



## ¡Abraza la práctica de la gratitud!



### ¿Qué es la gratitud?

- ❖ La gratitud es una emoción positiva que implica ser agradecido y apreciativo, y se asocia con varios beneficios para la salud mental y física.
- ❖ Es el reconocimiento de que algo bueno te sucedió.

### Los beneficios para la salud

- ❖ Mejor sueño e inmunidad
- ❖ Mayor autoestima
- ❖ Disminución del estrés y disminución de la presión arterial
- ❖ Menos ansiedad y depresión
- ❖ Relaciones más sólidas
- ❖ Mayores niveles de optimismo

### Cómo practicar la gratitud:

- ❖ **Observa el momento:** Tómame un segundo para concentrarte en tu experiencia y en cómo te sientes. También puede encontrar que la práctica de la atención plena, que se centra en ser más consciente del momento presente, es una herramienta útil.
- ❖ **Escríbelo:** Es posible que te resulte útil comenzar un diario de gratitud en el que anotes algunas cosas por las que estás agradecido cada día. Ser capaz de mirar hacia atrás en estas observaciones puede ayudar cuando estás luchando por sentirte agradecido.
- ❖ **Saborea el momento:** Date tiempo para disfrutar realmente el momento.
- ❖ **Crea rituales de gratitud:** Una meditación, una oración o un mantra son ejemplos de rituales que pueden inspirar un mayor sentido de gratitud.
- ❖ **Dar gracias:** La gratitud se trata de reconocer y apreciar a aquellas personas, cosas, momentos, habilidades o dones que traen alegría, paz o consuelo a nuestras vidas.
- ❖ **Conviértalo en una práctica rutinaria:** establece una hora cada día, ya sea cuando se despierte por la mañana o antes de acostarse.

### Evalúa tu tendencia a experimentar gratitud:

- ❖ ¿Sientes que tienes mucho por lo que estar agradecido en tu vida?
- ❖ Si hicieras una lista de todas las cosas por las que estás agradecido, ¿sería muy larga?
- ❖ Cuando miras el mundo, ¿puedes encontrar muchas cosas por las que estar agradecido?
- ❖ ¿Sientes que tu aprecio por la vida y por otras personas se ha fortalecido a medida que envejeces?
- ❖ ¿Experimentas con frecuencia momentos en los que aprecias a alguien o algo?
- ❖ ¿Aprecias a una gran variedad de personas en tu vida?

Si respondiste afirmativamente a la mayoría de estas preguntas, probablemente tengas un fuerte sentido de gratitud. Si respondiste que no a muchas o a todas, podrías tomar medidas para traer más gratitud a tu vida.

<https://www.verywellmind.com/what-is-gratitude>

<https://www.verywellmind.com/what-is-gratitude-5206817>

### Visitas Grupales

#### En la Clínica South Broadway

- **Martes 7 de Noviembre a las 10 am**  
Tema: **Entrenamiento de zapatillas plateadas- Motown**
- **Martes 14 de Noviembre a las 10**  
Tema: **El rol de la Esperanza en tu vida**
- **Martes 21 de Noviembre a las 10<sup>a</sup> am**  
Tema: **Microbioma/Salud intestinal**
- **Martes 28 de Noviembre a las 10 am**  
Tema: **Entrenamiento de zapatillas plateadas- Bruno Mars**

### Eventos de estilo de vida en la ciudad

- **Cocinar para la salud**  
¡GRATIS!  
Sábado 18 de noviembre  
Tema: Deliciosos platos sin carne  
10am - 1pm  
Clínica South Valley  
2001 El Centro Familiar Blvd SW
- **INTRODUCCIÓN GRATUITA AL TANGO CON CLASE Y BAILE EN JUNO**  
Semanalmente los miércoles a las 7PM  
Cervecería JUNO + café + arte  
1501 1st St NW, Albuquerque, NM  
[ABQOpenTango@gmail.com](mailto:ABQOpenTango@gmail.com)

### Nutricionista con licencia disponible para servicios:

Los pacientes no tienen que inscribirse en el programa de medicina del estilo de vida para recibir servicios.

