

Family Support

a major protective factor in the life of a child or teen



Healthy family functioning is about families spending time together, building and maintaining intimate relationships. These intimate relationships involve supporting, sharing, and caring for each other within the family unit, and it includes couples, children, other/extended family members, and friends.

10 ways to bring your family together everyday

Get a conversation started with your child or teen to connect with them and keep the conversation going



Questions and conversation starters should be natural, not an interrogation. If you rapidly fire questions at your child, they'll be more likely to get overwhelmed and shut down. **Limit "big questions" to one or two a day** and make it a part of your daily routine.

42

EASY
conversation starters
for kids and teens

DAILY
Family Traditions

WEEKLY
Family Traditions

MONTHLY
Family Traditions



The MANY Benefits of Family Traditions

- Make memories for families that last a lifetime *
- Provide children a sense of security by providing continuity *
- Give family members a strong sense of belonging *
- Help pass on family values including cultural and religious heritage *
- Keep generations connected and give them a family history to share *

Every school has mental professionals who are happy to provide support, connection, information, and resources.

[Find your school's info here](#)

[Jeffco Public Schools Mental Health and Wellness Hub](#)

Apoyo por parte de la familia

es un factor protector importante en la vida de un niño/a o adolescente



El funcionamiento sano de la familia se trata sobre familias que pasan tiempo juntos, construyendo y manteniendo relaciones íntimas. Estas relaciones íntimas implican apoyar, compartir y cuidar unos de otros dentro de la unidad familiar e incluye parejas, niños/as, otros miembros de la familia extendida y amigos.

10 maneras de reunir a su familia todos los días

Inicie una conversación con su hijo/a o adolescente para conectarse con él o ella

y mantenga la conversación en marcha

Las preguntas y los arrancadores de conversación deben ser naturales, no un interrogatorio. Si dispara rápidamente preguntas a su hijo/a, lo más probable es que se sienta abrumado/a y apagado/a. Limite las "preguntas importantes" a una o dos al día y mantenga el hábito como parte de su rutina diaria.



42

arrancadores de conversación fáciles para los niños/as y adolescentes

Tradiciones familiares diarias

Tradiciones familiares semanales

Tradiciones familiares mensuales



Los muchos beneficios de las tradiciones familiares

Cree recuerdos para la familia que duren toda la vida *

Bríndeles a sus hijos/as un sentido de seguridad al proporcionar continuidad *

Dele a los miembros de su familia un fuerte sentido de pertenencia *

Ayude a transmitir los valores familiares, incluido el patrimonio cultural y religioso *

Mantenga a las generaciones conectadas y deles una historia de familia que compartir *

Cada escuela tiene profesionales de la salud mental que estarán encantados de brindar apoyo, conexión, información y recursos [Encuentre aquí la información de su escuela \[contenido en inglés\]](#)
[Centro de Salud Mental y Bienestar de las Escuelas Públicas de Jeffco \[contenido en inglés\]](#)