

La gratitud es una habilidad poderosa que puede transformar la vida de los niños de múltiples maneras:

- 1. Bienestar emocional:** Fomenta emociones positivas, como la felicidad y la satisfacción, al centrarse en lo positivo en lugar de lo negativo.
- 2. Fortalecimiento de relaciones:** Enseña a los niños a valorar y reconocer las acciones amables de los demás, fortaleciendo lazos sociales y generando empatía.
- 3. Resiliencia:** Ayuda a los niños a enfrentar desafíos con una actitud positiva al enfocarse en lo que tienen, cultivando la capacidad de adaptarse y superar dificultades.
- 4. Mejora la autoestima:** Practicar la gratitud les permite reconocer sus propias fortalezas y logros, construyendo una imagen positiva de sí mismos.
- 5. Desarrollo de habilidades sociales:** Al agradecer, aprenden a comunicarse de manera afectuosa, a expresar aprecio y a ser considerados con los demás.
- 6. Reducción del estrés:** Al concentrarse en lo positivo, los niños pueden reducir el estrés y la ansiedad al cambiar el enfoque de lo que les falta a lo que ya tienen.

Enseñarles a ser agradecidos desde temprana edad les brinda herramientas valiosas para enfrentar los desafíos de la vida, cultivando una actitud positiva y resiliente.

Material gratuito

Creado y diseñado por la maestra Cynthia Tapia



MI DIARIO DE GRATITUD



MI DIARIO DE GRATITUD



ACERCA DE MI

Mi nombre es:

Mi cumpleaños es:



Actividades favoritas:

Mi juego favorito es:



Mi mascota es:

Mi familia:

Mi película favorita es:



Mi lugar favorito es:

Mi canción favorita es:



Mi mejor amigo (a) es:

Mi color favorito es:



Mi comida favorita es:



Mi postre favorito es:



Mi libro favorito es:

El tesoro de la gratitud.

En el reino de Luz , vivía una niña llamada Luna.
Luna descubrió un tesoro maravilloso: ¡El tesoro de gratitud!
Este tesoro era especial porque no estaba hecho de oro ni joyas, si no de palabras mágicas.

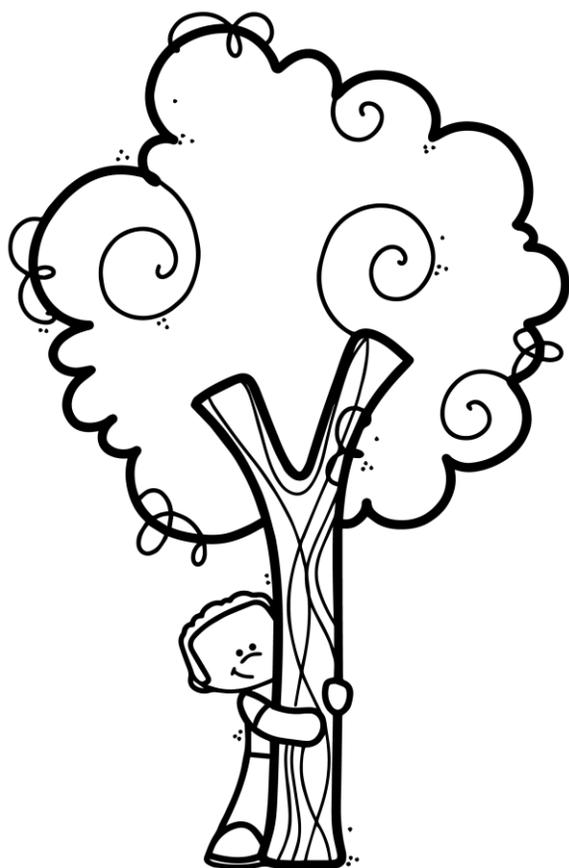
Cada día, Luna agregaba una palabra mágica al tesoro.
Decía “gracias” cuando su mamá le preparaba su comida favorita o cuando sus amigos le ayudaban en la escuela.

El tesoro crecía con cada “por favor” y “te agradezco”, convirtiéndose en el mas valioso del reino. Luna se sentía feliz al ver como las palabras mágicas llenaban su corazón de alegría y hacían sonreír a quienes la rodeaban.

Luna entendió que la gratitud era como un hechizo mágico que podía hacer brillar los días más oscuros y hacer que todos se sintieran especiales. Desde ese día, Luna compartió su tesoro con todos, mostrando gratitud podía convertir cada día en una aventura mágica en el reino de luz.



**Agradece por todo
por estar, por ser, por tener,
por no tener, por ganar, por
perder, por intentar, por ir,
por venir, por errar,
por sentir.**



RAZONES PARA AGRADECER



familia



plantas



mascotas



juguetes

amigos



ropa



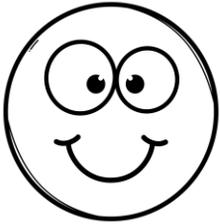
escuela



comida



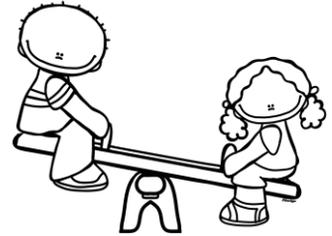
ACTOS DE BONDAD



Sonreír a un desconocido



Abrazar a un ser querido



Jugar con un niño tímido



Regar y cuidar las plantas.



Compartir el lonche



Regalar un dibujo



Cuidar a los animalitos



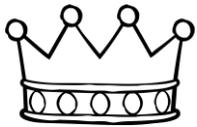
Sostener o abrir la puerta a alguien



Donar juguetes o ropa en buen estado



AFIRMACIONES POSITIVAS



Yo soy
importante



Yo soy
inteligente



Yo soy
amado(a)



Yo soy
generoso (a)



Yo creo
en mi



Yo soy
valiente



Yo pienso
positivo



Yo tengo
buenas
ideas

PALABRAS POSITIVAS

e	s	p	e	r	a	n	z	a	b
m	w	a	m	o	r	s	j	u	o
p	x	z	t	w	o	v	i	p	n
a	l	e	g	r	i	a	n	z	d
t	o	f	e	m	z	x	g	p	a
i	z	g	r	a	t	i	t	u	d
a	j	k	m	p	v	r	l	o	h
f	e	l	i	c	i	d	a	d	e

paz

amor

alegría

bondad

empatía

gratitud

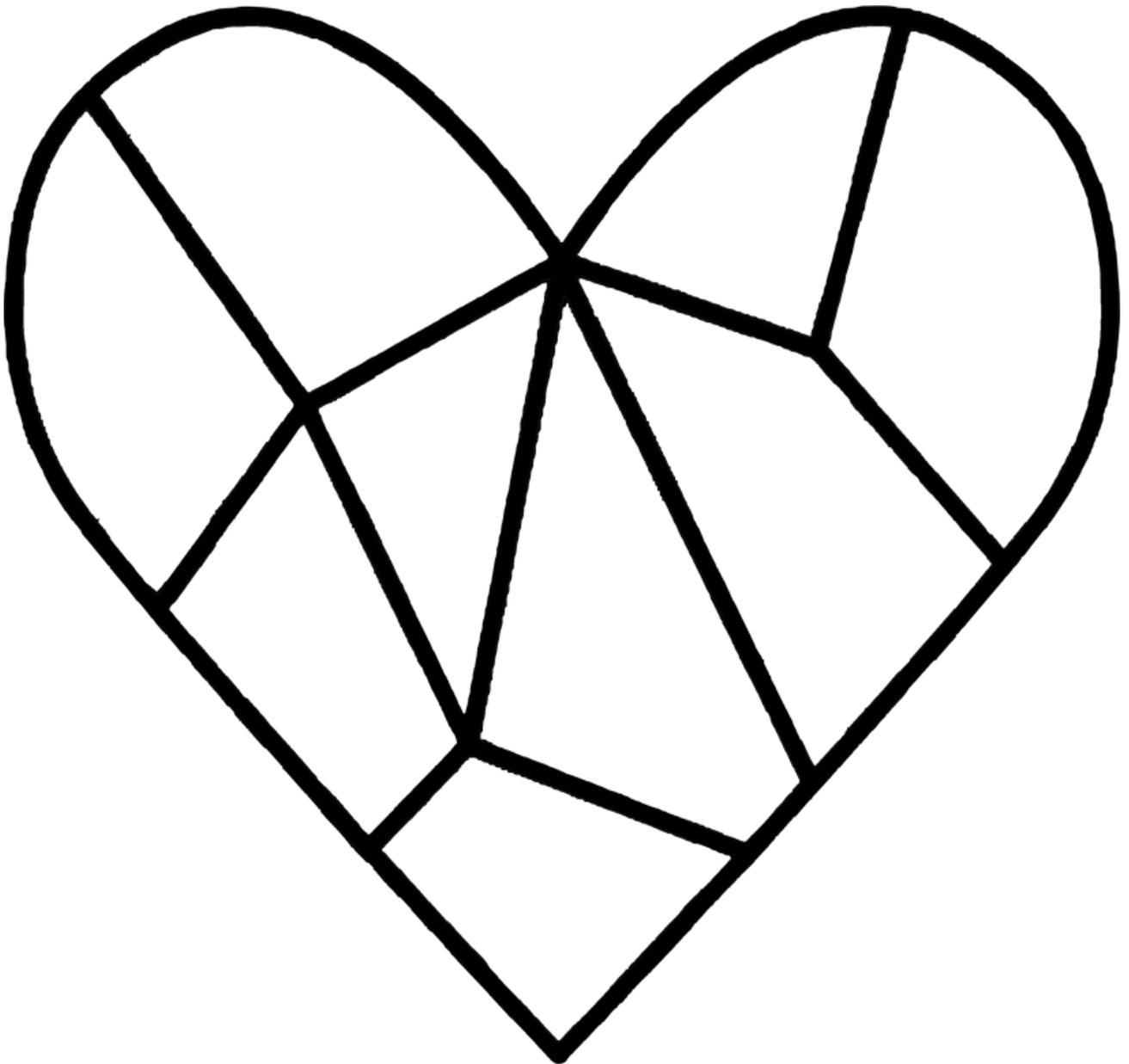
felicidad

esperanza

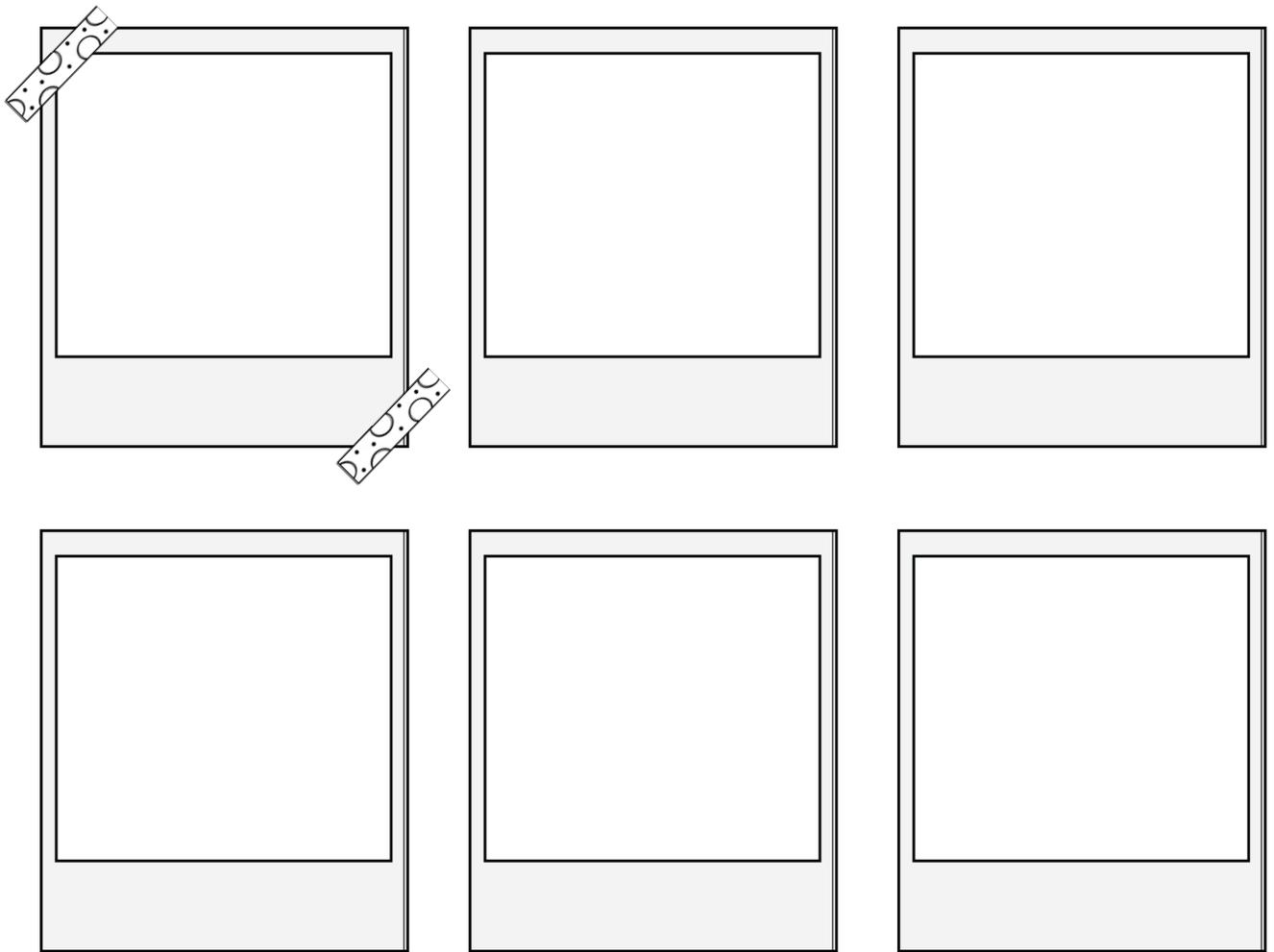
*Encuentra las palabras en la sopa de letras.

EL MAPA DE MI CORAZÓN

Dibuja y colorea en cada parte del corazón lo que amas y te gusta.



ÁLBUM DE MIS PERSONAS FAVORITAS

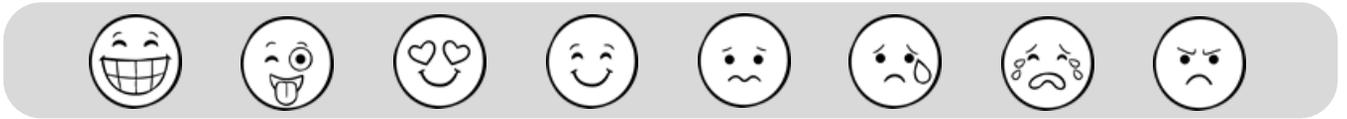


*Pega fotos o dibuja a tus personas favoritas.

