



**Solutions** es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

## Promover la gratitud en tiempos de crisis

Noviembre indica la llegada de las fiestas, una época que despierta sentimientos encontrados en muchas personas, incluso en circunstancias ideales. Este año, en medio de una emergencia sanitaria nacional que causó muchas privaciones y sufrimiento, podría ser más difícil que nunca sentir ganas de celebrar, o evocar los sentimientos de gratitud que asociamos al Día de Acción de Gracias. Sin embargo, aunque resulte difícil, promover activamente la gratitud en nosotros mismos y en nuestros hijos puede ser una poderosa intervención de salud mental para ayudarnos a enfrentar el estrés constante de la pandemia.

Existe una rama de la psicología que se denomina "psicología positiva", y los investigadores que se dedican a este campo se centran en la felicidad y el bienestar de las personas, en lugar de la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales. Estos científicos estudian la relación entre la salud mental y diversas características del ser humano, como la curiosidad, la ausencia de prejuicios, la compasión, la amabilidad y el humor. Entre estas características, una de las más prometedoras desde el punto de vista de la salud mental es la gratitud, que se define como comprender el significado y valor de una cosa, y tener una conexión afectiva positiva con esa cosa.

Se ha realizado una gran cantidad de investigaciones sobre los beneficios de la gratitud. Sentirse agradecido se relaciona con un aumento de los sentimientos positivos, el optimismo, la satisfacción con la vida y los logros académicos. Además, las personas agradecidas tienen una mayor probabilidad de demostrar un mejor funcionamiento social, y de sentir menos ira, ansiedad, depresión, materialismo y envidia. Afortunadamente, también hay datos de investigaciones que denotan que algunas acciones relativamente simples pueden promover pensamientos y sentimientos de gratitud de manera rápida, y así contribuir a una mejor salud mental.

En vista de lo fácil que parece ser la tarea de aumentar los pensamientos, sentimientos y conductas de gratitud en los niños, se les sugiere a los padres incluir algunas estrategias sencillas para mejorar la salud y el bienestar de sus hijos. En particular, los padres podrían plantearles a sus hijos (¡y plantearse a sí mismos!) el desafío de identificar cosas positivas inesperadas que surgieron como resultado de la pandemia de COVID-19. Algunos ejemplos son pasar más

tiempo con la familia, descansar de agendas frenéticas y con demasiados compromisos, tiempo para trabajar en proyectos de la casa, mayor capacidad de manejo de la tecnología, tiempo para valorar el "ser" y no solo el "hacer", y tiempo para reevaluar los objetivos y prioridades personales y familiares. Para muchos, la pandemia también implicó un mayor reconocimiento de los educadores entregados a su labor, de los sistemas escolares que ofrecen mucho más que el abecé, y de los padres que hacen malabares para cumplir con las responsabilidades domésticas y supervisar la educación de sus hijos, mientras tratan de generar ingresos.

Los padres pueden ayudar a promover la gratitud en sus hijos de muchas maneras:

- Aliente a su hijo a completar un diario de agradecimiento (¡y usted podría tener uno también!). Cada día, debe escribir una o dos cosas PEQUEÑAS por las que se sintió agradecido ese día: una comida rica, un halago de un amigo, recibir ayuda con los deberes, escuchar por casualidad su canción favorita, un video divertido, etc. Elijan un momento de la semana para "agradecer lo que tenemos", donde los integrantes de la familia compartan las entradas del diario entre sí.
- Ayude a su hijo a planificar y completar un "actividad de agradecimiento" semanal: p. ej., escribir una carta de agradecimiento detallada a alguien que le haya ayudado en la vida, luego enviarle o leerle la carta a esa persona.
- Enséñeles a sus hijos cómo darles las gracias regularmente a las personas que forman parte de su vida. ¡DEBEN SER ESPECÍFICOS! "Tus palabras de hoy me motivaron y ayudaron mucho", "me diste un excelente consejo para lanzar la pelota", "tu sonrisa me hace feliz", "tus brownies son deliciosos".
- Planifique experiencias familiares que causen admiración o asombro. Por ejemplo, mirar un documental sobre animales o acerca de personas que hayan logrado grandes cosas, o pasar tiempo en contacto con la naturaleza, admirando lo que ven y sacando fotos.