



ESCUELA Y JARDÍN LOS ROBLES 2024

VALOR MES DE DICIEMBRE

Gratitud

La Gratitud es un sentimiento positivo que debemos promover y desarrollar en todas las personas, especialmente en los niños y niñas. *“Es una emoción fuertemente relacionada con la salud mental, la satisfacción vital, el optimismo, la autoestima, las relaciones sociales y la felicidad que perdura a lo largo de la vida”*

Si bien muchas veces los sentimientos de gratitud se dan de forma espontánea, estos también pueden aprenderse. Así, al sentir gratitud, las personas empiezan a apreciar los distintos aspectos que los rodean y desarrollan una mayor consciencia hacia los demás y el importante papel que ellos juegan en su bienestar emocional. La gratitud es una fortaleza, dado que hace referencia a reconocer y valorar lo que los otros hacen por nosotros, además de aquello que tenemos.



Tener sentimientos positivos nos hace sentir bien y nos ayuda a ver la vida con mayores posibilidades. Las emociones se “contagian”, muchas veces el sentir una emoción positiva nos lleva a otra emoción positiva. El contagio emocional es un proceso sutil e imperceptible que se da de manera constante en nuestras interacciones diarias, el saber agradecer nos ayuda a que nos sintamos alegres, tranquilos y con mejor disposición hacia los demás.



La gratitud contribuye a la esperanza, la resiliencia y a la capacidad de afrontar las crisis con una mirada más positiva, esto último, puede ayudarnos a gestionar mejor las emociones difíciles como la pérdida, el estrés, la depresión, la rabia entre otras.

¿Cómo cultivar el desarrollo de este valor ?

- ❖ **Anotar o hacer un recuento de las cosas positivas que te sucedieron en el día.** Es una buena práctica darse un tiempo para reflexionar sobre las pequeñas cosas que nos sucedieron en el día y que nos hicieron sentir bien: una conversación con un compañero/a, mensaje de alguien que nos hizo sonreír, un abrazo, un saludo inesperado, una canción, etc.
- ❖ **Agradecer** a las personas que llevaron a cabo una acción o hicieron algún gesto positivo para que tu día sea un “buen día”, por ejemplo, pueden hacer una tarjeta, un dibujo, una llamada o un mensaje son entre otras muchas formas de agradecer.

Grandeza

Resiliencia

Amistad

Conciencia del otro

Inspiración

Alegria

Solidaridad



GRATITUD 40

GRATITUD 40

100%

- ❖ **Valorar las pequeñas cosas o acciones.** Es importante que los niños y niñas aprendan a valorar los gestos que hayan tenido terceras personas con ellos, y también a ser agradecidos consigo mismos. En esta línea, es positivo que aprendan a valorar los pequeños esfuerzos que hicieron durante el día para lograr aquello que se propusieron.
- ❖ **Participar en distintas actividades de ayuda.** Animar a los hijos/as a ponerse en el lugar del otro y enséñales a participar en diferentes actividades de apoyo a la comunidad sin esperar nada a cambio. El ayudar a personas que lo necesitan, les permitirá desarrollar su sensibilidad, humildad y empatía.



- ❖ **Enseñarles a ser generosos.** Desde que son pequeños es fundamental darles la oportunidad de compartir su tiempo y sus pertenencias con los demás. Recordarles que es importante dar.

Aprovechar las situaciones difíciles para mostrar agradecimiento. No es fácil encontrar algo de qué estar agradecido cuando estamos en situaciones complicadas. Es en esos momentos cuando tenemos que sacar lo mejor de nosotros y ayudar a los niños y niñas a reconocer motivos para estar agradecidos, incluso cuando las cosas no salen como esperábamos, hay que buscar un aprendizaje que nos permitirá crecer como personas.



Despedir el año 2024 con Gratitud



Llego el mes de diciembre, se acaba un ciclo parece que la naturaleza toda lo “siente” y llegamos con la energía justa para finalizar los procesos... pero en el horizonte se vislumbra la llegada de una nueva etapa, un año nuevo en el que parece que la vida nos va a proporcionar toda la energía que necesitamos para llevar adelante nuestros proyectos, para alcanzar nuestras y por qué no para hacer realidad nuestros sueños.

Y si es importante abrirse con ilusión renovada a ese nuevo ciclo que va a comenzar y también lo es cerrar éste de la mejor manera posible para recibir un nuevo año ligero de equipaje.

***“Agradecer lo bueno del pasado, agradecer también lo malo, que nos permitió aprender...
y agradecer lo que está por venir.***

***Con la gratitud lo malo se esfuma, lo bueno se queda y lo mejor lo podemos encontrar
siempre que lo necesitemos en nuestro corazón”***

**AGRADECE,
HAY MUCHAS
RAZONES PARA HACERLO.**

Da las gracias por
poder **RESPIRAR**,
por la posibilidad de **SONREÍR**,
por el privilegio de **VIVIR**,
por el placer de **AMAR**

Norfi