

# Gratitude/ Gratitud

---

Century Community Charter School  
Summer/ Verano 2021

# Summer Parent Programming/ Programación de Verano para Padres

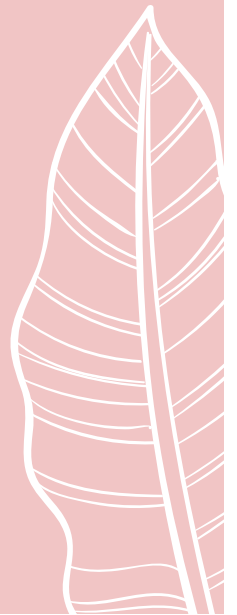
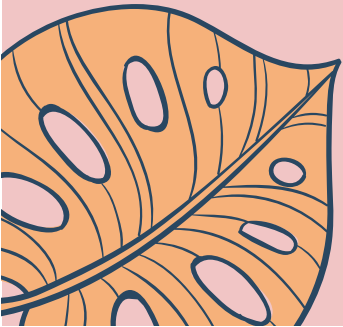
---

Every Wednesday from  
July 14- September 8, 2021

Cada miércoles del  
14 de julio- 8 de septiembre de 2021

4-5 p.m.

**Except August 18- Orientation 3-5 p.m.**  
**Excepto 18 de agosto - Orientación**



# Meeting Norms/ Normas de Reunion

## Microphone



### Microfono

Muted during presentation/  
En silencio durante la presentación.

## Questions-Comments



### Preguntas-Comentarios

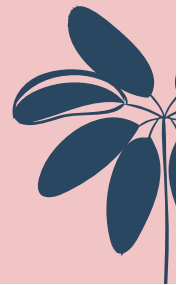
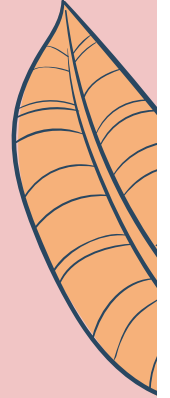
Use the chat for questions/  
Usar el chat para preguntas.

## Volunteer Hours



### Horas Voluntarias


Type your child's name/  
grade in the chat.  
Escribir el nombre/grado de su hijo/a en el chat.




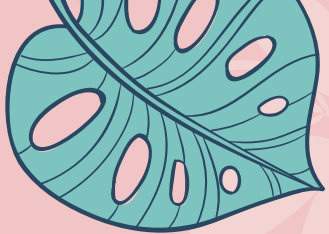
# Welcome Back/ Bienvenidos



# Gratitude/ Gratitud




Today we'll be talking about the impact the act of gratitude can have on our own lives and the lives of our children. What's something you're feeling grateful for today? Where did you learn gratitude?

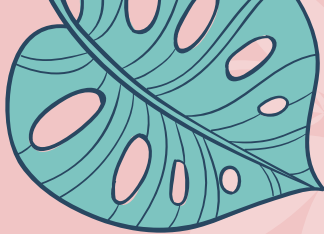


Hoy hablaremos sobre el impacto que el acto de gratitud puede tener en nuestras vidas y las de nuestros niños. ¿Porque se sientes agradecido hoy? ¿Dónde aprendiste la gratitud?


# Gratitude/ Gratitud



Practicing gratitude consistently can do great things for children, adolescents, and families as a whole. Research shows that grateful kids are kinder and happier, and get better grades. Grateful kids become stewards of the environment.



Practicar gratitud constantemente puede hacer grandes cosas para los niños y las familias. La investigación muestra que los niños agradecidos son más amables. Los adolescentes agradecidos son más felices y obtienen mejores calificaciones. Los niños agradecidos se convierten en administradores del medio ambiente.



## ¿DE QUÉ SIRVE LA GRATITUD? RAZONES POR LA QUE ES MEJOR VIVIR CON GRATITUD

### CARIDAD

Gente agradecida en promedio cinco **20%** más.

### COMUNIDAD

La gente agradecida tendrá un **vínculo más fuerte** con la comunidad local.

### TRABAJO

Los ingresos de personas felices son aproximadamente **7%** más altos.

### JUVENTUD

Jóvenes que practican la gratitud: **13%** menos peleas

**20%** más probabilidades de obtener calificaciones A

Los adolescentes agradecidos tienen **menos probabilidades** de comenzar a fumar

### PSICOLÓGICO

La gratitud está relacionada con la edad: por cada 10 años, la gratitud aumenta en un **5%**

### SALUD

Las personas agradecidas: tendrán un **10%** menos de enfermedades relacionadas con el estrés

más **físicamente** aptas

la presión arterial es menor en un **12%**

### AMIGOS

Relaciones más satisfactorias con los demás, y serán más **apreciados**

### ¿DONDE?

Países **más** agradecidos: Sudáfrica, Emiratos Árabes Unidos, Filipinas e India

Países **menos** agradecidos: Países Bajos, Dinamarca, Hungría, República Checa y Reino Unido

### VIDA

Las emociones positivas generales pueden agregar hasta **7** años a tu vida.