Contacto: Eileen Hanson

### ¿Tiene preguntas sobre BLFC?

Contacto:

Toya Abatso-Diaz DO, MPH  
Coordinadora de Medicina del Estilo de Vida  
Clínica de South Broadway  
505-924-7993

## Embrace the Practice of Gratitude!



### What Is Gratitude?

- ❖ Gratitude is a positive emotion that involves being thankful and appreciative and is associated with several mental and physical health benefits.
- ❖ It's the recognition that something good happened to you.

### The Health Benefits

- ❖ Better sleep and immunity
- ❖ Higher self-esteem
- ❖ Decreased stress and lower blood pressure
- ❖ Less anxiety and depression
- ❖ Stronger relationships
- ❖ Higher levels of optimism

### Evaluate Your Tendency to Experience Gratitude:

- ❖ Do you feel like you have a lot to be thankful for in your life?
- ❖ If you made a list of all the things you are grateful for, would that list be very long?
- ❖ When you look at the world, can you find many things to be grateful for?
- ❖ Do you feel like your appreciation for life and other people has grown stronger as you get older?
- ❖ Do you frequently experience moments where you appreciate someone or something?
- ❖ Do you appreciate a wide variety of people in your life?

If you answered yes to most of these questions, you probably have a strong sense of gratitude. If you answered no to many or all, you could take steps to bring more gratitude into your life.

<https://www.verywellmind.com/what-is-gratitude-5206817>

### How to Practice Gratitude:

- ❖ **Observe the moment:** Take a second to focus on your experience and how you are feeling. You may also find the practice of mindfulness, which focuses on becoming more aware of the present moment, a helpful tool.
- ❖ **Write it down:** You might find it helpful to start a gratitude journal where you jot down a few things you are thankful for each day. Being able to look back on these observations can help when you are struggling to feel grateful.
- ❖ **Savor the moment:** Give yourself time to really enjoy the moment.
- ❖ **Create gratitude rituals:** A meditation, prayer, or mantra are examples of rituals that can inspire a greater sense of gratitude.
- ❖ **Give thanks:** Gratitude is all about recognizing and appreciating those people, things, moments, skills, or gifts that bring joy, peace, or comfort into our lives.
- ❖ **Make it a routine practice:** set a time each day, either when you wake up in the am or before going to bed.

<https://www.verywellmind.com/what-is-gratitude-5206817>

### Group Visits

#### At South Broadway Clinic

- **Tuesday, November 7<sup>th</sup>** at 10am  
Topic: **Silver Sneakers Workout-Motown**
- **Tuesday, November 14<sup>th</sup>** at 10am  
Topic: **The Role of Hope in Your Life**
- **Tuesday, November 21<sup>st</sup>** at 10am  
Topic: **Microbiome/Gut Health**
- **Tuesday, November 28<sup>th</sup>** at 10am  
Topic: **Silver Sneakers Workout-Bruno Mars**

### Lifestyle Events Around Town

- **Cooking For Health**  
FREE!  
Saturday November 18<sup>th</sup>  
Theme: Delicious Meatless Dishes  
10am - 1pm  
South Valley Clinic  
2001 El Centro Familiar Blvd SW
- **FREE Intro to Tango with class and Dance at JUNO**  
Weekly on Wednesday AT 7 PM  
JUNO brewery + cafe + art  
1501 1st St NW, Albuquerque, NM  
[ABQOpenTango@gmail.com](mailto:ABQOpenTango@gmail.com)

### Licensed Nutritionist Available for Services:

Patients do not have to join the lifestyle medicine program to receive services.

Contact: Eileen Hanson  
Via Powerchart or Teams

### Have Questions About BLFC ?

Contact:  
Toya Abatso-Diaz DO, MPH  
Lifestyle Medicine Coordinator  
South Broadway Clinic