

UN LIBRITO DE TRABAJO EMOCIONAL
PARA NIÑOS

PRACTICANDO LA GRATITUD



FUNDACION RELACIONES SANAS
BEATRIZ MARTINEZ
PSICOLOGA Y EDUCADORA

¿SABES QUÉ ES LA GRATITUD?



ES ESA SENSACIÓN BUENA QUE TIENES CUANDO PIENSAS EN ALGO O ALGUIEN MUY ESPECIAL PARA TI.



ES PENSAR:
"QUE AFORTUNADO SOY DE
TENER A _____."



¿TE HA PASADO?

SEGURO QUE SI.



PUEDES SENTIRTE ASI POR MUCHAS
COSAS.

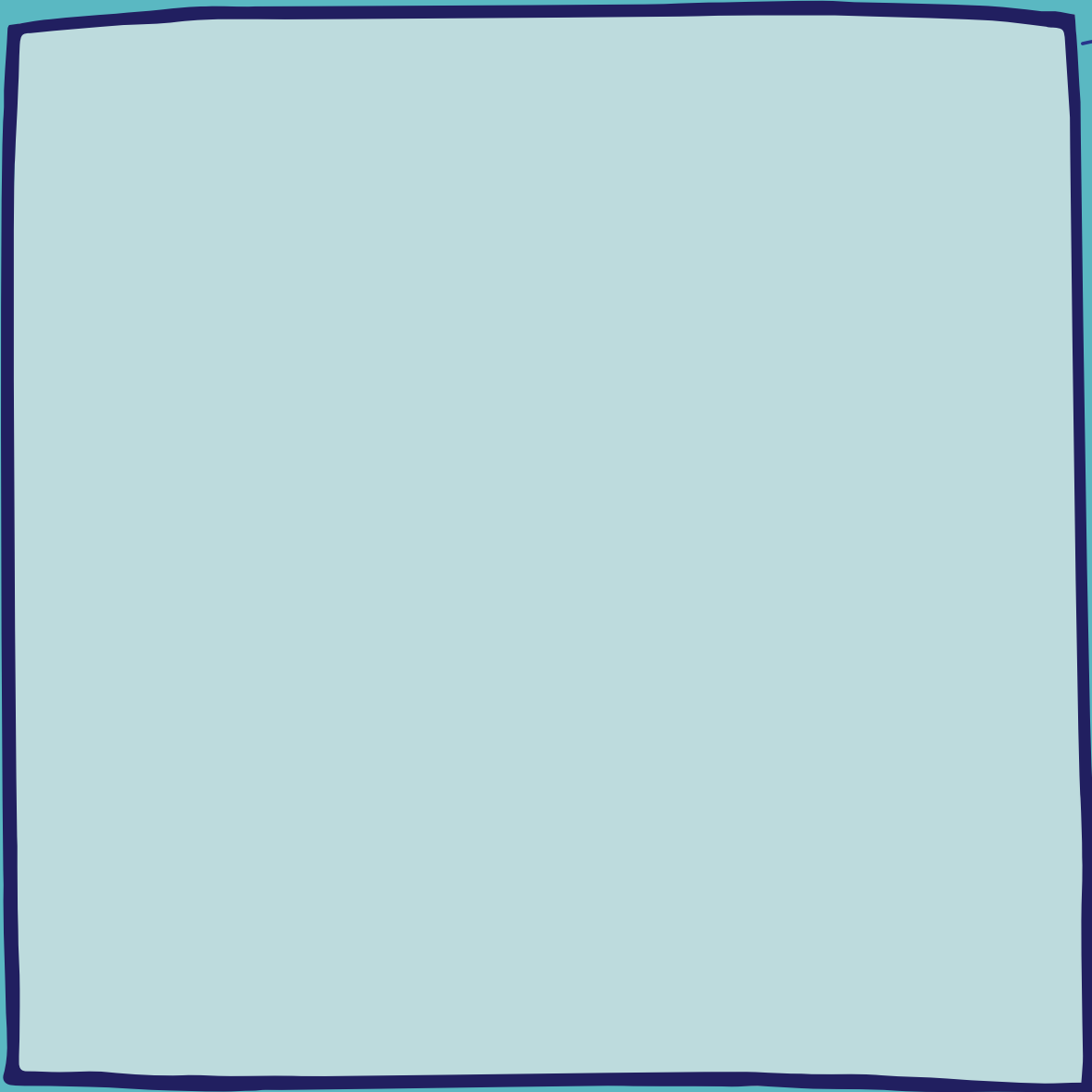


PUEDE SER POR ALGUIEN DE TU
FAMILIA, UN AMIGO, TU MASCOTA, LA
PERSONA QUE TE CUIDA, TU CASA, TU
COMIDA FAVORITA, TU SALUD, UN
JUGUETE ESPECIAL QUE SIEMPRE TE
ACOMPaña, UNA MAÑANA SOLEADA.

PUEDEN SER MUCHAS
COSAS A LA MISMA
VEZ.



AHORA PIENSA EN ALGO QUE TE HACE
SENTIR MUY AGRADECIDO Y DIBUJALO:



TAMBIEN PUEDES ESCRIBIR SOBRE ESO
QUE TE HACE SENTIR MUCHA GRATITUD:

A large, empty rectangular area with a light blue background and a dark blue border, designed for the user to write their thoughts or feelings of gratitude.

AHORA QUE YA LO HICISTE,
GUARDA ESE PAPEL CERCA
DE DONDE DUERMES.
ASI, CADA MAÑANA CUANDO
DESPIERTES PODRÁS VERLO
Y RECORDAR POR QUE O
POR QUIEN SIENTES
GRATITUD.

AUN CUANDO TENGAS UN
DIA DIFICIL.

