

El poder de la gratitud



Por Stephanie Drag, directora de servicios escolares y familiares, apoyos para niños y servicios familiares

"La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente y más. Convierte la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad... le da sentido al pasado, trae paz al presente y crea una visión para el futuro". - Melody Beattie

A medida que entramos en la temporada navideña, especialmente en el Día de Acción de Gracias, el agradecimiento y la gratitud a menudo pasan a un primer plano en nuestros pensamientos. Si bien las palabras agradecimiento y gratitud a menudo se usan indistintamente, existe una diferencia entre las dos. El agradecimiento es un acto en el momento y un reconocimiento de algo que alguien ha dado o hecho por usted. La gratitud es una respuesta emocional a algo que ha hecho una diferencia en su vida. Suele ocurrir a un nivel más profundo que el agradecimiento y es algo que puede crecer con el tiempo, teniendo un impacto duradero.

Continúa en la siguiente página

EN ESTA EDICIÓN

El poder de la gratitud

Enfoque en la salud

Atención plena

Círculo de intercambio

Recursos destacados

Centro de actividades

Trivia

La gratitud es realmente buena para nuestra mente, cuerpo y relaciones. Las investigaciones muestran que las personas que practican constantemente la gratitud sienten menos dolores y molestias, tienen una presión arterial más baja, experimentan más alegría y placer, son más compasivas y se sienten menos solas y aisladas. Para obtener una lista completa de por qué la gratitud es buena, consulte el siguiente artículo:

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good

Dado que la gratitud es una forma de ver el mundo, existen pequeñas cosas que usted puede hacer para atraer gratitud a su vida.

1. Envíe una nota de agradecimiento a un amigo para informarle sobre el impacto que el/ella ha tenido en su vida.
2. Agradezca a alguien con el pensamiento. Piense en algo que alguien haya hecho por usted y agrádeczcale con el pensamiento.
3. Lleve un diario de gratitud (¡lea el artículo que encontrará en la última página!).
4. Diga una oración agradeciendo sus bendiciones.
5. Encuentre algo bueno que decir sobre todas las personas que conozca hoy.
6. Cuando escuche a alguien decir algún tipo de crítica sobre otra persona, responda con: "Quizás, pero..." y agregue palabras que sean más amables y más indulgentes.
7. Medite enfocándose en aquello por lo que está agradecido en ese momento (la calidez del sol, un sonido agradable, etc.).

No puede tener gratitud sin actitud. A través de la práctica, cualquier persona puede lograr que sus pensamientos provengan de un lugar positivo que conduzca a una mayor felicidad, menos estrés, corazones más sanos, vidas mejores y muchas cosas más.

Fuentes:

- 20 formas de incrementar su gratitud (artículo en inglés), <http://meanttobehappy.com/20-ways-to-grow-your-gratitude>
- Dar gracias puede hacerte más feliz (artículo en inglés), <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

Tratamientos alternativos para el dolor: Terapia quiropráctica

La terapia quiropráctica es un tratamiento popular para el dolor y respaldado por los CDC. Este tratamiento se recomienda como una alternativa a los analgésicos para el dolor lumbar junto con la aplicación de calor, acupuntura y masajes.

Un quiropráctico manipulará la alineación del cuerpo para aliviar el dolor y mejorar su funcionalidad. La principal técnica de esta

terapia es la manipulación espinal mediante la aplicación de presión fuerte y rápida sobre una articulación entre dos vértebras. Esta terapia a menudo se realiza en colaboración con médicos, cirujanos y especialistas en dolor.

Al utilizar esta terapia se pueden presentar complicaciones como un accidente cerebrovascular, aunque es poco común. Al igual que con cualquier tratamiento nuevo, asegúrese de hablar primero con su médico.

Fuentes: Atención quiropráctica para aliviar el dolor (artículo en inglés), <https://www.health.harvard.edu/pain/chiropractic-care-for-pain-relief>

Centro de actividades

Decodifique este criptograma para revelar una frase de Acción de Gracias. Cada letra de un criptograma representa otra letra; por ejemplo, A = M, B = Z, etc. Le dimos una letra para comenzar.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
H												

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

F V R N O J H C M W C U O
 B P W O U C O J H C M W F
 V R V C F S H G T P O
 N R N X G S H G U Q G U P X
 A V Q N H D D X N Z V H O N
 A H C S C N R N X O H M N
 Q U X F X H C O N S H A A
 O J H O G U P J H R N

- Catherine Pulsifer

Las respuestas están en la última página.

