

# LOS BENEFICIOS DE PERTENECER A UNA FAMILIA



**No todas las familias son iguales,**  
existen las familias biológicas,  
las reconstruidas, las creadas a partir de vínculos  
sociales muy fuertes, entre otras.

Realmente el origen de la familia no es lo más  
importante, **si no el significado y el valor**  
**que este grupo de personas tenga para ti.**



**FORMAR PARTE DE UNA FAMILIA, NOS PERMITE descubrirnos a través del vínculo que tenemos con otras personas.**

**NOS ENSEÑA VALORES FUNDAMENTALES:** la empatía, el respeto, la gratitud y el amor.  
**ASÍ COMO:** a crear nuestra propia identidad y marcar los límites necesarios en nuestro espacio personal.



**LIBERA TU SALUD ES TU FAMILIA DE BIENESTAR,** y hoy te comparte los beneficios que tiene formar parte de un grupo de personas unidas por voluntad y amor, que tiene como nombre familia.





• **Reduce Tus niveles de estrés:**

sentir el cariño y apoyo de un grupo de personas, nos da seguridad como seres humanos, nos permite relajarnos y externar nuestras preocupaciones, para que sea más fácil diseñar soluciones.

• **Descubrirte a través del vínculo:**

la forma en la que nos relacionamos con cada integrante de la familia, nos permite descubrir diferentes cualidades de nosotros mismos, así como desarrollar diferentes habilidades, entre ellas: la paciencia, tolerancia, escucha activa, entre otras que son importantes para relacionarnos exitosamente con personas externas a dicho círculo.

• **Formar Tu identidad:**

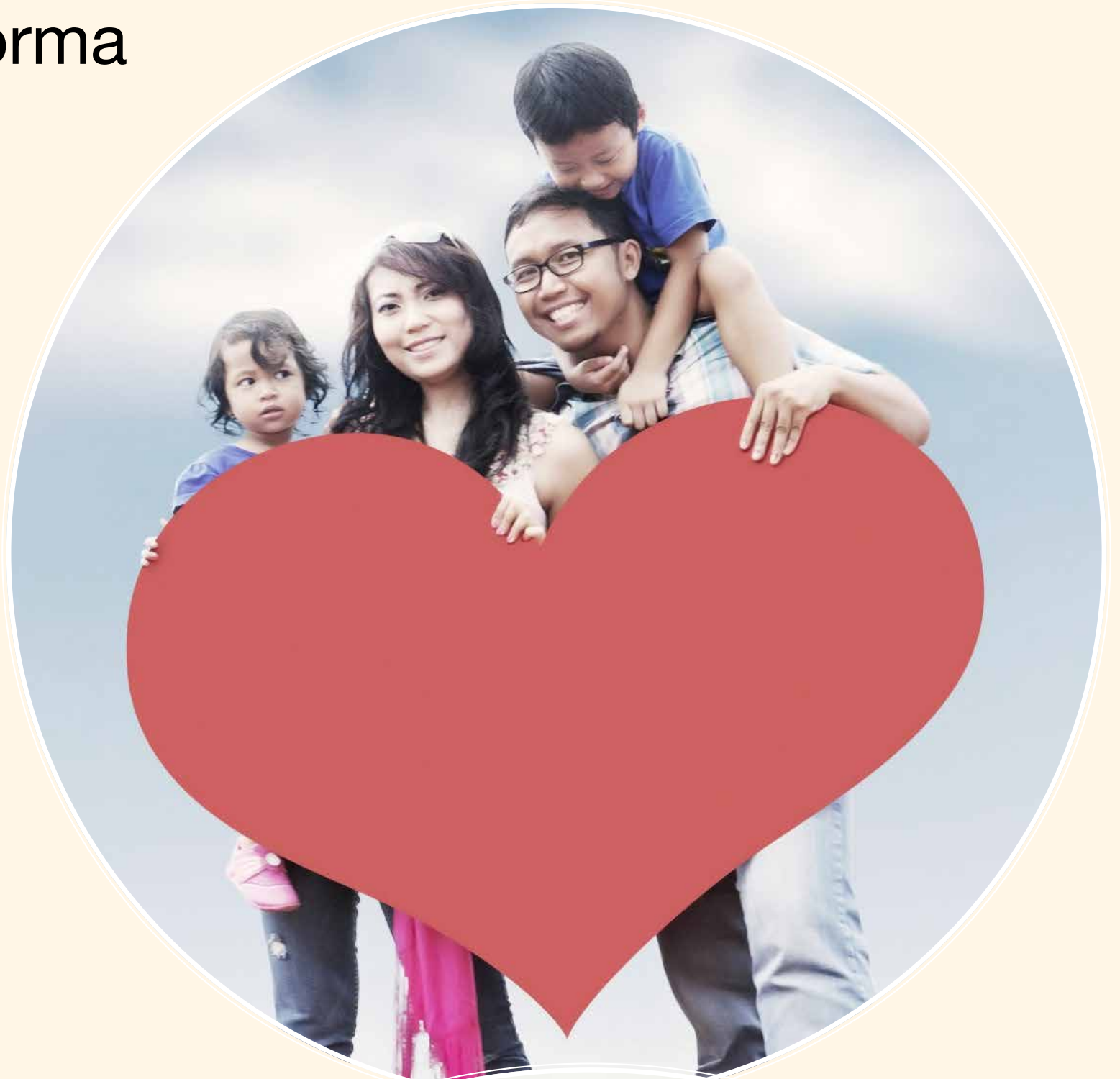
un grupo nunca va a ser completamente homogéneo, por más que se compartan valores, costumbres y algunos ideales, tener una familia también nos sirve para encontrar esas cosas que nos hacen únicos e irrepetibles.





