

Frasco de agradecimiento para la familia

FINALIDAD

- Practicar la gratitud/agradecimiento
- Incrementar la felicidad a nivel personal
- Compartir el impacto que la gratitud puede tener en la salud mental

OBJETIVO

- La gratitud nos ayuda a sentirnos más positivos, optimistas y más capaces de superar los retos y obstáculos y nos ayuda a construir relaciones saludables.

INSTRUCCIONES

Materiales

- Frasco (u otro recipiente o bolsa con cierre hermético)
- Papelitos, notas adhesivas o plantillas (ver más abajo)
- Marcadores o pluma
- Pintura, calcomanías o cintas para decorar

Montaje

1. Decoren su frasco/recipiente en familia
2. Cada miembro de la familia escribe una cosa por la que esté agradecido y la coloca en el frasco.

Aplicación

- Esta es una actividad que "regala y sigue dando".
- Las actividades de agradecimiento son más efectivas cuando se realizan con regularidad. Considera lo siguiente:
 - Escriban una cosa al día durante una semana y luego, al azar, lean unas notas del frasco al final de la semana.
 - Escriban una cosa cada domingo del mes y lean el frasco al final de cada mes.

Al leerlos, podrían intentar que los miembros de la familia adivinen quién escribió qué, para convertirlo en un juego.

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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

ESCRIBE ALGO POR LO QUE
ESTÁS AGRADECIDO/A HOY:

FECHA: _____

NOMBRE: _____



Erika's Lighthouse

ESCRIBE ALGO POR LO QUE
ESTÁS AGRADECIDO/A HOY:

FECHA: _____

NOMBRE: _____



Erika's Lighthouse