

Calendario de Gratitud

Infantil



Tema

Domingo
(semanal)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Usa este calendario para practicar la gratitud... por algo cada día. Cada semana hay un tema con una tarea más importante el domingo, pequeños retos a lo largo de la semana y una reflexión el sábado.

¡TÚ!

COMUNIDAD

NECESIDADES MATERIALES

LA SOCIEDAD EN GENERAL

LA TIERRA

...por el aprendizaje y la educación.
Tómate 30 minutos para hacer algo que estás aprendiendo.

...por tus emociones.
Cuéntale a alguien lo que estás sintiendo.

...por la claridad mental.
Pasa 10 minutos sentado en silencio...

...¡por felicidad!
Cuéntale a alguien algo por lo que estás emocionado.

...por los desafíos:
¿Cuál fue un proyecto o una conversación difícil que te ayudó a aprender?

...por modelos a seguir:
¿Aprendiste algo de alguien? Agradéceles.

Reflexión:
Pensando en las actividades de la semana pasada que se relacionan contigo, ¿de que estas agradecido hoy?

...por los amigos:
Habla con un amigo con quien no hayas hablado hace un tiempo.

...por la diversión y los juegos.
Invita a alguien a jugar!

...por el humor y la risa.
¿Viste recientemente un meme gracioso que le gustaría a alguien más?, compártelo!

...por la familia.
Dile a un familiar o alguien que consideres como de tu familia porqué es importante para tí.

...por la música.
Canta una canción con alguien (o cántale a alguien que quiera escucharte cantar).

...por la habilidad de ejercitarte.
Haz algo activo con amigos.

Reflexión:
Pensando en las actividades de la semana pasada acerca de la Comunidad, ¿de que estas agradecido hoy?

...por refugio.
Invita a alguien a tu hogar para visitarte o pasar la noche.

...por agua entubada.
¿Cuándo usaste agua el día de ayer? ¿Cómo sería tu vida si no pudieras abrir la llave del agua?

...por medios de transporte.
¿Cómo llegas a los lugares? ¿Qué pasaría si tuvieras menos opciones para trasladarte?

...por la electricidad.
¿Cómo usaste la electricidad el día de ayer? ¿Cómo sería tu vida sin electricidad?

...por comida sana y nutritiva.
Ayuda a preparar un platillo favorito con la familia.

...por la calefacción y el aire acondicionado.
¿Tienes calefacción en invierno? ¿Aire acondicionado en el verano? ¿Y si no los tuvieras?

Reflexión:
Pensando acerca de las actividades de la semana pasada acerca de las necesidades materiales, ¿de que estas agradecido hoy?

...por la comunidad global.
Investiga acerca de la gente en otro país. for the global community. ¿Qué es similar a tu vida? ¿Qué es diferente?

...por los funcionarios públicos.
Dale las gracias al cartero, o escríbele una nota de agradecimiento.

...por la sabiduría de la edad.
Dile a alguien mucho mayor que tú cómo te ha ayudado o lo que admiras de esa persona.

...por los más jóvenes.
Dile a alguien que es menor que tú cómo te ha ayudado o lo que te gusta de esa persona.

...por la amabilidad.
Piensa en algo amable que alguien haya hecho por tí. Haz algo amable por alguien más.

...por las llamadas de audio y video.
¿Quién es alguien con quien hablas por teléfono o computadora pero que no ves en persona regularmente?

Reflexión:
Pensando acerca de las actividades de la semana pasada relacionadas con la sociedad en general, ¿de que estas agradecido hoy?

...por un medio ambiente limpio.
Ve con tu familia en una caminata para recoger basura.

...por la naturaleza.
¿Cual es una cosa/ ser que aprecias en la naturaleza (un árbol, un animal, un río, etc)? Haz algo bueno para esa cosa/ ser.

...por oportunidades para el reuso.
En lugar de tirar algo, encuentra a alguien que lo quiera o encuéntrale un uso diferente.

...por las puestas del sol.
Ve afuera y observa la puesta del sol con alguien.

...por las estaciones.
Cuéntale a alguien qué es lo que te gusta de la estación actual.

...por comida fresca.
¿Cual es tu fruta o verdura favorita? Imagina y aprecia a todas las personas que ayudaron a cultivarla y hacerla llegar a tu casa.

Reflexión:
Pensando acerca de las actividades de la semana pasada relacionadas con la Tierra, ¿de que estas agradecido hoy?



RSWR