

FRASCO DE LAS COSAS BUENAS

¡Busca un frasco y a llenarlo de cosas buenas!

Cada día nos suceden cosas buenas, aunque a veces nos cuesta verlas o reconocerlas. Motivaremos a los niños a reflexionar sobre las cosas buenas que les sucede en el día (despertar, sentir el calor del sol, tener una cama donde dormir, jugar con sus amigos, comer un postre, etc.)

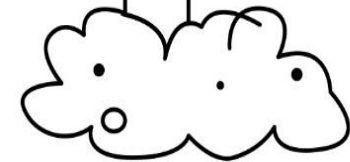
Escribiremos en nuestro frasco de las cosas buenas (dibujo anexo), cada día una de estas. Podemos hacer esta actividad durante todo el año y al final revisar cuantas cosas maravillosas nos pasaron o hacerla semana a semana.

La gratitud nos permite darnos cuenta de todas las cosas por las que podemos estar agradecidos, trayendo un gran impacto positivo en nuestras vidas, aumentando nuestro bienestar y felicidad.

¡Por medio de actividades lúdicas podemos ayudar a nuestros niños a desarrollar la capacidad de agradecer por lo que se tiene, en vez de lamentarse por lo que no!

Será un maravilloso ejemplo si como adultos también participamos de la actividad llenando nuestro propio frasco.

Animaremos a los niños a compartir qué cosas descubrieron con esta actividad.



Si decidimos hacer esta actividad en un frasco real, basta con escribir en pequeñas notas las cosas buenas de nuestro día y meterlas en él, para leerlas llegado el momento.