## WHAT GOOD IS GRATITUDE? REASONS WHY IT'S BETTER TO LIVE GRATEFULLY

### CHARITY

Grateful people on average give **20%** more time and money.

### COMMUNITY

Grateful people will have a **stronger bond** with the local community.

### WORK

Happy people's income is roughly **7%** higher.

### YOUTH

Youth who practice gratitude:

Get into **13%** fewer fights

Are **20%** more likely to get A grades

Are **less likely** to start smoking

### PSYCHOLOGICAL

Gratitude is related to age. For every 10 years, gratitude increases by **5%**.

### HEALTH

Grateful people: Will have **10%** fewer stress-related illnesses.

Are more **physically fit**.

Have blood pressure that is lower by **12%**.

### FRIENDS

Grateful people have more **satisfying relationships** with others are better liked.

### WHERE?

The **most grateful** countries are: South Africa, UAE, the Philippines and India.

The **least grateful** countries are: the Netherlands, Denmark, Hungary, Czech Republic, and UK.

### LIFE

Overall positive emotions can add up to **7** years to your life.



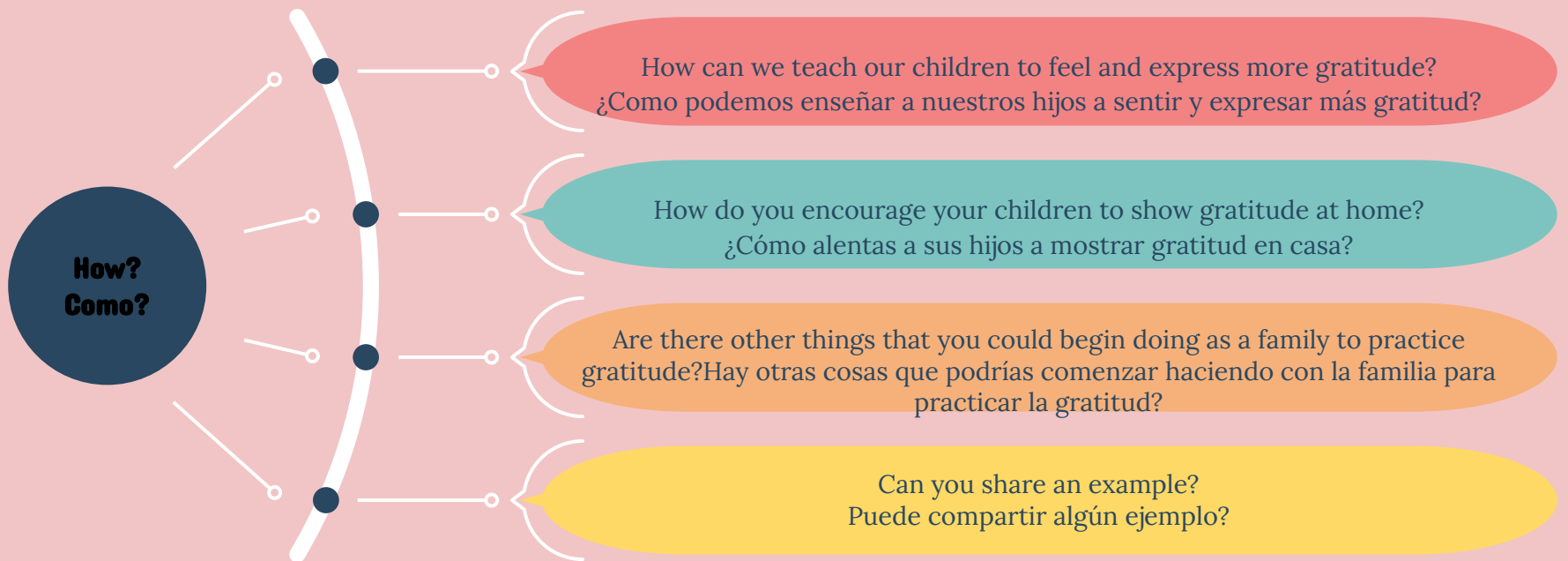
What surprises you about  
this handout?

¿Que le sorprende de esta  
hoja informativa?





# Gratitude/ Gratitude





**Thank you!**  
**Gracias!**

