



Hazelden Betty Ford Children's Program

Cuidado Continuo: Gracitua

“La gratitud nos ayuda a entender nuestro pasado, nos trae paz a nuestro presente, y crea una visión para el mañana.” – Melody Beattie

La gratitud es la calidad de estar agradecido. Aun cuando están pasando cosas difíciles, el tomarse el tiempo de reconocer las cosas positivas en nuestras vidas y ser agradecido por ellas nos puede ayudar a sentirnos mas en paz.

Actividad

Preguntas de gratitud: Pregúntale a cada persona en tu familia las siguientes preguntas, incluyéndote a ti. ¡Escribe las respuestas si quieres!

1. ¿Que te hizo reír hoy?
2. ¿Quién fue amable contigo hoy?
3. ¿Qué es lo que mas te gusta de tu familia?
4. ¿Qué es lo que mas te gusta de ti mismo/a?
5. ¿Qué es otra cosa por la cual estas agradecido/a hoy?

Reto de Gracitua: ¡Haz algo bonito para alguien mas!

Ejemplos:

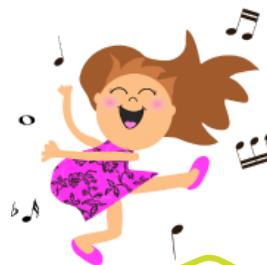
- Escribe una carta dando gracias a tu tienda de comida local o hospital
- Dibuja algo para alguien en tu familia
- Llamale a un/a amigo/a y cuéntale un chiste



Reto de Gracitua: ¡Haz algo bonito para ti mismo!

Ejemplo:

- Date un cumplido (put-up) a ti mismo
- Escucha tu canción favorita





Hazelden Betty Ford Children's Program

¡Nos encantaría saber que hiciste para demostrar tu gratitud! Comparte tus respuestas a las preguntas, o cuéntanos que hiciste para demostrar gratitud hacia otras personas, o hacia ti mismo/a. Nos puedes mandar un correo electrónico o llámanos cuando quieras, puedes estar seguro/a que te responderemos.

Programa para niños

California: (760) 773-4291; childrensca@hazeldenbettyford.org

Dirección: 39000 Bob Hope Drive, PO Box 1560, Rancho Mirage, CA 92270