

# Beneficios

## Los Padres Aprenden:

- Qué esperar de sus hijos adolescentes
- Más de una docena de herramientas para criar adolescentes eficazmente
- Cómo establecer límites y demostrar amor durante los años de preadolescencia y adolescencia

## Los Jóvenes Aprenden:

- Cómo resistir a la presión de los compañeros
- Cómo manejar los sentimientos de enojo y el estrés
- Cómo elegir amigos positivos
- Aprecio por sus padres

Para saber más acerca del programa Familias Fuertes y para registrarse, contacto a:

Proyecto CIELO a (360) 709-0931  
o TOGETHER! a (360) 493-2230  
x. 16, o visite en línea  
[www.ThurstonTogether.org](http://www.ThurstonTogether.org).

Familias Fuertes para padres y jóvenes de 10-14 años es un programa reconocido a nivel nacional, con bases científicas, y de excelentes prácticas, desarrollado por la Iowa State University, que atiende a familias con preadolescentes y jóvenes adolescentes.

Agencias que cooperan:

- Washington State University
- Departamento de Agricultura de los EE.UU.
- TOGETHER!
- Los condados participantes de todo el estado de Washington.

Patrocinadores para Familias Fuertes en Condado Thurston: Thurston County Public Health & Social Services y Community Mobilization, un programa de Washington State Department of Commerce.

Gracias a Washington State University Cooperative Extension por la información de este folleto.



Teléfono 360-493-2230

Fax 360-413-0231

[www.ThurstonTOGETHER.org](http://www.ThurstonTOGETHER.org)

418 Carpenter Rd SE Ste 203

Lacey, WA 98503-7905

[info@ThurstonTOGETHER.org](mailto:info@ThurstonTOGETHER.org)

# FAMILIAS fuertes



Para Padres y Jóvenes  
de 10-14 Años

Una clase gratis que ayuda a familias:

Mejora Comunicación  
Aumenta Confianza  
Crece como familia

Reconocido a nivel nacional por:

- Departamento de Educación de los EE.UU.
- Centro para la Prevención de Abuso de Sustancias
- Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia

# Celebremos la Fortaleza de Cada Familia



## Formato del programa:

- Creado para padres/cuidadores y jóvenes de 10 a 14 años
- Siete sesiones de dos horas; la última sesión incluye la graduación.
- Cena familiar y servicio de guardería en algunas de las ubicaciones.
- Los padres y los jóvenes se encuentran en grupos separados durante la primera hora.
- Las familias se divierten juntas y practican las destrezas durante la segunda hora.
- Dirigido por facilitadores del programa especialmente capacitados.
- Diseñado para ayudar a los padres y jóvenes a construir sobre sus fortalezas.

## Temas en las Sesiones

### Para los Padres:

- Cómo usar el amor y los límites
- Cómo animar el buen comportamiento
- Cómo construir puentes
- Cómo establecer reglas para la casa
- Cómo protegerse contra el uso de sustancias

### Para los Jóvenes:

- Cómo tener metas y sueños
- Cómo apreciar a los padres
- Cómo manejar el estrés
- Cómo manejar la presión de los compañeros
- Cómo cumplir las reglas de la casa
- Cómo acudir a los demás

### Para la Familia:

- Cómo apoyar metas y sueños
- Cómo apreciar a los miembros de la familia
- Cómo comprender los valores de familia
- Aprender a utilizar las reuniones familiares
- Construir la comunicación familiar
- Alcanzar las metas de la familia

## Comentarios sobre Familias Fuertes:

### ¿Qué opinan los padres?

“Fue divertido y dinámico.”

“Me gustó escuchar lo que les funcionó a las demás familias.”

“Ojalá hubiera podido hacerlo cuando mis dos hijos mayores estaban aún en casa. Lo aprovechamos muchísimo.”

### ¿Qué opinan los chicos?

“No me había dado cuenta de lo mucho que mi mamá se preocupaba por mí.”

“Aprendí que mis padres son personas divertidas.”

“Aprendí que decir si alguien está tratando de involucrarte en problemas.”