☀ SEMANA DE GRATITUD 1 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 2 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

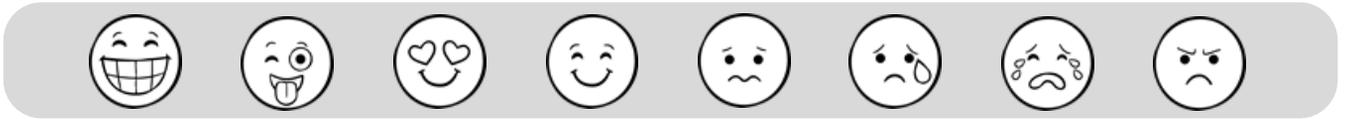
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 3

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

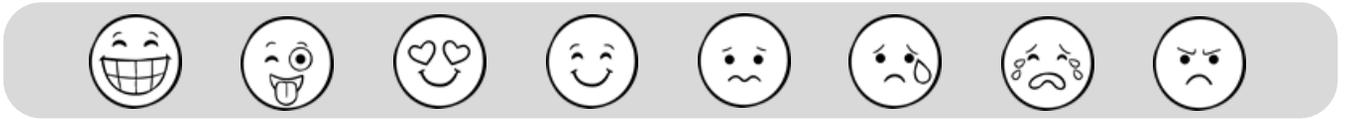
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 4

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

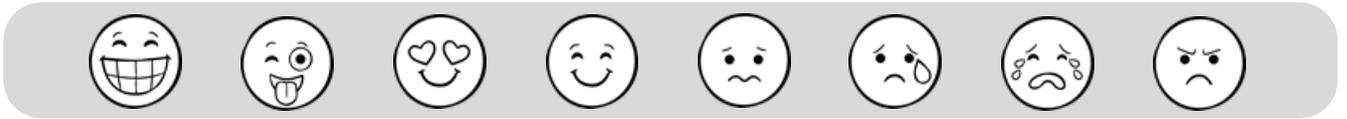
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 5 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

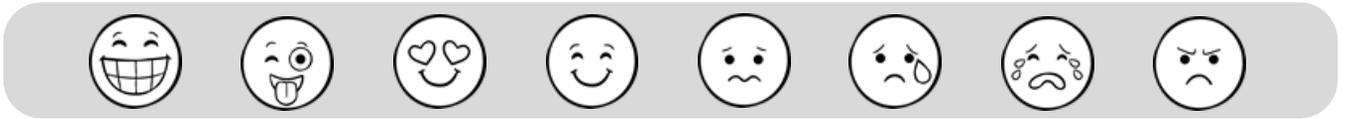
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 6

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

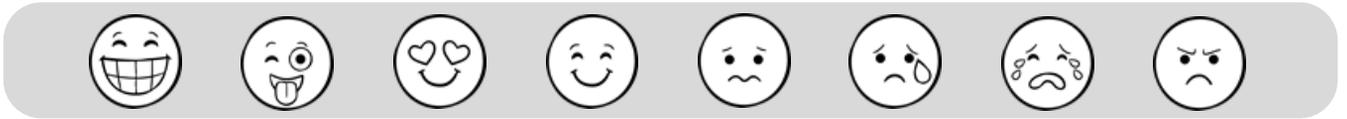
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 7

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

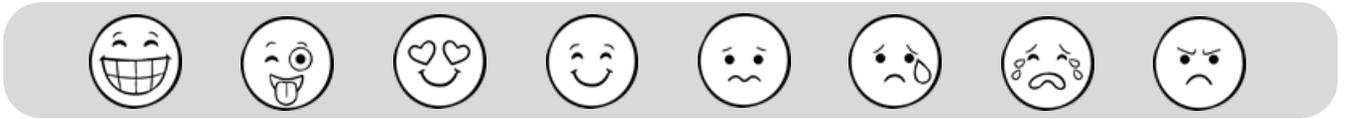
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 8

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

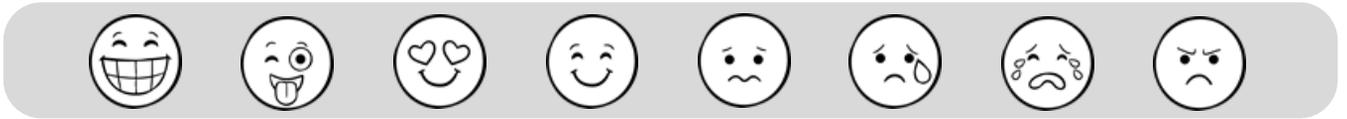
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 9

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

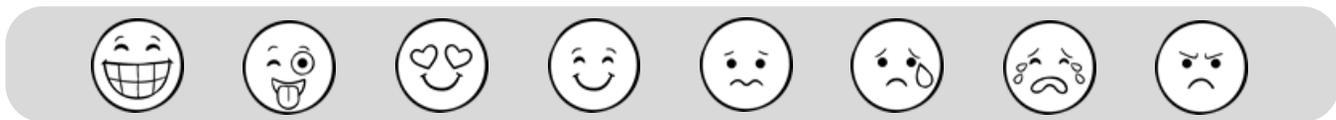
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 10 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

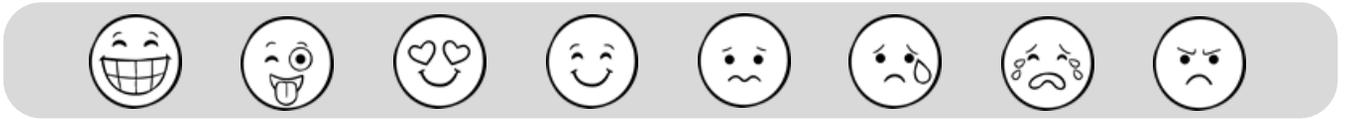
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD II

