

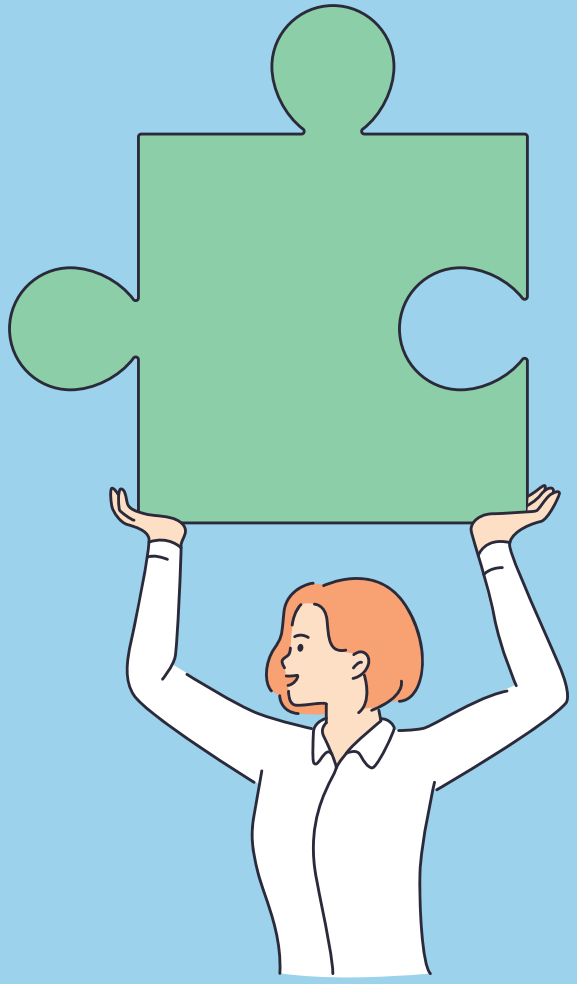
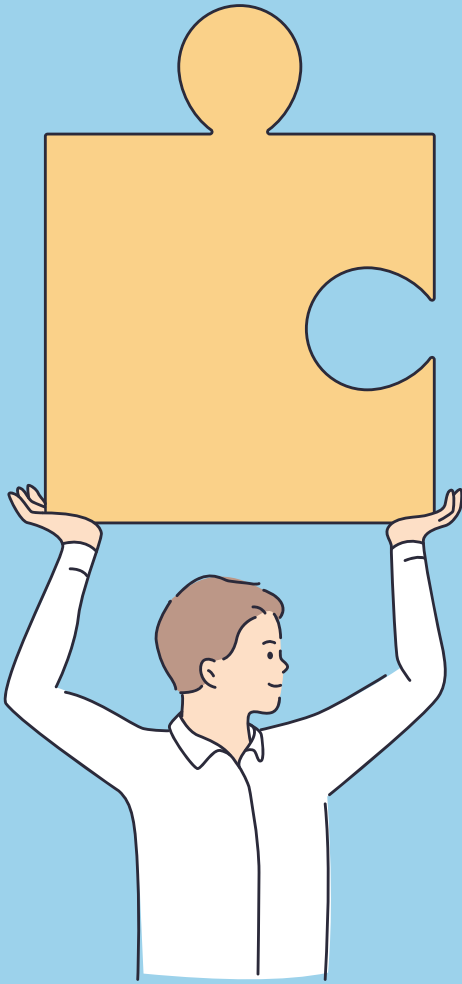


Decálogo de empoderamiento para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

 **Plena
inclusión**
La Rioja



Lectura Fácil

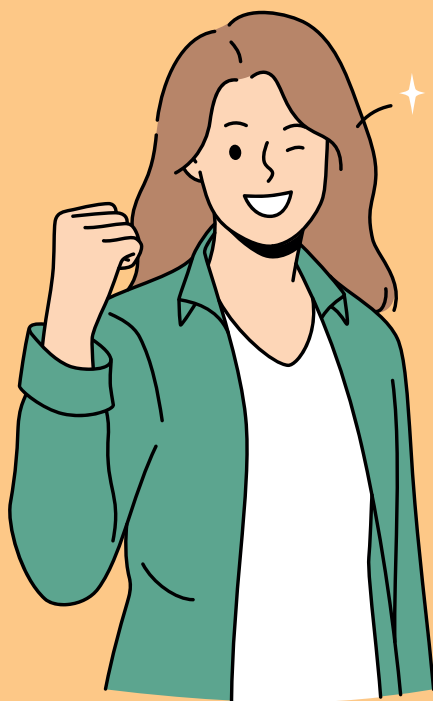


Este documento recoge el trabajo y las reflexiones de un grupo de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo de Plena inclusión La Rioja.

Queremos compartir nuestras reflexiones en este decálogo y que sea una herramienta de ayuda para que, cada vez más personas, se empoderen en su vida personal, social y laboral. Es decir, que sean más fuertes.

Un decálogo es una guía con 10 apartados.

Participantes en el ‘Taller de Empoderamiento’ de Plena inclusión La Rioja



1

Conoce tus fortalezas
y tus debilidades.
Acéptate como eres.

