



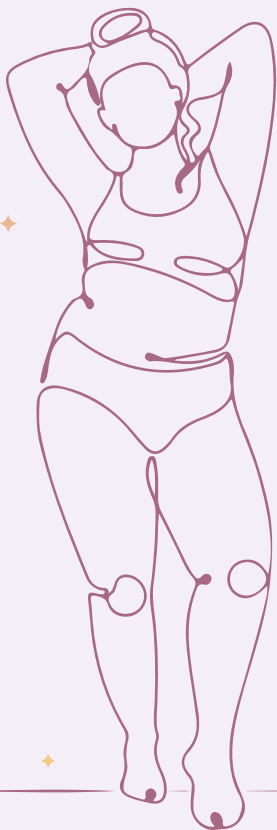
Conozco mi valor

Y NO PERMITO QUE OTROS  
me hagan sentir menos.



SUS OPINIONES  
son solo eso:  
opiniones.

jimefitmom



*Respeto mi cuerpo*  
y entiendo sus necesidades

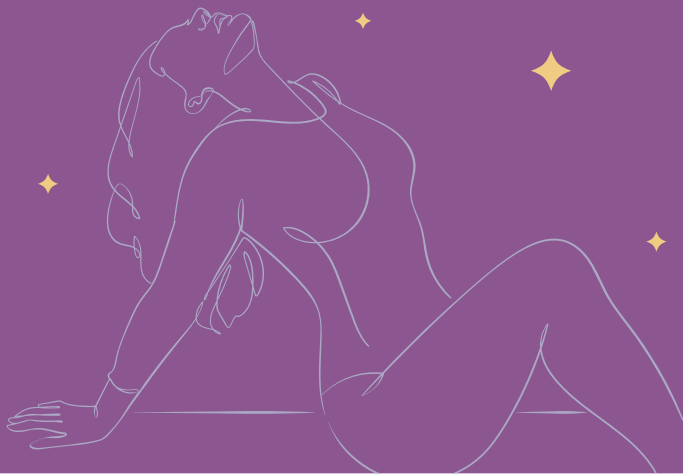
*jimefitmom*

jimefitmom

Abrazo y acepto

El cambio  
es bueno y

me hace crecer



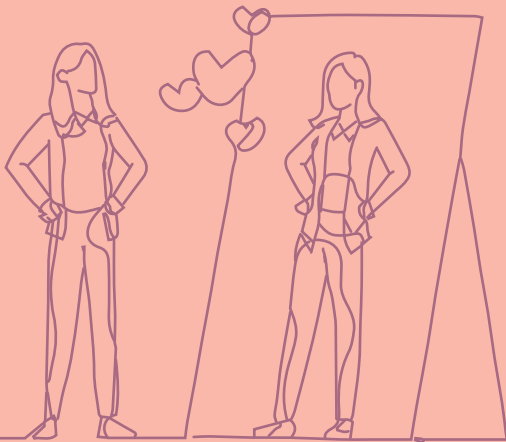
jimefitmom

Me estoy convirtiendo en la  
mejor versión de mi



jimefitmom

No tiene sentido  
*compararse con otros.*



*Todos tenemos nuestro propio*  
viaje y ritmo y hacemos lo mejor que  
podemos con lo que tenemos.



