



Realización: autónoma o con ayuda.  
Duración: libre (de 1 a 3 sesiones).



## De bien nacidos es ser agradecido

El agradecimiento es uno de los valores esenciales en nuestra vida. Todo se nos ha dado, todo es un regalo. La vida es el regalo más extraordinario que hemos recibido. El amor y la ternura con que nos envuelven, nos abrigan, nos acogen y nos cuidan desde que nacemos, nos hace sentirnos queridos.

A medida que crecemos nos suceden cosas que, aunque en el momento de vivirlas pueden parecer negativas, pasado el tiempo nos damos cuenta de que nos han hecho crecer como personas.

La reflexión que hoy os proponemos trata de dar las gracias por todo lo que recibimos, pues de todo lo que sucede, podemos sacar algo bueno.

.....¿Cómo me siento?.....

Recuerda que eres como una estrella con cinco puntas que tienes que cuidar todos los días para estar bien. En esta actividad, vas a ser el observador de tu estrella. ¿Sabes cómo está cada una de las puntas?

### El test de la ESTRELLA★

- En la página siguiente, dibuja un emoticono, o marca la casilla con la que te sientas más de acuerdo.
- Después de contestar el test, dibújate a ti como una estrella: ¿te salen todas las puntas iguales?





### Mis pensamientos

¿Entiendes por qué seguimos todos en casa?

No lo entiendo y no me gusta.

No lo entiendo, pero sé que tengo que hacerlo.

Lo entiendo, pero no me siento bien.

Lo entiendo, sé que es bueno y me siento bien.



### Mi relación con el mundo

¿Cómo es la relación entre los que estamos en casa?

Discutimos mucho.

Cada uno hace sus cosas solo.

Estamos como siempre... pero sin salir.

Nos ayudamos, y hablamos de lo que pasa.



### Mis emociones

¿Cómo me siento ahora que esta situación se alarga?

Estoy enfadado y triste casi todo el tiempo.

A veces me siento triste y desanimado.

Poco a poco me acostumbro. Estoy bien.

¡Le veo el lado bueno a estar confinado!



### Mi cuerpo

¿Cómo está siendo la relación con mi cuerpo?

De higiene y salud... hago solo lo que me mandan.

Mantengo mis costumbres de higiene habituales. Nada más.

Cuido mi higiene y hago ejercicio con frecuencia.

Sigo unas rutinas. Me lavo, hago ejercicio y mi alimentación es sana.



### Mi mundo interior

¿Cómo está de mi mundo interior?

Sigue sin preocuparme absolutamente nada.

Alguna vez escucho una canción o lo que dice alguien y pienso...

Intento sacar tiempo para pensar sobre lo que nos ocurre.

A diario pienso, dibujo o escribo algo sobre lo que ocurre.

- Comparte los resultados del test con tus padres. Lee en la ficha "La estrella del cuidado" algunos consejos para cuidar la punta de la estrella que más lo necesite.

## .....¿Qué puedes aprender? .....

Tal vez has escuchado alguna vez un refrán que dice: “No hay mal que por bien no venga”. Este dicho popular nos transmite una visión optimista y positiva de la vida.

- Lee este cuento que nos enseña que siempre se puede sacar algo bueno de las cosas.

## Mala suerte, buena suerte, quién sabe

Un granjero vivía en una pequeña y pobre aldea. Sus vecinos le consideraban afortunado porque tenía un caballo con el que podía arar su campo. Un día el caballo se escapó a las montañas. Al enterarse los vecinos acudieron a consolar al granjero por su pérdida. “Qué mala suerte”, le decían. El granjero les respondía: “Mala suerte, buena suerte, quién sabe”.

Unos días más tarde el caballo regresó trayendo consigo varios caballos salvajes. Los vecinos fueron a casa del granjero, esta vez a felicitarle por su buena suerte. “Buena suerte, mala suerte, quién sabe”, contestó el granjero.

El hijo del granjero intentó domar a uno de los caballos salvajes, pero se cayó y se rompió una pierna. Otra vez, los vecinos se lamentaban de la mala suerte del granjero y otra vez el anciano granjero les contestó: “Buena suerte, mala suerte, quién sabe”.

