

Uno de los Principios Básicos, y definitivamente uno bien importante, es: MAXIMIZAR EL AMOR, CONTROLAR EL ESTRÉS., una de las mejores formas de hacerlo es practicando el agradecimiento. Pero, ¿cómo se practica el agradecimiento y cómo se transmite a nuestros hijos?

# gratitud

## Definición de *gratitud*

**sustantivo:** el estado de ser agradecido : agradecimiento. Diccionario Webster

“No es la alegría lo que nos hace agradecidos; es la gratitud lo que nos alegra ”. —David Steindl-Rast

La gratitud es una forma de ver la vida y es algo que se puede practicar y que podemos modelar diariamente. La forma cómo decidimos responder a las oportunidades y a los retos a los que nos enfrentamos es algo que nuestros hijos están observando y aprendiendo. Por ejemplo, en lugar de quejarnos porque tenemos que lavar los platos o recoger los zapatos que los niños dejan tirados en la casa ¿por qué más bien no pensar en estar agradecidos porque hay platos que lavar o zapatos para proteger nuestros pies?

Estos son conceptos que parecen muy simples, pero ¿sabías qué la gratitud afecta el cerebro y el sistema nervioso? Gracias a la neuroplasticidad, cada vez que nos centramos en un sentimiento positivo, en maravillarnos por cada momento que tenemos la oportunidad de compartir con nuestros hijos, en apreciar lo que tenemos en lugar de añorar lo que no poseemos, estamos cambiando la estructura de nuestro cerebro. En otras palabras, cuando hacemos el esfuerzo de ver el vaso medio lleno en lugar de verlo medio vacío, el cerebro se encarga de crear nuevos caminos neuronales conducentes a un estado de felicidad intrínseca!

Además de hacernos sentir bien con nosotros mismos y con los demás, la gratitud afecta nuestra salud mental y física, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión. La gratitud fortalece nuestro sistema inmune, nos conecta con los otros en forma positiva. Cuando nos sentimos agradecidos y lo expresamos podemos ser más productivos en nuestro trabajo o estudio. Si quieres ahondar más sobre la ciencia del agradecimiento y sus beneficios físicos y espirituales puedes visitar el sitio web de Positive Psychology aquí.

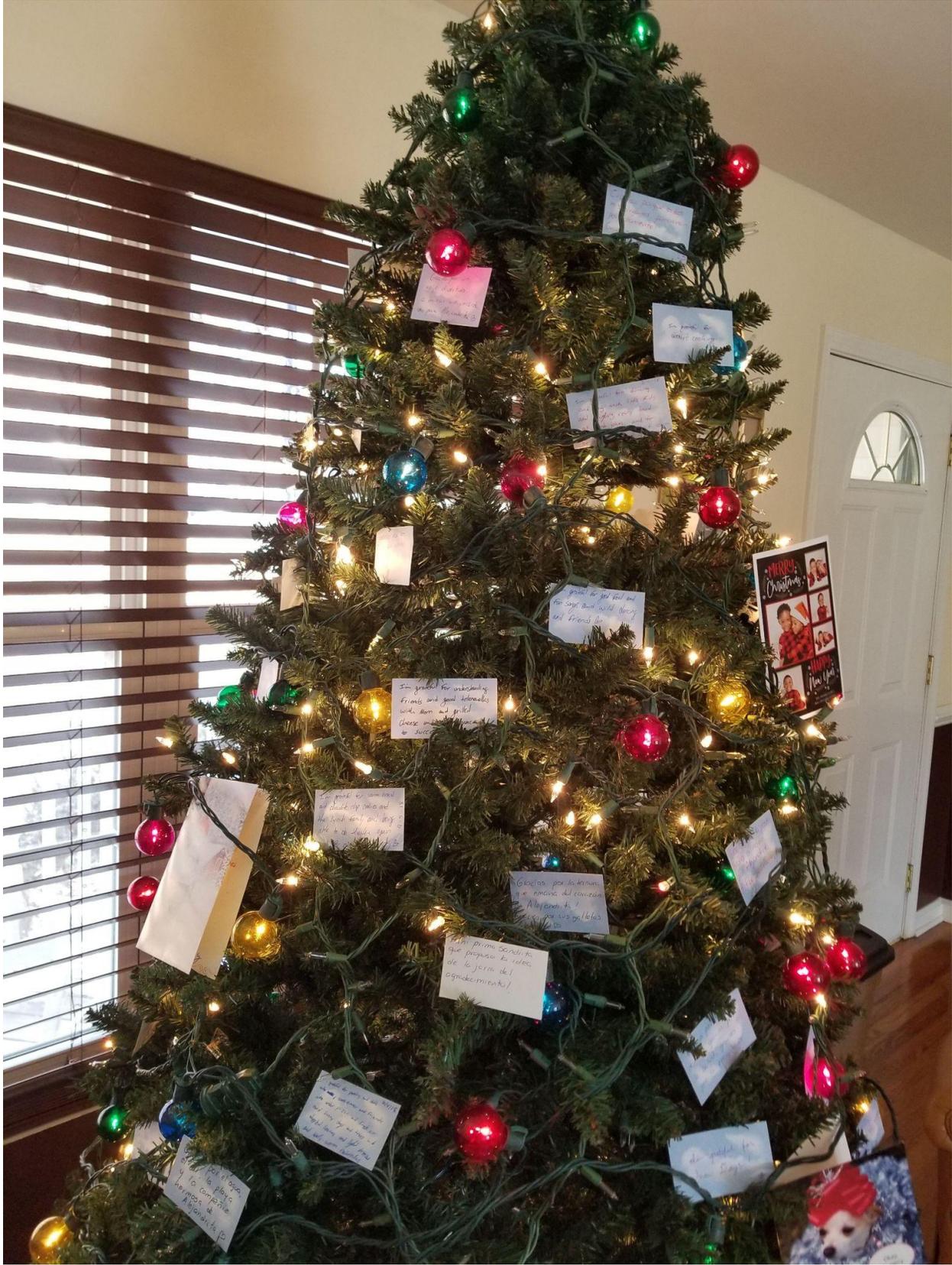
<https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>

