



Con el objetivo de fortalecer el **amor propio y autoestima a través de la perspectiva de género la cual promueve la igualdad y la eliminación de estereotipos** en la comunidad cecehachera te presentamos:



Cultivando el amor propio



¿Qué es el amor propio?

El amor propio es cuando **aceptamos lo que sentimos y pensamos de nosotros mismos**, nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y cómo nos comportamos.



¿Qué podemos hacer para fortalecer el amor propio?

Cultivar la libertad individual:



Aprender a estar con uno mismo y a ser individual es muy importante para después poder estar en sociedad.

Buscar relaciones sanas:

Mantener relaciones saludables ayuda a que nuestro valor propio aumente y, por tanto, la autoestima. Esto significa que sentirnos protegidos, comprendidos y respetados refuerza la seguridad en nosotros mismos.

Reconocer nuestro trabajo:

Valorar nuestro trabajo diario nos ayudará a reconocer nuestro esfuerzo y nuestra auto realización personal.



Cuidar nuestras necesidades básicas:

Amarse a uno mismo es sinónimo de autocuidado en diferentes aspectos de nuestra vida, desde el autocuidado intelectual, físico, emocional y espiritual.

