

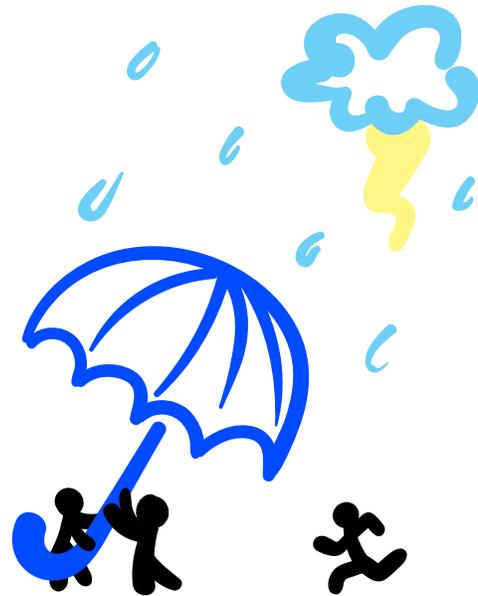
Conscientes de Quién somos en el Mundo

Para padres de la guardería hasta el quinto año

Gratitud:

¡Expresar la gratitud puede ser una de las formas más sencillas de aumentar su bienestar! Expresar la gratitud con regularidad tiene poderosos efectos en el cerebro y el cuerpo, incluyendo:

- sentir más emociones positivas.
- mejorar la salud física.
- aumentar la empatía.
- construir relaciones sólidas.



Bondad:

Existe una relación positiva entre la bondad, hacerse útil y sentirse agradecido. Cuando somos agradecidos, es más probable que seamos amables.

Ser amable con los demás:

- desarrolla la empatía
- fomenta la compasión.
- construye relaciones.
- sirve de base para nuestra felicidad y positividad.



Autocompasión:

También, ¡recordemos que debemos ser amables con nosotros mismos! Criar a niños(as) puede ser un trabajo difícil, y nuestra capacidad de autocompasión, ¡nos ayuda a enfrentarnos a ello! Kristen Neff, reconocida como una de las principales expertas del mundo en la autocompasión, describe tres elementos de autocompasión:

Amabilidad consigo mismo: reconocer la importancia de tratarnos como lo haríamos con un amigo; darnos un respiro y cuidar de nosotros mismos.

Humanidad común: entender que todos pasan por momentos difíciles. Nadie es perfecto(a). ¡Estamos juntos en esto!

Concientización: ser conscientes de nuestros sentimientos y aceptarlos como lo que son sin juicios; sabiendo que los pensamientos y sentimientos llegan y se van.

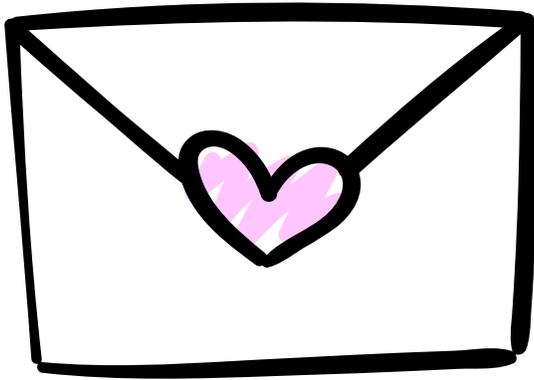
Prácticas para USTED:

Amabilidad en la intención:

Empiece el día con un acto de amabilidad.

Escriba una carta (o un correo electrónico) que exprese Gratitud:

Tómese unos minutos para pensar en alguien a quien le pueda agradecer.



Diario de la gratitud:

Escriba tres cosas por las que agradece en un diario de la gratitud, ya sea a diario o varias veces a la semana - lo que sea que le parezca más adecuado.

- 1 Mi familia
- 2 Mi hogar
- 3 ¡Días de Sol!

Practíquelo con su pequeño(a):

Sea un modelo de gratitud y amabilidad:

Demuestre cómo ser amable y agradecido(a). Los niños siempre nos observan y aprenden de nosotros.

Tormenta de ideas diaria sobre la amabilidad:

Piense en todas las formas en que usted y su hijo(a) pueden practicar la amabilidad con los demás. Anoten juntos sus ideas y elijan una para llevarla a cabo.

Amabilidad con el planeta:

Hable con su hijo(a) de lo que se puede hacer en familia para ser amables con el planeta (por ejemplo, ser consciente del uso de plásticos).



Sonría y agradezca:

Ayude a su hijo(a) a comprender la importancia de sonreír y dar las gracias, y cómo esas acciones hacen sentir a los demás.

Debate sobre la gratitud:

Hablen durante la hora de comer en familia de lo que están agradecidos. Nombren por turnos tres cosas.

Expresa su Gratitud con una nota de agradecimiento:

Anime a su hijo(a) a escribir una carta de agradecimiento a alguien que le ayuda, le enseña o es amable con él o ella.