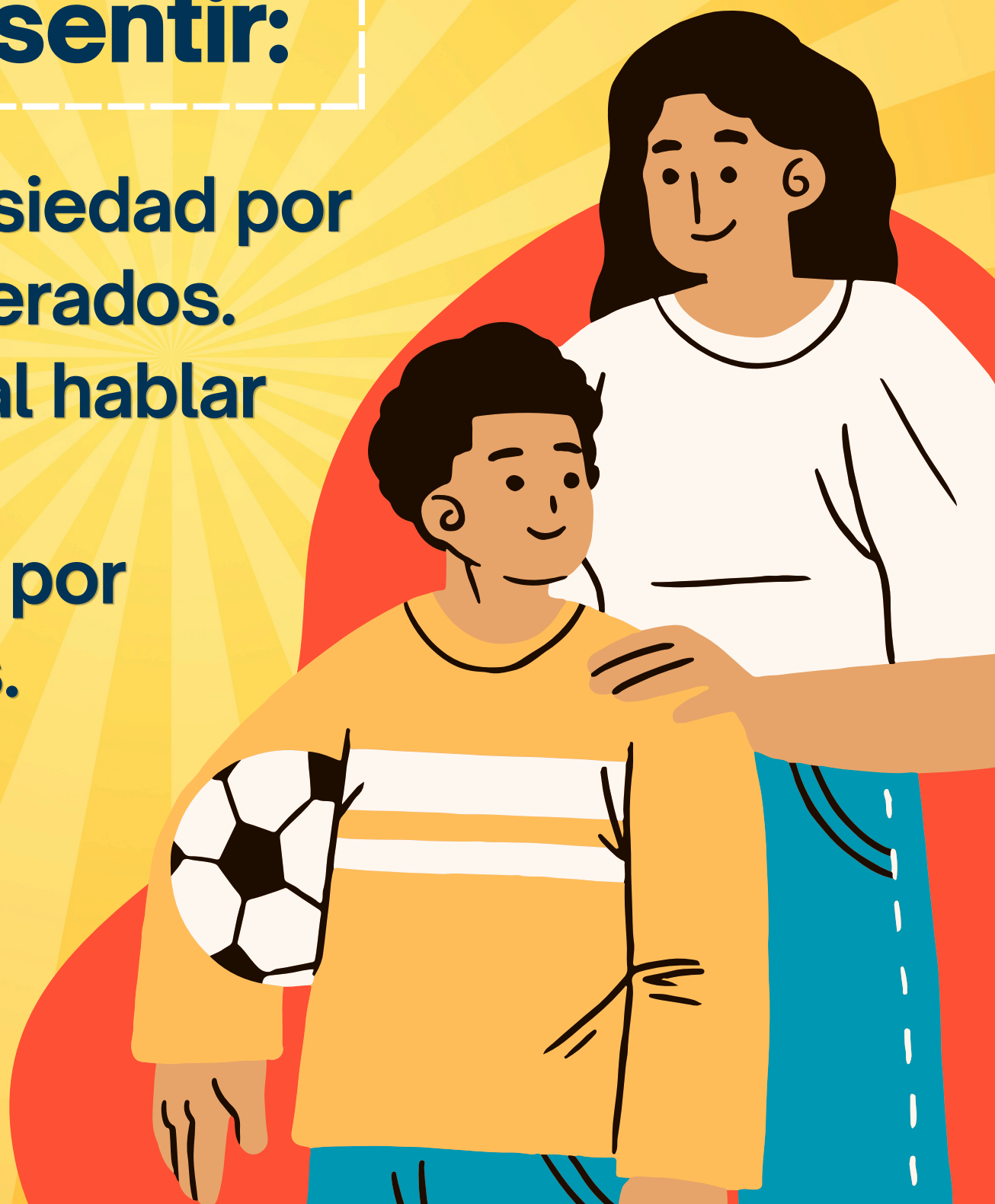


¡COMUNICAR LO QUE SIENTES A TUS PADRES TE HACE MÁS FUERTE!

Es normal sentir:

- Estrés o ansiedad por cambios inesperados.
- Confusión al hablar dos idiomas.
- Frustración por reglas o límites.

¡HABLAR DE
ESTO AYUDA!



FAMILIAS FUERTES
COMUNICACIÓN QUE FORTALECE FAMILIAS





FAMILIAS FUERTES
COMUNICACIÓN QUE FORTALECE FAMILIAS

EJEMPLOS:

- Mudarte a otro país o adaptarte a distintos entornos puede generarte ansiedad.
- Barreras en el lenguaje al ser bilingüe puede crear confusión en la comunicación.
- Pedir permiso o negociar con tus padres puede desarrollarte estrés.

¡EXPRESARTE TE AYUDA A SENTIRTE MEJOR!



Nota:

El diálogo abierto mejora el bienestar emocional y reduce la ansiedad en jóvenes Latinos.

Para más información
y recursos visita:

hacer-mn.org/familias-fuertes/