¡Es hora de trivia!

¿Qué presidente fue el primero en concederle un indulto presidencial a un pavo?

Respuesta en la última página.



Círculo de intercambio

¿Qué es ese algo por lo que está agradecido este año?

El hecho de que mi familia pudo reunirse en mi patio trasero y pudimos reunirnos en persona y celebrar nuestra unión. - Arline

El que mi maravillosa familia esté ahí para nosotros y nos proteja. - Inessa

AGRADECIDA por mi familia y amigos que verdaderamente me aman. - Sandra

Estoy agradecida por el nacimiento saludable de mi hermosa nieta Lilit. - Dawn

¡Estar/mantenerme vivo y saludable! - Malikah



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!

¿Cuál es su recuerdo navideño favorito?

Envíe su respuesta por correo electrónico a mflynn@cafsnj.org o llame a Marigrace al 201-740-7098.

Lleve un diario de gratitud

Practicar la gratitud es bueno para nuestra salud mental y física, pero puede resultar todo un desafío. Cuanto más practique poner su atención en aquello por lo que está agradecido, más naturalmente notará aquello por lo que está agradecido. Una forma de hacerlo es a través de un diario de gratitud. Antes de acostarse por la noche, escriba una lista de todo por lo que está agradecido en ese día. ¿Atascado? Entonces pruebe esta actividad de atención plena.

Empiece por observar. Piense en todas las veces que dice "gracias". ¿Qué tan habitual es esta respuesta? ¿Es una respuesta apresurada, de último minuto? ¿Cómo se siente cuando expresa agradecimiento en pequeñas interacciones? ¿Estresado, tenso, un poco distraído? Haga un escaneo rápido de su cuerpo, ¿ya está pasando físicamente a su siguiente interacción?

Elija una interacción al día. Cuando surja su instinto de decir "gracias", deténgase un momento y tome nota. ¿Puede nombrar aquello por lo que se siente agradecido, incluso más allá del servicio que se le ha brindado? Entonces de las gracias.

Fuente: Cómo practicar la gratitud mediante la atención plena (artículo en inglés). <https://www.mindful.org/an-introduction-to-mindful-gratitude>

Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede contactarnos en:

Marigrace Flynn: mflynn@cafsnj.org

Homenaje a los adultos mayores en línea <https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcadr.org  @TCADR  @TCADR

RESPUESTAS

Trivia: Ronald Reagan

Criptograma: Da gracias no solo en el día de Acción de Gracias, sino todos los días de tu vida. Aprecia y nunca des por sentado todo lo que tienes.

Recursos destacados:

Grupo de recursos para adultos mayores NJ

Somos un grupo de más de 35 profesionales dedicados al cuidado de la salud y los negocios relacionados con adultos mayores que brindan educación, orientación y referencias a las familias locales para ayudarlos a ellos y a sus seres queridos a encontrar atención y recursos de mayor calidad. Trabajamos en más de 55 comunidades, lugares de culto, negocios, Wayne YMCA y con cualquier grupo que sirva a la comunidad de adultos mayores. Las visitas gratuitas a domicilio están disponibles con cita previa.

Actividades incluidas:

- Bingo con vino
- Trivia para adultos mayores
- Zumba en asiento
- Ferias de salud y bienestar
- Oradores gratuitos sobre temas varios: abogado sobre el cuidado de ancianos, Medicare/Medicaid, beneficios para veteranos, atención quiropráctica, planificación patrimonial, recursos para el abuso de drogas/alcohol, asesoría, fisioterapia, organización del hogar, comercio electrónico, terapia de masajes, chef a domicilio para adultos mayores, etc.

Diane Bromberg-Stern | 201 478-2228
Presidente, Grupo de recursos para
adultos mayores de NJ
www.Facebook.com
SeniorResourceGroupNJ

Si usted o un ser querido necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo sobre adicciones...

Llame o envíe un mensaje de texto al:
201-589-2976

Servicio confidencial de línea telefónica disponible
24/7 atendiendo en el condado de Bergen

 **THE CENTER**
FOR ALCOHOL AND DRUG RESOURCES
A Program of Children's Aid and Family Services