



La Entrega



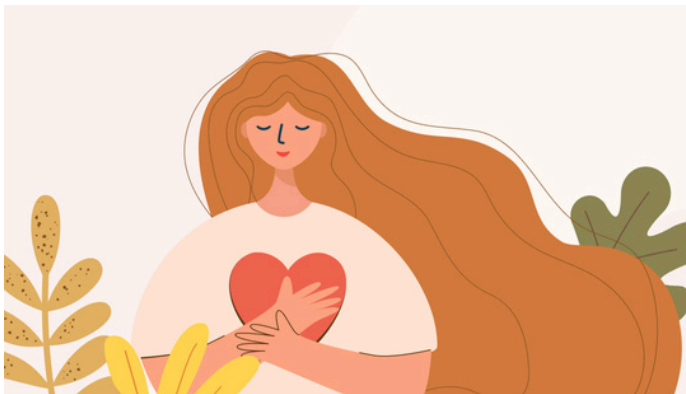
Horizon Public Health

Boletín mensual

Febrero de 2026

La importancia de la autocompasión

La autocompasión es la práctica de ser amable contigo mismo, especialmente cuando las cosas no salen según lo planeado. El amor propio no es fingir que todo es perfecto. Es elegir una voz interior que te apoye cuando la vida se siente difícil.



Por qué es importante:

- **Le ayuda a recuperarse de los desafíos más rápido.**
- **Apoya límites más saludables**
- **Reduce la vergüenza y la autocrítica.**
- **Desarrolla la resiliencia y el bienestar**

El amor propio es una práctica, no un estado de ánimo. La forma en que te hablas a ti mismo moldea lo que crees que es posible, especialmente en tus días más difíciles.

Aprende

más



 CredibleMind

Práctica de un minuto

Coloca una mano sobre tu pecho.

Respira lentamente.

Di: «Puedo ser amable conmigo mismo/a mientras crezco».

Amor propio / Autocompasión

Explore los recursos de autocompasión en la plataforma **CredibleMind** de Horizon Public Health:

- Vídeos y artículos
- Meditaciones de autoaceptación y autocompasión
- Aplicaciones, podcasts y recomendaciones de libros

<https://horizonpublichealth.crediblemind.com/lists/the-importance-of-self-compassion>

 HORIZON



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Nuestra misión

Es promover, proteger y mejorar la salud y el bienestar de todas las personas en nuestras comunidades.



800.450.4177 o 320.763.6018



horizonphmn.gov

Síguenos

