



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADOLESCENTES

## ¡Nuestra Familia Puede Hacerlo! Compartiendo Un Panorama Positivo

Muchas personas experimentan espacios de gratitud aun cuando las cosas están difíciles. Sentirse agradecidos por lo que tenemos (en lugar de preocuparse por lo que no tenemos) ayuda en diferentes áreas de nuestra vida. Un panorama positivo y un sentido de gratitud puede ayudar a aliviar el estrés y elevar la habilidad de hacerlo de nuevo, aunque las cosas no salgan de la forma que queremos. A veces, salir a caminar por el vecindario, sentir el sol puede ser un placer con un significado especial. Preparar la comida, disfrutarla lentamente con su familia puede traer momentos de alegría y risas. También podemos apreciar los momentos en silencio abrazar a una mascota o ver una película con la familia. Pensar en lo que estamos agradecidos puede ayudar a apreciar más la comodidad de nuestra casa y a nuestra familia cuando todo está fuera de control.

### Mostrando Nuestra Gratitud

Los estudios mentales prueban que mostrar emociones positivas, como la gratitud, puede ser bueno para nuestro cuerpo y mente. Compartir la gratitud puede elevar instantáneamente nuestro estado de ánimo e incrementar el panorama positivo lo cual nos ayuda a compartir la positividad con otros. La positividad es una parte importante para crear resistencia. Cuando vemos las cosas de forma positiva, podemos lidiar mejor con el estrés de la vida.

#### Actividad de desafío de Gratitud

Pregúntese a usted mismo; ¿a quién o por qué está agradecido? Puede sentirse agradecido por algo especial o importante, o puede estar agradecido por algo pequeño – siempre que sea una cosa buena o lo haga sentirse bien. ¡Es bueno ser específico por lo que está agradecido para escribir y recordar eventos memorables! Rétese a encontrar o ver lo bueno en su vida diaria, grande o pequeño. ¡Mientras más encuentre, mejor! Abajo hay algunas ideas de cómo mantener nota de que o por quien esta agradecido.

- Mantenga un diario de gratitud toda la semana. Cada vez que escriba un agradecimiento más asegúrese de listar tres cosas o personas por las que esté agradecido, y por qué.
- Cree un video de usted solo o con su familia y grabe porque está agradecido. En el video, mencione tres cosas o personas por las que es esta agradecido. Use #gratitud cuando comparta el video con familiares y amigos.
- Tome fotos que muestren porque esta agradecido. Tal vez quiera compartir las fotos en su red social con #gratitud.
- Dé gracias. Escriba una carta para alguien y dígame que está agradecido por el/ella/ellos.
- Actividad para la cena en la mesa. Empiece una tradición diaria de gratitud con su familia. Durante la comida, vaya dando la vuelta por la mesa animando a cada persona a compartir algo por lo que este agradecido. Tal vez quiera usted también integrar una rutina nocturna de agradecimiento. Dígame a su familia que nombre una cosa que les gusto durante ese día.
- Celebre sus errores. La gratitud no es perfección. A veces es más beneficioso pensar en porque está agradecido cuando las cosas no salen como queremos o cuando las cosas están difíciles.

Al final de la semana, tome unos minutos para reflexionar en su semana de agradecimiento. ¿Descubrió cosas por las que está agradecido y que antes no las había notado? ¿Cómo puede continuar pensando en las cosas por las que está agradecido?

La actividad anterior fue adaptada de [Thanks! A strengths-based gratitude curriculum for tweens and teens by Greater Good Science](#)

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de los beneficios de la gratitud, puede leer el estudio listado abajo: [Happiness intervention decreased pain and depression, boosts happiness among primary care patients](#)