

Bondad y gratitud en casa

Mucha gente está experimentando estrés en estos momentos. Tómese un minuto para respirar y dirigir su energía hacia bondad y gratitud. Se sabe bien que las situaciones de crisis pueden sacar lo peor y lo mejor de nosotros. Piense acerca de estas últimas semanas. ¿Cómo se ha unido su familia? ¿Se han ayudado mutuamente? ¿No sería excelente si todos pudiéramos expresar gratitud a nuestro(s) hijo(s), seres queridos y familia extendida y amigos? Tómese un momento para escribir una nota orgullosa a su(s) hijo(s), agradeciéndole(s) algo positivo que haya(n) hecho, o a su cónyuge/un familiar expresándole su aprecio por un acto bondadoso.

Recuerde que ser y estar agradecido son sentimientos positivos que se experimentan durante un evento o después del mismo. Reflexione sobre los momentos en que tuvo sentimientos positivos hacia su familia, hijo(s) o seres queridos. ¿Cómo expresó los sentimientos cálidos que experimentó?

Además de las maneras en que ha manifestado gratitud y aprecio, éstas son algunas sugerencias adicionales:

- Empiece el día dándole los buenos días a su familia
- Preparen el desayuno juntos en familia
- Sonría más
- Cree un “día sin quejas”
- Felicite a un familiar que ha ayudado a los demás
- Sea buen oyente
- Escriba un mensaje de agradecimiento en un papel para cada uno de los miembros de su familia

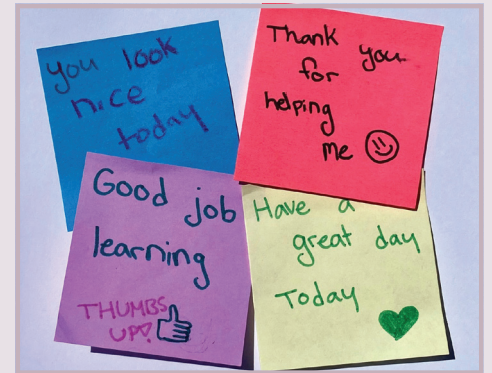
(continua)



- Encuentre un show de televisión especial para verlo juntos
- Contacte a un amigo y llámele para ver cómo está
- Llame a un miembro de su familia que no esté viviendo con usted
- Envíe un correo electrónico positivo a un amigo
- Mande una nota de agradecimiento por correo electrónico o en texto a un amigo o un miembro de su familia
- Escriba algo en una nota Post-it y póngala en algún sitio al azar para hacer sonreír a alguien
- Dibuje una carita sonriente creativa y déjela a un miembro de su familia
- Llame o envíe un mensaje electrónico a algunas personas cercanas a usted y dígales cómo le han inspirado en su vida
- Dé las buenas noches a cada uno de los miembros de su familia

En estudios se ha demostrado que expresar gratitud conduce a otras emociones positivas, como el entusiasmo, la inspiración, el optimismo, el altruismo y una mayor autoestima. La gratitud va de la mano con la felicidad.

La mejor manera de crear una resiliencia emocional es mantener una actitud positiva en la vida y expresar gratitud. En estos tiempos difíciles, la gratitud y la bondad ayudan a reducir la ansiedad. Ésta es una oportunidad para una vinculación afectiva positiva y para enseñar a nuestro(s) hijo(s) habilidades para la resiliencia.



Escriba algo en una nota Post-it y póngala en algún sitio al azar para hacer sonreír a alguien.



Dibuje una carita sonriente creativa y déjela a un miembro de su familia