



En familia trabajamos el valor de la Gratitud



Introducción:

La gratitud es más que decir “gracias”: es una forma de mirar la vida que nos ayuda a reconocer lo bueno incluso en medio de los desafíos. No significa negar lo difícil, sino ampliar la mirada para ver también **los apoyos, las oportunidades y los esfuerzos — propios y ajenos — que han hecho posible nuestro camino.** La gratitud favorece la autorregulación, porque nos invita a detenernos antes de reaccionar, a **valorar lo que otros entregan y también a reconocer con justicia lo que hemos logrado: la constancia, las decisiones tomadas con calma, las veces en que pudimos expresar lo mejor de nosotros mismos.** Agradecer lo vivido fortalece el **proyecto personal**, y agradecer a quienes nos rodean —sus gestos, su tiempo, su presencia— fortalece el **proyecto comunitario.**

Para quienes creen en Dios, en la trascendencia o en un universo benéfico, la gratitud es también una forma de **reconocer que no caminamos solos, que la vida tiene algo de regalo y de misterio que acompaña.** Y para todos, más allá de las creencias, **cerrar un año y abrir otro es una invitación natural a mirar con serenidad lo que se vivió y a disponerse con esperanza a lo que viene.**

Aprovechamos esta oportunidad para **agradecer de corazón a toda la comunidad del Colegio Las Condes:** a las familias que confían en nosotros, a los estudiantes que ponen esfuerzo y corazón en su crecimiento, a los profesores que acompañan con dedicación y cercanía, y a los equipos de apoyo, servicio y gestión que sostienen silenciosa y diariamente la vida del colegio. Cada desafío, cada reunión y cada gesto de colaboración ha sido una semilla que fortalece este proyecto común. **Entre todos construimos una comunidad que aprende, se adapta y crece, y es ese trabajo compartido el que da vida y sentido a nuestro colegio.**

Al cerrar este año, **deseamos que cada familia viva unas fiestas tranquilas y llenas de sentido. En el lugar y momento en que estén, siempre habrá algo —pequeño o grande, cotidiano o inesperado— por lo cual agradecer.** A veces es un gesto, un aprendizaje, un descanso merecido o simplemente la compañía de quienes nos acompañan en el camino. Ojalá estas actividades sirvan también como una oportunidad para conversar, conectar y dar un cierre agradecido a lo vivido. **Queremos invitarlos a que en esta Navidad, cada integrante de la familia le regale a los demás una carta de agradecimiento, como un gesto significativo para vivir el valor de la gratitud.**

Actividades para fomentar el valor de la Gratitud

1. "Tres cosas que agradezco hoy" (para todas las edades, 5 minutos)

Cada miembro comparte tres cosas por las que está agradecido:

- algo que recibió de otro,
- algo que logró por esfuerzo propio,
- y algo de la vida que aprecia (una oportunidad, una persona, un momento).
- Pueden hacerlo en la mesa, antes de dormir o durante las fiestas. Es una forma sencilla de cerrar el día con calma.

2. "Me lo agradezco" (niños, adolescentes y adultos, 5-7 minutos)

Cada uno completa la frase: "Hoy me agradezco por..."

Puede ser por perseverar, pedir ayuda, esperar, escuchar, intentar de nuevo o cuidar un vínculo. Esta práctica refuerza el autocuidado y muestra que la gratitud también se dirige hacia uno mismo.

3. "Un gesto que devuelve" (para toda la familia, 10 minutos)

Cada persona elige algo que agradece y lo convierte en acción: ordenar un espacio compartido, ofrecer ayuda sin que lo pidan, escribir un mensaje de agradecimiento o acompañar a alguien. Así la gratitud pasa de ser una emoción a ser un acto que fortalece la vida familiar y comunitaria.

4. "Lo que este año me dejó" (13+ o en familia, 10-15 minutos)

Conversen sobre tres aprendizajes del año:

- uno emocional,
- uno práctico,
- y uno relacionado con la comunidad (curso, colegio, familia).
- La idea no es hacer un balance perfecto, sino reconocer que cada aprendizaje tiene detrás esfuerzos, desafíos y personas que acompañaron.

5. "Mapa de gratitud del año" (toda la familia, 15 minutos)

En una hoja grande dibujen nombres, momentos, lugares y gestos que marcaron el año.

Incluyan tanto esfuerzos propios como apoyos recibidos.

Este ejercicio ayuda a visualizar que el crecimiento personal y comunitario es fruto de múltiples manos y caminos entrelazados.

Evaluación y registro de la actividad

Estimadas familias, a través de un breve cuestionario las invitamos a registrar sus reflexiones de la actividad, con el propósito de **recoger sus opiniones** y constatar el compromiso ante estas iniciativas

Escanear QR o click al enlace
<https://forms.gle/b5ffS89oDvNQJCvF8>

