

Gratitud (Grados 3-5)

para familias con propósito



EXPLICACIÓN:

Este mes hablaremos de la Gratitud. El diccionario la define como “la cualidad de estar agradecido, la voluntad de mostrar apreciación por la amabilidad y ofrecer gestos amables.” La definición que usaremos en clase es la siguiente:

Gratitud: Hacer la elección de percibir y apreciar cosas en nuestra vida, cosa en los demás y cosas en el mundo.

La Gratitud -se ha demostrado- es una de las muchas maneras para reducir la ansiedad, aumentar la felicidad y mejorar las relaciones personales. ¿Por qué? Porque es una cuestión de dónde ponemos nuestra atención. ¿Sabías que solo podemos tener un pensamiento a la vez? Scarlett Lewis del movimiento “elige el amor” lo dice así: No podemos tener un pensamiento de gratitud y un pensamiento de ira al mismo tiempo. Entonces, en el curso de este mes, vamos a hacer un esfuerzo consciente para poner nuestra atención y nuestro enfoque en la Gratitud. Vamos a pensar en cómo podemos estar agradecidos aún cuando tengamos retos y desafíos. Hablaremos de artistas, escritores y pensadores que han sabido usar el poder de la Gratitud en el mundo. Vamos a fomentar el uso de la Gratitud hacia nuestros compañeros, hacia nosotros mismos y, claro, hacia nuestra familia!

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- William Arthur Ward dijo, “Sentir gratitud y no expresarla es como envolver un regalo y no entregarlo. ¿Estás de acuerdo con este pensamiento sobre la gratitud? ¿Qué pasa si envuelves un regalo y nunca lo entregas?”
- Algunas veces tenemos momentos en los que no sentimos mucha gratitud. ¿Qué estrategias puedes usar en días así? ¿Hay algo que puedas hacer para estimular el sentimiento de Gratitud?
- Discute tu historia familiar con tu hijo/a. ¿Cuales son los triunfos de tu familia por los cuales te sientes agradecido? ¿Quiénes son las personas, los lugares por quienes tienes más agradecimiento? Comparte con tu familia esos momentos felices con mucho detalle. Una gran adición a la conversación serían fotos o recuerdos de esos momentos!

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- Hemos oído decir que la Gratitud se expresa de muchas maneras: un regalo, arte, en la ciencia, en las actitudes. Y tú, ¿cómo expresas agradecimiento?
- ¿En qué aspecto de tu propia vida crees que puedes hacer un esfuerzo mayor para expresar más Gratitud? Hagan una lista conjunta de las maneras en que se puede expresar Gratitud y a quienes les gustaría mostrar mayor agradecimiento.
- ¿Cómo expresas agradecimiento? ¿con tus palabras? ¿con tus obras? ¿con tus pensamientos? ¿Cómo se siente demostrar Gratitud? ¿Cómo responden las personas con el agradecimiento que les demuestras?

APLICACIÓN:

Libros:

- [*Thanks A Million*](#) (Un millón de gracias) por Nikki Grimes
- [*The Family Under the Bridge*](#) (La familia bajo el puente) por Natalie Savage Carlson
- [*The Secret Of Saying Thanks*](#) (El secreto de decir Gracias) por Douglas Wood
- [*How Tia Lola Saved the Summer*](#) (De cómo Tía Lola terminó empezando otra vez) por Julia Alvarez
- [*Sam and Charlie \(and Sam too\) At Camp!*](#) (Sam y Carlitos en el campamento) por Leslie Kimmelman
- [*Giving Thanks: A Native American Good Morning Message*](#) (Dar gracias: un mensaje mañanero de los nativos americanos) por Chief Jake Swamp

PARA TU LECTURA:

- [*The Power Of Gratitude In Parenting*](#) (El poder de la gratitud cuando se es padre) por Carla Naumburg
- [*Grateful Parenting*](#) (Padres agradecidos) por Anne Dunlea

Gratitud (Grados 3-5)

para familias con propósito

ACTIVIDAD:

En el libro de Douglas Wood "El secreto de decir Gracias" dice que "no damos gracias porque estamos felices; estamos felices porque damos las gracias". Como familia crea una "tabla de ser feliz." Escribe algunas ideas de cómo mostrar aprecio y agradecimiento en ella y cuando tu felicidad empiece a escaparse, intencionalmente haz de la gratitud una acción consciente. Cuando completes alguna de esas ideas, chécala en la tabla. Aquí hay algunas ideas para la tabla:

- Escribir una nota de gracias
- Mandar un texto positivo y agradecido.
- Meditar sobre una nota inspiradora..
- Hacer una llamada para alegrar el día de alguien.
- Llevar flores a un amigo/a o familiar.
- Hacer un dibujo para alguien.
- Invitar a alguien a jugar.
- Hornear galletas para alguien.
- Tener la puerta abierta para alguien.
- Dejar pasar a alguien antes que tú.
- Sonreír y saludar a alguien.
- Abrazar a alguien.

ACTIVIDADES INTENCIONADAS:

Nuestras cosas para agradecer

¿Cuáles son las cosas que tenemos a diario por las cuales debemos ser agradecidos y que a veces ignoramos, como agua corriente y potable, electricidad, lavadoras y secadoras de ropa...? Hacer una lista de esas cosas a la hora de la cena para ver qué cantidad de cosas tu familia tiene. Apuesten a ver quién nombra lo más básico, aunque parezca tonto, y sean creativos en decir por qué esas pequeñas cosas merecen nuestro agradecimiento en nuestras vidas! Durante la cena, hagan una lluvia de ideas para mostrar más gratitud de manera intencional sobre esos dones.

Dificultad: 2
Tiempo: 2
Tipo: Grupo

Agradecido/a por TI!

Encuentra tiempo durante esta semana para sentarte con cada uno de los miembros de la familia cara a cara. Busca un lugar tranquilo y especial para ti y reúnanse allí, para que tú le expreses a cada persona las razones específicas por las cuales ellos son especiales y por qué estás agradecida/o por ellos. Nada es muy pequeño o muy grande para este desafío de Gratitud.

Dificultad: 2
Tiempo: 3
Tipo: Parejas

Comida de agradecimiento

Den ideas sobre las comidas favoritas de la familia. Cocinen esos alimentos juntos e inviten a algunas personas a compartir esa cena de agradecimiento con ustedes.

Para cada parte de la comida, expresen Gratitud. Al principio compartan algo por lo cual estaban agradecidos al principio del año. En la mitad de la comida, compartan algo por lo cual tienen Gratitud en la "mitad de tu vida". Al final, compartan algo que acaba de terminar por lo cual están agradecidos, o por algo, que a pesar de ser triste, ya pasó y ahora se ve con otros ojos.

Dificultad: 2
Tiempo: 2-3 hours
Tipo: Grupo

Diario Familiar de Gratitud

En un cuaderno limpio, empiecen un diario familiar de Gratitud. Escribe la fecha al inicio de la página y pregunta a cada miembro de la familia por qué están agradecidos en el día de hoy. Comprométanse a escribir un número determinado de veces cada semana a la hora del desayuno antes de la escuela los lunes, o si es mejor en la noche a la hora de la cama.

Al final del mes, miren las entradas del diario y renueven su gratitud! Puedes recordar ¿por qué estabas agradecido hace una semana? Un mes? Hace un año?

Dificultad: 2
Tiempo: 1
Tipo: Grupo