Las fortalezas son
las cualidades buenas que tienes
y que te ayudan a mejorar
y a ser más feliz.

Si sabes cuáles son tus fortalezas,
puedes trabajarlas para avanzar
y conseguir tus metas.

Algunas fortalezas son:

- Ser creativa o creativo.

Es decir,
ser imaginativa o imaginativo.

- Tener autocontrol.
- Ser constante.

Es decir,
que eres responsable en lo que haces
para poder conseguir tus metas.

- Ofrecer tu ayuda a los demás.

Las debilidades son características que tienes
y que pueden hacer que tengas dificultades
para mejorar y ser más feliz.

Si conoces cuáles son tus debilidades,
puedes trabajar para que no sean un obstáculo
a la hora de conseguir tus metas

Algunas debilidades pueden ser:

- Ser egoísta.
- Ser desordenada o desordenado en tu vida.
- No escuchar a los demás.





2

Expresa lo que sientes y pide ayuda cuando lo necesites.

Di con libertad
cómo te sientes en cada situación.
Para eso es importante
que hables de tus sentimientos.
Si alguna vez no te salen las palabras,
puedes expresarte de otras formas.
Por ejemplo:
puedes abrazar, sonreír, escuchar, etcétera.

Cuando no sepas cómo gestionar una emoción,
es decir,
que no sepas controlar tus sentimientos,
ni qué hacer,
pide ayuda.
No pasa nada,
todos necesitamos ayuda
en muchos momentos de nuestra vida.





3

Toma tus decisiones con responsabilidad.

Todos los días tenemos que tomar decisiones.
Unas son fáciles y otras son difíciles.
Y todas tienen consecuencias
que te afectan a ti y a otras personas.

Cuando tomes una decisión
piensa primero en las consecuencias.
Si tomas una decisión equivocada,
acepta tu error
y aprende de él
para no volver a cometerlo.
Puedes pedir ayuda y consejo
a otras personas
para decidir ante alguna situación
que te resulte difícil.





4

Cuando no estés de acuerdo con algo, di NO.

Cuando no estés de acuerdo con algo
di NO.

Por ejemplo:

cuando no quieras hacer algo que te perjudique
o que te haga daño.

Tienes que saber
cuáles son tus deseos y lo que necesitas.

Así sabes

en qué situaciones estás incómoda o
incómodo. No permitas que te traten mal
si te niegas a hacer algo.

Puedes ensayar cómo decir NO
en un espejo.

Verás que no es tan difícil
y te sentirás más segura o seguro.





Cuida tu cuerpo y tu mente.

Cuida de tu cuerpo.

Haz deporte e intenta llevar una vida sana.

Haz una buena dieta

y descansa el tiempo que necesites.

Cuida de tu mente.

Queda con otras personas.

Y rodéate de las personas

que te hagan sentir tranquila o tranquilo

y a gusto.

Busca momentos para estar solo

y relajarte con actividades tranquilas como:

- Escuchar música.

- Leer.

- Ver una peli.

- Pintar.





6

Ponte en el lugar del otro y respeta sus opiniones.

Escucha siempre la opinión de los demás.

Puede que te guste o no.

A veces,

las opiniones de los demás

te ayudan a tomar decisiones.

Entender los sentimientos, los comportamientos
y la actitud de otras personas

te va a ayudar

a tener mejores relaciones.





7

Comparte tiempo con las personas que te hacen sentir bien.

Busca a las personas que te hacen sentir bien y cuida esas relaciones.

Pasa tiempo con ellas y busca actividades que puedas realizar con ellas.

También puedes compartir momentos y actividades agradables con personas que no sean tus amigos.

Por ejemplo, con tus compañeros de trabajo. Puedes sentirte a gusto con ellos.





Participa en el entorno. Es decir, en tu barrio, en tu ciudad, en la sociedad, etcétera.

Tienes que estar activo
y participar en actividades de ocio, formación,
empoderamiento y empleo.
Esto te va a ayudar a avanzar
y a ser más autónomo.

Anímate a probar cosas nuevas.
Puede que descubras
que tienes una afición nueva
o encuentras algo que se te da bien.
Puedes buscar
y participar en grupos de personas
que tengan los mismos intereses que tú.





Ponte metas que puedas alcanzar

Cuando te pongas una meta
tienes que pensar
en qué quieres conseguir.
No te propongas muchas metas a la vez.
Piensa en los pasos que tienes que dar
para alcanzarlas.
Recuerda cuáles son tus fortalezas y tus debilidades.

Es importante
que tengas rutinas
que te ayuden a conseguir tus metas.
No tengas prisa
y ve poco a poco.
Tómate tu tiempo para conseguirlas.





Quiérete

No te compares con los demás.
Cada persona es distinta.
Y cada persona necesita cosas diferentes
para ser feliz.
Intenta ser feliz cuando consigas una meta.

Quiérete tal y como eres.
Siéntete bien
cuando consigas hacer algo que te gusta.





Subvenciona y colabora:



La Rioja