

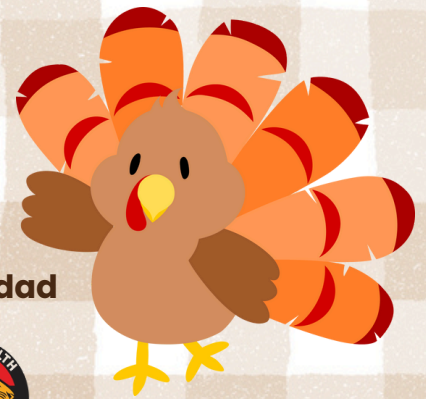
COMMONWEALTH

RINCÓN DEL CONSEJERA

Donde los consejeras escolares se conectan con la comunidad



NOVIEMBRE DE 2025



Gratitud y atención plena



Práctica de gratitud

¿Qué significa practicar la gratitud? Practicar la gratitud significa mostrar un profundo aprecio por las cosas buenas de la vida, grandes o pequeñas. Al practicar la gratitud, podemos ver los desafíos desde una perspectiva diferente, alejándonos de la negatividad y centrándonos intencionalmente en lo positivo.

Algunas maneras de practicar la gratitud incluyen:
Un diario de gratitud

- **Meditaciones de gratitud**
- **Compartir la gratitud con los demás**
- **Verbalmente, con sinceros y específicos "gracias"**
 - De forma tangible, con una nota escrita, un detalle o un cálido abrazo.



Práctica de atención plena

¿Qué es la atención plena? La atención plena es la práctica de estar plenamente presente en el momento, con aceptación y sin juzgar. Esto suele incluir prestar atención a los cinco sentidos, la respiración y centrarse en la experiencia actual, en lugar de recrearse en el pasado o pensar en el futuro.

Algunas formas de practicar la atención plena incluyen:

Meditaciones guiadas

- **Práctica de yoga**
- **Técnicas de conexión a tierra**
- **Técnicas de respiración profunda**
- **Colorear con atención plena**



Beneficios de la gratitud consciente

Practicar la gratitud y la atención plena ofrece múltiples beneficios para la salud física y mental. Entre ellos se incluyen: reducción del estrés y la ansiedad, mejor sueño, mejor estado de ánimo, mayor concentración, disminución de la presión arterial, cambios cerebrales positivos, etc.



Haz clic en los enlaces para leer más!

Herramientas y actividades



¡Haz clic en los enlaces!

Temas para iniciar una conversación sobre el Día de Acción de Gracias

Técnica de conexión a tierra de los 5 sentidos

Respiración del bosque

Meditación sobre los colores cambiantes del otoño

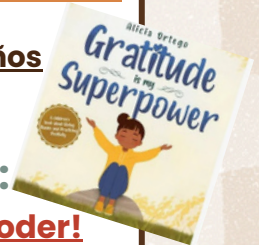


Yoga de otoño para niños

Libro destacado:

¡La gratitud es mi superpoder!

Por: Alicia Ortega



Recursos



Care Solace

Consejos para un Día de Acción de

Gracias consciente



Daybreak:

Ayuda a tu hijo a tener buenas relaciones.



Hazel Health

Sugerencias para un diario sobre el estado de ánimo y la mente



FSD y apoyo a alimentos locales



¡Haz clic en los enlaces!

Información de contacto

Commonwealth: Teléfono (714) 447-7705

Laura Streavel:

laura_guadarrama@myfsd.org

[@counselor_mrs.s](https://www.instagram.com/counselor_mrs.s)

Horario:

lunes, martes, miércoles alternativos

