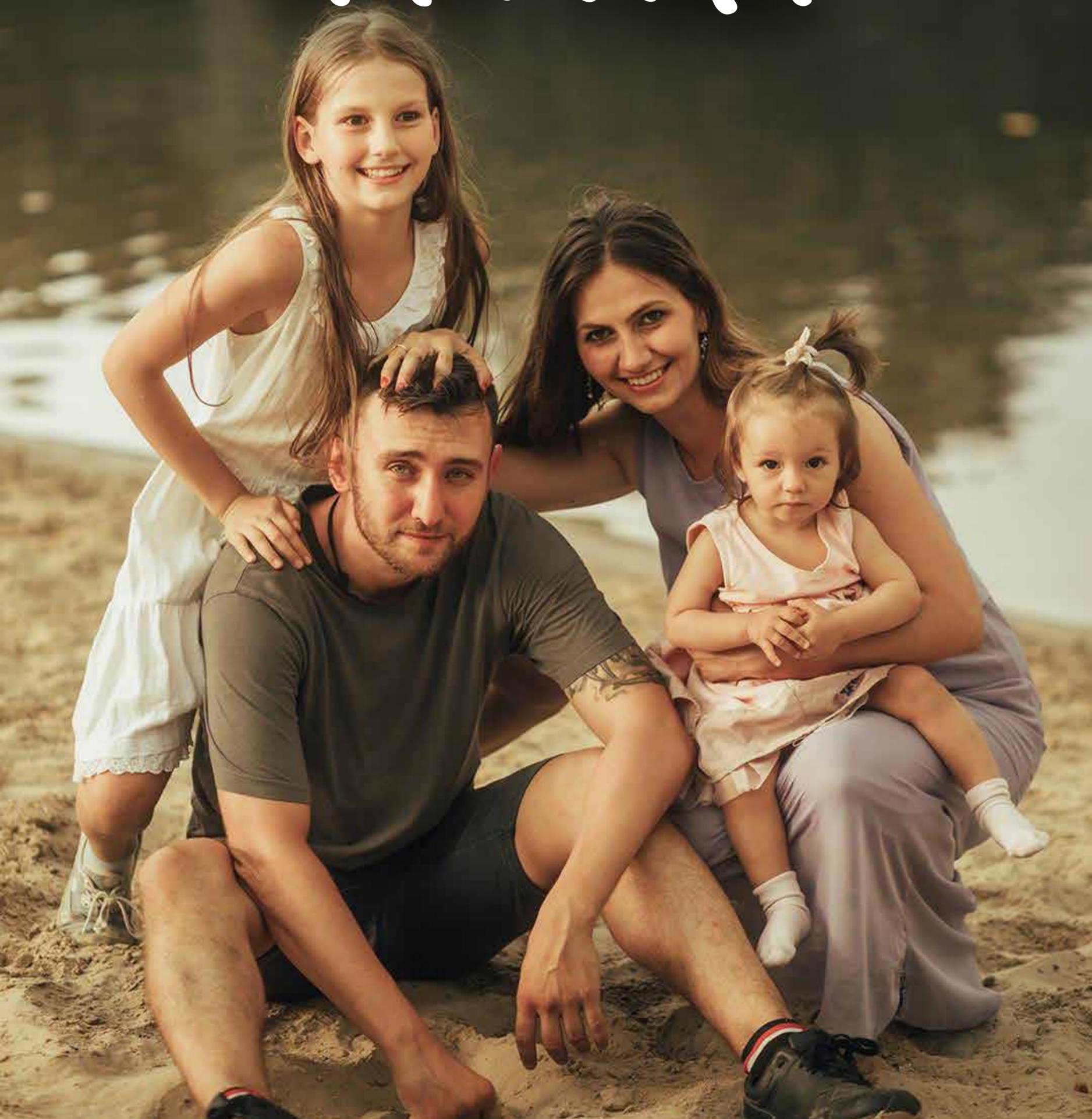
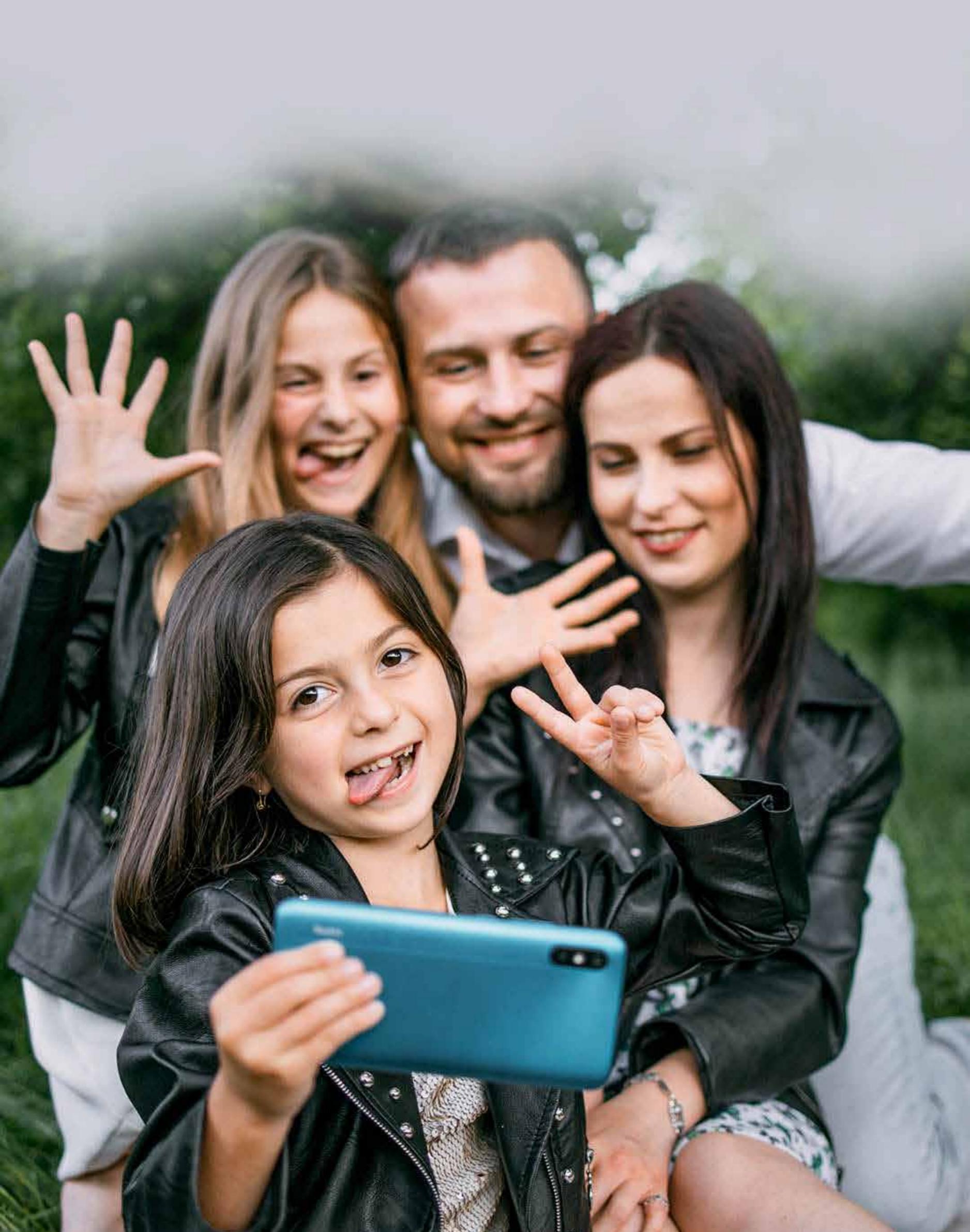


