

# Honor *All* Women

Counseling

---

NUESTRA MISIÓN: HONRAR A TODAS LAS MUJERES LA CONSEJERIA ES UN ESPACIO PARA QUE LAS MUJERES SAN EN EL PASADO, ENCUENTRAN COMPASION EN EL CAMINO Y, AL MISMO TIEMPO, HAGAN BRILLAR SU LUZ

---

El mes de febrero es conocido por la celebración del romance y el amor. Es fácil olvidar que este mes significa diferente para todos. Como se mencionó en el boletín del mes pasado, es importante asegurarse de que se cuide nuestro bienestar. Cuando nos cuidamos a nosotros mismos, nos sentimos más realizados en la vida. Dicho esto, todos podemos beneficiarnos de un poco más de amor propio en este mes de febrero.

Este mes se puede comercializar para centrarse en las relaciones romántica lo cual, por supuesto, es algo hermoso, pero es aún más importante amarse a sí mismo y ser quien es. Hagamos el segundo mes del 2023 un mes lleno de cariño, aprecio y amor hacia nosotros mismos. Ahora es el mejor momento para mostrarte y apreciar la increíble persona que eres.



Hablemos de la diferencia del Autocuidado y el Amor Propio.

El autocuidado es cualquier actividad que realiza para ayudar a cuidar mejor su bienestar, etc. Cuando nos cuidamos nos ayuda a mantenernos sanos física y mentalmente. También significa:

Puede hacer su trabajo en su mejor capacidad

Puedes ayudar y cuidar a tus seres queridos

Puedes hacer todas las cosas que necesitas y quieres lograr en un día.

El autocuidado es la respuesta a cómo enfrentaremos nuestros factores estresantes diarios. Tenemos que tener en cuenta que todos tienen diferentes necesidades y diferentes horarios, lo que significa que el autocuidado se verá diferente en todos.

# Honor All Women

## Counseling

NUESTRA MISIÓN: HONRAR A TODAS LAS MUJERES LA CONSEJERÍA ES UN ESPACIO PARA QUE LAS MUJERES SAN EN EL PASADO, ENCUENTRAN COMPASIÓN EN EL CAMINO Y, AL MISMO TIEMPO, HAGAN BRILLAR SU LUZ



El amor propio es el amor incondicional que tienes por ti mismo a pesar de tus defectos, imperfecciones, estatus social, etc. El amor propio es también cuidar de tu bienestar y felicidad. Aprenderás a valorarte y sabrás tratarte de manera amorosa cuando practiques el amor propio con regularidad.

Amarte a ti mismo significa comprender tus fortalezas y debilidades. El amor propio es tan importante como el autocuidado porque nos motivará a participar en un comportamiento positivo mientras reduce el posible comportamiento dañoso. El Amor Propio anima a ser más empoderados y no sentirnos culpables cuando decimos "no" a cosas que no queremos hacer.

### Practicar el autocuidado:

- Salir a caminar
- Haciendo ejercicio
- Escuchando música
- Dormir lo suficiente
- Comer alimentos saludables
- Meditación/atención plena
- Aromaterapia
- Escribe en un diario
- Leer
- Pidiendo ayuda
- Aprende algo nuevo
- Hacer una desintoxicación digital
- Diciendo "No"
- Practicando la autocompasión
- Establecer límites firmes
- Tomar de 10 a 20 minutos al día para descomprimir

### Practicando el amor propio:

- Dándote permiso para amar tu cuerpo
- Tener un diario de gratitud
- Habla amable contigo mismo
- Celebra las pequeñas victorias
- Encuentre apoyo cuando lo necesite
- Comprenda que a veces las expectativas sociales ofrecen expectativas irrealistas
- Echa la idea de que tienes que ser perfecto/a
- Acepta el hecho de que no puedes controlarlo todo
- Perdónate a ti mismo
- Deja de ser duro contigo/a mismo/a
- Abandona la necesidad de la aprobación de los demás

Recordemos que se necesita tiempo para desarrollar el amor propio, realmente mejorarás con el tiempo. Incluso si está bajo estrés, considere todo lo que ya ha logrado. Sin duda comenzarás a potenciar tu autoestima y a amarte a ti mismo.



"Pasas la mayor parte de tu vida dentro de tu cabeza.  
Haz que sea un buen lugar para estar"