



La gratitud se aprende

Por Fanny Pedraza

Una de las primeras reglas de etiqueta que enseñamos a nuestros niños es a decir "gracias." Me maravillo cuando escucho niños que aun no saben hablar bien pronunciar aproximaciones encantadoras de la palabra cuando reciben algo.

Me impresiona aun más escucharles decir "por favor" antes de pedir lo que quieren. A esa tierna edad la palabra precede el pensamiento, pero a medida que crecen, sus "gracias" se convierten en expresiones intencionales de sentimientos de gratitud, expresiones que brotan de su corazón, no solo de sus labios. La gratitud es algo que aprendemos gradualmente.

¿Cómo aprendemos a ser agradecidos? Un modo eficaz es practicando cambiar nuestro enfoque hacia las cosas positivas que están sucediendo en nuestras vidas, no importa cuan pequeñas sean.

Todos pasamos por días en que sentimos, hablamos y actuamos como si la vida tuviera una gran deuda con nosotros. Nadamos en un mar de insatisfacción. Nos quejamos de todo: del tiempo, del tráfico, de la familia, de los vecinos, de la escuela, del trabajo. Al hacerlo estamos pasando por alto las bendiciones que cada persona y situación traen consigo.

Como padres y maestros podemos ayudar a nuestros niños a desarrollar conciencia de las cosas bellas que los rodean y que pasan en sus vidas; podemos enseñarles lo que es la gratitud pidiéndoles que compartan de su abundancia con aquellos que no tienen nada; podemos enseñarles gratitud abriendo sus ojos a la misericordia y generosidad infinitas de Dios; podemos guiarles en la oración a su Padre celestial para que cree en ellos un corazón agradecido por el más valioso regalo que han recibido de Él: Jesús, su único Hijo. ¿Hemos pensado alguna vez que la palabra 'gracias' es en

sí una oración que nos transforma? Cuando practicamos ser agradecidos adoptamos una actitud positiva: nuestro vocabulario, nuestro modo de pensar y hasta nuestra expresión facial cambian y consideramos más las cosas espirituales que las materiales. Cuando somos agradecidos nos abrimos a cosas mejores, a sentimientos positivos.

¿Por qué sucede esto? Originalmente la palabra "gracias" se refería a una celebración que reconocía los favores divinos y los beneficios gratuitamente recibidos. Al expresar agradecimiento reconocemos y celebramos la generosidad y el poder de nuestro Dios y lo vemos como un padre fiel y amoroso que nos pone en armonía con Él, con la creación y con nuestro prójimo.

La gratitud es buena para el alma, suaviza nuestros estados de ánimo y nos sumerge en un océano de serenidad y de paz y gozo.

Enseñemos gratitud a nuestros hijos. Si no percibimos las cosas buenas y bellas que nos rodean y las bendiciones que Dios nos prodiga, seremos infelices así seamos dueños del mundo entero.

Para hacer en familia:

Invite a cada miembro de su hogar a leer las siguientes citas bíblicas y a responder cada pregunta. Pídales que escriban un Salmo de Gratitud con sus respuestas.

Romanos 1:21: ¿Cómo puede el ser desagradecidos extraviar nuestra mente en vanos razonamientos y llenar nuestro corazón de oscuridad?

Juan 3:16: ¿Por cuál regalo estás más agradecido con Dios?


Santiago 1: 17: ¿Qué, quién es la fuente u origen de cada don en tu vida? ¿Cómo respondes a esos dones?

Tomen turnos para leer el Salmo de Gratitud escrito por cada miembro para bendecir los alimentos antes de comer.

Dr. Pedraza es un consultor nacional de catequesis de hispanos con RCL Benziger. Un orador conocido nacionalmente, ella vive en Texas y ha desarrollado y adaptado programas de capacitación para líderes catequesis de la parroquia.



8805 Governor's Hill Drive, Suite 400
Cincinnati, OH 45249

 1-877-275-4725