

# 11.2

## Mi familia, mi aliada

*“Las familias son la brújula que nos guían. Son la inspiración para llegar a grandes alturas, y nuestro consuelo cuando ocasionalmente fallamos”.*

*Brad Henry.*

Para lograr alcanzar tus sueños, es muy importante que te sientas respaldado. Pertenecer a un grupo da seguridad y confianza, por lo regular, la familia el primer grupo de apoyo y acompañamiento. Sentir su presencia te hará sentir más firme y confiado para conseguir tus metas a largo plazo.

**El reto es** identificar a los aliados en tu familia, escuela y comunidad (personas o grupos) quienes pueden ser fuente de inspiración y apoyo para el cumplimiento de metas a largo plazo.

### Actividad 1.

- a. Seguramente tu familia ha sido tu aliada en distintos aspectos de tu vida. ¿Cómo piensas que pueden apoyarte para alcanzar tus metas a largo plazo? Responde aquí o en tu cuaderno con ejemplos de cada tipo de apoyo:

1. Apoyo emocional

---

---

2. Apoyo material (objetos)

---

---

3. Apoyo cognitivo (información, consejos, ideas, estrategias, métodos, prácticas)

---

---

### Actividad 2.

- Comenten con el grupo su experiencia con la actividad anterior, ¿descubrieron algo que nuevo?
- Reflexionen sobre la importancia de la familia como grupo de pertenencia y aliada en la consecución de sus metas.

## Reafirmo y ordeno

Para alcanzar tus metas a largo plazo, contar con aliados cercanos te dará mayor seguridad, y tu **familia** puede ser el primer grupo de pertenencia. Es importante reconocer el apoyo que te dan para cumplir tus objetivos, en aspectos materiales, emocionales y cognitivos. De esta manera te sentirás más respaldado y acompañado en la realización de tus anhelos.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



## Para tu vida diaria

Cuando estés con tu familia, puedes repetir el ejercicio de la variación para reconocer el apoyo que se han brindado mutuamente. También puedes platicarles sobre tus metas a largo plazo y expresarles qué tipo de apoyo necesitas y escucha lo que ellos necesitan de ti.

## ¿Quieres saber más?

En el siguiente video, encontrarás una hermosa lección sobre la importancia de contar con el respaldo de la familia para afrontar dificultades y alcanzar metas:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dm6k4EGPyGU>

## CONCEPTO CLAVE

### Familia:

Es el primer ámbito social de las personas donde se aprenden los primeros valores, principios y nociones para enfrentar la vida.