

# Affirmations for parents

I am a good parent.

It's okay to take care of myself.

I am exactly what my baby  
needs.

I have the right to ask for  
help.

I have a right to receive good  
things in my life.

I have a right to be powerful and  
take charge in my life.

# Afirmaciones para las madres

Soy un buen padre.

Está bien cuidarme

Yo soy exactamente lo que mi bebé necesita.

Yo tengo derecho a pedir ayuda.

Yo tengo derecho de recibir cosas buenas en mi vida.

Yo tengo derecho a ser poderosa y hacerme cargo de mi vida.