



Nombre de estudiante: .....

Grado: Décimo

Paralelo: .....

Asignatura: Formación para la vida

Docente: Jennyfer L. Ruiz Prado

### LA GRATITUD, un acto que se está perdiendo

1. Lee con atención la siguiente historia:

#### *El hospital para mamás escacharradas*

La vida en el Hospital Para Mamás Escacharradas era una verdadera locura.

- **Acaban de traer a otra que está fatal.** Su niño lleva cuatro días sin comer verdura.
- Ponedla ahí, junto a la mamá que había sido vomitada diez veces.
- No nos queda sitio, doctor, **recuerde que ahí íbamos a poner a la mamá de los gemelos**, los que se despertaban cada hora alternándose y no la dejaban dormir.
- Bueno, pues llevadla junto a la que jugaba al fútbol con los muñecos de peluche y la que cantaba canciones infantiles incluso dormida...

Y es que el hospital de mamás estaba a rebosar. **Cada vez venían más mamás y con enfermedades más raras.** Los médicos no encontraban curas: ni pastillas, ni inyecciones, ni vendas... nada funcionaba.

**En medio de aquel ajetreo**, llegó el ingreso más inesperado. Una viejecita muy arrugada que estaba fatal.

- Señora, este es un hospital de mamás, aquí no puede estar. **Tiene que ir al hospital de abuelitas.**
- ¡Que no! ¡Que me dejen! Estoy muy enferma y tengo que entrar aquí...
- Pero abuela...
- ¡Que no me llame abuela! Yo también soy mamá... ¡soy la mamá del director del hospital!

Y no mentía. **Era la mamá del doctor Donoku Pado**, un famosísimo médico para mamás, así que los médicos dedicaron todos sus esfuerzos a salvarla. Mil remedios, enfermeras, doctores, **máquinas costosísimas... pero nada.** La abuelita, mejor dicho, la mamá del director, se les moría. **Tuvieron que interrumpir una reunión importantísima para avisar al director de que tenía que bajar rápido o no llegaría a ver viva a su mamá.**

Este bajó un poco contrariado, pero al ver el estado de su mamá, tan enferma, hizo cuanto pudo para sanarla en el último momento. Tampoco sus intentos dieron resultado. Finalmente, viendo que la perdía, se lanzó a sus brazos, le dio un beso y le dijo:



- **Gracias por todo lo que has hecho por mí.**

Hasta aquel día había dudas sobre si el beso más curativo fue el del príncipe a Blanca nieves, o quizás el que recibió la bella durmiente. Tonterías. Allí mismo descubrieron que ningún beso es tan poderoso como el de un hijo agradecido; la anciana madre del director se puso en pie de un salto con lágrimas de felicidad y dijo sonriente:

- Sinvergüenza, **a ver si vienes a ver a tu madre más a menudo.**

Tras asistir a aquel milagro, todos en el hospital se pusieron manos a la obra. Rápidamente llamaron a los hijos de las mamás que tenían ingresadas y los pusieron en fila para que les dieran un beso, un abrazo, o simplemente las gracias. **Y todas se ponían buenas al instante**, porque por mucho que sufrieran por sus hijos, nada les hacía más felices que recibir su cariño.

Y así, **el hospital se quedó casi sin enfermas**, porque los únicos casos de madres ingresadas eran los de aquellas cuyos niños se empeñaban en no ser cariñosos con ellas. Pero como son muy, muy poquitos, ahora el bueno del doctor Donoku tiene muchísimo más tiempo para ir a ver a su madre y mostrarle su cariño.

## 2. Realiza las siguientes actividades.

*Cuando tenía diez años, mi abuela me dio un "diario de la gratitud", y al oírlo me dijo:*

- *Yo tengo uno igual, escribo en él todas las cosas por las que estoy agradecida. Después, al colocarlo bajo mi almohada, sucede algo maravilloso: el contenido del diario se mete en mis sueños para convertirse en el Palacio Feliz... y su felicidad me acompaña durante todo el día siguiente.*

Imagina que hoy te han regalado el Diario de la gratitud. Prueba a completar la primera página. Escribe lo siguiente:

Dos emociones que has experimentado hoy y en qué circunstancias

- a. ....
- b. ....

## 3. Escribe dos motivos para estar agradecidos.

- a. ....
- b. ....



**4. Lea cada situación y seleccione si es un acto de gratitud o ingratitud.**

|                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Ser una persona considerada                                             |  |
| 2. Llamar a un ser querido que ha enviado un regalo.                       |  |
| 3. No recomendar los trabajos de mis amigos, porque no quiero que mejoren. |  |
| 4. Vivir de una manera saludable                                           |  |
| 5. Quejarse por todo.                                                      |  |
| 6. Recordar las buenas acciones de los demás.                              |  |
| 7. Ser arrogante o altanero.                                               |  |
| 8. Enviar una nota a profesores que ayudaron en la formación académica.    |  |
| 9. Llevar una canasta de frutas a la enfermera en el edificio.             |  |
| 10. Vivir de una manera insana.                                            |  |
| 11. Demostrar odio a personas que siempre están para ayudar.               |  |
| 12. Empatizar con personas que atraviesan dificultades.                    |  |
| 13. Ser feliz con las oportunidades que se presentan en la vida.           |  |
| 14. Ofrecer una sonrisa a quien lo necesita.                               |  |
| 15. Sacar el mejor provecho de todas las situaciones.                      |  |

***“Aprovecha el momento y agradece a los demás por las cosas que hacen por ti, si quieres cambiar tu vida, intenta dar las gracias. Cambiará tu vida poderosamente”***