



Expresar agradecimiento

Los niños a quienes les importan los sentimientos de otras personas, pueden aprender a expresar esos sentimientos... aunque no parezcan estar cómodos con la expresión de ellos durante esta etapa de su desarrollo. No solamente entienden los gestos de compasión y cariño que otros les extienden (un abrazo, una sonrisa, un saludo, una palmada, por ejemplo), sino que también saben como otros responden positivamente cuando ellos mismos expresan la misma compasión. Para poder expresar agradecimiento, hay que fomentar la empatía natural de los niños, para que estén conscientes de los sentimientos de los demás. La expresión de la gratitud estimula una reacción emocional en su hijo, que le da ánimo para seguir diciendo “gracias” en su propia manera especial.

Muy probablemente su hijo ya se siente agradecido a veces, ya sea por lo que ha recibido, lo que se hace por él, o por la misma presencia de Ud. Sin embargo, la cortesía social exige que sepa expresar su gratitud. Sus expresiones de agradecimiento se pueden combinar con la práctica de la escritura, o haciéndole dibujar “dibujos para

decir gracias” para expresar su cariño a Ud., a su abuelita, o a su maestra, por ejemplo. Para los niños que todavía no escriben bien, pregunte a su hijo qué es lo que quisiera decir, escríbalo por

él, y pídale que copie lo que Ud. escribió; o podría hacer un dibujo de la cosa por la cual quiere decir gracias, y Ud. puede escribir las palabras que él quiere decir.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Modelar expresiones de agradecimiento.** Cuando Ud. dice “gracias” a su hija por lo que hace, ella conocerá las buenas emociones que se producen al recibir gracias, y aprenderá de Ud. cómo se agradece a los demás. Recuérdele que una expresión de gratitud hace que todos se sientan bien – la persona que la da (usted) y la persona que la recibe (ella).
- **Hacer una prioridad de expresar la apreciación.** Explique a su hijo lo importante que es el reconocer la amabilidad de otras personas, como decir “gracias” por un regalo, hablar a su Tía María para decir lo mucho que le gustó el juguete que le regaló, o mandar un dibujo a la Abuelita para decir lo mucho que le encantó que ella viniera a visitarle. Si Ud. da prioridad a este hábito cada vez que su hijo recibe algo (su cumpleaños, un día festivo, una ocasión especial, o simplemente para decir “gracias” por ser un buen amigo), la práctica llega a ser rutina. El hacerlo ayuda a su hijo a comprender mejor sus propios sentimientos, socializarse mejor, y entender que la conducta de los demás sí afecta a él, de la misma manera que su conducta afecta a ellos.
- **Usar los privilegios como una motivación para hacer la expresión de gratitud, como hacer el dibujo, hacer la llamada, o dar un abrazo, diciendo por ejemplo, “Cuando hayas terminado el dibujo para el Abuelito, entonces puedes salir a jugar afuera.”**
- **Requerir siempre que su hijo escriba una nota para decir gracias cada vez que recibe algo, ya sea un regalo, una invitación a una fiesta, o cuando ha sido invitado a algo.** Las notas de gracias le ayudan a estar consciente de sus sentimientos, y a desarrollar sus habilidades sociales.
- **Elogiar expresiones de gratitud.** Si elogia a su hijo por decir gracias a los que le dan regalos o le hacen favores, le animará a repetir este hábito de educación. Le servirá mucho para formar relaciones positivas durante toda la vida. ¡Todos agradecemos que nos agradezcan!