jimefitmom



*Estoy sanando*  
*a mi cuerpo con*  
**cada respiro que doy**



*Cuidar de mi cuerpo  
y de mi mente  
es mi prioridad*



*jinefitmom*



jimefitmom

Siempre escucho  
*a mi cuerpo*

*para entender lo que necesita*

para prosperar

Amo y acepto  
cada etapa de mi cuerpo ◦



jimefitmom

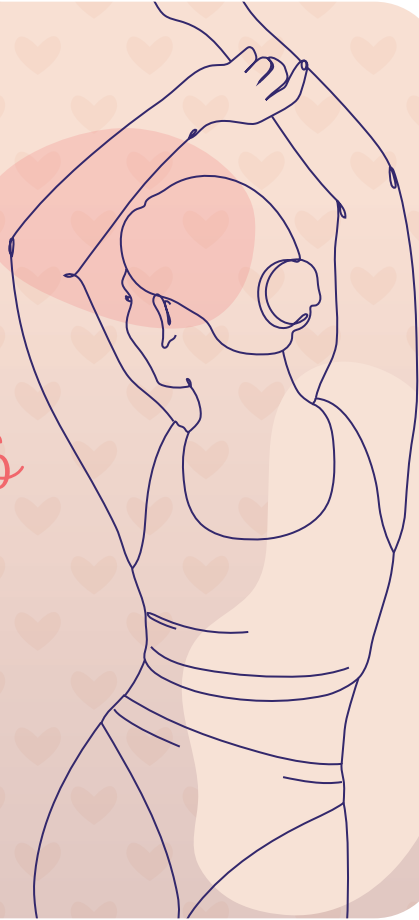
jimefitmom

*Me respeto  
y me amo*

**a mi misma**

para que otros me puedan

*amar y respetar*



Me doy permiso de  
*descansar, relajarme*  
y darme un tiempo fuera.



*jimefitmom*

Tengo permiso de  
*pedir ayuda.*  
ME HACE MÁS FUERTE.



*jimefitmon*

Cuidos de mi  
*para poder*  
cuidar a mi bebé



jimefitmom

No hay mejor mamá  
para mi bebé que yo



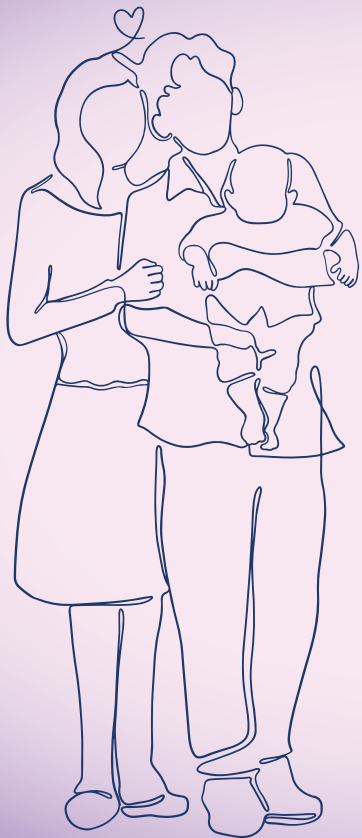
jimefitmom



No me juzgo,  
*no me critico*  
y no me comparo.



