

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)

Family and Child Care Provider Resource:

Introduction to the Activities for Distance Learning

Practicing Gratitude

Practicing gratitude every day benefits the overall wellbeing of both children and adults. [Research has shown](#) that a connection between gratitude and happiness can be seen in children as young as five years old. Grateful people experience more happiness, better sleep, have stronger immune systems, form strong social support systems, feel more hopeful or optimistic, and live longer. All of these benefits help build resiliency and support children as they navigate different challenges throughout their lives. Adults can teach children how to practice gratitude by modeling it in their own daily lives and by making it a topic for daily conversations.

Infants and toddlers have not developed metacognition, or the ability to understand their own thought processes, so practicing gratitude with them is more about noticing things. For example, if an infant or toddler is crying, an adult might pick the child up, offer them their blanket and say, "Here is your blanket. I know holding it always makes you feel better." When infants or toddlers smile or express joy, comment on it by saying something such as, "I see your beautiful smile! Are you happy to see James?" Helping children learn about their emotions and begin to identify the things that bring them a sense of comfort or joy prepares them for focusing on the positive. Reading books can also help start conversations about gratitude. For example, read the book *Ten Little Toes, Two Small Feet* by Kristy Dempsey and then gently touch the child's toes while saying, "You have ten little toes too! Your toes help you move. I'm so thankful you have toes!"

Teach children to say, "Thank you" when someone does something kind for them. Very young children may not realize they are expressing gratitude, but it is a way to draw their attention to helpful and positive behaviors in both themselves and others. As children grow and begin to understand gratitude, they can explore ways to express gratitude toward others. Children can draw a picture, write a thank you card, or return kindness with kindness (Grandpa helped me with my homework, and I can help him by carrying out the trash).

Use books to start conversations with children about practicing gratitude and keeping a positive outlook. Ask questions such as, "What were they thinking?", "Why do you think that happened?", or "What helped them solve that problem?" The following books are appropriate for ages three and up: *I Am Every Good Thing* by Derrick Barnes; *Last Stop on Market Street* by Matt de la Pena; *Pass It On* by Sophy Henn; *Sing, Don't Cry* by Angela Dominguez; *The Big Umbrella* by Amy June Bates and Juniper Bates; *The Dot* by Peter H. Reynolds; *Tomorrow Most Likely* by Dave Eggers; and *When You Need Wings* by Lita Judge.

Encourage preschool and school-age children to list three things they are happy for at bedtime, or go around the table during a meal and ask each person to share one thing they are grateful for. This helps children learn to focus on the positive, and offers opportunities to talk about the things, people, or activities that bring them joy. Visit the American Academy of Pediatrics [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) website for more tips on practicing gratitude with children. Authors Laura J. Colker and Derry Koralek also offer insights on practicing gratitude in their book [Making Lemonade: Teaching Young Children to Think Optimistically](#). A free recorded workshop with the authors is available on the [Early Childhood Investigations Webinars](#) website. Practicing gratitude as a family benefits everyone's wellbeing, strengthens the family members' relationships with each other, and creates hope for tomorrow.

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red familiar de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés)

Recurso para familias y proveedores del cuidado infantil: Introducción a las actividades para el aprendizaje a distancia

Practicar la gratitud

Practicar la gratitud todos los días beneficia el bienestar general de niños y adultos. [Las investigaciones han demostrado](#) que se puede ver una conexión entre la gratitud y la felicidad en niños desde cinco años. Las personas agradecidas experimentan más felicidad, duermen mejor, tienen un sistema inmunológico más fuerte, forman fuertes sistemas de apoyo social, se sienten más esperanzados u optimistas y viven vidas más largas. Todos estos beneficios ayudan a desarrollar la resiliencia y apoyan a los niños a medida que se enfrentan a diferentes desafíos a lo largo de sus vidas. Los adultos pueden enseñar a los niños cómo practicar la gratitud modelándola en su propia vida diaria y convirtiéndola en un tema de conversación diaria.