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

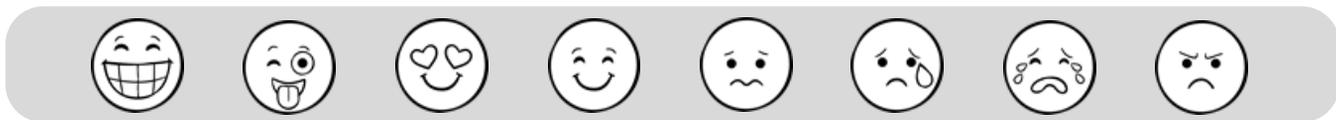
Yo _____
Yo _____
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 12 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

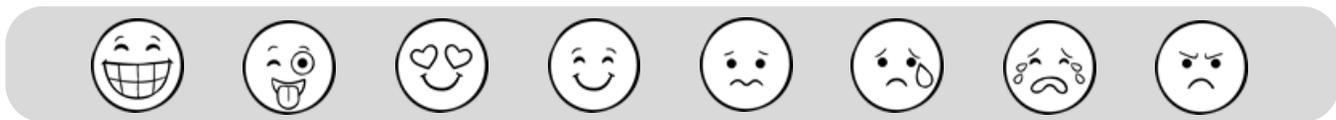
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 13 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

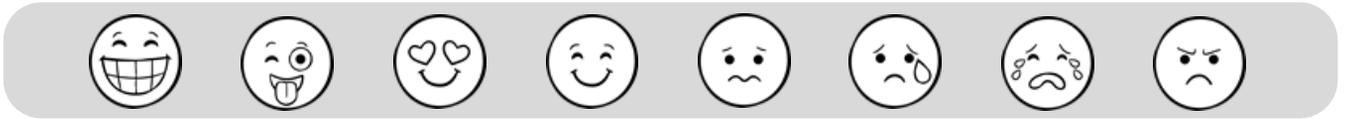
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 14 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

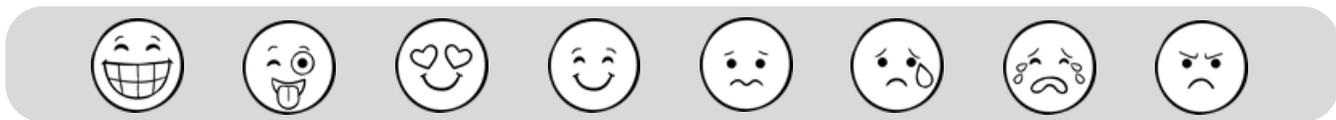
Yo _____
Yo _____
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 15 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

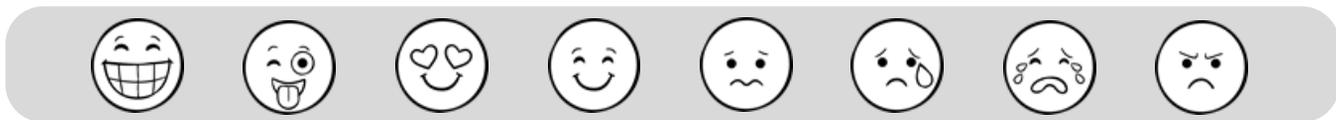
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 16 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

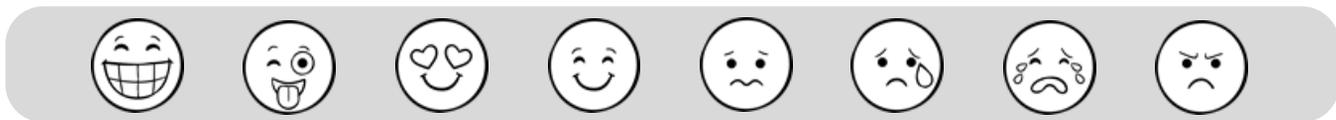
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 17

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

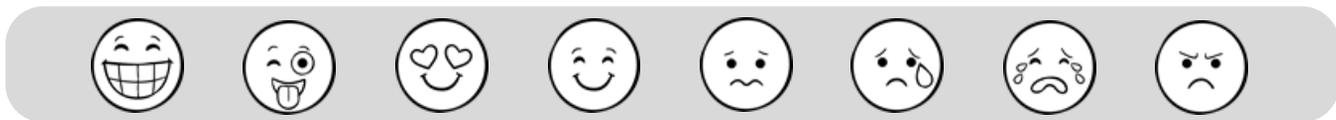
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 18 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

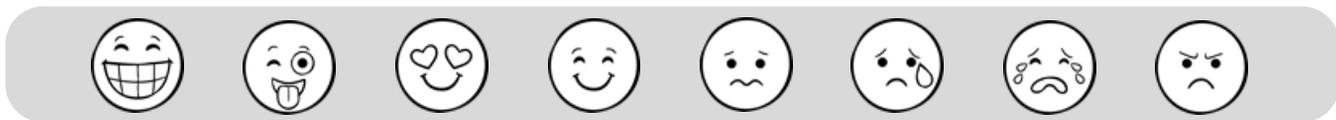
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 19 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 20

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

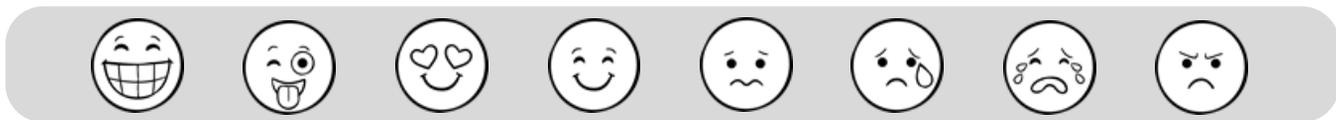
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 21 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

