

# Gratitud

## Valor del mes de diciembre

### Diciembre: Un mes para agradecer

Estimadas familias:

Como Departamento de Orientación del Colegio La Providencia, queremos acompañarlos en este mes de diciembre, un tiempo especial de reflexión, balances, encuentros familiares y de cerrar un nuevo año escolar.

El mes de diciembre nos invita a mirar el año que termina y reconocer todo aquello que hemos vivido, aprendido y compartido. En este contexto, el valor de la Gratitud adquiere un sentido especial: nos ayuda a valorar lo que tenemos, reconocer a quienes nos rodean y fortalecer los vínculos familiares y comunitarios.

### ¿Qué es la Gratitud?

A menudo confundimos la gratitud con simplemente "dar las gracias". Si bien esta es una parte importante, la verdadera gratitud es mucho más profunda.

La Gratitud es:

- Una emoción: Es la sensación cálida de aprecio por lo que recibimos, ya sea tangible (un regalo, comida) o intangible (un abrazo, tiempo juntos, la salud).
- Una actitud: Es la decisión consciente de enfocar nuestra atención en las cosas buenas que nos rodean, por pequeñas y cotidianas que parezcan.
- Un reconocimiento: Es entender que muchas de las cosas buenas que tenemos (desde el sol hasta el esfuerzo de otros) no son algo que "merecemos" automáticamente, sino algo por lo cual podemos sentirnos afortunados.

No se trata de ignorar los problemas o las dificultades, sino de equilibrar la balanza, reconociendo que incluso en días difíciles, siempre hay algo que agradecer.

# Gratitud

## Valor del mes de diciembre

### ¿Por qué es importante enseñar Gratitud en la infancia?

Cultivar la gratitud desde pequeños es una base fundamental para la salud mental. La evidencia nos muestra que los niños y niñas (y adultos) que practican la gratitud tienden a:

- Ser más felices y optimistas: Se enfocan en lo positivo.
- Ser más resilientes: Pueden enfrentar mejor las dificultades, viéndolas como “desafíos”.
- Tener mejores relaciones: La gratitud nos conecta con los demás y fomenta la empatía.
- Ser menos materialistas: Valoran más a las personas y las experiencias que a los objetos.

### Orientaciones para las familias: Ser un modelo de gratitud en lo cotidiano.

- Verbalice sus agradecimientos: No solo a ellos (“Gracias por guardar tus juguetes”), sino también a otras personas frente a ellos. “Gracias por preparar el almuerzo”, “Qué amable el señor del furgón que nos saludó”.
- Agradezca por lo no material: “Estoy tan agradecida/o de que tengamos estatarte para jugar juntos”, “Qué suerte que hoy salió el sol para poder ir a la plaza”.
- Tenga paciencia con la ingratitud: Es normal que los niños sean egocéntricos. Si no agradecen algo, en lugar de retar (“¡Da las gracias!”), intente modelar: “Mira qué lindo el dibujo que te hizo tu hermana, ¡qué suerte tenemos!”.
- Evite el “chantaje” de la gratitud: Frases como “Termina tu comida, hay niños que no tienen qué comer” generan culpa, no gratitud. Es mejor decir: “Qué afortunados somos de tener esta comida rica y calentita”.

# Gratitud

## Valor del mes de diciembre

### Estrategias prácticas para el hogar: Pre-kínder y Kínder

- El foco está en lo concreto, lo sensorial y lo inmediato.
- El "Gracias" específico: En lugar de solo "gracias", ayúdelos a ser específicos. Si le lee un cuento, guíelos: "Dile a la mamá 'Gracias, mamá, por leerme el cuento'".
- El Frasco de la Gratitud: Tengan un frasco de vidrio o plástico en un lugar visible. Cada vez que alguien de la familia quiera agradecer algo, puede meter un poroto, una ficha, un pompón de color o un pequeño dibujo. Es visual y les encanta ver cómo "crece" la gratitud de la familia.
- Cazadores de lo Bueno: Al final del día, jueguen a ser "cazadores de lo bueno". Pídales que nombren tres cosas buenas que les pasaron hoy. (Ej: "Jugar con mis juguetes", "Comer fideos", "El abrazo de mamá").


### Estrategias prácticas para el hogar: 1° Básico a 3° Básico

- Pueden empezar a entender conceptos más abstractos, la empatía y la rutina.
- La "Rosa" y la "Espina" del Día: En la cena o antes de dormir, que cada miembro comparta su "rosa" (lo mejor del día) y su "espina" (lo más difícil o triste). Esto valida sus emociones difíciles (la espina) pero asegura que siempre terminen identificando algo positivo (la rosa).
- Diario de Gratitud: Tengan un cuaderno especial. No necesita ser diario, quizás 2 o 3 veces por semana. Antes de dormir, que escriban (o dibujen) UNA cosa por la que están agradecidos ese día. "Hoy agradezco..." (Ej: "que mi amigo me prestó su lápiz", "que aprendí a andar en bici", "que vi una película con mi papá").
- Cartas o Dibujos de Agradecimiento: Esta es una actividad poderosa. Aliéntelo/a a hacer una carta o dibujo para alguien que haya hecho algo bueno por ellos (un profesor/a, un auxiliar del colegio, un familiar). Lo importante es entregarla.


# Gratitud

## Valor del mes de diciembre


### Ideas especiales para diciembre




El "amigo secreto" de la gratitud: Durante una semana, que cada miembro de la familia saque un papel con el nombre de otro. Su misión "secreta" será hacer algo bueno por esa persona (ayudarla en algo, dejarle una nota/dibujo lindo) y agradecer por ella.



Agradecer donando: Al ordenar juguetes para Navidad, separen juntos aquellos que ya no usan. Hablen sobre lo agradecidos que están por haberlos disfrutado y la alegría que darán a otro niño o niña que los reciba.



Árbol de agradecimiento: Pueden usar una rama seca en un florero. Corten pequeñas hojas de papel (o usen post-it) y cada día de diciembre, alguien cuelga una hoja escrita con un motivo de agradecimiento.



Recordar el año: Miren fotos del año (en el celular o impresas). Recuerden momentos lindos, paseos, cumpleaños, e incluso momentos difíciles que superaron juntos. Agradezcan por las experiencias vividas.

### Mensaje final

Cultivar la gratitud es como entrenar un músculo: requiere constancia y práctica. Puede costar en el inicio, sin embargo, los cambios más importantes empiezan con pasos pequeños y consistentes.

El mejor regalo que podemos ofrecer en estas fechas es enseñar a niños y niñas a valorar la vida, y la gratitud es la puerta de entrada principal. Educar en la gratitud es sembrar una mirada esperanzadora y afectuosa frente al mundo.

Cada "gracias" sincero es un acto que fortalece el corazón, une a las familias y contribuye a una convivencia más amable y consciente.