



LO
UN LIBRO
MEJOR
PARA TODAS
ERES
LAS MAMÁS,
TÚ



Jaione Yabar

@nirosaniazul



LO
UN LIBRO
MEJOR
PARA TODAS
ERES
LAS MAMÁS,
TÚ

Jaione Yabar

@nirosaniazul

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal) Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Jaione Yabar, 2017

© Editorial Planeta, S.A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior: Undoestudio

Diseño y maquetación: Undoestudio

Primera edición: octubre de 2017

Depósito legal: B. 18.080-2017

ISBN: 978-84-08-17686-2

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

INTRODUCCIÓN	13
ADVERTENCIA	14
1. LO MEJOR ERES TÚ	17
2. HAS HECHO COSAS MARAVILLOSAS	37
3. DISFRUTA SI TE DA LA GANA (Y ÉCHALE HUMOR)	65
4. TODO LO QUE NADIE TE CONTÓ SOBRE LA MATERNIDAD Y LA CRIANZA	87
5. LAS LEYES DE LA MATERNIDAD	111
6. YO NUNCA...	121
7. CONSEJOS VENDO	129
8. RECUERDA QUE SER HIJO TAMPOCO ES FÁCIL	147
9. CELEBRA LAS PEQUEÑAS COSAS	165
10. ATESORA RECUERDOS	173
11. GRACIAS, MAMÁ	195
12. PONTE EN LA FOTO	205
AGRADECIMIENTOS	232

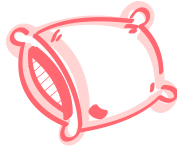
Capítulo 1

LO MEJOR ERES TÚ

Lo mejor NO
ES EL PECHO.



LO MEJOR
tampoco ES
QUE LO DEJES
DE COGER.

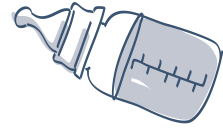


LO MEJOR no
ES QUE lo
tumbes así.

LO MEJOR NO ES QUE lo
tapes DE UNA FORMA.



LO MEJOR NO ES
QUE LO abrigues
CON ESTO.



lo mejor NO ES
QUE lo cojas.

LO MEJOR
tampoco es
que LO TUMBES
DEL OTRO MODO.



LO MEJOR
tampoco ES QUE
LO TAPES
DE LA OTRA
FORMA.

LO MEJOR TAMPOCO ES
QUE LO abrigues CON
AQUELLO.



LO MEJOR NO ES QUE
le des purés.



LO MEJOR TAMPOCO ES
QUE LE DES trozos.



LO MEJOR NO ES LO QUE
TE DICE tu madre.

LO MEJOR tampoco
ES LO QUE TE DICE
tu amiga.

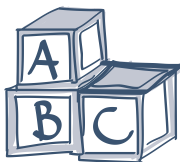


lo mejor NO ES QUE
ESTÉ CON UNA NIÑERA.

LO MEJOR TAMPOCO
ES QUE VAYA A LA
GUARDERÍA O ESTÉ CON
LOS abuelos.



LO MEJOR no es que SIGA ESE
TIPO DE CRIANZA.



LO MEJOR TAMPOCO ES QUE
SIGA ESE otro estilo DE
CRIANZA.

¿SABES LO QUE REALMENTE

LO MÁS

ERES

¿QUÉ ES LO MEJOR?

MEJOR
ES TÚ.



LO MEJOR ES LO QUE A TI
TE HACE *sentir mejor.*

LO MEJOR ES LO QUE
tu instinto TE DICE
QUE ES MEJOR.



LO MEJOR ES LO QUE
A TI *te ayuda*
A ESTAR BIEN
TAMBIÉN.



PORQUE SI TÚ ESTÁS
BIEN, ellos RECIBEN
LO MEJOR.

LO MEJOR ES LO QUE
TE PERMITE A TI
ser feliz CON TU
FAMILIA.



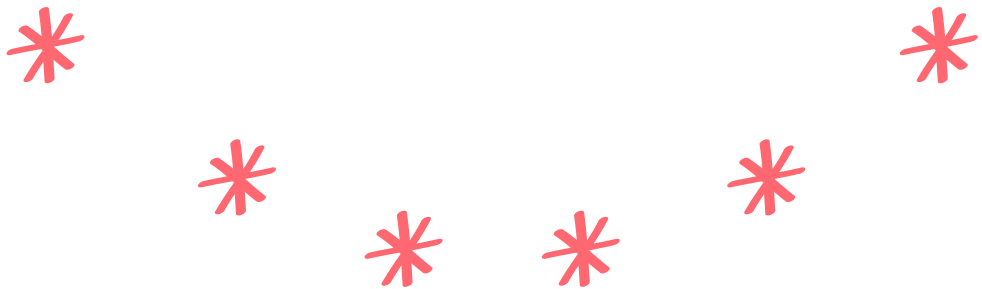
PORQUE SI tú te sientes
segura, ELLOS TAMBIÉN
SE SIENTEN SEGUROS.



