



## Transforma la gratitud

### MATERIALIZAR LO QUE SE DESEA

La gratitud es una emoción de alta vibración, que atrae todo lo positivo. **¿Qué tal sería pensar en lo que queremos y dar gracias porque ya lo tenemos?**

### TU VARITA MÁGICA

La gratitud transforma cualquier situación negativa en una de oportunidad. **¿Quién no ha tenido un día difícil? Es en ese momento que debemos aplicar la gratitud y decir: "Gracias por el regalo de esta situación. Aunque quizás no lo pueda ver en este momento, gracias por la lección".**

### MULTIPLICA LO BUENO QUE YA TIENES

Cuando tenemos cosas buenas en la vida, eventualmente nos acostumbramos a ellas. Solo cuando nos faltan, comenzamos a extrañarlas. **Al observar las cosas buenas que tenemos, podemos aumentar su cantidad o frecuencia en nuestra vida al dar las gracias.**

### LAS RELACIONES

Las personas que viven un amor interminable con sus parejas hacen referencia a la gratitud. Todos los días dan las gracias por estas personas, su presencia, su amor, los buenos momentos y los no tan buenos. **La gratitud puede salvar relaciones al borde de la ruptura, porque nos reconecta con la razón por la cual habíamos elegido a esta persona en un principio.**

### EL REGALO QUE SOY

Piensa en todo lo que has trabajado para llegar a donde estás, en todas las lecciones que has aprendido, en todas las personas que te aman y en la contribución que eres para el mundo. Da las gracias por lo que tienes porque es muy probable que alguien más en alguna parte del mundo desearía tener aunque sea un 10% de lo que hoy disfrutas.

<http://buenavida.pr/el-valor-de-aprender-a-dar-gracias-por-todo/>  
<http://adrianamorahamblin.blogspot.com/2007/09/el-valor-de-dar-gracias.html>



## Piensa positivamente

**Si un hombre no está agradecido por lo que tiene, es probable que no sea agradecido por lo que tendrá.**

*Frank A. Clark, American, 1860-1936*

## El Valor de

## DAR "GRACIAS"

### Agradecimiento - Agradecer

(De "gradecer").

Extraído del Diccionario de la Real Academia Española (R.A.E.).

[www.grupodaion.com](http://www.grupodaion.com)

1. tr. Sentir gratitud.
2. tr. Mostrar gratitud o dar gracias.
3. tr. Dicho de una cosa: Corresponder al trabajo empleado en conservarla o mejorarla.

¿A qué o a quién le debemos agradecimiento? A la vida, a Dios, a todas las personas que, de una u otra forma, hacen que nos sintamos mejor, más cómodos, más seguros.

Debemos sentirnos agradecidos por cada segundo de vida que se nos regala; por el aire que respiramos, el cual está impregnado de deliciosos aromas, como lo es el perfume de las flores, de la tierra mojada, de los frutos, el delicioso e inigualable olor de los bebés, el aroma del mar, etc

También debemos agradecer por el sentido de la vista, por medio del cual podemos admirar la hermosa obra de arte que se muestra ante nosotros cada día al abrir los ojos. Pero nuestro agradecimiento se hace mayor al detenemos a escuchar las melodías sin igual de los hermosos sonidos que hay en la naturaleza.

¿Cuántas veces, nos hemos detenido a agradecer por el hecho de poder comunicar mediante el habla, nuestros sentimientos?; ¿O por el regalo de poder degustar los miles y diferentes sabores que hay en los frutos de la naturaleza?

¿Y el sentido del tacto? Este nos permite sentir un dulce abrazo; poder tocar y acariciar a nuestros seres queridos y tocar a todo cuanto nos rodea.

Si somos capaces de agradecer por todo lo anterior; también seremos capaces de agradecer por las sonrisas, las palabras, los favores, los obsequios, que recibimos de las personas con las cuales convivimos en el día a día.

Por favor, que no se nos olvide agradecer por nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

Agradecemos el hecho de tener trabajo, de poder estudiar, de tener un techo, una cama caliente, de que en nuestras mesas hay alimento. Pero, sobre todo, demos gracias por estar vivos.

<http://adrianamorahamblin.blogspot.com/2007/09/el-valor-de-dar-gracias.html>

Nombre: \_\_\_\_\_

Últimos cuatro (4) dígitos Seguro Social: \_\_\_\_\_

Puesto que ocupa: \_\_\_\_\_

Área de trabajo: \_\_\_\_\_

**NOTA: Fecha límite para la entrega de esta certificación de lectura es el 30 de diciembre de 2016.**

Certifico que he leído en su totalidad este boletín. (GRATITUD)  
Solicito que se me acredite el tiempo de esta lectura para educación continua.

Firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_



## Caminata por la Vida 2016

Ve preparando tus tenis y tu camisa anaranjada, que nos vamos pa' la calle nuevamente. **“Caminata por la Vida”- 7 dic 2016**

Queremos crear conciencia en la población de la magnitud y seriedad del suicidio en Puerto Rico y fomentar la sensibilidad en el rol que tenemos sobre la prevención.

¡Demuestra que hay Razones para Vivir!

### Semana Ética Gubernamental y Semana de Alerta en Prevención del Suicidio en Época Navideña

Durante la Semana de 5 al 9 de diciembre de 2016, estaremos llevando a cabo varias actividades que queremos seas parte de ellas. Pendiente a los detalles que recibirás mediante correo electrónico.

### ÚNETE

a nuestro Comité de Ética Gubernamental y a nuestro Equipo de Respuesta Rápida en Situaciones de Suicidio y hagamos la diferencia.

## Día de Acción de Gracias: enseñando el valor de la gratitud



El Día de Acción de Gracias es un día perfecto para estar en familia y educar a los hijos sobre el valor de la gratitud. Es un día ideal para enseñar a niños y jóvenes a ser agradecidos.

Muchos padres piensan que esta enseñanza se puede dejar para cuando el niño sea mayor, y dicen que a los cuatro años de edad, los niños son muy pequeños para entender. Mientras más temprano, mejor. Durante la edad temprana, los niños son una esponja que todo lo capta. Ellos aprenden y también imitan todo lo que los adultos hacen y dicen. Esta enseñanza es esencial durante todo el proceso de desarrollo. Los adolescentes necesitan modelos a seguir.

Cada país tiene sus costumbres, tradiciones, y fiestas. Esta es una buena oportunidad para ayudarlos a desenvolverse en un mundo globalizado, aprendiendo de las culturas y tradiciones. Comencemos este Día de Acción de Gracias conversando con los niños y jóvenes, demostrándoles el agradecimiento de todo lo que tenemos en nuestras vidas, incluyendo nuestra diversidad de culturas.



**Cumple con la Ley.**  
Es tu responsabilidad.

### RECUERDA:

Ya puedes buscar el calendario de adiestramiento en la página de la Oficina de Ética Gubernamental.

Debes tener autorización de tu supervisor y coordinar la participación de cada adiestramiento, a través de la División de Evaluación y desarrollo del Capital Humano en la Oficina de Recursos Humanos.

### ¡Accede tu Informe de Horas de Educación Continua!

Conoce las horas de educación continua que tienes registradas. Sigue estos pasos para crear tu propia cuenta.

- Accede a [www.eticapr.com](http://www.eticapr.com)
- Selecciona: Acceder el sistema de registro de educación continua
- Selecciona: Registrarse por primera vez.
- Completa los campos requeridos.



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE  
PUERTO RICO  
Autoridad de los Puertos



AUTORIDAD  
de los  
PUERTOS  
de PUERTO RICO