

Cinco ejercicios para desarrollar la gratitud en primaria

Carmen Castillo Fernández
Coras Forum Pedagógico

Decir gracias es fácil. Lo hacemos cada día, casi sin pensarlo. Cuando alguien te cede el paso en una puerta, dices “gracias”. Cuando te han atendido en una tienda o en el supermercado, también dices “gracias”. Pero la gratitud es algo más que decir “gracias”. Aprender a desarrollar la gratitud requiere una explicación más detallada. Hay que enseñar a los niños por qué y a quién tenemos que dar las gracias.

1. Mostrar a los niños modelos de gratitud. Se les puede pedir, por ejemplo, que piensen en una persona a la que les gustaría decirle gracias. Puede ser alguien que nos enseñe, que nos haga sentir seguros. O alguien que nos ayude, incluso cuando no se lo pedimos.
2. Hacer que los niños escriban o dibujen a una persona a la que están agradecidos y animarles a manifestar el porqué. Si alguien dice, por ejemplo, que está agradecido a un profesor, hay que preguntar la causa, el porqué concreto: “porque se queda tarde en clase si necesito que me ayuden con un problema”.
3. Las personas que nos ayudan a veces hacen sacrificios. Te das cuenta, por ejemplo, de que tu profesor se lleva el trabajo a casa y renuncia a su tiempo libre para corregir un examen. ¿Qué significado tienen los sacrificios que hacen otras personas por nosotros? Se puede decidir, por ejemplo, devolver el favor y hacer algo también por él. Ayudarle a hacer las tareas de cada día, o portarse bien para que no tenga que llamar la atención.
4. Comparte tu gratitud. Habla con tu compañero sobre por qué estás agradecido. Por ejemplo, “estoy agradecido a mi abuelo porque siempre me hace reír, incluso cuando estoy triste”. “Estoy agradecido por la casa donde vivo, porque es bonita y todas las mañanas veo los árboles”. Para los adultos es un buen momento para intervenir y compartir la propia gratitud. A veces ocultamos sentimientos a los niños que les ayudarían a crecer y a sentirse más cercanos.
5. Conviértelo en un hábito. Practicar la gratitud en las actividades de cada día puede ser divertido. Se pueden apuntar en varios post-it las cosas por las que estamos agradecidos y empapelar un tablón de anuncios de la clase. También puedes aprovechar momentos de cada día para detenerte un poco y preguntar a quien tienes al lado: ¿Cómo te has sentido cuando él ha hecho algo por ti? ¿Por qué crees que lo ha hecho?