PORQUE SI TÚ CREES QUE lo estás haciendo bien,
TU TRANQUILIDAD Y FELICIDAD LES LLEGA A ELLOS.



***Porque lo
mejor eres
tú.***



LO MEJOR ES TENER CLARO QUE
La Vida NO ES UNA CARRERA.



LO MEJOR ES *recordar* SIEMPRE QUE
EQUIVOCARSE NO ES MALO.

QUE LO MALO ES NO
aprender DE LOS ERRORES.



PORQUE LA VIDA ES *ensayo*
Y ERROR.



PERO SI TÚ *te sientes segura*, ELLOS
TAMBIÉN SE SIENTEN SEGUROS.



DEJA DE *escuchar* A QUIENES
INTENTAN DECIRTE A TODAS HORAS QUE
ES LO MEJOR.

Porque, para tus hijos,

LO MEJOR ERES TÚ.



Cuidar a
niños significa
también
de ti misma

de los

gnifica

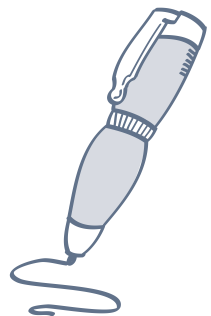
n cuidar

sma.

Busca un bolígrafo y escribe
en mayúsculas, ocupando
toda la página:

LO MEJOR PARA MIS HIJOS SOY YO.

LO MEJOR ERES TÚ



LO MEJOR ERES TÚ

¡ADVERTENCIA IMPORTANTE!

*Que lo mejor para tus
hijos seas tú no significa
que tengas que llegar a todo
tú sola.*

PEDIR O ACEPTAR COLABORACIÓN...

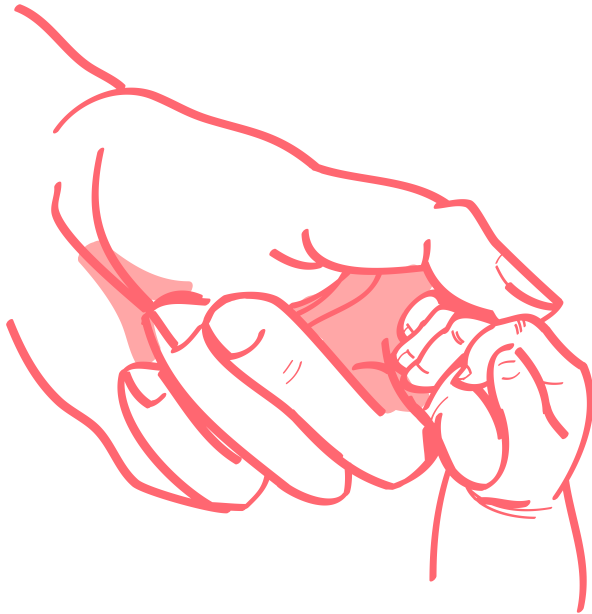
No te hace menos madre.
No significa que seas peor madre.

PEDIR O ACEPTAR COLABORACIÓN...

Es dar la oportunidad a quienes te quieren de devolverte un poco de todo ese cariño que tú les das.

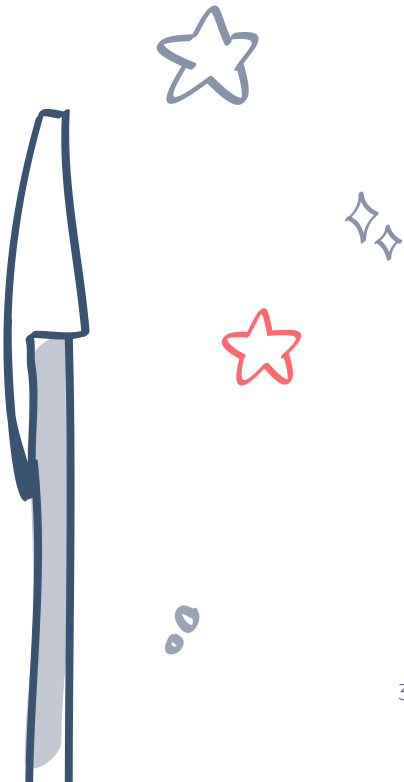
PEDIR O ACEPTAR COLABORACIÓN...

Si acaso te ayudará a seguir siendo lo mejor para tus hijos, porque si tú estás bien, ellos reciben lo mejor.



TALONARIO DE VALES

Da la oportunidad a quienes te quieren de ayudarte y mimarte un poco, ellos están deseando hacerlo. Muéstrales estos vales o entrégaselos y déjales que los completen y te sorprendan. O, si eres de las que tienen su «lista de deseos» clara, rellénalos tú misma y repártelos.





VALE POR... ..

.....

.....

VALE POR... ..

.....

.....

VALE POR... ..

.....

.....

VALE POR... ..

.....

.....

VALE POR... ..

.....

.....