

1 ME CONOZCO

Conoce tus fortalezas y tus debilidades.
Acéptate como eres.



2 ME EXPRESO

Expresa lo que sientes
y pide ayuda cuando lo necesites.



3 ME RESPONSABILIZO

Toma tus decisiones con responsabilidad.



4 DECIDO

Di NO
cuando no estés de acuerdo con algo.



5 ME CUIDO

Cuida tu cuerpo y tu mente.



6 RESPETO

Ponte en el lugar del otro
y respeta sus opiniones.



7 COMPARTO

Comparte tiempo
con las personas que te hacen sentir bien.



8 PARTICIPO

Participa en el entorno.



9 SOY CAPAZ

Márcate metas que puedas alcanzar.



10 ME QUIERO

Quiérete tal y como eres.



 **Plena
inclusión**
La Rioja

DESCARGA EL DECÁLOGO COMPLETO