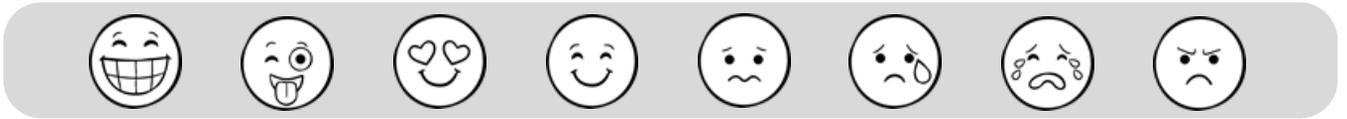
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 22

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

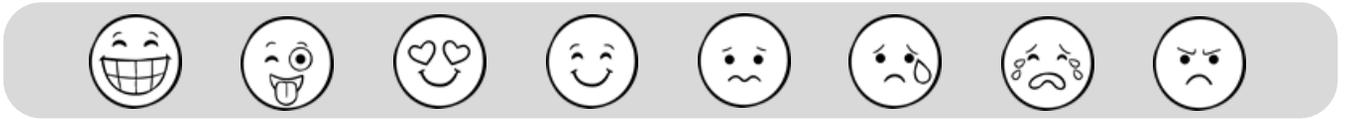
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 23

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

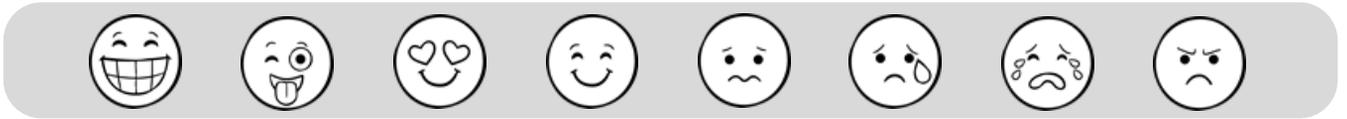
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 24 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

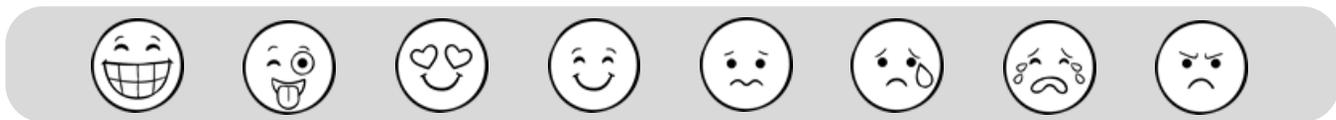
Yo _____
Yo _____
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 25

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

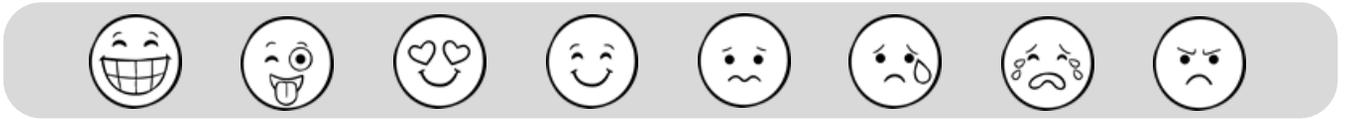
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 26

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

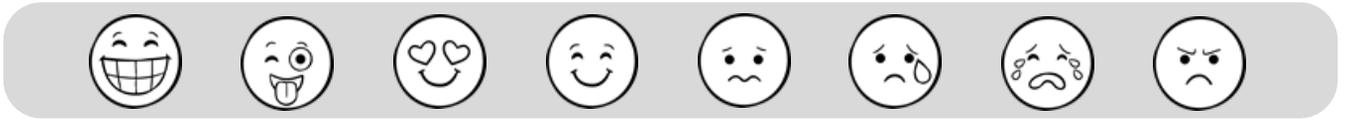
Yo _____
Yo _____
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 27

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

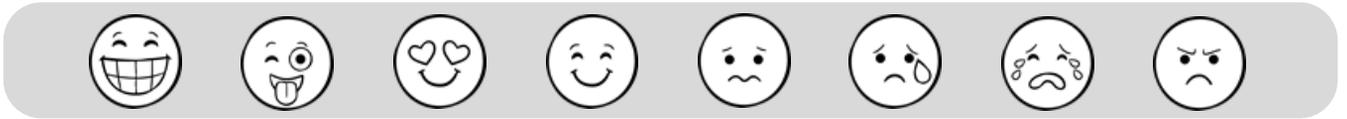
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 28

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

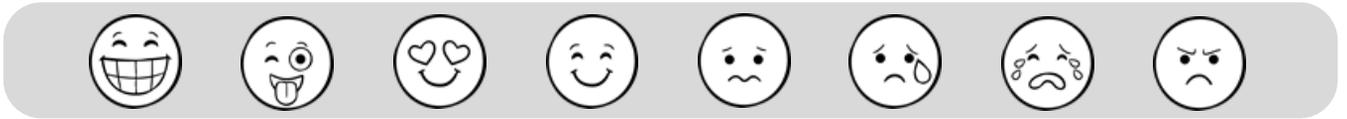
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 29

