

NOVIEMBRE DE 2022

Todo el aprecio

Es usual asociar a noviembre con la unión, y el aprecio y agradecimiento por las cosas. Este mes, hablaremos sobre la gratitud, cómo nos puede beneficiar y cómo podemos ponerla en práctica en nuestra vida.



Gracias, pero, ¿de qué se trata?

Gratitud, agradecimiento, aprecio. La gratitud significa ser consciente y estar agradecido por las cosas positivas, grandes y pequeñas, de la vida. ¿Por qué es importante la gratitud? Los estudios han demostrado que sentir gratitud regularmente mejora el humor, la autoestima y la satisfacción general con la vida. ¿Busca ayuda para empezar con la práctica de la gratitud? Pruebe con este diario de gratitud:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/gratitude-journal-three-good-things>



Estar agradecido es bueno

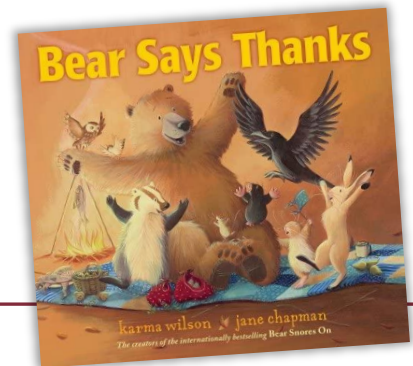
Se han llevado a cabo muchos estudios sobre la gratitud, y varios de ellos se han enfocado exclusivamente en la forma en que estar agradecido puede ser beneficioso. Los investigadores han encontrado gran cantidad de beneficios físicos tales como la reducción de la inflamación, el enlentecimiento de la degeneración de las neuronas y la reducción de las afecciones cardíacas. También se descubrió que es más probable que quienes practican la gratitud tengan hábitos de alimentación más saludables y hagan más actividades para mover el cuerpo. No solo hay beneficios físicos; la gratitud incluso puede cambiar su cerebro. Se ha demostrado que concentrarse en una o dos cosas por las que estar agradecidos durante un día puede reconfigurar nuestro cerebro para que podamos procesar y manejar mejor el estrés a medida que pasa el tiempo.



Libro recomendado

Bear Says Thanks, de Karma Wilson

Es sobre un oso que está aburrido y decide hacer una fiesta. Al ver que no tiene las provisiones necesarias, reúne a sus amigos, quienes lo ayudan; y el oso se asegura de demostrar su aprecio con un simple «¡Gracias!». Es un libro excelente para empezar a conversar con sus hijos más pequeños sobre cómo el agradecimiento puede crear conexiones.



Rincón del arte: Alfabeto de la gratitud

Póngase como desafío hacer una lista de las cosas por las que esté agradecido usando el alfabeto como guía. Use toda su creatividad.

Materiales necesarios: un cuaderno o anotador, y algo para escribir.

Instrucciones: en un cuaderno, anotador o cartulina, escriba el alfabeto completo con una letra por línea. En cada letra, escriba las cosas por las que desee expresar su agradecimiento que empiecen con esa letra. Puede incluir nombres de personas, lugares, cosas, sucesos o actividades. También es una gran oportunidad para que los integrantes de la familia trabajen juntos.

