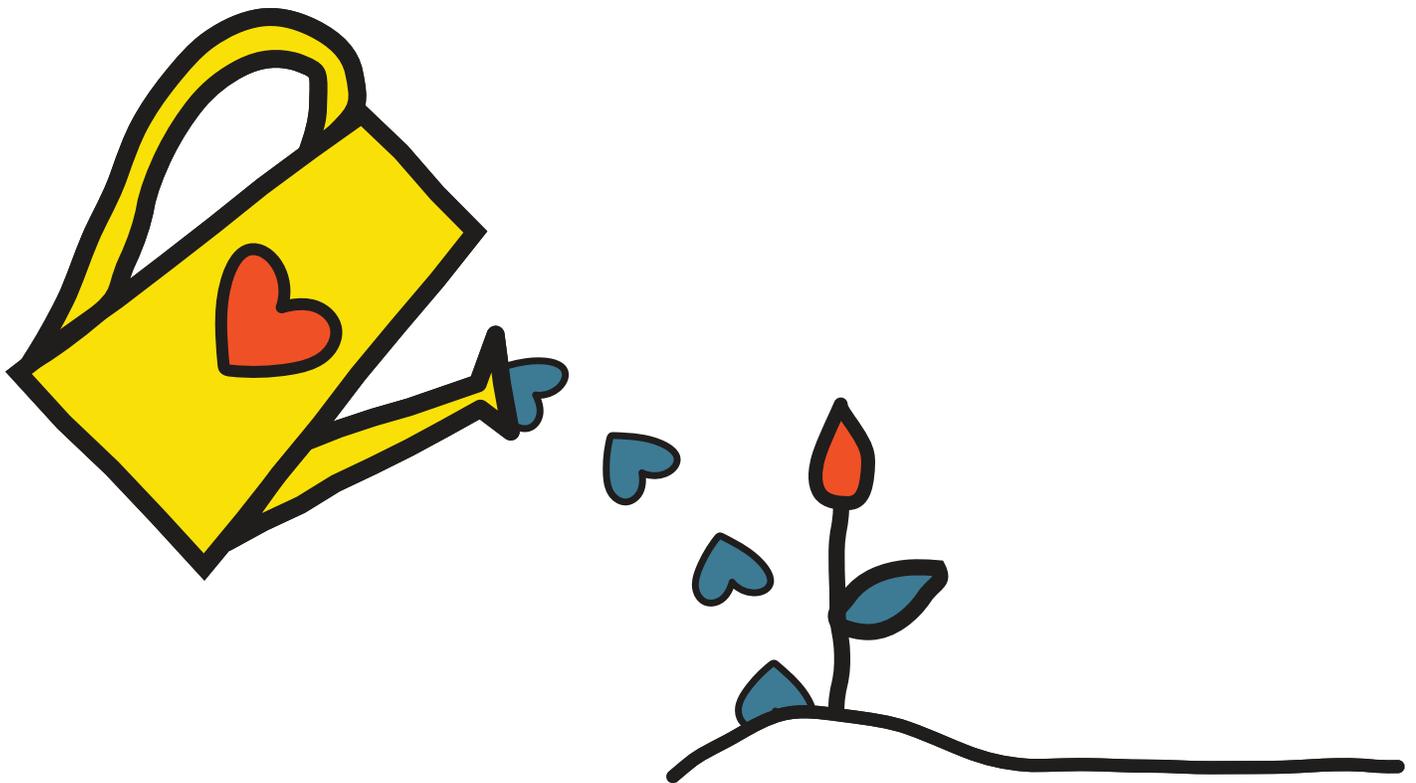


On Our Sleeves Diario de gratitud

Las investigaciones demuestran que las personas que practican la gratitud y que reflexionan sobre las cosas buenas en su vida ¡son más saludables y felices!

Pídale a su hijo que decore un cuaderno con calcomanías, escarcha, fotografías, etc., y que escriba o dibuje cada día y durante todo el mes al menos una cosa por la que esté agradecido.



Compartan con nosotros las actividades que realicen, así como las nuevas ideas que tengan, usando [#OnOurSleeves](#) en las redes sociales.

ON OUR SLEEVES[®]
The Movement for Children's Mental Health

Wolfson 
Children's Hospital