

Gratitud



Después de la muerte de un ser querido, mucha gente encuentra difícil estar agradecida con la vida. Una muerte trae olas de tristeza para la familia, muchas veces haciendo que la gratitud parezca estar fuera del alcance. Para los niños esto puede ser particularmente difícil, ya que ellos pueden sentir mucha culpa y resentimiento hacia la persona que murió, y esto los puede llevar a sentir que en la vida no queda nada por lo que estar agradecido. Sin embargo, a medida que la familia empieza a aceptar la realidad de la muerte, es importante buscar razones para estar agradecido por las bendiciones de la vida. De hecho, el ser capaz de conectarse con las cosas buenas de la vida es una excelente estrategia de afrontamiento tanto para niños como para adultos, ya que esto puede ayudarlos a crear esperanza para el futuro. La gratitud también está ligada con una buena salud mental. Por último, si sus niños aprenden a ser agradecidos, esta es una lección que ellos llevarán por el resto de sus vidas y la compartirán con amigos y familiares en un futuro. Considere las siguientes sugerencias para ayudar a desarrollar la gratitud en sus niños.

- **Sea un Modelo de Gratitud.** Una de las formas más sencillas de enseñar a sus niños a ser agradecidos es mostrando agradecimiento usted. Los niños aprenden mejor cuando se les muestra lo que deben de hacer, en lugar de cuando se les dice lo que deben de hacer, entonces compórtese como usted quiere que sus niños se comporten. Trate de mantener un diario de gratitud o haga una lista de las cosas que usted está agradecido todos los días. Dar un buen ejemplo de agradecimiento puede ser tan simple como acordarse de decir “¡gracias!”
- **Comparta Responsabilidades con sus Niños.** No importa que edad tengan, los niños casi siempre pueden ayudar alrededor del hogar haciendo cosas como barrer el piso, acomodar la mesa y organizar su cama. Al ayudar con las tareas domésticas, ellos aprenden el valor del trabajo y pueden aprender a apreciar el esfuerzo que ciertas responsabilidades representan.
- **Haga la Gratitud parte de su Rutina Diaria.** Considere hacer que sus niños digan una cosa por la que están agradecidos como parte de sus actividades diarias. Esto puede ser durante el desayuno o la cena, lo importante es que reflejen sus vidas en la gratitud. O también en lugar de preguntarles “¿Cómo estuvo tu día?”, cambie la pregunta a “¿Qué fue lo que más apreciaste en este día?”
- **Busque cómo Darle a Cambio a la Comunidad.** Haciendo trabajo voluntario con sus niños puede ayudarlos a ver las necesidades de otras personas y hacerlos apreciar lo que ellos tienen. Otra opción puede ser hacer que sus hijos donen a organizaciones de caridad ropa y juguetes que ya no pueden utilizar.
- **Lea Historias de Gratitud.** El leer cuentos sobre gratitud antes de dormir los puede ayudar entender mejor el concepto. Como también les puede enseñar nuevas formas de mostrar agradecimiento. La lista de “Léase También” que se encuentra en este folleto incluye libros para niños sobre gratitud que están disponibles en nuestra biblioteca.

Hable con los maestros de sus niños para ver qué lecciones estos puntos o temas pueden dar sobre el tema de la gratitud, ya que usted también puede aprender nuevas ideas de esta forma. Aunque no todos los métodos son aplicables para todas las etapas de desarrollo, todos los niños se pueden beneficiar aprendiendo un poco como ser agradecidos. La gratitud es una virtud que dura toda la vida.





Lectura adicional:

- *The Thankful Book* de Todd Parr
- *When I'm Feeling Kind* de Trace Moroney
- *The Two-Hearted Numbat* de Ambelin and Ezekiel Kwaymollina
- *Healing Your Grieving Heart* de Alan D. Wolfelt
- *The Grief Recovery Kit* de Tanya Kilgore

Referencias:

- Crawford, L. (n.d.). Are children who learn how to count their blessings healthier and happier? Retrieved July 17, 2015, from <http://www.greatschools.org/gk/articles/raising-a-grateful-child/>
- Curtis, J. (n.d.). 7 Tips for Teaching Children Gratitude. Retrieved July 17, 2015, from <http://www.education.com/slideshow/teaching-children-gratitude-slideshow/>
- Kimberly, B. (2012, November 8). Developing Gratitude in Kids. Retrieved July 17, 2015, from <http://www.playworks.org/blog/developing-gratitude-kids>



Bo's Place®

Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.
10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org