



# UN TIEMPO PARA LA GRATITUD

## Lee el siguiente texto



¡Muchas  
GRACIAS!

El Día de Acción de Gracias se celebra el cuarto jueves de noviembre y es una de las fiestas más importantes en los Estados Unidos. ¿Pero sabes realmente de qué se trata esta celebración? No es solo un día sin escuela o una gran comida deliciosa. El Día de Acción de Gracias es un momento para que las personas se detengan y piensen en todo lo que agradecen. Es un tiempo para que la familia y los amigos demuestren su gratitud.

La gratitud es un sentimiento muy fuerte que no solo nos hace sentir más felices, sino que también hace que nuestras relaciones con los demás sean mejores. Cuando practicamos la gratitud, dejamos de pensar en cosas negativas y empezamos a notar y valorar las cosas buenas que tenemos a nuestro alrededor. Decir "gracias" no solo nos ayuda a nosotros, también ayuda a las personas que nos rodean. Cuando mostramos agradecimiento, las personas se sienten valoradas y contentas. Este sentimiento de gratitud puede crecer como una ola, esparciendo energía positiva y haciendo que toda la comunidad esté mejor.

Hay muchas formas de practicar la gratitud en tu vida. Una manera fácil es tener un diario de gratitud. Cada día, escribe tres cosas por las que estás agradecido. Puede ser algo pequeño, como ver un atardecer bonito o que un amigo haya sido amable contigo. Al escribirlo, ayudas a tu mente a enfocarse en lo bueno.

También podemos mostrar gratitud ayudando a nuestra comunidad. Podemos ser voluntarios en un lugar que ayuda a personas o animales, donar cosas a quienes lo necesitan, o simplemente ayudar a alguien. Estas acciones nos recuerdan lo afortunados que somos y cómo podemos hacer que la vida de otros sea mejor.

¿Y tú? ¿Cómo vas a mostrar tu gratitud este Día de Acción de Gracias?





## UN TIEMPO PARA LA GRATITUD

**Lee y selecciona Verdadero o Falso si la oración sea correcta o incorrecta según la lectura anterior.**

1. El Día de Acción de Gracias se celebra cuarto jueves de diciembre. \_\_\_\_\_
2. El Día de Acción de Gracias es un día para agradecer y pensar en lo bueno que tenemos. \_\_\_\_\_
3. La gratitud es un sentimiento que puede hacernos sentir tristes. \_\_\_\_\_
4. Es bueno practicar la gratitud porque fortalece nuestras relaciones con otras personas. \_\_\_\_\_
5. Un diario de gratitud es un lugar donde escribimos cosas por las que estamos agradecidos cada día. \_\_\_\_\_
6. Ayudar a los demás es una manera de mostrar gratitud. \_\_\_\_\_
7. El Día de Acción de Gracias solo trata de comer mucho. \_\_\_\_\_
8. Cuando damos las gracias, las personas se sienten valoradas y felices. \_\_\_\_\_

**Escribe tres cosas por las que tú estás agradecido/a hoy:**

HOY ESTOY AGRADECIDO  
POR...



ESTOY  
AGRADECIDA

