



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.

Repaso de los muchos beneficios de la gratitud

Los lectores regulares de **Solutions** pueden haber notado que aparece la palabra "gratitud" con bastante frecuencia como el tema de nuestra edición de Noviembre. No solo trae el mes de noviembre nuestro día oficial del agradecimiento, también es el preludio de una temporada de Fiestas que para muchos está asociada a reunirse con familiares y amigos, ofrecer muestras de amor y aprecio, reflexionar sobre el año que pasó y tomar resoluciones para el año que viene. Sin embargo, durante la pandemia del COVID-19, muchas familias vivieron enfermedad y muertes, dificultades económicas extremas y/o cambios profundos en sus rutinas diarias, lo que hace más difícil y, tal vez, más importante que nunca, promover la gratitud en sus hijos y en ustedes mismos.

Cada año, investigadores que se especializan en la "Psicología positiva" reúnen cada vez más evidencias sobre la relación entre la salud mental y las diversas fuerzas y virtudes del carácter, incluidos la curiosidad, la mente abierta, el perdón, la gentileza, el humor y la capacidad de valorar/sentir gratitud. La gratitud se define como el reconocimiento del significado y el valor de algo, y una conexión emocional positiva conectada al mismo, y sus beneficios pueden organizarse en 5 categorías distintas: Emocional, Social, Personalidad, Profesional y Salud.

- Emocional - La gratitud puede incrementar las emociones positivas y una sensación de bienestar, mejorar la autoestima y actuar como factor de protección contra pensamientos e impulsos suicidas.
- Social - La gratitud puede mejorar las amistades y las relaciones románticas, fortalecer las relaciones familiares e incrementar el apoyo social, probablemente debido a que el sentirnos **agradecidos** afecta cuán confiables, sociables y apreciativos les parecemos a los demás.
- Personalidad - La gratitud aumenta el optimismo y la espiritualidad, reduce el materialismo y hace que sea más probable que ayudemos, demos y compartamos a los demás.
- Profesional - La gratitud puede mejorar el poder de elogiar, la toma de decisiones, las habilidades motivacionales; puede incrementar el sentido de propósito del trabajo que uno realiza y reducir el estrés relacionado con el trabajo.
- Salud - La gratitud ha demostrado mejorar el sueño, reducir la presión sanguínea, reducir la depresión y mejorar la salud general.

Hay estudios que han demostrado que puede ser bastante fácil incrementar la gratitud en los niños; por lo tanto, se les sugiere a los padres que consideren algunas actividades simples para ayudar a sus hijos a ser más agradecidos. Por ejemplo, los padres podrían desafiar a sus hijos (y a sí mismos) a que identifiquen cosas positivas inesperadas que surgieron como resultado de la pandemia de COVID-19. Algunos ejemplos podrían incluir pasar más tiempo con la familia, descansar de agendas frenéticas y con demasiados compromisos, tiempo para trabajar en proyectos en la casa, mayor práctica en la valoración del "ser" más que del "hacer", y tiempo para reevaluar y ajustar los objetivos y prioridades de uno. La pandemia también ha provocado un mayor reconocimiento por los muchos desafíos de la paternidad y maternidad y las luchas de salud mental de los jóvenes, y ha llevado a un aumento de los servicios de salud mental escolares.

Algunas actividades simples que los padres pueden utilizar para enseñar e incrementar la gratitud de los niños son:

- Aliente a su hijo a completar un diario de agradecimiento. Cada día, pídale al niño que escriba una o dos cosas **PEQUEÑAS** por las que se sintió agradecido ese día: una comida rica, un halago de un amigo, divertirse con una mascota, recibir ayuda de un hermano o una hermana con los deberes, un video divertido, etc. Programen un momento semanal para "agradecer lo que tenemos", donde los integrantes de la familia compartan las entradas del diario entre sí.
- Ayude a su hijo(a) a planificar y completar "actividades de agradecimiento": p. ej., escribir una carta de agradecimiento detallada a alguien que les haya ayudado en la vida, o decirles regularmente a personas que forman parte de su vida que las valoran. **SEAN ESPECÍFICOS**: "tus palabras de hoy me dieron ánimo", "me diste un excelente consejo para desempeño en el juego", "tu sonrisa me hace feliz", "Me encanta el tema musical que me recomendaste".
- Inste a su hijo(a) a que busque experiencias que le causen admiración o asombro, p. ej., pasar tiempo en contacto con la naturaleza; sugiera dibujar o sacar fotos y luego compartir lo que vieron.

Recursos:

[28 beneficios de la gratitud y las conclusiones más importantes de la investigación \(positivepsychology.com\)](https://www.positivepsychology.com)