

# Grow Gratitude in Your Family

The end of the school year is just around the corner. Congratulations on supporting your child in another year of education!

This month, your child has been discussing gratitude with their teacher. Showing gratitude is a great way to help your child appreciate the good things in life and have a positive outlook, even in the tough times. According to research, building a habit of gratitude helps:

- Improve mood
- Boost optimism
- Deepen relationships
- Improve physical health<sup>1</sup>

How can you bring gratitude into your home? And how can you keep it going so that it becomes a regular habit?

Here are some ways you can bring a thankful attitude into your family:

- Discuss the day's events together and have your child think about any moments they are most grateful for.
- Remind your child how thankful you are that they are in your life.
- Take moments to give back as a family. You can share the gratitude you have for your life by sharing your joy and resources with others.

<sup>1</sup> From Kids Mental Health Foundation: <https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-wellness-tools-guides/helping-kids-stay-positive/gratitude-in-kids>

**Want more information on kids and gratitude?**

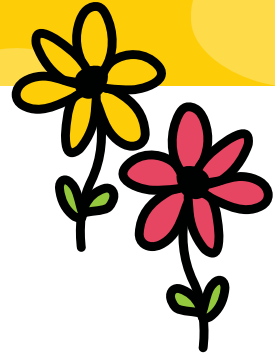
**Click here or scan the QR code.**



## For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at [KidsMentalHealthFoundation.org](https://www.KidsMentalHealthFoundation.org) and sign up for our newsletter at [KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up](https://www.KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up).



## Cultiva la gratitud en tu familia

Se acerca el final del año escolar. ¡Felicidades por apoyar a tu hijo durante otro año de aprendizaje!

Este mes, tu hijo ha estado hablando sobre la gratitud con su maestro. Practicar la gratitud es una excelente manera de ayudarlo a apreciar las cosas buenas de la vida y mantener una actitud positiva, incluso en los momentos difíciles. Según las investigaciones científicas, desarrollar el hábito de la gratitud ayuda a:

- Mejorar el estado de ánimo
- Fomentar el optimismo
- Fortalecer las relaciones
- Mejorar la salud física<sup>1</sup>

¿Cómo puedes incorporar la gratitud en tu hogar? ¿Cómo puedes mantenerla para que se convierta en un hábito?

Aquí tienes algunas ideas para fomentar una actitud de agradecimiento en tu familia:

- Hablen sobre lo que pasó en el día y ayúdalo a identificar los momentos por los que se siente más agradecido.
- Recuérdale lo agradecido que estás de que sea parte de tu vida.
- Busquen momentos para ayudar a como familia. Pueden compartir la gratitud que sienten por su vida al compartir su alegría y recursos a quienes lo necesiten.

Para más ideas, busca “Gratitud” en [KidsMentalHealthFoundation.org/es](https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/es).

<sup>1</sup> From Kids Mental Health Foundation: <https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-wellness-tools-guides/helping-kids-stay-positive/gratitude-in-kids>

**¿Buscas más información sobre los niños y la gratitud?**

**Haz clic aquí o escanea el código QR.**



## Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation imaginamos un mundo donde la salud mental es una parte fundamental en la crianza de cada niño. Por eso, estamos trabajando con el maestro de tu hijo para enviar recursos mensuales sobre el bienestar mental.

Si deseas obtener más información sobre los niños y el bienestar mental, visita nuestro sitio web en [KidsMentalHealthFoundation.org/es](https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/es).