

Empoderarse pasa por contar con una autoestima sólida no aceptes los conceptos que no te describen, ni las ofensas, ni los malos tratos.

MÁS INFORMACIÓN:

Instituto de Cooperación y Desarrollo Comunitario INCODECO A.C.



(01246) 464 06 33



incodeco.ac@gmail.com

PROYECTO FINANCIADO POR LA COOPERACIÓN ESPAÑOLA:



Empoderarse pasa por contar con una autoestima sólida no aceptes los conceptos que no te describen, ni las ofensas, ni los malos tratos.

MÁS INFORMACIÓN:

Instituto de Cooperación y Desarrollo Comunitario INCODECO A.C.



(01246) 464 06 33



incodeco.ac@gmail.com

PROYECTO FINANCIADO POR LA COOPERACIÓN ESPAÑOLA:



Empoderarse pasa por contar con una autoestima sólida no aceptes los conceptos que no te describen, ni las ofensas, ni los malos tratos.

MÁS INFORMACIÓN:

Instituto de Cooperación y Desarrollo Comunitario INCODECO A.C.



(01246) 464 06 33



incodeco.ac@gmail.com

PROYECTO FINANCIADO POR LA COOPERACIÓN ESPAÑOLA:



INCODECO

Instituto de Cooperación y Desarrollo Comunitario A. C.

Para todas las mujeres

AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Proyecto PROTEGER: Programa de atención, protección y empoderamiento de las mujeres que viven violencia de género en el Estado de Tlaxcala.

INCODECO

Instituto de Cooperación y Desarrollo Comunitario A. C.

Para todas las mujeres

AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Proyecto PROTEGER: Programa de atención, protección y empoderamiento de las mujeres que viven violencia de género en el Estado de Tlaxcala.

INCODECO

Instituto de Cooperación y Desarrollo Comunitario A. C.

Para todas las mujeres

AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

Proyecto PROTEGER: Programa de atención, protección y empoderamiento de las mujeres que viven violencia de género en el Estado de Tlaxcala.

Empoderarse es adquirir los conocimientos y fortalecer las habilidades con que contamos para mejorar nuestras opciones en la vida.

Conocer nuestros derechos es la llave más efectiva para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres

Son nuestros derechos:

- Ser tratadas con igualdad. Hombres y mujeres somos iguales.
- Recibir educación que no sea discriminatoria y que promueva los valores de la solidaridad, la equidad y el respeto.
- Alcanzar niveles educativos cada vez más altos.
- Recibir capacitación que permita ampliar nuestras posibilidades de desarrollo laboral.
- Contar con servicios de salud accesibles y de buena calidad, que tomen en cuenta las diferencias biológicas, médicas, psicológicas, laborales y económicas.
- Para el desarrollo pleno de la sexualidad, se tiene derecho a: a la información y la educación sexuales, a ejercer la sexualidad responsablemente, decidir por propia elección la maternidad, elegir libre e informadamente sobre la utilización de anticonceptivos; y no sufrir violencia sexual.
- Tenemos derecho a vivir una vida libre de cualquier tipo de violencia.
- Recibir salario justo e igual al que perciben los hombres por el mismo trabajo, con horarios laborales justos, que permitan compartir equitativamente las responsabilidades familiares.
- Trabajar sin que importe el estado de embarazo, nuestro estado civil o cualquier otra condición especial.
- A no ser discriminadas para ocupar puesto alguno por el hecho de ser mujeres.
- Acceder al desarrollo, a la información, a la tecnología y a la participación política.

La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos.

