

# HABLEMOS DE AMOR PROPIO



## ***El amor propio es...***

❖❖ La capacidad de reconocer y validar tu cuerpo, tus emociones, tu historia y decisiones en todo momento

❖❖ Aceptando lo que te agrada de ti y también lo que te desagrada

@ConsortioOaxaca



✧ Hablamos de amor propio porque nos enseñaron que el amor sólo podemos compartirlo con lxs demás (pareja, amistades, familia), pero nunca nos dijeron que podemos amarnos a nosotrxs mismxs

@ConsortioOaxaca



✧ *El amor propio es:*

**Autocuidarnos** ✧

➔ **Ponernos al centro de nuestra vida**

✧ ➔ **Alzar la voz**

✧ ➔ **Cuestionar los roles de género**

✧ ➔ **Conectar con tu cuerpo y emociones**

@ConsortioOaxaca





**El amor propio no es una meta a alcanzar, es una práctica diaria y requiere de mucha paciencia ya que es un proceso a lo largo de la vida**



@ConsortioOaxaca





## **Prácticas de amor propio:**

→ **Escucha tu cuerpo y sus necesidades**

**Busca espacios para ti** ←

→ **Pon límites con lxs otrxs**

**Descansa** ←

→ **Deja la crítica y la autoexigencia**

**Entre muchas cosas más** ←



Recuerda

**¡El amor propio es  
proceso de subidas y  
bajadas!**

**#AMORPROPIOESREVOLUCIÓN**

@ConsortioOaxaca

