

*Imprime estas hojas y recorta las afirmaciones por las líneas discontinuas.  
Coloca las tarjetas por toda tu casa.*

**Mi bebé sabe cómo  
y cuándo nacer**

**Relajar mi mente  
relaja mis músculos**

**Mi bebé vendrá  
cuando esté listo**

**El nacimiento de mi  
bebé será hermoso**

*Imprime estas hojas y recorta las afirmaciones por las líneas discontinuas.  
Coloca las tarjetas por toda tu casa.*

Confirme avance  
el trabajo de parto,  
me relajaré  
cada vez más

Mi bebé es del  
tamaño perfecto  
para mi cuerpo

Escucho a mi  
cuerpo y hago  
lo que necesita  
que haga

Inspiro calma,  
espiro tensión

*Imprime estas hojas y recorta las afirmaciones por las líneas discontinuas.  
Coloca las tarjetas por toda tu casa.*

Mis olas uterinas no  
son más fuertes que  
yo, porque son  
parte de mi

Mi acompañante  
está a mi lado  
y me ayuda

Soy una mujer  
fuerte y capaz

Cada ola uterina me  
acercas más  
a mi bebé

*Imprime estas hojas y recorta las afirmaciones por las líneas discontinuas.  
Coloca las tarjetas por toda tu casa.*

Toda la fuerza que  
necesito está en mi  
interior

Dar a luz es una  
experiencia segura  
y maravillosa

Confío en la  
naturaleza instintiva  
de dar a luz

El nacimiento de mi  
bebé será fluido,  
tranquilo y seguro

*Imprime estas hojas y recorta las afirmaciones por las líneas discontinuas.  
Coloca las tarjetas por toda tu casa.*

Lo único que debo  
hacer es relajarme  
y permitir que mi  
cuerpo dé a luz  
a mi bebé

Le doy la bienvenida  
a mi bebé con amor  
y seguridad  
en mi misma

Dar a luz es una  
experiencia fuerte,  
pero yo también  
lo soy

Tengo ganas de  
tener a mi bebé en  
mis brazos