

La gratitud es una de las emociones más poderosas en la experiencia humana. Aumenta la felicidad y le da una sensación de conexión y tranquilidad. Esta sensación de calma le ayuda a regular las emociones al desarrollar su fuerza mental. También fortaleza sus vínculos con las personas que forman parte de su vida y promueve el deseo de cuidarse bien de si mismo. Demos gracias por esta poderosa emoción!

LA GRATITUD ES UN SUPERPODER

El fomentar la gratitud en los niños comienza con nuestro ejemplo. Un buen punto de partida es observar cómo siente y expresa la gratitud usted.

Tome un momento para reflexionar sobre cómo identifica y expresa la gratitud. Éstos son los elementos básicos que puede utilizar cuando empiece a empoderar a su hijo/a a reconocer y cultivar la gratitud en su propia vida.

El compartir su propia experiencia le dará herramientas y orientación para empezar a practicar la gratitud de su manera única.

LA GRATITUD COMIENZA CON LA OBSERVACIÓN

- Tómese un momento para fijarse en el objeto que está mirando o en la persona con la que está.
- Baje el ritmo lo suficiente como para apreciar las pequeñas cosas; los colores de la puesta de sol o el reflejo de la luz.
- Mire la sonrisa en la cara de un ser querido mientras abre un regalo de él o ella.
- Incluso la ridiculez de su perro acurrucado en la más pequeña de las almohadas es un momento perfecto para darse cuenta de que está apreciando el momento.

SIENTA LA GRATITUD EN SU CUERPO

- Puede tratarse de un sentimiento en lo más profundo de su ser, una cálida sensación de amplitud en su corazón o una profunda conexión con una persona o un objeto.
- Tal vez haya lágrimas en sus mejillas o aparezca automáticamente una sonrisa.
- Puede que le vengan a la mente palabras como "vaya" o "es increíble".

Al fijarse en cómo se siente la gratitud en su cuerpo puede empezar a ayudar a su hijo a reconocer cuándo está sintiendo gratitud preguntándole cómo se siente.

ENCUENTRE LA MANERA DE EXPRESARLA

- Una vez que reconozca que se siente agradecido, ¡expreselo!
- Puede escribir sus pensamientos en un diario.
- Puede que le diga a la persona cómo se siente.
- Tomarse un momento para reflexionar y entregarse a sus sentimientos en este momento hace crecer sus músculos de gratitud.
- Mostrar gratitud puede inspirar a quienes le rodean.
- Del mismo modo, observe y siéntase inspirado cuando los demás comparten su gratitud.

CÓMO HABLAR CON SU HIJO/A SOBRE LA GRATITUD:

- Comience diciéndole cuándo siente gratitud. *"En este momento me siento agradecido por la abuela."*
- Dígale cómo se siente en su cuerpo. *"Mi corazón se siente cálido y lleno".*
- Comparta con su hijo cómo piensa expresar sus sentimientos. *"Voy a enviarle a la abuela una foto tuya y mía juntos y le diré que la quiero".*

DESTACAR LA GRATITUD

Cuando note que su hijo expresa gratitud, tómese un momento para hablar con su hijo sobre ello.

Pregúntele:

¿Qué notaron o a qué prestaron atención?

¿Qué sienten en su cuerpo?

¿Qué pueden hacer para compartir ese maravilloso sentimiento de gratitud con los demás?

La gratitud puede practicarse de muchas maneras, cuanto más la convierta en parte de su rutina diaria, más probabilidades tendrá de experimentar sus efectos positivos en su bienestar mental y emocional y en el de su hijo.