
Gratitud y Salud Mental

	MENTAL HEALTH NEWSLETTER	
--	--------------------------	--



Gratitud y Salud Mental

Aunque a menudo se fomenta la gratitud, los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, pueden hacer que la positividad parezca fuera de nuestro alcance, especialmente en momentos estresantes o durante las vacaciones. Si usted o su hijo tienen dificultades, practicar la gratitud a través de acciones, palabras y hábitos diarios puede ayudarle a centrarse en las partes de la vida que más importan. Aunque no es una cura, las investigaciones confirman que la gratitud mejora el

estado de ánimo, refuerza los vínculos sociales y mejora la salud física. Las investigaciones demuestran que incluso los pequeños actos de gratitud pueden tener un gran impacto. Escribir lo que se agradece puede aumentar la actividad física y reducir las visitas al médico. Compartir una carta de gratitud con alguien puede incluso mejorar la salud y la felicidad durante todo un mes. Además, el

agradecimiento predice un riesgo significativamente menor de depresión grave, trastornos de ansiedad, fobias y abuso de sustancias.



Featured articles



Actividades familiares de agradecimiento

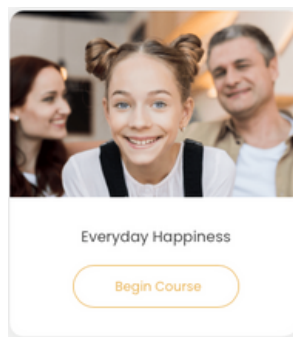
- Inicia una nueva tradición familiar: El Día de Acción de Gracias solemos ponernos alrededor de la mesa y decir las cosas por las que estamos agradecidos. No te limites a un día al año. Puede ser algo diario o semanal.
- Juega a las "20 preguntas" sobre la gratitud Haz que la gente elija algo por lo que esté agradecida y que los demás puedan adivinar.
- Crea un diario de gratitud familiar en el que todos puedan añadir sus pensamientos.

La gratitud es muy poderosa para las personas y las familias. No dudes en compartir con tus amigos y familiares las prácticas de gratitud que te han funcionado.

Prácticas de gratitud

He aquí algunas cosas que puedes hacer a diario para practicar la gratitud:

- Escribe algo que agradezcas a diario, puede ser algo tan sencillo como: "Doy gracias por haberme levantado hoy".
- Escribe una carta de agradecimiento a alguien. Ese alguien puedes ser tú mismo.
- Si tienes poco tiempo, agrádeselo mentalmente a alguien. Puede ayudarte pensar en alguien que ha hecho algo bueno por ti.
- Medita mientras te concentras en las cosas por las que estás agradecido.
- Haz una pausa cuando veas algo que te gusta y reflexiona sobre por qué estás agradecido.
- Da las gracias más a menudo, sobre todo a tus seres queridos.



Participe en nuestro curso gratuito **ParentGuidance.org**

Sigue este curso que te ayuda a superar el pensamiento negativo y a crear hábitos duraderos para la felicidad cotidiana.

**Para obtener recursos útiles
para padres, visite:
ParentGuidance.org**



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea