



**PROJECT
CORNERSTONE**

A YMCA of Silicon Valley Initiative

APOYO FAMILIAR

Elemento fundamental del desarrollo del mes de diciembre

“La familia siempre estará ahí.” – Autor desconocido

Definición

La familia proporciona altos niveles de amor y apoyo.

La importancia del apoyo familiar

El apoyo familiar se refiere a las formas en que los padres, los hermanos y la familia extendida muestran amor, aliento y consuelo entre ellos: las familias son la piedra angular del sistema de apoyo social para los jóvenes. Una de las cosas más importantes a tener en cuenta al brindar apoyo familiar a los niños mayores es que necesitan amor y apoyo tanto como los niños más pequeños, incluso si afirman que no. Aunque puede ser un desafío permanecer conectado con preadolescentes y adolescentes, los beneficios de hacerlo son inmensos.

Lo que puede hacer

- Juntos propongan reglas familiares y acuerden recompensas por seguir las reglas y las consecuencias por romperlas.
- Juntos traten de comer al menos una comida todos los días y reserven al menos una tarde o un día del fin de semana para realizar un pasatiempo en familia que todos disfruten o consideren valioso.
- Mire a sus hijos a los ojos cuando les hable y preste toda su atención en la conversación.
- Sea empático con sus luchas y preocupaciones -no importa cuán absurdos o triviales le parezcan sus problemas, son importantes para sus hijos.

Para mayor información acerca de Project Cornerstone, visítenos en **www.projectcornerstone.org**