

A row of four smiling children's heads at the top of the page. From left to right: a girl with black hair in a yellow shirt, a boy with brown hair in a white shirt, a girl with black hair in a white shirt, and a boy with red hair in a green shirt.

DIARIO DE GRATITUD CURSO 22/23

A row of five children holding hands in a circle. From left to right: a girl in a yellow shirt and pink skirt, a girl in a purple shirt and orange skirt, a boy in a yellow shirt with a star and brown shorts, a girl in a blue dress with a flower, and a boy in a white shirt and blue shorts.A group of five children in various poses at the bottom. From left to right: a girl in a yellow shirt with a heart and red skirt jumping, a boy in a green shirt and blue shorts running, a boy in a yellow shirt with a star and brown shorts jumping, a boy with black curly hair in a blue sweater, and a girl in a yellow shirt.

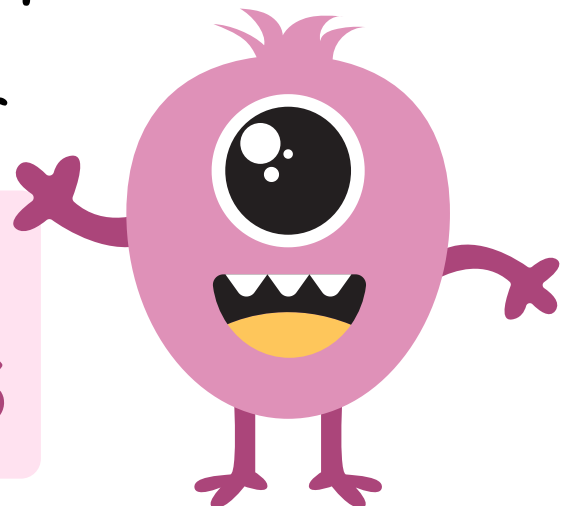
QUÉ ES LA GRATITUD

Expresar la gratitud es darse cuenta de todo lo bueno que tienes en tu vida y dar las gracias por ello.

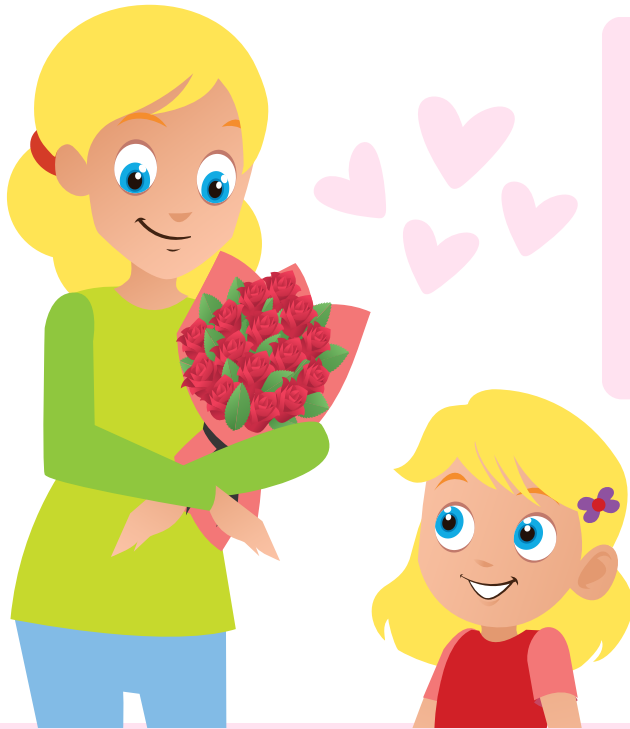
CUANDO PRACTICAS LA GRATITUD...

- estás tranquilo y alegre
- mejoras tu estado de ánimo y tu autoestima
- la gente de tu alrededor estará más contenta
- fomenta la positividad y el optimismo
- hace que tu vida sea mejor

**EMPIEZA CADA DÍA
DANDO LAS GRACIAS**



ACTIVIDADES GRATITUD



Nombra a una persona por la que estés agradecido. Piensa por qué estás agradecido por esta persona y cómo te hizo sentir.

¿Qué emociones surgieron en tu cuerpo y mente durante esta actividad? ¿Qué puedes hacer para expresar su gratitud y aprecio?

ACTIVIDADES GRATITUD



Nombra una situación por la que estés agradecido. Piensa por qué estás agradecido por esta situación y cómo te hace sentir recordarla

¿Qué emociones surgieron en tu cuerpo y mente durante esta actividad? ¿Qué acción puede tomar para expresar su gratitud y aprecio?

ACTIVIDADES GRATITUD



Nombra algo por lo que estés agradecido. Piensa por qué estás agradecido por este objeto y cómo te hace sentir tenerlo.

¿Qué emociones surgieron en tu cuerpo y mente durante esta actividad? ¿Qué acción puede tomar para expresar su gratitud y aprecio?

Blank space for writing answers to the questions above.

ME DOY LAS GRACIAS

Dibújate



Escribe algo por lo que estés agradecido a ti mismo ¿Por qué?



Escribe 3 cosas que te gusten sobre ti



GRACIAS A LA NATURALEZA

**Dibuja tu lugar favorito
en la naturaleza**



**¿Cuál es tu actividad
favorita para hacer al
aire libre?**



**¿Cuál es la estación que
más te gusta?**



**¿A qué animal le puedes dar
las gracias?**



GRACIAS A MI FAMILIA

¿Por qué tu familia hace tu vida mejor?

