

### Introducción

El jueves, 23 de noviembre, muchas familias se reúnen alrededor de la mesa de la cena para dar gracias y honrar la antiquísima tradición de acción de gracias. No es todos los días que las familias tienen tiempo para preparar una cena grande y para pasar horas juntos disfrutando la comida sabrosa y participar en la 'fiesta de lavatrastos' que sigue. En el Día de Acción de Gracias, muchas familias cumplen con sus propias tradiciones, que pueden incluir comidas especiales, como chompipe o pavo. Algunas familias disfrutan de otros platos principales que reflejan su cultura y patrimonio. Independientemente de la comida que come o si no celebra formalmente el Día de Acción de Gracias, en esta época del año es un buen tiempo para expresar gratitud o dar las gracias. El boletín de este mes se centrará en los beneficios positivos de gratitud tanto para los padres como para los hijos (¡para preparar para la temporada de navideña!).

Esta serie de boletines es inspirada y creada solo para padres. Si tiene sugerencias, comentarios o ideas para futuros boletines por favor envíe un correo electrónico a [opec@oregonstate.edu](mailto:opec@oregonstate.edu). Para recursos parentales adicionales, encuentranos en Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) y Twitter (@OpecParentingEd).

### ¿Por qué vale la pena estar agradecido?

Desde una edad joven, nos enseñan a decir 'por favor', 'gracias', y 'lo siento' para ser educado o mostrar buenos modales. Aunque esto puede ser cierto, los investigadores de las ciencias están descubriendo que la gratitud es una expresión única de gracias con algunos beneficios reales, ¡tanto para los padres como para los niños! Según un experto sobre la gratitud (Dr. Robert Emmons, UC Davis), hay cuatro ejemplos que ilustran por qué gratitud nos beneficia. Personas agradecidas suelen: 1) celebrar el presente; 2) bloquear las emociones negativas; 3) ser más resistente al estrés; 4) tener un nivel alto de autoestima. Como padres, queremos lo que es el mejor para nuestros hijos. Considerando muchas ventajas de la gratitud (tanto para padres como para niños), ¿cuáles son algunos modos de cultivar una cultura de la gratitud en casa?

### \*La investigación científica ha descubierta que los siguientes elementos están vinculado con la práctica de gratitud:

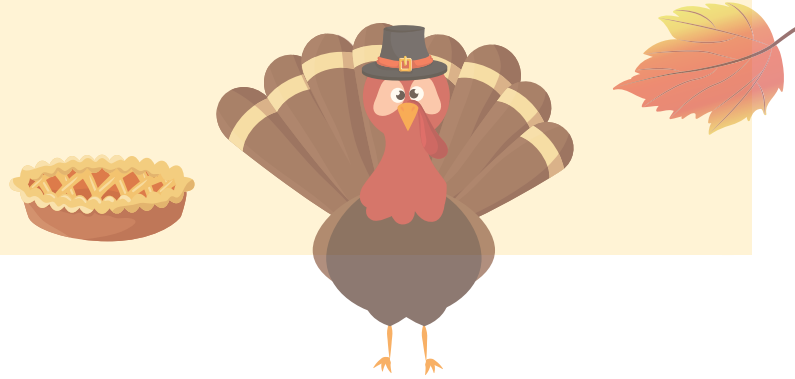
- Niveles más altos de emociones positivas como el optimismo, el entusiasmo, el amor y la felicidad
- Amabilidad y generosidad
- Sentimientos más positivos sobre la vida en general
- Menos problemas físicos
- Mejores prácticas de salud como el ejercicio regular y la alimentación saludable
- Duermen mejor
- Disminuir los niveles de estrés
- La capacidad de lidiar con el estrés con mayor eficacia
- Vivir más en promedio



## Fomentar una "actitud de gratitud"

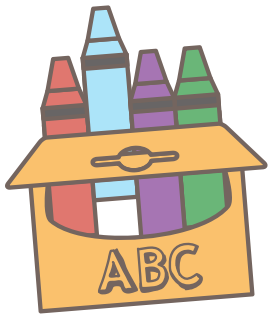
La gratitud es una habilidad (atender, cocinar, o trabajar en el jardín) que se puede practicar diariamente. La buena noticia es que hay muchas maneras diferentes que usted puede elegir para practicar la gratitud, lo que significa que usted puede decidir cuál va a funcionar mejor para su familia. Aquí hay algunas ideas para fomentar una "actitud de gratitud" juntos:

- **Hora de la comida:** Comer una comida juntos como una familia y tomar tiempo para cada uno decir al menos una cosa que usted está agradecido.
- **Tarjetas de agradecimiento:** Escribir una verdadera tarjeta de agradecimiento (junto con su hijo) y ponerlo en el correo. Discutir lo que están agradecidos por y por qué se está enviando la tarjeta.
- **Frasco de Gracias:** Coloque un frasco vacío en una ubicación central en su casa. Pídale a su familia que ponga un mensaje, una foto, o incluso un garabato o dibujo en el frasco de algo por lo que están agradecidos. Al final del mes, tener una reunión familiar y pasar por el frasco juntos.
- **Diario:** Apartar unos minutos al final del día para anotar rápidamente algo por lo que usted está agradecido.
- **Promesa de gratitud:** En una nota pegajosa (o algo similar), anote un recordatorio para estar agradecido como, "¡cuenten sus bendiciones!" y colóquelo en algún lugar que verá todos los días (espejo, refrigerador).



*¡Cuenten sus bendiciones!*

## ¡Diviértase con su niño! Crear un mantel lleno de colores para Día de Acción de Gracias



Que necesita: Papel grande, o papel para envolver un regalo (cualquier color), suficiente grande para cubrir la mesa, latas vacías (\*Utilice algunos de la preparación para la cena, sólo asegúrese de que están limpias y secas), crayones, cinta  
Instrucciones: Cubra la mesa con papel (juntando las secciones según sea necesario). Limpiar las latas y poner lápices de colores para los huéspedes de la cena. Los niños pueden ayudar a "decorar" el mantel antes de la cena, añadiendo nombres y dibujos para cada invitado. \*¡Pídale a sus invitados que usen los crayones para dibujar o anotar una cosa por lo que están agradecidas!



### Referencias

<https://www.parent.co/10-science-backed-benefits-of-practicing-gratitude-with-kids/> by Sandi Schwartz (blog: <http://www.happysciencemom.com/>)  
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why\\_gratitude\\_is\\_good](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good)  
<http://www.parents.com/holiday/thanksgiving/grateful-for-fun/>



**Oregon State University**  
**Hallie E. Ford Center**