

# Caja de herramientas para promover la gratitud en familia

## ¿Qué es la gratitud?

La gratitud es un sentimiento que surge cuando valoramos y damos gracias por las cosas positivas que hay en nuestras vidas. Esto incluye dar las gracias a las personas que nos ayudan, reconocer las cosas simples de la vida que nos hacen felices, y realizar acciones que reflejen nuestro agradecimiento, por ejemplo, ayudar a otros.

## ¿Por qué es importante promoverla?

Cuando las personas practican la gratitud en su día a día, esto trae beneficios muy grandes en sus vidas: tienen una mayor sensación de bienestar, mejores relaciones con los otros, e incluso una mejor salud física. Aunque hay momentos en los que sentimos gratitud de manera espontánea, hay muchos otros en los que no nos detenemos a reconocer todas las cosas buenas que tenemos en nuestra vida. Por eso es importante aprender cómo practicar la gratitud y apoyar a nuestra familia para que haga lo mismo.

## ¿Cómo puedo promover la gratitud en familia?

1

**Realicen en familia actividades que los ayuden a recordar las cosas por las que se sienten agradecidos:**

Utilicen un frasco de gratitud: en este podrán introducir mensajes de las cosas por las que se sienten agradecidos y luego leer algunos de estos en familia.

Lleven un diario en el cual puedan registrar las cosas positivas que hay en sus vidas, por pequeñas que parezcan.

Mantengan a la vista fotos o notas de cosas que los hacen sentir felices.



Para mejorar tu salud,  
practica el agradecimiento



2

**Pongan la lupa en las cosas y personas por las que se sienten agradecidos y exprésenlo:**

Piensen en las cosas positivas que hacen las personas y que normalmente no reconocen (incluyendo sus hijos e hijas). Luego, agrádezcales por eso.

Escriban cartas a las personas con las que se sientan agradecidas, y envíenselas.

Mientras dan un paseo, descubran todas esas cosas sencillas que les agradan (el color de las flores, la brisa del viento, etc.).



Ejercicios de gratitud



3

**Guíe a sus hijos para que ellos practiquen la gratitud:**

Muéstreles con su ejemplo cómo les agradece a otros cuando lo ayudan o son generosos con usted.

Hable con ellos sobre la situación de las personas menos afortunadas y realicen acciones para ayudarlos. Esto les ayudará a desarrollar compasión por los otros y gratitud por todo lo que ellos tienen.

Todas las noches, hagan una lista de tres cosas por las que se sienten agradecidos.



Diez consejos para criar  
niños y niñas agradecidos