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

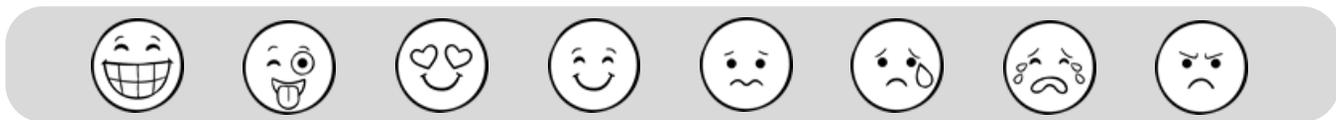
Yo _____
Yo _____
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 30

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

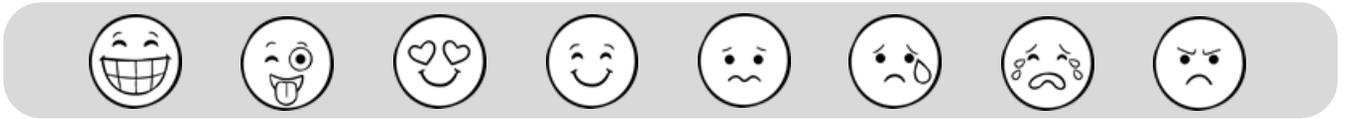
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 31 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 32

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

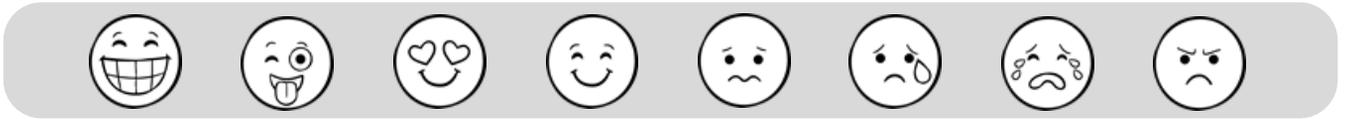
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 33 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

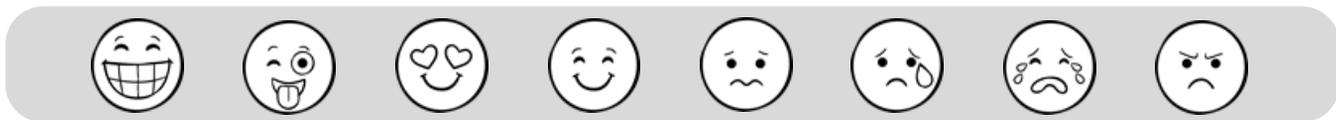
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 34 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 35

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 36

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

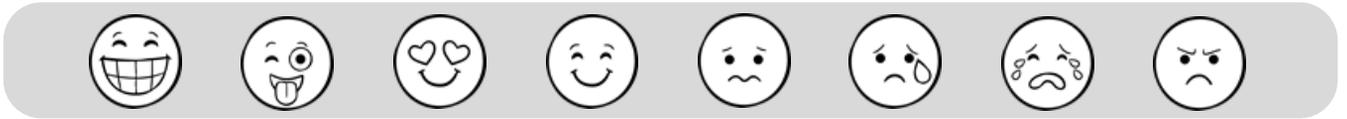
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 37

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 38

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

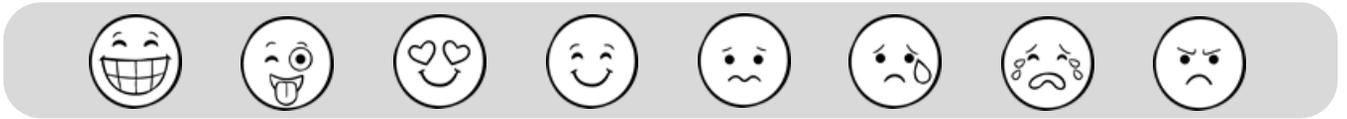
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 39 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

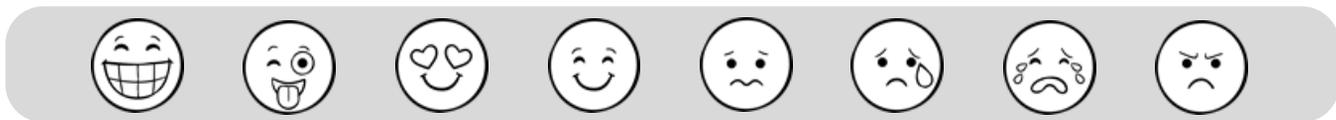
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 40 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

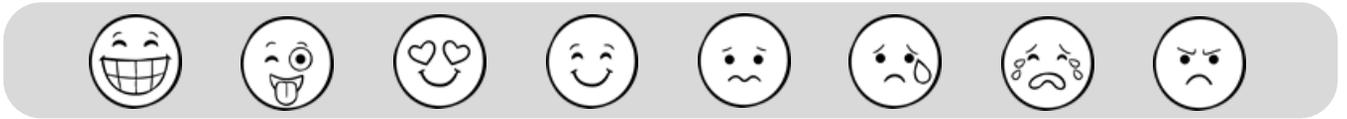
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 41 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

