



Aprendizaje Socio-Emocional (SEL) en Casa
Cultivando la Gratitud en el Jardín de Gunston
Noviembre 2022

LAS HABILIDADES DE LA GRATITUD

Notar - Pensar - Sentir - Hacer

Notar - ¿Qué notas en tu vida por lo que puedes estar agradecido?

Pensar - Piense profundamente acerca de por qué se te ha dado esta cosa que valoras?

Sentir - ¿Cómo te sientes acerca de la que te han dado?

Hacer - ¿Qué puedes hacer para expresar aprecio?

Los Beneficios de la Gratitud

CONSTRUYE MÁS SENTIMIENTOS POSITIVOS

- Te pone de mejor humor
- Aporta más felicidad
- Reduce los síntomas de la depresión
- Aumenta la empatía hacia los demás
- Reduce la agresividad y la ira hacia los demás
- Superar más fácilmente las situaciones de estrés— **promueve la resiliencia!**
- Mejora la autoestima

AYUDA A SU SALUD FÍSICA

- Mejora su capacidad para dormir
- Reduce sus respuestas al estrés
- Reduce la presión arterial
- Mejora su sistema inmunológico
- Ayuda a vivir más tiempo

CREA MEJORES RELACIONES

- Convierte los conocidos en relaciones
- Aumenta la capacidad de perdonar a los demás y a uno mismo
- Aumenta la capacidad de ver los puntos de vista de los demás
- Menos crítica con los demás y a uno mismo





Aprendizaje Socio-Emocional (SEL) en Casa

Cultivando la Gratitud en el Jardín de Gunston

Noviembre 2022

CÓMO ENSEÑAR LA GRATITUD EN CASA

- **Haz de la gratitud un hábito diario.**
 - Concéntrate en las razones para estar agradecido y no sólo en las palabras "Gracias".
 - Encuentre un momento en el que su familia pueda hablar de algo por lo que esté agradecida cada día: durante la cena, antes de acostarse o cuando sea conveniente, pero sea constante.
 - Sé un modelo de conducta compartiendo algo por lo que estés agradecido cada día.
- **Reconocer los beneficios, costos e intenciones de recibir gratitud de los demás..**
 - ¿En qué medida te han beneficiado las acciones de alguien?
 - ¿Cuánto esfuerzo ha hecho alguien para ayudarte?
 - ¿Por qué alguien está haciendo algo bueno por ti?
- **Utiliza los puntos fuertes de tu hijo para que crezca la gratitud.**
 - Identifique los puntos fuertes de su hijo.
 - Utiliza esos puntos fuertes para animarles a ser útiles y cooperar con los demás para que crezca la gratitud.
- **Explore las cosas que le importan a su hijo.**
 - Explorar los valores, los intereses y los sueños para encontrar formas de marcar la diferencia con los demás y en la comunidad.
- **Anime a su hijo a ayudar a los demás y a establecer relaciones significativas.**
 - Ayudar a los demás no sólo les beneficia a ellos, sino que ayuda a construir mejores relaciones sociales y amistades.



Actividades Familiares de Agradecimiento

Reflexiones Diarias Sobre el Agradecimiento

Tarro, Tablero o Espacio de Gratitud en Casa

Crear un Centro de Mesa de Agradecimiento

Crear un Collage de Fotos de Gratitud Familiar

Escribe un Poema de Gratitud para la Familia - Una Línea para cada Persona

Santo de la Gratitud - Elige Nombres, Haz Algo Bueno por la Persona Durante un Día

Ser Voluntario en una Organización Benéfica Local

Donar a los Necesitados