Días más tarde aparecieron en el pueblo los oficiales de reclutamiento para llevarse a los jóvenes al ejército.

El hijo del granjero fue rechazado por tener la pierna rota. Los aldeanos, ¡cómo no!, comentaban la buena suerte del granjero y cómo no, el granjero les dijo: “Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?”

Cuento chino recogido por Anthony de Mello en *Shadana, un camino de oración* (Sal Terrae)



## Aplicáte el cuento

### ● Piensa y responde a estas preguntas.

- A todas las personas nos suceden cosas que no entendemos y, a veces, incluso nos enfadamos. ¡Qué mala suerte!, decimos. Pasado el tiempo nos damos cuenta de que aquello que nos pasó, y que nos parecía malo, fue finalmente bueno para nosotros o nos ayudó a crecer.
  - ¿Recuerdas algún momento en el que te haya sucedido algo así?
  - ¿Qué ocurrió?
- Nuestros padres, para educarnos, nos piden que hagamos cosas que a nosotros nos cuestan: *estudiar, comer de todo y de manera sana, ser educados, amables, etc.* Solo cuando nos vamos haciendo mayores, nos damos cuenta de que todo esto es bueno para nosotros.
  - ¿Qué cosas son las que más te cuestan de las que te piden tus padres?
- Dice el refrán: “No hay mal que por bien no venga”. Es decir, todo tiene un sentido. Por ejemplo, aunque me cueste asear mi habitación o participar en las tareas de la casa, la limpieza y el orden facilitan y mejoran la vida en el hogar; son buenos para todos.
  - ¿Me doy cuenta de esto?
  - ¿Intento hacer con buen humor también lo que no me apetece?
- En ocasiones, nos suceden cosas bonitas que no esperábamos y que nos sorprenden.
  - ¿Recuerdas alguna ocasión?
  - ¿Cómo te sentiste?
  - ¿Quién o quiénes te dieron esa sorpresa inesperada?
  - ¿Cómo se lo agradeciste?

## Mis principios para la vida

- ¿Tienes ya un cuaderno para anotar lo que aprendes? Si no, busca uno (o fábricalo tú mismo) y decóralo. Dentro puedes escribir todo lo que no quieres que se te olvide.
- Recuerda algo alegre que te haya sucedido y que no te esperabas.
- Dibújalo y añade la palabra GRACIAS. Puedes utilizar técnicas de lettering.
  - Con mi manera de vivir yo construyo mi propia suerte.
  - Aunque me cueste hacer algunas cosas, las haré con alegría porque sé que son buenas para mí.
  - Si hago todo con ánimo y de la mejor forma posible, es más probable que me sonría la suerte.
  - Daré las gracias a las personas que se preocupan y quieren lo mejor para mí.





## ..... ¿Qué puedo hacer? .....

Dice otro refrán que “De bien nacidos es ser agradecidos”. Hemos recibido muchísimo de nuestros padres, de nuestra familia, de la sociedad. Es necesario un corazón grande y agradecido.

Incluso cuando las cosas no nos van bien, como en estos momentos, siempre hay motivos de agradecimiento.

- **Vamos a escribir nuestro “Diario de agradecimiento”**

### Diario de agradecimiento

#### *Instrucciones*

1. Busca un cuaderno, o créalo tú mismo. Puedes utilizar el que has hecho para escribir lo que vas aprendes. Decora la portada a tu gusto.
2. Cada día escribe, dibuja o expresa por qué das las gracias. Hay mucho que agradecer: una palabra bonita que te dedican, un gesto de cariño, un abrazo, la ayuda que te han prestado para hacer algo que te costaba. Son gestos que llegan al corazón. El día está lleno de un montón de detalles. No solamente tenemos que dar gracias por grandes regalos.
3. Reserva un momento del día en el que vas a rellenar tu diario de agradecimiento. Para escribirlo te pueden ayudar estas preguntas:
  - ¿Por qué puedo dar hoy gracias?
  - ¿A quién puedo dar hoy gracias?
  - ¿Qué he aprendido hoy a pesar de las dificultades del día?Expresa lo que sientes. Con una palabra o una frase es suficiente.
4. No olvides anotar la fecha cada día. ¡Aprovecha tu creatividad para decorar tu diario!

**¡Manos a la obra y feliz semana!**