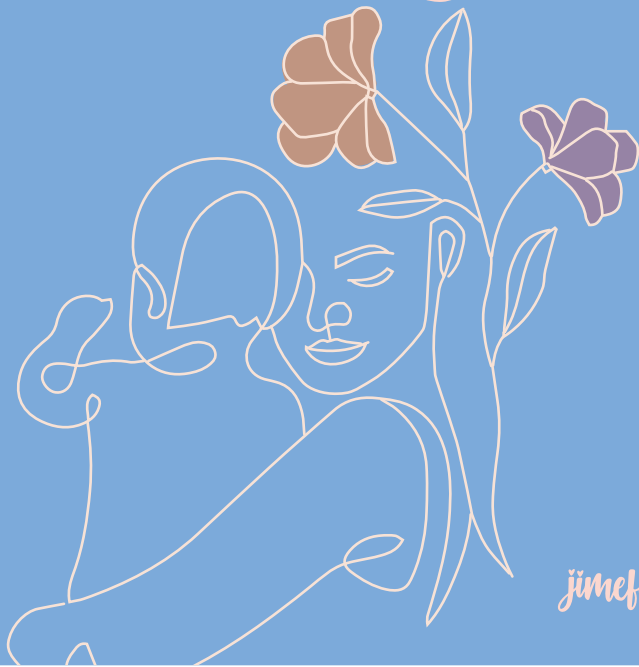
*jimefitmon*



No tengo que hacer  
*todo sola*  
otros pueden ayudarme

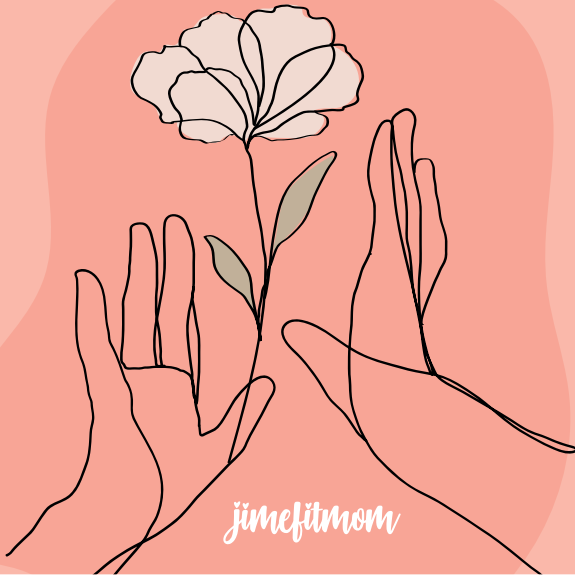
*jimefitmom*

Soy una gran mamá  
y estoy haciendo  
*un gran trabajo*



*jimefitmom*

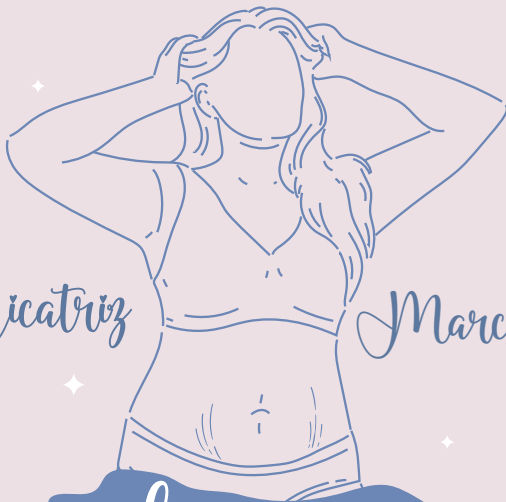
Hoy decido soltar  
mis expectativas de  
la perfección



jimefitmom

*Abrazo a mi cuerpo  
por lo que es capaz de hacer.*

*Cada estria,*



*Cicatriz*

*Marca,*

*es hermosa  
por la historia que cuenta.*

*Mi vida no es perfecta  
pero es mía y elijo vivirla con  
amor, optimismo y felicidad.*



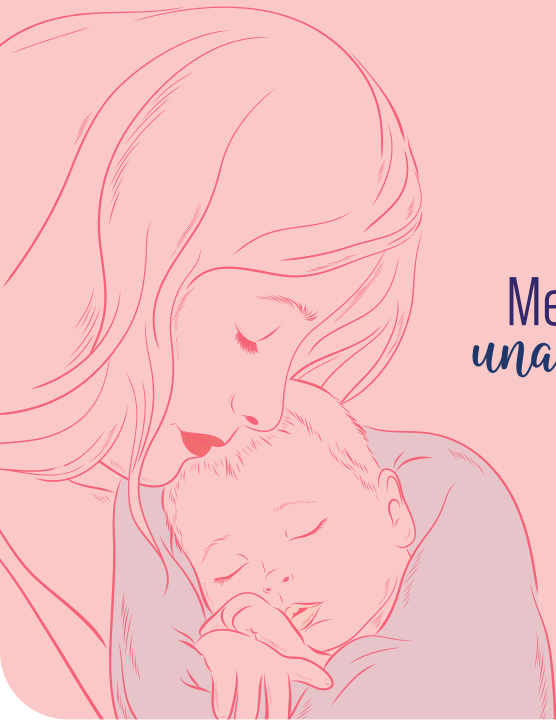
*jimefitmom*



# La maternidad



*me ha mostrado mis fortalezas.*



Me convierto en  
*una mejor mamá*  
cada día.



Está bien no disfrutar  
*cada momento*  
*de esta etapa.*



*jimefitmom*

jimefitmom

Hay días estresantes y malos  
en los que puedo perder el control,  
pero eso no me define.



*Elijo vivir*  
*en una forma que me traiga*  
*paZ, alegría y felicidad.*

*jimefitmom*



Mis necesidades  
son tan importantes  
como las de mis hijos.



jimefitmom