

# SEL MENSUAL <sup>TM</sup>

# BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

## GRATITUD



### ESCUELA PRIMARIA

Los estudiantes de la escuela primaria se benefician de los iniciadores de oraciones para practicar la identificación de aquello por lo que están agradecidos y por compartir sus pensamientos con los demás. Por ejemplo, un mensaje podría ser "Estoy agradecido por ... porque ...". Se pueden usar indicaciones simples para hablar sobre la gratitud a través de la conversación, mediante anotaciones en un diario o dibujos, o mediante el arte, la danza o la música. Haga [clic aquí](#) para obtener una lista de indicaciones para "Enseñar a los niños a ser agradecidos"!

### ESCUELA SECUNDARIA

Parte de practicar la gratitud incluye actos de bondad. A medida que los estudiantes se vuelven más independientes en la escuela secundaria, se puede alentar a los estudiantes a que transmitan amabilidad a sus compañeros, familiares y comunidad a través de actividades simples. Algunos ejemplos incluyen escribir cartas de "agradecimiento" y "pensando en ti", prestar atención, ofrecer ayuda a los demás y ser voluntario en la comunidad. Para obtener más ideas sobre bondad visite [la Fundación Actos de bondad al azar](#).

### PREPARATORIA

Los adolescentes experimentan más estrés y responsabilidades a medida que crecen. La gratitud es fundamental para el desarrollo de la autoconciencia y la autogestión, que a su vez ayudan a garantizar hábitos saludables y bienestar mental relacionados con la presión y las expectativas. Para los educadores y padres que trabajan con estudiantes en edad de escuela secundaria, [este artículo](#) de la revista Greater Good describe tres claves para enseñar la gratitud.

### GRATITUD

*Por Shea Quraishi  
Chief Academic Officer*

El Día de Acción de Gracias no es el único momento para estar agradecido; practicar la gratitud durante todo el año tiene muchos beneficios. De hecho, la gratitud es un aspecto central del aprendizaje social y emocional (SEL). Las investigaciones muestran que cuando los niños y los adultos practican activamente la gratitud, vemos beneficios que incluyen una mayor felicidad, una reducción de la ansiedad y la depresión, una conexión más profunda con los demás y una salud e inmunidad más fuertes, por nombrar algunos.

La gratitud comienza con mirar hacia adentro y tomarse el tiempo para ser conscientes de lo que apreciamos. Por ejemplo, muchos de nosotros descubrimos que durante la pandemia, hemos tenido más tiempo para detenernos y saborear los pequeños momentos, como una taza de café, una brisa suave o una conversación con un vecino.

Cuanto más a menudo practicamos la gratitud de forma intencionada, por ejemplo, hablando con regularidad o escribiendo en un diario sobre lo que nos hace sentir agradecidos, más se vuelve un hábito. Esto nos ayuda a poner nuestros desafíos en perspectiva y, a su vez, nos prepara para ser más positivos.

La gratitud también implica acción. Una vez que reconocemos por qué estamos agradecidos y por qué, estamos preparados para expresar nuestro agradecimiento a los demás, profundizando nuestras relaciones y beneficiándonos también. Este boletín destaca estrategias para ayudar a personas de todas las edades a practicar y extender su gratitud.

## HABILIDADES Y ACTIVIDADES DE ENFRENTAMIENTO



## EXPRESAR GRATITUD

Por Charese Cook  
SEL Program Specialist

Si está buscando una forma sincera de expresar gratitud hacia los demás, considere enviar una nota escrita a mano, escribir un correo electrónico o enviar un mensaje de texto para alegrarle el día a alguien.

Para ayudarlo a comenzar, intente agregar una de estas oraciones para sentirse bien dentro de su mensaje:

- "Mi corazón todavía está sonriendo".
- "Estoy humilde y agradecido por todo lo que haces".
- "Siempre sabes cómo hacer la vida más brillante para todos los que conoces".
- "Siempre eres muy útil para quienes te rodean".
- "Mi más sincero agradecimiento por ..."
- "Haces del mundo un lugar mejor".
- "Por todas las pequeñas y grandes formas en las que ha contribuido ... ¡gracias!"
- "Usted fue por encima y más allá."
- "Este ha sido un momento desafiante y te aprecio mucho".