Los bebés y los niños pequeños no han desarrollado la metacognición, o la capacidad de comprender sus propios procesos de pensamiento, entonces practicar la gratitud con ellos se trata más de darse cuenta de las cosas. Por ejemplo, si un bebé o un niño pequeño está llorando, un adulto puede levantar al niño, ofrecerle su cobija y decirle, “Aquí tienes tu cobija. Sé que sostenerla siempre te hace sentir mejor.” Cuando los bebés o los niños pequeños sonríen o expresan alegría, coméntelo diciendo algo como, “¡Veo tu hermosa sonrisa! ¿Estás feliz de ver a James?” Ayudar a los niños a aprender sobre sus emociones y comenzar a identificar las cosas que les brindan una sensación de consuelo o alegría les prepara para enfocarse en lo positivo. Leer libros también puede ayudar a iniciar conversaciones sobre la gratitud. Por ejemplo, lea el libro *Diez dedos de los pies, dos piecitos* por Kristy Dempsey y luego toque suavemente los dedos de los pies del niño mientras le dice, “¡Tú también tienes diez pequeños dedos! Los dedos de los pies te ayudan a moverse. ¡Estoy tan agradecida que tienes dedos de los pies!”

Enséñeles a los niños a decir “Gracias” cuando alguien hace algo amable por ellos. Es posible que los niños muy pequeños no se den cuenta de que están expresando gratitud, pero es una forma de llamar su atención sobre comportamientos útiles y positivos tanto en ellos mismos como en los demás. A medida que los niños crecen y comienzan a comprender la gratitud, pueden explorar formas de expresar gratitud hacia los demás. Los niños pueden hacer un dibujo, escribir una tarjeta de agradecimiento o devolver un acto de bondad con bondad (mi abuelo me ayudó con mi tarea y yo puedo ayudarlo a sacar la basura).

Use libros para iniciar conversaciones con los niños sobre cómo practicar la gratitud y mantener una actitud positiva. Haga preguntas como, “¿En qué estaban pensando?”, “¿Por qué crees que sucedió eso?” o “¿Qué les ayudó a resolver ese problema?” Los siguientes libros son apropiados para niños mayores de tres años: *I Am Every Good Thing (Yo soy todo lo bueno)* por Derrick Barnes; *Última parada de la calle market* por Matt de la Peña; *Pass It On (Pásalo)* por Sophy Henn; *Sing, Don't Cry (Canta, no llores)* por Angela Dominguez; *La sombrilla grande* por Amy June Bates y Juniper Bates; *El punto* por Peter H. Reynolds; *Tomorrow Most Likely (Mañana lo más probable)* por Dave Eggers y *When You Need Wings (Cuando necesitas alas)* por Lita Judge.

Anime a los niños en edad preescolar y escolar a enumerar tres cosas por las que estén felices a la hora de acostarse, o rodee la mesa durante una comida y pida a cada persona que comparta una cosa por la que estén agradecidos. Esto ayuda a los niños a aprender a concentrarse en lo positivo y ofrece oportunidades para hablar sobre las cosas, las personas o las actividades que les brindan alegría. Visite el sitio web HealthyChildren.org de la Academia Estadounidense de Pediatría para obtener más consejos sobre cómo practicar la gratitud con los niños. Los autores Laura J. Colker y Derry Koralek también ofrecen ideas sobre cómo practicar la gratitud en su libro [Making Lemonade: Teaching Young Children to Think Optimistically](#) (*Hacer limonada: enseñar a los niños pequeños a pensar de manera optimista*). Un taller gratuito grabado con los autores está disponible en el sitio web de [Early Childhood Investigations Webinars](#). Practicar la gratitud como familia beneficia el bienestar de todos, fortalece las relaciones de los miembros de la familia entre sí y crea esperanza para el futuro.