

Tarro de gratitud



Introducción

Los tarros de gratitud son una forma divertida, artística y práctica para que los niños practiquen la gratitud. En esta actividad, cada niño creará un tarro especial donde guardará sus papelitos de gratitud al final del día.



Materiales

- Tarro transparente (vidrio o plástico)
- Suministros para las artes (cintas, calcomanías, recortes de revistas, etc.)
- Papelitos de gratitud (tiras de papel en blanco o con preguntas sobre la gratitud)



Instrucciones

Comience ayudando a cada niño a personalizar su tarro con decoraciones. Utilice cintas, calcomanías, recortes de revistas, artículos de la naturaleza o cualquier otra cosa que se imagine.

Después de decorar los tarros, es momento de meter los primeros tres papelitos de gratitud. Una declaración sobre la gratitud es un reconocimiento de algo que la persona aprecia o agradece. Los participantes pueden utilizar las preguntas en los papelitos provistos o pueden escribir sus propios agradecimientos en los papelitos en blanco. Estos son algunos ejemplos:

"Estoy agradecido por mi gato porque me hace reír"

"Estoy agradecido por la cena de hoy. Fue mi platillo favorito: ¡pizza!"

"Estoy agradecido por mi abuela porque me visitó cuando estaba enfermo"

Una vez que los participantes hayan anotado tres agradecimientos—uno por cada papelito—dedique un momento para hablar sobre cada uno de ellos. Finalmente, doble los papelitos y métalos al tarro.

Los niños deberán anotar tres agradecimientos en los papelitos y agregarlos a su tarro cada día. Anime a los padres de familia a que el tarro de gratitud sea parte de su rutina diaria, incluyendo una breve plática sobre cada uno de los agradecimientos de sus hijos. Esta actividad funciona muy bien como parte de la rutina para antes de irse a dormir.

Tarro de gratitud

Hoy fue especial porque...

Aprecio a (persona) porque...

Algo que logré el día de hoy...

Algo que estoy deseando...

Algo por lo que me siento agradecido...

Algo que me gusta sobre mi familia...

Tres personas que me hacen feliz son...

Hoy me sentí contento cuando...

Algo pequeño que me hace sonreír...

Hoy me divertí cuando...

Tarro de gratitud

Algo que siempre quiero recordar sobre el día de hoy...

Estoy orgulloso de (persona) porque...

Algo que aprecio sobre mi pasado...

Mi amigo(a) (nombre) es importante para mí porque...

Algo bueno que sucedió el día de hoy...

Hoy me sentí orgulloso de mí mismo porque...

Algo interesante que vi recientemente...

Algo especial sobre mi familia...

Algo chistoso que sucedió el día de hoy...

Algo que me gusta sobre mí mismo...

Tarro de gratitud

Mi tradición familiar favorita...

Mi parte favorita del día de hoy...

Algo por lo que estoy agradecido...

Tres amigos(as) que aprecio...

Un recuerdo especial que tengo de mi familia...

Algo que espero con interés todos los días...

Hoy me sentí contento cuando...

Esta semana ha sido buena porque...

Algo que me gusta sobre mí mismo...

Algo que me hizo sonreír el día de hoy...
