



Diciembre: ¿Qué es el Amor Propio?

QUE NECESITAN SABER LOS PADRES

El amor propio es la atención que presta a su propio bienestar y felicidad. Cuidado propio es un parte del amor propio.

A veces es difícil practicar e incorporar el amor propio como un padre o cuidador porque:

- No tiene mucho tiempo ni energía para cuidar a si mismo
- La consideración para la salud y la felicidad de sus hijos toman prioridad
- Es difícil manejar el estrés

Porque es importante el amor propio?:

- Priorizando su amor propio es crucial para ser un padre o cuidador mejor
- Usted puede ser un modelo para sus niños
- Los niños aprenden como amarse a sí mismos, manejar las emociones, y priorizar su salud de la manera en que Usted lo hace
- Cuidando a si mismo le permite a responder a sus hijos con más cariño

¿Como cultivamos el amor propio?

Acéptate cómo eres. Reconoce su valor. Busca un momento de relajación cada día. Toma tiempo afuera con su familia.

Recursos Adicionales:

[Cómo enseñar el amor propio a nuestros hijos](#)

[Autoestima para niños](#)