



it starts  
within

# Sé amable contigo mismo

**Incluso cuando las adversidades de la vida te desanimen,  
es importante que te compadezcas de ti mismo.**

Ser amable con uno mismo significa perdonarse, aceptarse y amarse cuando las cosas se complican. Es estar pendiente de tus sentimientos y tratarte con la misma comprensión que tratarías a un buen amigo.

**Te presentamos algunas formas de practicar esta habilidad:**

**Tómate un momento para identificar tus pensamientos.**

¿Estos pensamientos te hacen sentir de la forma que quieres? Trata de identificar los momentos en los que eres demasiado severo contigo mismo e intenta ver la situación de otra manera.

**No olvides que nadie**  
es perfecto y que no podemos  
controlarlo todo.

**Háblate con amabilidad.**  
¿Qué le dirías a un amigo si estuviera  
en tu misma situación?



LEARN MORE

**COMPARTE EL MENSAJE:**

Cuidar de los más pequeños es un trabajo exigente. La autocompasión puede ayudarte a ser más amable contigo mismo y a recordarte que estás dando lo mejor. También debes mostrar compasión por el niño que cuidas y apoyar su desarrollo social y emocional. Consulta el siguiente material.



Connecticut Office  
of Early Childhood