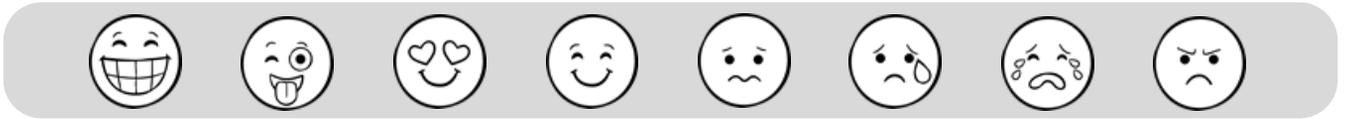
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 42

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

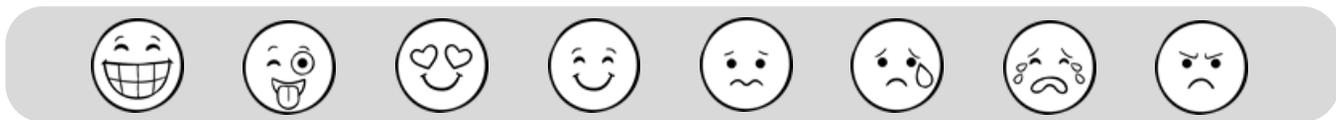
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 43 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

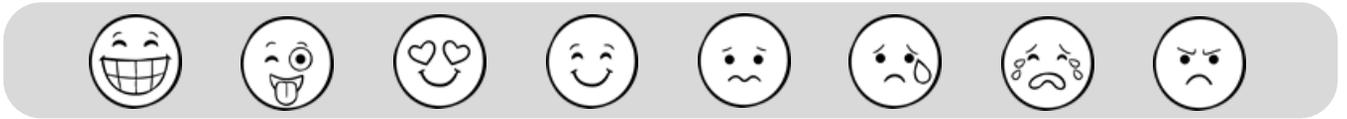
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 44 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

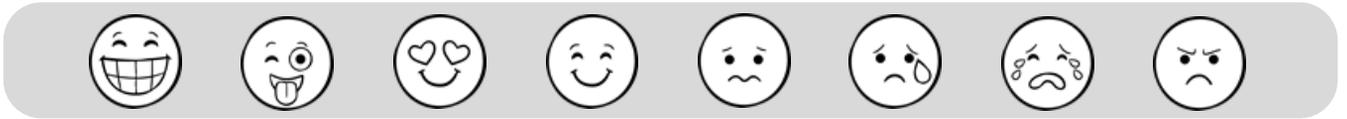
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 45

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

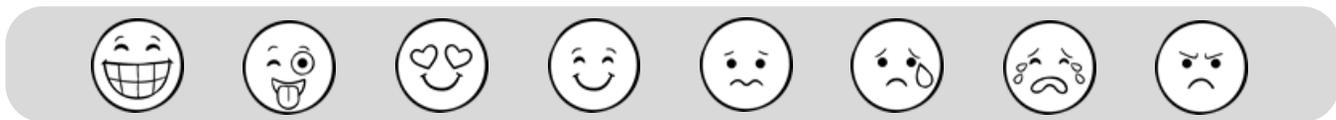
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 46 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 47

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

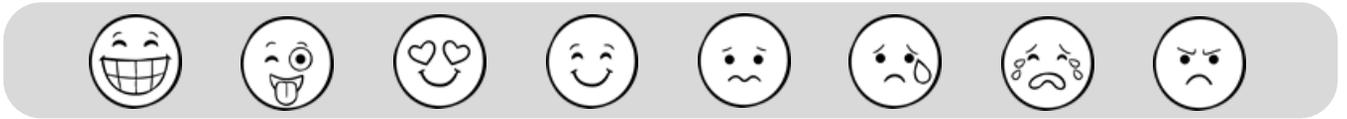
Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 48

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

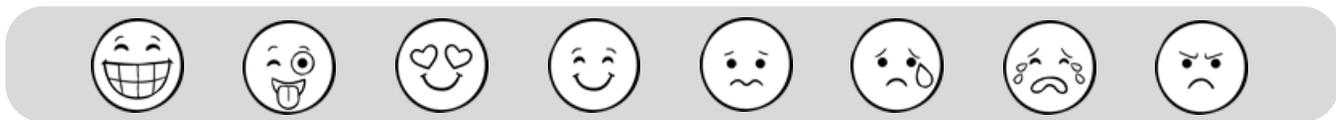
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 49 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 50

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

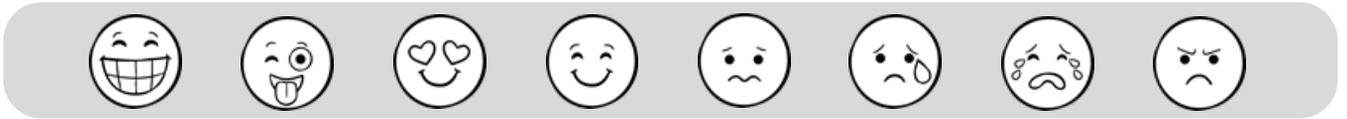
Yo _____



☀ SEMANA DE GRATITUD 51 ☀

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



SEMANA DE GRATITUD 52

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

Hoy me siento:



Agradezco por:

Persona

Objetos

Anécdota

Actos de bondad

Afirmaciones:

Yo _____

Yo _____

Yo _____



Escribe una carta a ti mismo (a) para agradecerte lo valioso(a) que eres.

QUERIDO(A) YO:



A series of horizontal grey bars providing space for writing the letter to oneself.

