



AGRADECIMIENTOS Y QUEJAS

La investigación muestra que los jóvenes que enfocan la vida con una actitud de agradecimiento experimentan muchos beneficios. Los beneficios de estar agradecidos incluyen el bienestar mental, el éxito escolar, la generosidad, e incluso la salud física. Una actitud de agradecimiento no es algo con lo que la gente nace o no; los niños y niñas muy pequeños pueden comenzar a aprender habilidades y prácticas que les ayudarán a moverse a través de la vida con una mentalidad de aprecio. Hoy su hijo/ a aprendió sobre el concepto de gratitud y algunas maneras en las que él o ella podría empezar a incorporar prácticas de agradecimiento en la vida cotidiana.

Una de las actividades que su niño / a hizo se llamó AGRADECIMIENTOS y QUEJAS. Cada niño / a compartió algo por lo que él o ella estaba agradecido en el día de hoy – un AGRADECIMIENTO, así como algo que es difícil o frustrante – una QUEJA. Esta es una actividad que se podría hacer en casa.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Un proyecto familiar divertido y creativo es hacer una jarra de agradecimiento. Limpie una jarra de vidrio con tapa. Adórnala en cualquier forma que le guste. Cada día o cada vez que se sienta inspirado / a, invite a cada miembro de la familia a decir en voz alta las cosas por las que están agradecidos y ponga una moneda (centavo, níquel, peseta) en la jarra. Cuando la jarra esté llena, tome el dinero y dónelo a una causa u organización que desee apoyar. Esta actividad no sólo les recuerda a los jóvenes las cosas por las que están agradecidos, sino que también les enseña la práctica de compartir su buena fortuna con los demás.

¡De forma alternativa, en vez de poner el dinero en la jarra, los miembros de la familia pueden escribir sus agradecimientos en trocitos de papel que se pueden sacar y leer siempre que sea necesario un recordatorio!



VIVIENDO DE FORMA ACTIVA Y SALUDABLE

Jugar al aire libre puede ayudar al cuerpo, a la mente y al espíritu y es un gran espacio para practicar la gratitud. La creación de un proyecto de arte al aire libre hace que los niños salgan afuera, moviendo sus cuerpos, utilizando sus mentes y apreciando todo lo que el aire libre tiene que ofrecer. Ofrézcales a los niños una bolsa de papel para traer afuera y recoger tesoros. Utilizarán lo que encuentran para crear una criatura (un insecto, monstruo, animal). Una vez que todos hayan vuelto a entrar, haga que los niños piensen acerca de la criatura que quieren hacer y ofrézcales ideas sobre las cosas que se pueden utilizar para las partes del cuerpo (por ejemplo, una piedra podría servir de cuerpo o unas ramitas podrían servir de piernas). Los niños podrían utilizar goma para pegar su criatura y mostrársela y contársela a los demás.