

Gratitud (Grados K-2)

para familias con propósito



EXPLICACIÓN:

Este mes estaremos hablando de la Gratitud! El diccionario la define como “la cualidad de ser agradecido, la voluntad para mostrar agradecimiento y la capacidad de responder con amabilidad”. La definición que usaremos en clase es:

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

Queremos estar seguros de compartir con los estudiantes lo que significa la Gratitud. Gratitud es 1) la escogencia que hacemos una y otra vez sobre en dónde o sobre qué ponemos nuestra atención. 2) No necesariamente tiene que ser siempre sobre algo positivo. Podemos estar agradecidos aún por cosas difíciles o retadoras en nuestras vidas! Hay muchas investigaciones que muestran una estrecha conexión entre la gratitud y la reducción de la ansiedad, el aumento de la felicidad y la mejoría de las relaciones personales. Durante el curso de este mes vamos a platicar de gente fabulosa que ha escogido expresar la gratitud de múltiples maneras. Hablaremos de cosas y personas por las que estamos agradecidos. Y vamos a encontrar que se puede demostrar Gratitud aún en cosas en las cuales no esperaríamos estar agradecidos!

CÓMO COMENZAR LAS CONVERSACIONES:

- Platica acerca de la gratitud que sientes por tus maestros y mentores y pregunta a tus hijos por qué ellos están agradecidos por los suyos. ¿Han tenido un maestro favorito? ¿Quién? ¿Por qué es su favorito? Si no tienen un profesor favorito, pregúntales qué creen ellos que un buen profesor debe demostrar.
- La Gratitud requiere práctica! ¿Qué podemos hacer como familia para expresar habitualmente más agradecimiento los unos por los otros y por aquellos que nos rodean?
- Discute por qué estas agradecido/a por tu hijo/a. Sé específico: ¿Quiénes son ellos, cómo te hacen sentir? Pregúntales qué tienen que agradecer de su familia, su casa, su barrio, etc.

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER:

- Te han dicho alguna vez “¿Qué dices?” cuando te quieren recordar de dar las gracias? ¿Por qué crees que decir GRACIAS es tan importante? ¿Por qué crees que nos referimos a esa palabra como una de las “palabras mágicas”, cuando estás aprendiendo a decirla?
- ¿Qué tal si te despertaras mañana y solamente tuvieras las cosas por las cuales estuviste agradecido/a el día de hoy? ¿Qué tendrías? ¿Qué desaparecería? ¿Cómo puedes expresar Gratitud a diario?
- ¿Cómo sabes si una persona está agradecido contigo? ¿Qué hacen ellos? ¿Cómo se siente cuando recibes Gratitud? ¿Cómo se siente cuando se manifiesta agradecimiento?

APLICACIÓN:

Libros:

- [Those Shoes](#) (Aquellos zapatos) por Maribeth Boelts
- [A Chair For My Mother](#) (Una silla para mi Madre) por Vera Williams
- [The Thankful Book](#) (El libro del agradecimiento) por Todd Parr
- [The Giving Tree](#) (El árbol generoso) por Shel Silverstein
- [The Most Thankful Thing](#) (La cosa más agradecida) por Lisa McCourt
- [Bear Says Thanks](#) (Oso dice Gracias) por Karma Wilson
- [Grow Grateful](#) (Sé más agradecido/a) por Sage Foster

PARA TU LECTURA:

- [10 Ways to Raise A Grateful Kid](#) (10 maneras de criar un niño agradecido) por Homa Tavangar
- [Teaching Children To Be Grateful](#) (Enseñar a los niños a ser agradecidos) por Charlotte Latvala

Gratitud (Grados K-2)

para familias con propósito

ACTIVIDAD:

Empieza un diario familiar de la Alegría, en donde se registren todos los dones recibidos (gente, lugares y cosas) por las cuales sientes agradecimiento y cómo has demostrado dicha Gratitud hacia aquellos. Trata de escribir en el diario todos los días por 30 días. Escribe todas las cosas que puedas sobre ese día. ¿Cuántos días más para llegar a 100? ¿y a 1,000?

ACTIVIDADES INTENCIONADAS:

Individuales de Gratitud

Dibuja y colorea algunos individuales sobre la Gratitud (Thanks-Mats) que puedes donar a un hogar de ancianos, un refugio para las personas sin hogar o a una organización de servicio comunitario donde se reciban comidas, como la oficina de la policía o una estación de bomberos, para expresar tu Gratitud a quienes nos ayudan con lo que hacen.

También los puedes usar en casa, como un recordatorio para expresar Gratitud, por lo que ustedes, como familia, están agradecidos.

Dificultad: 4

Tiempo: 2

Tipo: Grupo

Gratitud a prueba

Pasea por tu vecindario o por un parque o una reserva forestal para practicar la Gratitud a prueba. Sé consciente de tus cinco sentidos y expresa gratitud usando 5,4,3,2,1: Nota cinco cosas que veas, cuatro cosas que puedas tocar, tres cosas que puedas oír, dos cosas que puedas oler y una cosa que te imagines cómo sabe. Comparte con las otras personas las cosas de las cuales estás agradecido/a y por qué lo estás en lo que terminan el paseo.

Dificultad: 2

Tiempo: 3

Tipo: Grupo

Cartas de Gratitud

Pide a todas las personas de tu familia que escriban o dibujen cartas expresando agradecimiento a esa persona especial en sus vidas. Esto incluye familia, amigos, vecinos o miembros de la comunidad. No olvides ser muy específico y compartir cómo te hacen sentir.

Quando todos terminen sus cartas, llévalas al correo o entregarlas personalmente.

Dificultad: 2

Tiempo: 3

Tipo: Individual

Vasija familiar de Gratitud

Encontrar un sitio en tu casa para colocar una vasija de vidrio. Cortar tiras pequeñas de papel y colocarlas cerca de la vasija. Usar los papeles para anotar las personas especiales, lugares, eventos y memorias felices por los cuales están agradecidos y colocarlos en la vasija. De ser posible añadir papeles de Gratitud cada semana. ¿Es un día triste o un tiempo difícil para tu familia? Sacar uno de los papeles de la vasija de Gratitud y leerlo en voz alta para recordar todos esos momentos de agradecimiento..

Dificultad: 2

Tiempo: 4

Tipo: Individual