

Gratitud



¿Qué es la gratitud?

La gratitud es lo que estamos agradecidos y apreciamos en nuestras vidas. Es fácil dar por hecho las pequeñas cosas – una ducha caliente, un abrazo de alguien que nos ama, una comida favorita, los pájaros fuera de nuestra ventana. Cuando practicamos apreciar estas cosas, comenzamos a notarlas y disfrutarlas aún más. Los científicos están aprendiendo que la gratitud cambia nuestros cerebros, nos hace más felices, alivia el estrés, mejora el sueño y fortalece nuestras relaciones con familiares y amigos.

A continuación hay algunos ejemplos de gratitud. ¡Recuerda, la gratitud de todos es diferente y no hay 'respuestas incorrectas'!

- "Estoy agradecida(o) por mi gato porque me hace compañía".
- "Aprecio a mi abuela porque ella me lee".
- "Estoy agradecido(a) por la lluvia porque riega las plantas en mi vecindario".
- "Estoy agradecido(a) por la pizza porque es deliciosa".

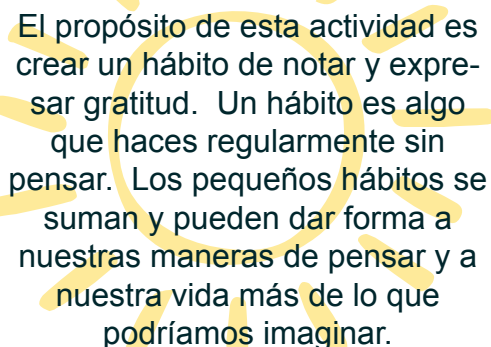
¿Qué pasa si me siento triste, no agradecido?

Es normal y saludable sentirse triste, enojado, nervioso, frustrado y otras emociones difíciles.

A veces es útil expresar estos sentimientos antes o junto con la gratitud.

Intentar fingir gratitud o saltar la tristeza nunca ayuda. Nuestra tristeza y gratitud se pueden conectar.

Por ejemplo, podría sentir tristeza por extrañar a mis amigos, porque los aprecio y me preocupo por ellos.



El propósito de esta actividad es crear un hábito de notar y expresar gratitud. Un hábito es algo que haces regularmente sin pensar. Los pequeños hábitos se suman y pueden dar forma a nuestras maneras de pensar y a nuestra vida más de lo que podríamos imaginar.

Formas de expresar y compartir gratitud:

- Pregúnta a todos en tu mesa ¿De qué están agradecidos hoy?
- Dilo en voz alta a ti mismo cuando te despiertes por la mañana.
- Escribe 1 cosa por la que estas agradecida(o) en un diario antes de acostarte. ¡Ve si puedes llegar a 100!
- Dile a alguien que estás agradecido(a) por él (ella) y por qué, o escríbele una nota.
- Mantén un frasco de gratitud en la cocina con trozos de papel al lado. Invita a tu familia a escribir su gratitud y a agregar al frasco cuando lo deseen.

¡Queremos compartir gratitud contigo!

Echa un vistazo a nuestra gratitud en las historias de Instagram y etiquétanos en la tuya.

Nos puedes encontrar [@wildearthny](https://www.instagram.com/wildearthny)

