

CELEBRACIÓN DE LA GRATITUD

Querida Familia:

¡Estamos viviendo el último tramo de este año tan especial! ¡Cuántos desafíos! Un año inesperado que por momentos ha sido difícil transitar, con miedos, inseguridades, cambios no deseados, preguntas... Y la invitación también a vivirlo juntos, en familia, apoyándonos y acompañándonos. Hoy queremos invitarlos a conectar con la gratitud, a descubrir por qué les gustaría dar gracias de lo transitado y vivido este año. Recorrerlo, reconocer en cada paso cómo lo fuimos viviendo y qué se despertó en cada uno de nosotros.

¿Cómo lo vamos a hacer?

- **Primero:** nos reunimos en familia para compartir un ratito de encuentro, para regalarnos un tiempo para nosotros, sin interrupciones. Ayuda apagar la tele, dejar los celulares para que cada uno de nosotros esté todo presente al encuentro. Disponemos el lugar (podemos prender una vela) y disponemos nuestro cuerpo y nuestro corazón: podemos realizar algunos ejercicios corporales, estiramientos o masajes suaves. Realizamos tres respiraciones profundas, lentamente y abrimos nuestro corazón para encontrarnos y disfrutar de este rato juntos.

- **Segundo:** cada uno recibe una hoja en blanco en donde podrá contestar por escrito/ dibujar lo que se despierte frente a estas preguntas:

¿Cómo me siento al terminar el año?

¿Cuáles son los sentimientos que hoy están presentes en mí?

¿Qué fue lo que más me costó de este año? ¿Por qué?

¿Qué fue lo más lindo que viví este año?

Hago una lista, de por lo menos 3 cosas de este año, por las que me gustaría dar gracias.

- **Tercero:** Compartimos en familia, nos escuchamos en profundo silencio, sin interrumpirnos ni contestarnos. Cada uno habla en primera persona. Los demás recibimos su corazón, lo miramos a los ojos disfrutando de este momento de intimidad, de profundo encuentro.
 - **Cuarto:** cada uno recibe tres corazones de cartulina en donde escribe/dibuja esos motivos por las que hoy quiere dar gracias.
- 

- Entre todos confeccionamos nuestro árbol (ver foto como ejemplo), al finalizar lo ponemos en el centro y nos tomamos de la mano, nos miramos a los ojos, nos damos las gracias con la mirada, sin necesidad de palabras. Quien coordina el encuentro puede decir algunas palabras de cierre. A modo de ejemplo: ¡qué alegría celebrar que estamos juntos! Dar las gracias por todo lo lindo compartido en este año tan especial. Hoy estamos juntos y queremos celebrarlo. Nos damos las gracias con la mirada y finalizamos este ratito de encuentro con un fuerte abrazo, todos con todos.