Conoce lo que una familia puede agregar a tu vida



Existen familias de todos los tamaños y formas, cada una es perfecta, única e irrepetible. Ya sea que formes parte de una familia biológica, reconstruida, o formada por elección a partir de vínculos sociales muy fuertes. Contar con un grupo de personas que te respalde, es indispensable para tener una mejor calidad de vida.



Libera Tu Salud es tu familia de bienestar,
por lo que queremos compartirte los
beneficios que tiene formar parte de una
familia.

Te puede ayudar a:

Construir tu personalidad e identidad.

Reducir tus niveles de estrés.

Desarrollar la comunicación efectiva.

Aprender a poner límites.

**Practicar la empatía,
respeto y solidaridad.**

Sentirte identificado y respaldado.

Recibir amor, y cariño.



Esto es importante para:

Aprender a relacionarte socialmente.

**Formar relaciones exitosas
con amigos y parejas.**

**Ser más longevo y gozar
de una mejor calidad de vida.**

**Comunicar tus deseos
y necesidades de manera efectiva.**

Aprender a poner límites.

Aprender a compartir.

**Manejar tus emociones
de forma asertiva.**



La convivencia familiar no siempre es fácil, pues cada uno de los integrantes tiene una personalidad diferente, sin embargo, trabajar en los vínculos familiares es esencial para que sean duraderos y exitosos.

Por lo que Libera Tu Salud, te invita a conocer el contenido “La belleza de una familia imperfecta”, que puedes encontrar dentro de la herramienta <<Conoce más>>, y así tengas herramientas para solucionar el conflicto familiar y fortalecer tus relaciones.