Dibuja un miembro de tu familia al que estés agradecido

¿Qué cosas tienes que agradecer a tu familia?



GRACIAS POR MI CASA

¿Cuál es el lugar favorito de tu casa?



Dibuja el lugar favorito de tu casa



¿Cuales son mis juguetes favoritos?



GRACIAS POR MIS AMIGOS

¿Cómo se llaman tus amigos?



Dibuja un amigo al que estés agradecido



¿Por qué estás agradecido a tus amigos?



PERSONAS A LAS QUE ESTOY AGRADECIDO

Haz una lista de seis personas por las que estás agradecido. Pueden ser familiares, amigos o extraños.

Six empty rounded rectangular boxes for writing names.



SENTIMIENTOS

¿Por quién o por qué estoy agradecido?

Empty rectangular box for writing.

¿Cómo me siento?

Empty rectangular box for writing.

Cómo voy a demostrar que estoy agradecido?

Large empty rectangular box for writing.



COSAS QUE ME ENCANTAN

Lo que me gusta de mi

Lo que me gusta de mi familia

Lo que me gusta de mi escuela

Me encanta el color..

Me encanta el olor...

Mi comida favorita..



GRACIAS!!

Piensa en alguien en tu vida a quien te gustaría agradecer. Escribe un mensaje y cuéntales lo que hicieron y cómo te hicieron sentir.



DIARIO DE GRATITUD

Fecha: _____

Tres cosas por las que estoy HOY agradecido

--	--	--

Una persona a la que quiero dar las gracias

--

Una cosa maravillosa que haya pasado HOY

--

una cosa que logré hoy

--

Una cosa que estoy deseando

--



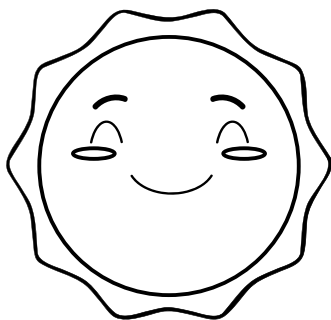
DIARIO DE GRATITUD

FECHA: _____

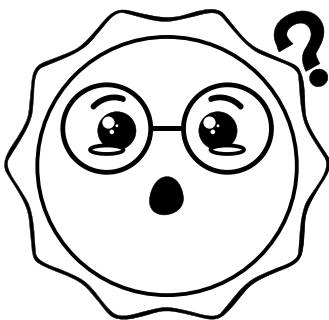
Experiencias por las que estoy agradecido

Qué cosas positivas te han pasado hoy

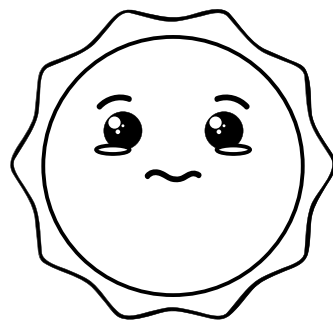
Colorea cómo te sientes



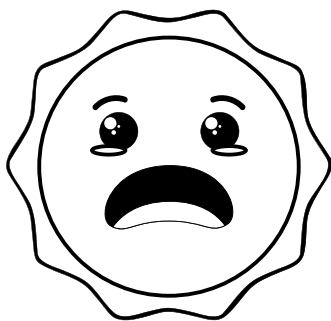
feliz



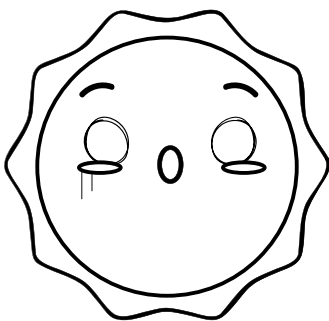
confundido



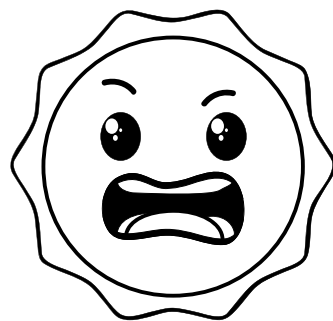
triste



miedoso



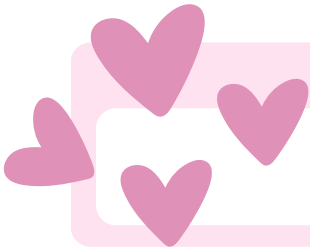
cansado



enfadado

DIARIO DE GRATITUD

Escribe algo que quieras agradecer cada día



Lunes

Martes

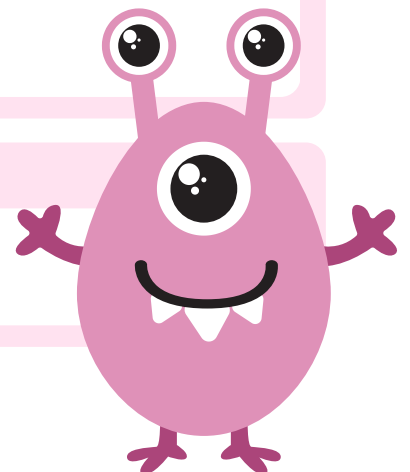
Miercoles

Jueves

Viernes

Sabado

Domingo



TARRO DE GRATITUD

Escribe en el tarro las cosas por las que estás
agradecido



GRACIAS

Estoy agradecido por

1

2

3

4

5