

Vivamos mejor

Newsletter de Calidad de Vida

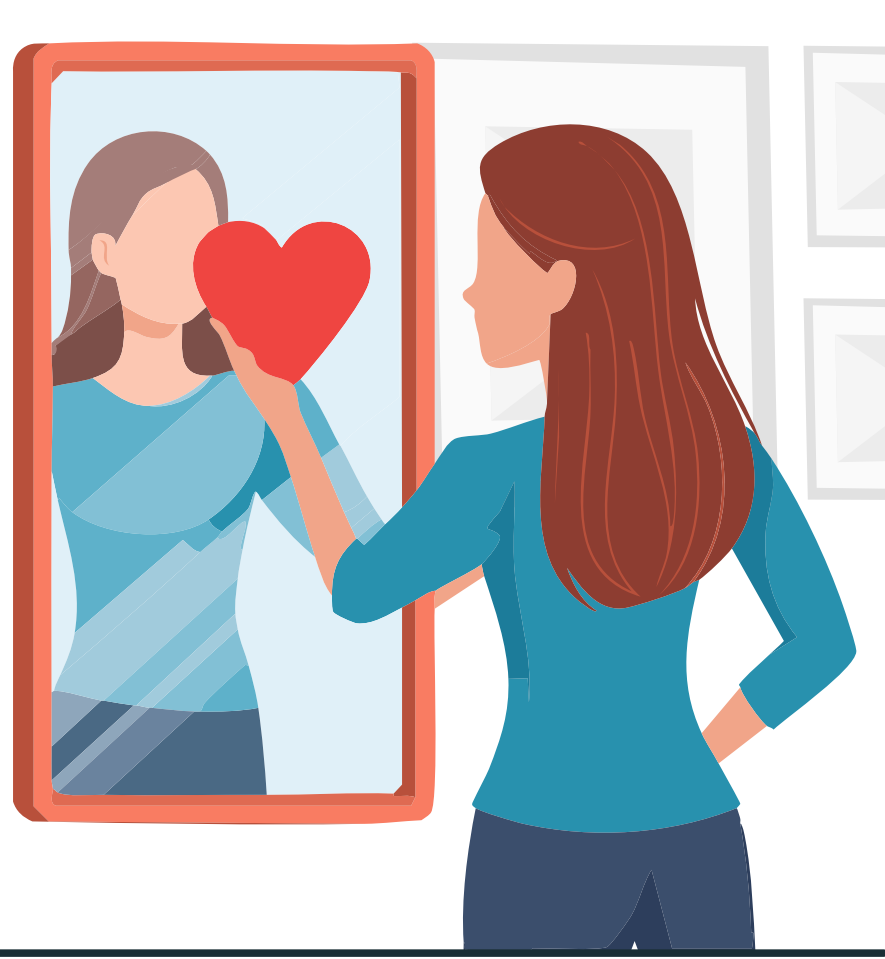
Edición N°2 - 2025

Febrero: El mes del amor... y del amor propio El amor comienza por ti

El mes del amor suele ser una invitación a demostrar cariño hacia los demás, pero ¿qué pasa con el amor que nos damos a nosotros/as mismos/as? Practicar el amor propio no es egoísta, es la base para una **vida plena y equilibrada**.

Este se fortalece con acciones diarias que nos recuerdan nuestro valor y nos ayudan a construir una relación sana con nosotros mismos.

Descubre cómo potenciarlo con estos simples pasos:



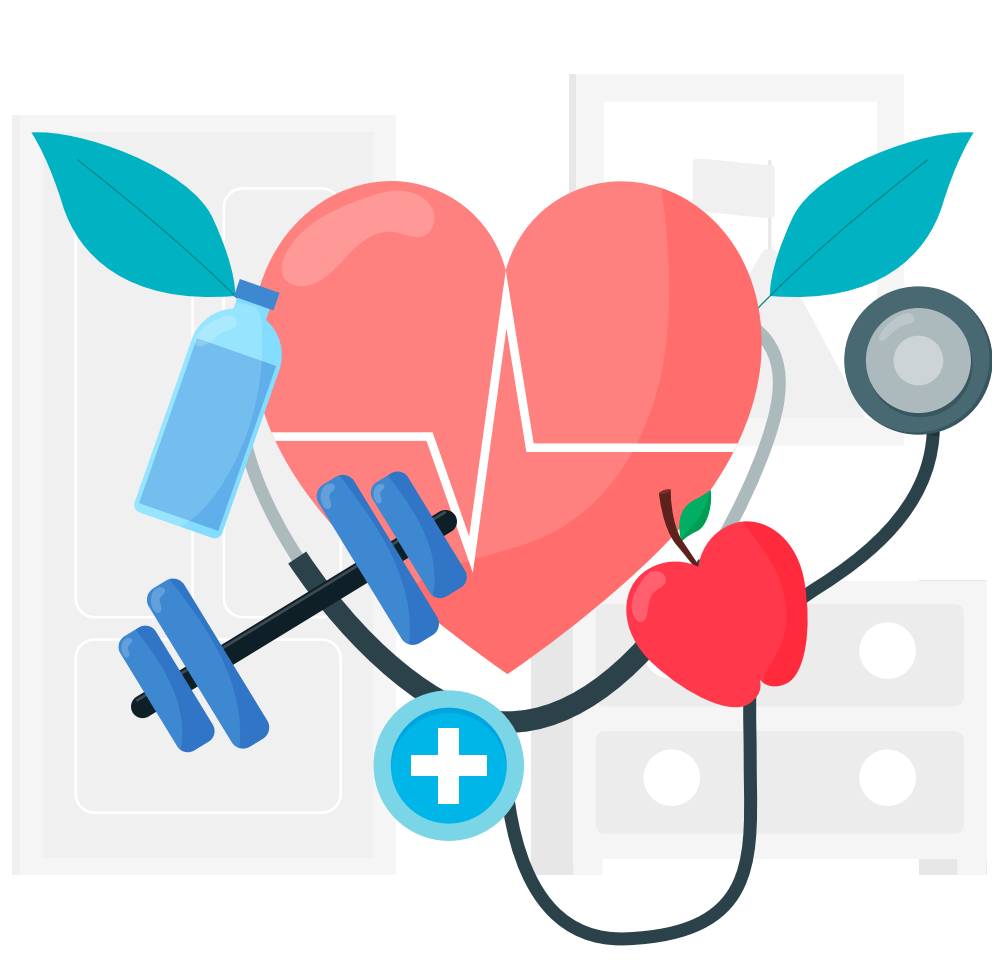
Trátate con amabilidad

Las palabras que usas para describirte importan. Practica la autocompasión y cámbialas por afirmaciones positivas.



Pon límites saludables

Aprende a decir no sin culpa. Establecer límites te ayuda a priorizar tu bienestar y a construir relaciones más sanas.



Cuida tu cuerpo y mente

El descanso, la alimentación y la actividad física son esenciales. Escucha lo que tu cuerpo necesita y dale el cuidado que merece.



Celebra tus logros

Reconoce tus avances, por pequeños que sean. Cada paso cuenta y es una muestra de tu crecimiento.



Dedica tiempo a lo que disfrutas

No todo tiene que ser productivo. Leer, pintar, bailar o simplemente descansar también es una forma de amor propio.



Rodéate de personas que sumen

Las relaciones que te nutren emocionalmente fortalecen tu autoestima y bienestar. Elige estar con quienes te apoyan y valoran.

Fuente: American Psychological Association (APA)

Recuerda que el amor más importante es el que te das a ti mismo/a. Al fortalecerlo, puedes dar lo mejor a los demás.