

Con frecuencia me siento malhumorado y molesto por cosas que pasan. ¿Cómo puedo ser más feliz?

—Alguien de Ulsan que se siente desdichado

Estimado desdichado:

Tenemos todo tipo de emociones. Puede ser que nos sintamos preocupados, felices, enojados, tristes o tontos, ¡a veces todo en el mismo día! Eso es normal y saludable.

Algo que puede ayudarnos a sentirnos más felices es la gratitud. Podemos estar agradecidos por el Padre Celestial, que siempre nos escucha, y el Salvador, que nos ama y se preocupa por nosotros. Si te sientes desdichado con frecuencia, sería bueno que hables con un adulto de confianza al respecto.

Con amor,
El Amigo

¡Juega al juego de la gratitud!

¿Estás listo para encontrar más gratitud? Toma un dado, arrójalo y sigue las instrucciones junto al número que haya salido. ¡Cuantas más bendiciones busques, más hallarás!

NECESITARÁS:

- Un dado
- Las Escrituras
- Lápiz y papel
- Lápices de cera [crayones]
- *Canciones para los niños*
- Tu voz lista para cantar
- Pensamientos positivos
- Creatividad



Haz una lista de cinco cosas que el Padre Celestial te ha dado.



Canta "Mi Padre Celestial me ama" (*Canciones para los niños*, págs. 16–17).



Habla o escribe sobre algo bueno que haya sucedido hoy.



Lee Doctrina y Convenios 78:19.



Di algo que te guste de ti mismo.



Haz un dibujo de algo por lo que te sientas agradecido.