

Haurrak esker onean heztea, haien zorionerako funtsezko zutabea

Educar a los niños en el agradecimiento, un pilar esencial para su felicidad

Los hijos criados en el agradecimiento son mucho más empáticos, aprenden a sacar lo mejor de los demás y desarrollan un liderazgo positivo.

Vivimos en la sociedad de la sobreabundancia, donde parece que tenemos de todo y todo pasa demasiado deprisa. Hemos dejado de valorar o reconocer lo bueno que nos sucede, de agradecer lo mucho que tenemos, de saber valorar lo privilegiados que somos. La inmediatez, la forma inadecuada en la que leemos la vida nos ha condenado a una insatisfacción perpetua.

Nos hemos vuelto unos auténticos expertos en enfocarnos en lo negativo, restando valor a lo que conseguimos, centrándonos únicamente en lo que nos falta. Pensando siempre que no tenemos suficiente, deseando justo lo que nos falta, envidiando la buena suerte de los demás. Mostrando mucha dificultad para vivir en el aquí y el ahora.

Tuve la suerte de tener una maestra de historia del arte que me regaló uno de los aprendizajes más importantes de mi vida. Me enseñó que la gratitud es la mayor de las virtudes, el pilar del bienestar. Que es la memoria del alma, aquella que abre la puerta a la felicidad.

Sin duda el propósito más importante para todas las familias es que sus hijos sean felices. Y esa felicidad pasa por conseguir desarrollar en ellos el hábito de agradecer y sentirse agradecido, base de la educación emocional. A ser agradecido se aprende y cuando más se practique a diario mejor se integrará en la personalidad.

Ser agradecido es esencial para poder apreciar y disfrutar plenamente de la vida y de las personas que la comparten con nosotros. Para vivir con atención plena apreciando cada detalle del día al día, centrándonos en lo que nos hace sentir bien. Para ser capaces de valorar lo que somos, lo que conseguimos, lo que tenemos.

El agradecimiento nos hace vivir en armonía y con un alto grado de satisfacción, regala paz a nuestro presente y optimismo a nuestro futuro. Predispone el corazón al asombro, a saber valorar cada pequeño detalle con el que nos obsequia la vida a diario. Dar las gracias nos conecta con nosotros mismos, nos energiza, nos engrandece.

El agradecimiento es la emoción más saludable y enriquecedora para el organismo. Es la virtud de reconocimiento, valoración y respuesta justa. Además de hacernos sentir bien, es buena para la mente y el cuerpo. Pocos valores hay más beneficiosos.

Numerosas son las ventajas que el agradecimiento tiene sobre nuestra salud, conducta y *química interna*. El agradecimiento potencia nuestra ilusión, nos genera tranquilidad, mejora nuestro descanso y ayuda a disminuir los niveles de estrés y depresión liberando endorfinas y oxitocinas.

Practicarlo mejora nuestro autoconocimiento y autorregulación emocional, potencia nuestra autoestima y fortalece nuestro sistema inmunológico.

El agradecimiento nos conecta con el amor, con la paz, la seguridad y la confianza. Con la abundancia, la positividad y la alegría interna. Tiene un poder sanador y empático para quien lo da y lo recibe. Puede transformar el cerebro, y, por ende, nuestra vida.

Los niños educados en el agradecimiento son mucho más empáticos, aprenden a sacar lo mejor de los demás y desarrollan un liderazgo positivo. Son menos negativos, poseen mejores conexiones interpersonales y muestran mayor tolerancia a la frustración.

Educar en el agradecimiento es enseñar a sentir el privilegio de vivir, soñar y amar. A apreciar los pequeños detalles, la belleza de las cosas simples, a aprender a ser feliz sin que haya ocurrido nada extraordinario. A valorar a las personas que nos cuidan y nos acompañan.

Se educa el agradecimiento con nuestro ejemplo diario, con paciencia y perseverancia. Siendo muy conscientes que va mucho más allá que simplemente dar las gracias.

¿Cómo podemos conseguirlo?

1. Siendo conscientes de la importancia que tiene este valor como estrategia para superar dificultades y los beneficios que nos aporta como método de sanación, estabilidad y consciencia positiva.

2. **Convirtiéndonos en el mejor modelo de conducta que puedan tener nuestros pequeños:** dando las gracias siempre que podamos, compartiendo con ellos todo lo que conseguimos gracias a nuestro fuerza, explicándoles lo feliz que nos hace tener a nuestro lado a gente que nos quiere y nos cuida.

3. Ayudándoles a prestar atención a todas las cosas buenas que tienen o les ocurre. Haciéndoles conscientes de lo privilegiados que son en muchos aspectos de su vida: en el colegio, en la familia, con sus amigos.

4. Enseñándoles a ser agradecidos no únicamente con palabras sino también con los gestos, con abrazos que arropan, con palabras que acaricien o besos que contagien felicidad.

5. Explicándoles la importancia que tiene el rodearnos de personas con actitud positiva y agradecida que les ayuden a sumar. Aprendiendo a identificar a aquellos que no les aportan cosas positivas.

6. **Estableciendo rituales de gratitud diarios que les ayuden a conectar con el presente,** a saber por qué tenemos que estar agradecidos, a valorar cada pequeño logro y a mirar al futuro con optimismo. Escribir un diario de gratitud o elaborar tarjetas de agradecimiento puede ser un buen recurso.

7. Ayudándoles a reflexionar sobre lo que necesitan o desean los demás, recordándoles la importancia que tiene que den las gracias a cada persona que les acompañan en el camino, que les ayudan y confían en ellos.

8. Animándoles a ayudar a aquellos que lo necesitan: en casa cumpliendo con las tareas asignadas, en la escuela teniendo una buena actitud en clase o colaborando con un compañero que muestra dificultades, respetando a los adultos.

*Ojalá seamos capaces de conseguir que adultos y niños jamás olvidemos este proverbio judío
“El que da no debe volver a acordarse, pero el que recibe nunca debe olvidar”*

Artikulo hau “EL PAIS” egunkarian publikatu da.