## Cómo cultivar las semillas de la gratitud?

En casa hemos desarrollado ciertas prácticas, una de ellas, mi favorita, es la jarra de la gratitud. Encima de la mesa del comedor tenemos dos jarras, una contiene tarjetas en blanco con un esfero y en la otra van las tarjetas que escribimos diariamente. Es muy fácil porque cada vez que nos sentamos en el comedor las vemos y nos acordamos de escribir. Al final del año, si eres una familia que celebra la tradición de la navidad con un árbol, lo puedes decorar con todas esas tarjetas que se han convertido en testigos de momentos de agradecimiento en tu vida. Si no celebras las fiestas de fin de año con un árbol, de todos modos puedes pensar en formas creativas de usar las tarjetas, como sentarte al frente de la chimenea en una noche fría de invierno y leerlas.

También hay otras prácticas más conocidas como mantener un diario de gratitud en la mesa de noche y escribir al final del día tres cosas por las cuales estás agradecido. Otra idea, si escribir no es una de tus opciones favoritas, es tener un chat de agradecimiento con personas de tu familia, o amigos y enviar una foto o una frase al final del día.





Thank you for all the love and support you've given me over the years. I'm grateful for your friendship and for the memories we've made together. Love, [Name]

Thank you for everything. I'll miss you but I'll be thinking of you every day. Love, [Name]

Thank you for being my friend and for always being there for me. I'll miss you but I'll be thinking of you every day. Love, [Name]

Thank you for your love and for being such a great friend. I'll miss you but I'll be thinking of you every day. Love, [Name]

I'm grateful for understanding, friends and good memories with them and grateful. Love and appreciation to [Name]

Thank you for everything and for being such a great friend. I'll miss you but I'll be thinking of you every day. Love, [Name]

Gracias por todo lo que me has enseñado y por ser un gran amigo. Te quiero siempre. [Name]

Thank you for everything that you have prepared for me. I'll miss you but I'll be thinking of you every day. Love, [Name]

Thank you for everything and for being such a great friend. I'll miss you but I'll be thinking of you every day. Love, [Name]

Thank you for everything and for being such a great friend. I'll miss you but I'll be thinking of you every day. Love, [Name]



## **¿Cómo transmitir el sentimiento de gratitud y practicarlo con nuestros hijos y en la escuela?**

Maximizando el amor! Mira a tu bebé cada mañana y expresa con palabras y sonrisas lo agradecido que estás por su presencia en tu vida.

Hay muchas formas de expresar el agradecimiento!. En una de las escuelas donde trabajé, comenzábamos el día compartiendo las cosas por las cuáles nos sentíamos agradecidos, ese era mi momento favorito del día. En una de las paredes de la escuela hicimos un mural de Semillas de agradecimiento, inspirado en el Currículum de la amabilidad para niños preescolares de Richard Davinson, el fundador del Centro para Mentes Saludables de la Universidad de Wisconsin.

Ésta fue una actividad virtual que comenzó durante la pandemia el año pasado. Los padres enviaban las respuestas de sus niños vía e-mail y yo las escribía en una semilla que se convertía en una linda flor. Soy una entusiasta de los murales comunitarios, proyectos continuos en los que cada uno aporta su granito de arena. Además de ser atractivos visualmente, estos murales son un recordatorio frecuente de las cosas que valoramos. Puedes ensayar con una cartelera pequeña en tu casa, por ejemplo.

Una última idea para la casa o la escuela en una cadena de la gratitud con papel. Los niños pueden cortar tiras de varios colores lo suficientemente largas como para hacer un eslabón. En cada eslabón puedes escribir el agradecimiento por una persona o algo por lo cual los niños están agradecidos. Éstas cadenas son muy divertidas de hacer además decorativas. La práctica de la gratitud en la familia fomenta lazos de amor y aprecio por el mundo que nos rodea.



Finalmente, recuerda la importancia que tiene la música en el desarrollo de los niños. Dialogar y cantar son las formas más eficaces para internalizar conceptos. El sitio web de Psicología Positiva lo expresa muy bien de la siguiente manera:

"La música es una herramienta poderosa para enseñar a los niños, ya que ayuda a desarrollar las habilidades de alfabetización y comunicación. No es diferente cuando se piensa en enseñarles sobre la gratitud. Hay muchos artistas que intentan utilizar la rima en sus canciones para que el tema sea asequible para los niños. Con el estado actual de muchas canciones en la radio, los beneficios de tocar algunas melodías edificantes para sus hijos podrían implantar el concepto de gratitud profundamente en sus corazones y mentes ".

Los siguientes son una canción muy divertida sobre la gratitud y un poema:  
Swinging Belles you tube song video <https://youtu.be/zl5JybXJTEg>

## AGRADECIMIENTO

Por Amy Ludwig

Gracias por los gatos  
Gracias por las estrellas.  
Gracias por el chocolate.  
Gracias por los coches.  
Gracias por el béisbol.  
Gracias por los libros.  
Gracias por los bomberos.  
Gracias por cocineros.  
Gracias por la familia.  
Gracias por los besos  
Gracias por todo  
De lo que no me acuerdo

¡El Museo de los Niños de Richmond está muy agradecido por todos los niños y los padres que hacen parte de nuestra familia!