



## Gratitud

**GRATITUD** significa ser agradecido con alguien o con algo.

### Actividad 1

Comparta el significado de **GRATITUD** con su hijo. Explíquelo que gratitud significa ser agradecido con alguien o con algo. Cuando expresamos gratitud, estamos manifestando nuestro agradecimiento por lo que tenemos y lo que recibimos. Encuentre formas de reafirmar el principio de gratitud dando las gracias con su hijo a lo largo del día. Simples comentarios como “tenemos mucha suerte de tener cerca a la Abuela para visitarla,” o “fuiste de mucha ayuda con los platos,” hacen que la gratitud forme parte de cada día. Cuando estén sentados a la mesa para cenar cada noche de esta semana, procure que cada integrante de su familia comparta dos cosas por las que estén agradecidos ese día.

### Actividad 2

Prepare un juego en el que su hijo trate de adivinar qué está pensando usted. Puede poner toda clase de caras o hacer todo tipo de gestos para tratar de dar pistas. Luego invierta los roles y haga que su hijo piense en algo mientras usted trata de adivinar. Discuta que tan eficaz resultó leer la mente del otro. Explíquelo a su hijo que algunas veces estamos agradecidos, pero no nos tomamos el tiempo de transmitir esos sentimientos. Ayude a su hijo a pensar en un regalo o un acto de amabilidad que haya recibido de alguna persona. Aliéntelo a escribir una nota sincera de agradecimiento como manifestación de gratitud. De ser posible, ayude a su hijo a enviarla por correo o entregarla en persona.

### Actividad 3

Ayude a su hijo a deletrear la palabra “G-R-A-T-I-T-U-D” en una hoja. Juntos escriban o digan alguna cosa por la que estén agradecidos que empiece con cada una de las letras de la palabra “gratitud.” A modo de ampliación de la actividad, pueden juntos identificar alguna cosa que agradezcan que empiece con cada una de las letras del alfabeto.

### Actividad 4

Junto con su hijo, enumere todas las formas que se le ocurran para expresar gratitud. Una manera es decir o escribir la palabra “¡gracias!” Explíquelo que otra manera de expresar amabilidad es devolver la amabilidad haciendo algo bueno como agradecimiento. Discuta cómo algunas veces una buena sonrisa acompañada de un abrazo dicen “gracias” sin necesidad de pronunciar palabras. Enséñele a su hijo que “gracias” en el Lenguaje de Señas Americano es casi como enviar un beso. (Una persona coloca su mano cerca de su boca, la palma hacia la cara, casi como si fuese a besar su mano y luego extiende la mano hacia alguien con la palma hacia arriba.) Practique con su hijo a decir “gracias” sin usar ninguna palabra.

### Actividad 5

Aliente a cada miembro de su familia a escribir una nota o dibujar una imagen de algo que ellos agradezcan de los demás miembros. Por ejemplo, cualquier cosa desde “me espera con la cena” o “me hace reír” hasta “me ama”. Hágale saber a su hijo lo agradecido que está de tenerlo en su familia.