



# ENERO: EL AMOR PROPIO

## – Que Necesitan Saber los Padres –

### Información Fundamental

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

El amor propio no es simplemente un estado de sentirse bien, es el aprecio por las acciones que realizas para apoyar tu crecimiento físico, psicológico y espiritual.

### Amor Propio

Una forma de practicar el amor propio es reducir el discurso negativo sobre uno mismo. La autoconversación es la conversación privada e interna que mantienes contigo mismo. Cuando tu autoconversación es negativa, puede limitar tu capacidad de creer en ti mismo y en las cosas que quieres conseguir. La autoconversación negativa es cualquier pensamiento que reduzca tu capacidad de hacer cambios positivos en tu vida y puede afectar a tu confianza

### Prueba Esto:

En vez de escuchar a su voz interior cuando dice:

<< No puedo hacer esto. Voy a fracasar. Qué perdedor Idiota. >>

Elija un mantra nuevo y haga callar tu critico interior:

<< Puedo hacerlo. Mi paz interior es mi prioridad. Vivo en el presente. >>

### Recursos Adicionales

- Artículo: [Ejercicios para ayudar a los niños a mejorar el amor propio](#)
- Video: [Afirmaciones positivas](#)