



## GRATITUD

La gratitud es una práctica de atención plena que puede ayudar usted para aumentar la felicidad.

A veces es fácil concentrarse en lo que puede estar "mal". Incorporar conscientemente la gratitud puede ayudar a hacer tiempo para apreciar las cosas que van bien.

¿Qué tengo que agradecer? Empieza aquí:

- Entorno: ¿Tiene una habitación, casa, patio, escuela, parque o salón de clases que disfrute?
- Relaciones: ¿Tiene un padre, hermano, maestro, entrenador, amigo o pariente que lo apoye?
- Salud: ¿Tienes la capacidad de mover tu cuerpo de alguna manera? ¿Qué hay de tener experiencias usando el gusto, el tacto o el sonido?
- Fortalezas: ¿Tienes alguna habilidad, materia escolar, deporte o talento? ¿Qué pasa con un pasatiempo que disfrutas?
- Naturaleza: ¿Hay algún parque, playa u otro lugar al aire libre en el que disfrutes pasar el tiempo?

**Cómo expresar gratitud:**

- Di gracias. Considere escribir una nota a alguien a quien aprecie o que haya marcado una diferencia en su vida.
- Piensa en las cosas por las que estás agradecido o aprecias a lo largo del día; puede ser algo tan simple como algo en la naturaleza, hablar con un amigo, participar en una actividad divertida en la escuela o escuchar una canción favorita.
- Incorpora un ritual de gratitud. En un momento determinado del día, diga algunas cosas por las que está agradecido. Esto puede ser en el viaje en automóvil de camino a la escuela, en la mesa de la cena o antes de acostarse.
- Usa la actividad de las tres cosas buenas para ayudarte a pensar en las cosas por las que estás agradecido.



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group