

# El comienzo del autocuidado: tu voz interior

"Mis problemas  
no son tan importantes."

"Esto ya no tiene  
esperanzas."

"Estoy atrapado."

"Yo debería ser  
un mejor \_\_\_\_\_  
para mi familia."

"Cuál es el punto."

"Nunca  
superaré esto."

"Priorizarme  
sería  
egoísta."

"Nadie entiende, me  
ve, le importo,  
puede ayudar."

