



Actitud Positiva

ACTITUD significa la manera en que una persona piensa, siente y responde a situaciones. Actitud es la perspectiva que una persona tiene frente a la vida.

ACTITUD POSITIVA significa que una persona busca lo bueno de cada situación.

Actividad 1

Ayude a su hijo a entender que **ACTITUD** es la manera en que una persona piensa, siente y responde a situaciones. Explíquelo que actitud es la perspectiva que una persona tiene frente a la vida y que las personas pueden en realidad elegir su actitud. Enséñele que las personas con una ACTITUD POSITIVA buscan lo bueno de cada situación. Enséñele que actitud hace referencia a cómo una persona mira o “ve” las cosas. Pídale a su hijo que se imagine usando un par de anteojos con un tinte rojizo y que describa cómo sería su habitación (todas las cosas tendrían una tonalidad tirando al rosa). Diviértase con su hijo mirando a través de los anteojos de alguna otra persona o a través del plástico de color ondulado de una botella de gaseosa. Explíquelo a su hijo que las Actitudes pueden imaginarse como los lentes de un par de anteojos. Hable con su hijo acerca de qué “anteojos” (actitudes) lo hacen más feliz.

Actividad 2

Hable con su hijo acerca del significado de la palabra “contagioso” (algo que se transmite de una persona a la otra). Junto con su hijo, piense en cosas que usted pueda contagiarse de otra persona, tales como un resfriado, la gripe o incluso un bostezo. Léale la siguiente cita: “*Las actitudes son contagiosas. ¿Vale la pena contagiarse las tuyas?*” Haga que su hijo conteste la pregunta al final de la cita y trabajen juntos para crear la clase de actitud que las personas querrían contagiarse.

Actividad 3

Ayude a su hijo a aprender que aun cuando las cosas resultan muy difíciles podemos encontrar en ellas algo positivo. Explíquelo que las dificultades no desaparecerán simplemente porque se piense en positivo pero esto nos ayudará a construir una actitud que nos fortalecerá y nos ayudará a sobrellevar los tiempos difíciles. Comience un “Juego de Actitudes” con su hijo. Empiece planteando un desafío tal como: Está lloviendo afuera y nosotros teníamos pensado andar en bicicleta. Y luego, siga con una oportunidad positiva tal como: “Pero ahora podemos aprovechar para hacer algún trabajo artístico.” Otro ejemplo podría ser: “Estoy mal porque me rompí la pierna. Ahora mis amigos pueden escribir sus nombres en mi yeso.” Tome turnos con su hijo para ayudar a reforzar el poder del pensamiento positivo. Continúen con el juego mientras tengan tiempo.

Actividad 4

Hable con su hijo acerca de cómo está el tiempo hoy y pregúntele acerca de la clase del clima que elegiría si pudiese crear un día perfecto. Piense en el “clima” adentro de su hogar. Describa los sentimientos en su hogar en términos del tiempo: nublado, gris, lluvioso, cálido, radiante o con mucho sol. Explíquelo como las palabras amables y las actitudes positivas pueden alegrar al mundo. Elaboren juntos un plan para crear el clima perfecto en su hogar.

Actividad 5

Pídale a su hijo que describa cómo se siente después de:

- Mirar una película cómica donde le pegan a alguien con un pastel.
- Mirar una película triste donde alguien sale herido.
- Escuchar y bailar canciones alegres.
- Reír y contar bromas graciosas a los amigos.

Discuta cómo nuestras actitudes pueden producir un fuerte impacto en nuestro estado de ánimo. Dígale a su hijo que los científicos han descubierto que el estar alegres y riéndonos puede modificar la química de nuestro cerebro y hacernos sentir bien. Hagan juntos una de las actividades divertidas enumeradas arriba (u otra de su elección).