## PLANTAR SEMILLAS DE AGRADECIMIENTO

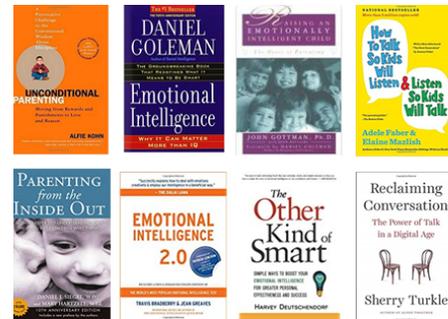
Por Siomara Bridges-Mata  
Community Programs Specialist

Para algunos de nuestros estudiantes, la gratitud puede no ser tan fácil y puede ser un desafío para ellos pensar en algo positivo en sus vidas. Fomentar la confianza con los estudiantes es importante, y las investigaciones muestran que puede practicar esto escuchando profundamente, sintiendo empatía y reconociendo los sentimientos de los estudiantes. En lugar de obligar a los estudiantes a pensar en algo positivo, simplemente reconocer dónde están y honrar sus emociones puede ayudar a plantar una semilla de agradecimiento.

Aquí hay 3 estrategias simples para apoyar a los estudiantes cuando tienen dificultades para identificar un elemento positivo en sus vidas:

- **De tiempo** para que los estudiantes compartan. El tiempo de silencio es el tiempo de pensar. Sea paciente.
- **Valide los sentimientos**- Dígalos a los estudiantes que tienen derecho a sentirse como se sienten y reconozcan que lo que sienten es real para ellos.
- **Modelo de gratitud**- La herramienta más poderosa que tienen los padres y maestros para ayudar a los estudiantes a inculcar gratitud es el modelado. Cuando los jóvenes ven que los adultos agradecen a los demás y comentan todos los regalos de sus vidas, es mucho más probable que los niños sigan su ejemplo.

La gratitud es una habilidad, una que se puede practicar y perfeccionar. Una actividad puede resonar más en un niño que en otra. Continúe leyendo para recopilar recursos sobre formas creativas de fomentar la gratitud.



## RECURSOS Y LECTURA

Por Brian Schank  
Senior SEL Program Specialist

Todos hemos escuchado que lo que importa son las pequeñas cosas que hacemos. Estas pequeñas cosas pueden tener un gran impacto en nuestras vidas y en nuestras relaciones con los demás.

Según Character Lab, la gratitud es "la apreciación de los beneficios que recibimos de los demás y el deseo de corresponder". Como padres / tutores y educadores, debemos ser conscientes de cómo nuestras pequeñas acciones cotidianas afectan la vida de nuestros estudiantes. Los maestros que muestren gratitud con regularidad en sus aulas verán que sus estudiantes hacen lo mismo, lo que hará que nuestras aulas y nuestro mundo sean mejores. Los padres / tutores que practican la gratitud en casa verán un cambio similar.

Es importante encontrar formas para que los estudiantes practiquen la gratitud a diario y piensen en los eventos a través de una lente de agradecimiento. Este enlace lo llevará a un recurso de Common Sense Education® con información sobre actividades y herramientas de gratitud para los estudiantes. Se enfoca en por qué la gratitud es importante y le permite dirigir directamente la gratitud a sus hijos y estudiantes a través de enlaces a recursos digitales para múltiples edades y áreas temáticas.

¡Esperamos que estos recursos puedan ayudarlo a profundizar el énfasis en la gratitud en su vida diaria para usted y sus estudiantes!

Beneficios para la salud de la gratitud	Cómo mostrar gratitud
1.- Mejora la calidad del sueño	1.- Haz cumplidos
2.- Disminuye la presión arterial en hipertensos	2.- Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido
3.- Aumenta tus niveles de energía	3.- Voluntariado en tu comunidad
4.- Reduce el estrés y los síntomas depresivos	4.- Haz pequeños actos de bondad al azar
5.- Te ayuda a vivir más	5.- ¡Sonríe!

## PRÓXIMOS EVENTOS



**CLIC AQUI**  
for Tickets  
e información

## CONECTATE CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @Frameworksoftampabay
- Website: www.myframeworks.org

**¡HAGA UN IMPACTO!**

Introduciendo:  
Nuestro nuevo sitio web...  
¡Échale un vistazo ahora!