

# Una carta de amor a tu cuerpo postparto

Querido cuerpo,

Voy a extrañar \_\_\_\_\_ pero siempre atesoraré la memoria.  
(tu parte favorita de estar embarazada)

Tu creciste a un humano que era fortalecido por tu cariño y tu alimentación.

La parte más increíble era \_\_\_\_\_.  
(una parte del proceso que te impresionó)

Eres increíble!

Gracias por siempre cambiar — las muchas formas en que estás en ciclo, te adaptas y te recuperas son algo para celebrar. Y el poder que tienes para dar vida es algo hermoso. Mi experiencia en este cuerpo me ha dado cuenta de que soy \_\_\_\_\_.  
(una característica de la cual estás orgullosa)

No siempre era fácil. Tuvimos que encontrar nuestro camino a través de \_\_\_\_\_.  
(la parte más difícil del parto) Pero nos enfrentamos a eso y ahora estamos aquí. Eso se llama resiliencia, y estoy orgullosa de lo que hicimos.

También quiero agradecerte por \_\_\_\_\_.  
(una vez que te sorprendió la fortaleza o la habilidad de recuperarte)

Me sentí tan \_\_\_\_\_ pero tu me ayudaste a superarlo.  
(tus emociones cuando estabas pasando por ese reto)

Tu eres tan increíblemente \_\_\_\_\_ y me ayudaste a demostrarme a mí misma que puedo hacer cualquier cosa que me proponga.  
(característica que admiras de ti)

Eres capaz de tantas habilidades y te agradezco todo lo que me has mostrado.

Te amo por toda la fuerza y la valentía que me has enseñado. ¡Sí, podemos!

Sinceramente,

\_\_\_\_\_  
(nombre)

