



## HOLA PADRES,

El agradecimiento es un atributo importante que su hijo/a seguirá fomentando durante toda su vida. Cuando su hijo/a se muestra agradecido, es consciente de la gran cantidad de cosas afortunadas que tiene en su vida. A medida que su hijo/a madure, aprenderá a expresar su agradecimiento por sus valiosas relaciones y experiencias. Practicar la gratitud nos permite apreciar lo que tenemos, a la vez que damos la bienvenida a un nuevo crecimiento. A lo largo de este boletín, se le proporcionarán actividades que fomentarán una actitud de gratitud en su hijo/a, mientras aprende a apreciar y expresar su agradecimiento.

## ACTIVIDADES BEBÉS (3 – 18 MESES)

### AFIRMACIONES DIARIAS

#### DIRECCIONES:

- Las afirmaciones positivas diarias ayudan a su hijo/a a adquirir confianza y aprecio. Puedes empezar esta práctica desde la infancia.
- A lo largo del día, dígame a su hijo/a afirmaciones positivas. Por ejemplo, puede animar a su hijo/a diciéndole: "¡Puedes hacerlo! Eres fuerte y capaz" o "¡Lo has conseguido! Lo has hecho tú solo".
- Estas afirmaciones fomentarán el aprecio de tu bebé por sí mismo y por sus habilidades.

[Pulse aquí](#) para escuchar la "Canción de agradecimiento".

## NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

### VARITA DE AGRADECIMIENTO

#### MATERIALES:

- Palo/lápiz de madera
- Materiales decorativos: cinta, limpiapipas, pegatinas con joyas, etc.
- Marcadores/pintura
- Cinta adhesiva

#### DIRECCIONES:

- Tu hijo/a puede pintar o colorear su lápiz o palo de madera.
- Una vez que se haya secado, su hijo/a puede decorar su lápiz o palo de madera con los materiales que haya reunido, por ejemplo: cinta, pegatinas, limpiapipas, etc. Pegue los adornos en el lápiz.
- Una vez que su hijo/a haya terminado de decorar, dígame que ha hecho una "Varita de agradecimiento". Cuando su hijo/a quiera expresar su agradecimiento, puede agitar su varita mágica y decir las palabras mágicas: "¡Gracias!"

[Pulse aquí](#) para leer "El libro de las gracias" de Mo Willems.

## NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

### TARJETA DE AGRADECIMIENTO

#### MATERIALES:

- Papel
- Lápiz/lápices de colores/marcadores

#### DIRECCIONES:

- Hable de la gratitud con su hijo/a y nombre a las personas que aprecia. Por ejemplo: "Estoy agradecido por mis amigos, con los que juego".
- Invite a su hijo/a a hacer una tarjeta de agradecimiento dibujando lo que agradece y dándoselo a las personas que aprecia. Por ejemplo, su hijo/a puede hacer un dibujo de sí mismo jugando con sus amigos, y dar la tarjeta a sus compañeros de juego.
- Siga haciendo tarjetas para todas las personas a las que su hijo/a aprecia.

[Pulse aquí](#) para saber cómo hacer un árbol de la gratitud.

## JK/SK (4 – 6 AÑOS)

### EL JUEGO DE LA GRATITUD

#### MATERIALES:

- Papel
- Lápiz
- Lápices de colores
- Pajitas de colores o limpiapipas de colores
- Artículos de diferentes colores

#### DIRECCIONES:

- En una hoja de papel, escribe el título: "Juego de la gratitud".
- Haga que su hijo/a elija cinco lápices de colores. Una vez elegidos, haga que su hijo/a encuentre otros lápices de colores o pequeños juguetes de los mismos colores.
- Con los lápices de colores elegidos, haz que coloree un círculo, uno debajo del otro, bajo el título "Juego de la gratitud".
- Cada color representa una cosa diferente por la que está agradecido. Junto a cada círculo de color, escribe lo siguiente
  - "Nombra una persona por la que estás agradecido"
  - "Nombra un lugar por el que estás agradecido"
  - "Nombra un alimento por el que estás agradecido"
  - "Nombra una cosa por la que estás agradecido"
  - "Nombra cualquier cosa por la que estás agradecido"
- ¡Es el momento de empezar el juego! Siéntate en un círculo con tus amigos o familiares. Coloca el papel del "Juego de la Gratitud", los lápices de colores y los juguetes en el centro del círculo.
- Cada niño o miembro de la familia cerrará los ojos y elegirá un lápiz de color o un juguete.
- Una vez que todos hayan elegido su objeto, abre los ojos y mira el color del juguete o del lápiz que has elegido.
- Mira el papel del "Juego de la Gratitud" para ver con qué frase se correlaciona el color del lápiz/juguete. Cuando lo hayas descubierto, nombra aquello por lo que estás agradecido.

[Pulse aquí](#) para saber cómo hacer un tarro de gratitud.

## NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

### EL DIARIO DE GRATITUD DE TRES MINUTOS

#### MATERIALES:

- Un cuaderno vacío o trozos de papel
- Lápiz
- Reloj

#### DIRECCIONES:

- Consigue un cuaderno vacío o varias hojas de papel. Este será tu "Diario de la Gratitud". Si no tienes un cuaderno, puedes utilizar papel.
- En tu diario de gratitud, escribe tres cosas por las que estás agradecido. Por ejemplo: "Estoy agradecido por mis padres, por mis amigos y por mi educación". También puedes escribir tus objetivos o algo que te haga feliz.
- Ponte el reto de reflexionar o meditar sobre lo que agradeces durante tres minutos. Puedes utilizar tu reloj para medir el tiempo.
- Continúa esta práctica todos los días.
- Al final del mes, puedes compartir tu diario con un amigo, un hermano o un padre, y discutir lo que has escrito en tu Diario de Gratitud.

[Pulse aquí](#) para aprender a hacer una cápsula del tiempo de agradecimiento.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

### CONSEJO PARA HOY

- Enseñe a su hijo/a a ser agradecido diciendo "gracias" a los demás.
- Sea un modelo de amabilidad para su hijo/a. Haga cumplidos, comparta, ayude a alguien necesitado, haga donaciones o sea voluntario.
- Anime a su hijo/a a buscar lo extraordinario en lo ordinario. Inspírele a apreciar los momentos especiales. Por ejemplo, si usted piensa que la puesta de sol es hermosa, expréselo a su hijo/a. Puede decir: "¡Tenemos mucha suerte de ver una puesta de sol tan bonita!".
- Convierta la expresión de la gratitud en un ritual diario. Por ejemplo, cada día pueden compartir un acontecimiento estupendo que haya ocurrido, o hablar de las cualidades del otro que aprecian.