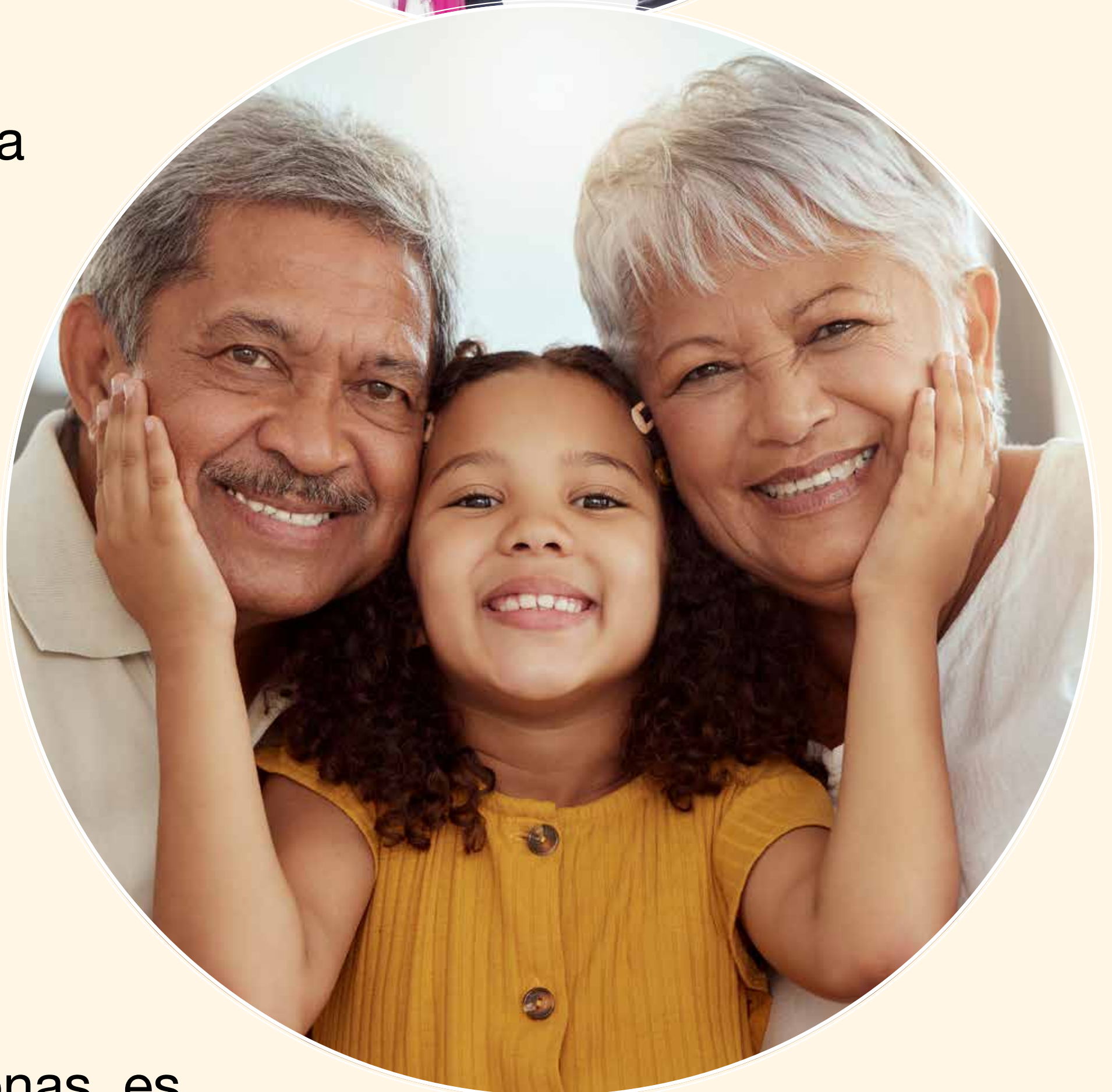
- **Desarrollar la comunicación efectiva:**

expresar nuestras necesidades y deseos parece fácil, pero no siempre lo es. Dentro de una familia, la comunicación es indispensable para mantener la armonía, por lo que comprender que cada quien tiene una forma de comunicarse distinta, nos permite ser más asertivos y empáticos.



- **Te mantiene longevo:**

probablemente has escuchado hablar de los “Blue Zones”, comunidades alrededor del mundo con una esperanza de vida de 100 años o más, con una gran calidad de vida. Además de mantener un estilo de vida saludable, uno de los secretos que aumentan la longevidad de estas personas, es vivir en comunidad. Esto permite a las personas encontrar un propósito de vida, y cuidar de su salud mental.





Si te interesa saber más acerca de las blue zones, contamos con un artículo dentro de la herramienta <<Conoce más>> que te puede llegar a interesar.

## EN LIBERA TU SALUD,

queremos que disfrutes de tu familia, sin importar su origen. Por lo que te invitamos a consultar la ficha tip:

### “GUÍA PARA REFORZAR LOS VÍNCULOS FAMILIARES”

dentro de la sección <<Tips de vida diaria>>.

Así como una variedad de contenidos que te ayudarán a disfrutar de los beneficios de formar parte de una familia.



*No olvides que en  
Libera Tu Salud,  
siempre podrás encontrar  
una familia de bienestar.*

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz.