



LAS BENDICIONES PASADAS POR ALTO

Sentirse agradecido/a no siempre es fácil y no es algo que todos hagan naturalmente. Es bastante fácil compararse con quienes lo/la rodean y desear tener lo que ellos tienen o concentrarse en los desafíos y las frustraciones de su vida.

Ser agradecido/a es un músculo que se puede desarrollar. Al igual que se aprende o se desarrolla una nueva habilidad o fuerza a través de la práctica, puede mejorar su actitud de agradecimiento trabajando en la misma un poco cada día.

Hoy su alumno/a trabajó con otros para crear una lista de "bendiciones pasadas por alto", las cosas que se dan por sentadas pero que cuando se hace una pausa y se reflexiona, son cosas por las que se está agradecido/a.

ACTIVIDAD EN LA CASA

El agradecimiento no es algo que simplemente determinamos y la tenemos para siempre. Al igual que los músculos necesitan un entrenamiento regular, incluso una vez que se desarrollan, el agradecimiento es una práctica que debe mantenerse. Una forma de hacerlo en familia es una "caminata de agradecimiento". Visite un parque local o área natural, o simplemente caminen juntos por su vecindario, tomándose un tiempo para señalar "recursos" como áreas para jugar, vistas hermosas y buenos olores, amigos y vecinos, y otras bendiciones que en momentos regulares podría pasar por alto.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

¡Muévalo! La importancia de los ejercicios diarios

Una manera maravillosa de mostrar agradecimiento por su cuerpo por estar saludable es darle el regalo de los ejercicios diarios. A continuación se exponen algunos de los beneficios de los ejercicios:

1. Los ejercicios son buenos para el corazón. Ayudan al corazón a bombear sangre a través del cuerpo. El corazón nunca puede descansar, ¡por lo que tiene que estar fuerte!
2. Los ejercicios pueden ponerlo/a de buen humor. Cuando hace ejercicios, el cuerpo produce un químico, llamado endorfina, que lo/la ayuda a sentirse bien.
3. Los ejercicios ayudan al cuerpo a mantenerse o a lograr un peso saludable. La comida que come es energía que pone en el cuerpo. Esta energía también se conoce como "calorías". Para mantener un peso saludable, debe utilizar la energía que consume. Los ejercicios lo/la ayudan a hacer eso. Si no utiliza la energía, permanece en el cuerpo y puede hacer que aumente de peso que no necesita. El peso extra crea problemas para el corazón, los músculos y los huesos.

