

**FINALIDAD** //

- Practicar gratitud
- Incorporar la gratitud en la vida cotidiana
- Comprender el impacto que la gratitud puede tener en nuestra salud mental

OBJETIVO //

- La gratitud nos ayuda a sentir emociones más positivas, puede mejorar nuestra salud mental, nos ayuda a lidiar con la adversidad y a construir relaciones sólidas.

INSTRUCCIONES //**Materiales**

- Frasco (u otro recipiente o bolsa ziploc) Diario, cuaderno u hojas impresas
- Tiras de papel o use las plantillas a continuación
- Marcadores o bolígrafos
- Pintura o Cintas para decoración

Montaje

1. Los estudiantes pueden escribir o dibujar aquello por lo que están agradecidos en tiras de papel y ponerlas en los frascos.
2. Los estudiantes pueden decorar las portadas de los diarios de gratitud y completar la primera entrada de lo que están agradecidos ese día. También pueden imprimir la hoja de ejemplo.

Aplicación

- Esta es una actividad y un "regalo que sigue dando". Los estudiantes pueden convertir esta actividad en un proyecto de gratitud al continuar llenando hojas de papel diciendo por qué están agradecidos cada día o semana.
- Las actividades de gratitud tienen más impacto cuando un estudiante las realiza regularmente.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



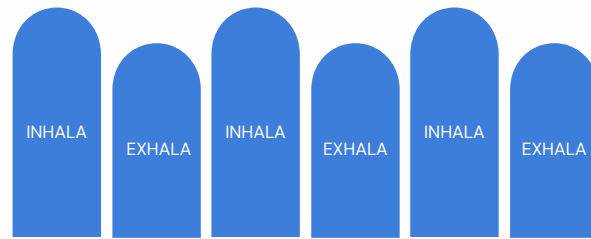
@Erika's Lighthouse

Para más información, contacte a Nathalia@ErikasLighthouse.org

DIARIO DE GRATITUD

D L M M J V S
_ _ / _ _ / _ _

Respira antes de escribir



Cosas por las que estas agradecido/a hoy

* _____
* _____
* _____
* _____
* _____

Describe hoy en un dibujo



A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing. A small black pencil icon is located in the bottom right corner of the box.

Afirmación de hoy

ESCRIBE POR LO QUE
ESTÁS AGRADECIDO HOY:

FECHA: _____

NOMBRE: _____

ESCRIBE POR LO QUE
ESTÁS AGRADECIDO HOY:

FECHA: _____

NOMBRE: _____