

Uno de los aprendizajes

MÁS IMPORTANTES

que nos deja el COVID 19 ES:

*valora* TU SALUD

cuídala siempre



**SI TAN SOLO NUESTROS OJOS**  
vieran almas en vez de cuerpos,  
**QUE DIFERENTE SERÍA**  
**NUESTRA IDEA DE LA**  
**BELLEZA.**

Una mujer es BELLA  
cuando la definen  
SUS PASIONES,  
*no su físico.*

**El peso**  
*nunca dictará*  
**TU VALOR**

Ningún  
número o  
escala puede  
medir cuánto  
nos **AMAMOS**  
o que tan  
**BELLOS SOMOS**

**NO NECESITAS**  
estar listo para  
**recuperarte,**  
**SOLAMENTE**  
necesitas estar  
**DISPUESTO**

---



---

DEJA DE odiarte  
por lo que NO ERES,  
mejor ámate  
por lo que SÍ ERES

---

No permitas que  
TU MENTE  
intimide a  
TU CUERPO



# *Advertencia:*

EL REFLEJO DEL ESPEJO EN EL  
QUE TE **MIRAS**  
PUEDE ESTAR SIENDO  
DISTORSIONADO POR LAS **IDEAS Y**  
**CONSTRUCTOS SOCIALES** SOBRE

*“la belleza”*

---

QUERIDO CUERPO,

*está bien si cambias y si no,*

**también**

---

# HACER EJERCICIO

es para tener

*salud y vitalidad*



Además de  
NUTRIR tu  
CUERPO,  
¿cómo nutres  
tu vida?

---

CUANDO EL HAMBRE  
**es emocional**  
NO HAY COMIDA  
**QUE LA SATISFAGA**

---

**Comer SALUDABLE**  
**NO** siempre tiene  
que **ESTAR**  
RELACIONADO  
con la **delgadez**



---

Tener diferentes  
*tipos de cuerpo*  
**ESTÁ BIEN;**  
**ámate a ti misma**

**NO ERES DE**  
*plástica,*  
**eres una**  
**mujer real**

No tienes que  
SER PERFECTO  
para ser  
amado

Tu valor  
no está basado  
en tu MANERA DE  
VESTIR *ni en tu físico*

---

---

**OBTENDRÁS**

*paZ*

**CUANDO ACEPTES**

**AQUELLO QUE NO PUEDES**

*controlar*

---

---

*Cuando te comparas*  
CON ALGUIEN MÁS TE  
**DESTRUYES A TI MISMO**

---



**TUS EMOCIONES  
SON VÁLIDAS**

*todos los días*

*Vive la vida*

Y NO DEJES QUE

la vida te **VIVA**

**TU FUTURO TE NECESITA,**  
si para ello,  
**NECESITAS AYUDA,**  
**atrévete a pedirla.**



**NO ERES**

lo que pasó,  
SI NO LO QUE DECIDES

**HACER CON ELLO**

**SI TE DUELE** conviértelo en música,  
en pintura, en lectura, en danza, en  
abrazos, en lo que tú prefieras; pero  
**NO DEJES** que ese dolor se quede

*adentro de ti*

LO QUE NIEGAS  
*te somete,*  
lo que aceptas  
*te transforma*



*Salud no sólo es*  
LO QUE COMES,  
*también es*  
lo que piensas,  
DICES Y HACES

---

---

Sé tu propio

mejor amigo

---

---

# Piensa

si lo que te dices

A TI MISMO SE LO DIRÍAS

*a alguien más*

---

---

*Para los demás*

NUNCA SERÁ SUFICIENTE,

haz lo mejor para ti

---

**NO HAY**  
**ABSOLUTAMENTE**  
**nada malo**  
**con tu cuerpo**

---

El día que plantas  
**LA SEMILLA**  
NO ES EL DÍA  
*que comes el fruto*



¿QUÉ HARÍAS

**si no tuvieras**

*miedo?*

---

**CAMBIA** EL ERES DEMASIADO  
**GRANDE**, pequeña, ALTA,  
**chaparra**, ETC, POR UN  
"ERES PERFECTA COMO ERES"

---

# Rodéate

DE PERSONAS

que te hagan

**sentir amado**

El trabajo más  
*importante.....*  
**es el trabajo**  
**que haces con tu mente**

**NINGUNA**  
*tormenta*  
es más  
**fuerte** *que tú*