

**Podemos SER  
Declaración de derechos personales**

**Tengo derecho y es posible...**

Decir que no a los favores o exigencias que no puedo cumplir.

Expresar todos mis sentimientos, positivos o negativos.

Cambiar de opinión.

Cometer errores y no tener que ser perfecto.

Seguir mis propios valores y normas.

Decir que no a algo cuando sienta que no estoy preparado, no es seguro o va en contra de mis valores.

Tener mis propias prioridades.

No ser responsable del comportamiento, acciones, sentimientos o problemas de los demás.

Esperar que los demás sean honestos.

Enojarme con alguien que quiero.

Ser únicamente yo mismo.

Sentir miedo y decir "tengo miedo".

Decir "no sé".

No dar excusas o razones sobre mi comportamiento.

Tomar decisiones con base en mis sentimientos.

Mis propias necesidades de espacio y de tiempo personal.

Ser bromista y gozar de la vida.

Trabajar en mi bienestar y salud

Estar en un entorno que no sea abusivo.

Hacer amigos y sentirme cómodo con la gente.

Cambiar y crecer.

Que mis necesidades y deseos sean respetados por los demás.

Ser tratado con dignidad y respeto.

Ser feliz.

Pensar en MÍ sin sentirme egoísta.

**Si lee cuidadosamente esta lista todos los días, con el tiempo aprenderá a aceptar que todos estos son SUS derechos.**