

El frasco de la gratitud en familia

Un ritual familiar sencillo para poner en marcha esta semana.

1. Elijan el frasco

Darle un lugar visible al ritual.

1. Busquen un frasco, una caja o cualquier recipiente que tengan en casa.
2. Déjenlo a la vista, con papelitos y un lápiz al lado.
3. Si quieren, decórenlo entre todos.

2. Elijan el momento

Que el ritual tenga una hora fija ayuda a sostenerlo.

1. Elijan un momento del día, como después de la cena o antes de dormir.
2. Que sea corto, un par de minutos bastan.
3. No pasa nada si algún día se lo saltan.

3. Escriban una cosa buena del día

Notar algo pequeño que salió bien.

1. Cada quien escribe en un papelito una cosa buena de su día.
2. Puede ser algo mínimo, como una comida rica o un rato con alguien.
3. Los más chicos pueden dibujarla o dictarla.

4. Al frasco

Cerrar el gesto del día.

1. Doblen el papelito y métenlo al frasco.
2. Si alguien no encontró nada hoy, está bien. Un día difícil también cuenta.
3. No se obliga a nadie a participar.

5. Léanlos juntos el fin de semana

Volver sobre lo que juntaron durante la semana.

1. Elijan un día, por ejemplo el domingo, para abrir el frasco.
2. Lean en voz alta algunos papelitos.
3. No hace falta leerlos todos ni comentar cada uno.



Es una actividad de familia para hacer juntos. Los ejercicios de gratitud tienen efectos pequeños, medidos sobre todo en adolescentes, y que suelen desvanecerse con el tiempo. La participación es voluntaria, y la gratitud no sirve para tapar un día malo ni para pedirle a un niño que deje de estar triste.



Nuestra semana

Cada quien anota una cosa que metió al frasco. Si un día no encuentran nada, no pasa nada.

Día	Quién	Lo que metió al frasco