9 maneras de mejorar tu autoestima:

- **Deja de criticarte.** Todos los seres humanos somos imperfectos, valora tus puntos de personalidad positiva y trabaja por eliminar las actitudes negativas, el objetivo es ser feliz, no ser perfectas.
- **Piensa en positivo.** “Sí puedo”, “Yo quiero”, “Voy a lograrlo”. Visualiza tus sueños, ve por ellos sin miedo, no importa lo que opinan los demás.
- **No te compares.**
- **Traza metas realistas y trabaja cada día por alcanzarlas.**
- **Trátate con cariño y respeto siempre.**
- **Aparta a la gente tóxica de tu vida.**
- **Regálate tiempo, si lo dedicas a otras personas y actividades por qué no a ti.**
- **Aprende a quererte tal como eres.**
- **Agradece lo bueno que pasa en tu vida, a tu familia, en tu comunidad, aunque parezca que no siempre es así, tu actitud ante las circunstancias es determinante para la forma en que afrontas las situaciones cotidianas. Si sonríes a la vida, la vida te sonreirá.**

Defiende tus derechos, son producto de la lucha de otras mujeres, derechos que al cuidarlos, exigirlos y vivirlos mejoran nuestra vida y la de todos los integrantes de la sociedad.

Empoderarse es adquirir los conocimientos y fortalecer las habilidades con que contamos para mejorar nuestras opciones en la vida.

Conocer nuestros derechos es la llave más efectiva para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres

Son nuestros derechos:

- Ser tratadas con igualdad. Hombres y mujeres somos iguales.
- Recibir educación que no sea discriminatoria y que promueva los valores de la solidaridad, la equidad y el respeto.
- Alcanzar niveles educativos cada vez más altos.
- Recibir capacitación que permita ampliar nuestras posibilidades de desarrollo laboral.
- Contar con servicios de salud accesibles y de buena calidad, que tomen en cuenta las diferencias biológicas, médicas, psicológicas, laborales y económicas.
- Para el desarrollo pleno de la sexualidad, se tiene derecho a: a la información y la educación sexuales, a ejercer la sexualidad responsablemente, decidir por propia elección la maternidad, elegir libre e informadamente sobre la utilización de anticonceptivos; y no sufrir violencia sexual.
- Tenemos derecho a vivir una vida libre de cualquier tipo de violencia.
- Recibir salario justo e igual al que perciben los hombres por el mismo trabajo, con horarios laborales justos, que permitan compartir equitativamente las responsabilidades familiares.
- Trabajar sin que importe el estado de embarazo, nuestro estado civil o cualquier otra condición especial.
- A no ser discriminadas para ocupar puesto alguno por el hecho de ser mujeres.
- Acceder al desarrollo, a la información, a la tecnología y a la participación política.

La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos.

9 maneras de mejorar tu autoestima:

- **Deja de criticarte.** Todos los seres humanos somos imperfectos, valora tus puntos de personalidad positiva y trabaja por eliminar las actitudes negativas, el objetivo es ser feliz, no ser perfectas.
- **Piensa en positivo.** “Sí puedo”, “Yo quiero”, “Voy a lograrlo”. Visualiza tus sueños, ve por ellos sin miedo, no importa lo que opinan los demás.
- **No te compares.**
- **Traza metas realistas y trabaja cada día por alcanzarlas.**
- **Trátate con cariño y respeto siempre.**
- **Aparta a la gente tóxica de tu vida.**
- **Regálate tiempo, si lo dedicas a otras personas y actividades por qué no a ti.**
- **Aprende a quererte tal como eres.**
- **Agradece lo bueno que pasa en tu vida, a tu familia, en tu comunidad, aunque parezca que no siempre es así, tu actitud ante las circunstancias es determinante para la forma en que afrontas las situaciones cotidianas. Si sonríes a la vida, la vida te sonreirá.**

Defiende tus derechos, son producto de la lucha de otras mujeres, derechos que al cuidarlos, exigirlos y vivirlos mejoran nuestra vida y la de todos los integrantes de la sociedad.

Empoderarse es adquirir los conocimientos y fortalecer las habilidades con que contamos para mejorar nuestras opciones en la vida.

Conocer nuestros derechos es la llave más efectiva para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres

Son nuestros derechos:

- Ser tratadas con igualdad. Hombres y mujeres somos iguales.
- Recibir educación que no sea discriminatoria y que promueva los valores de la solidaridad, la equidad y el respeto.
- Alcanzar niveles educativos cada vez más altos.
- Recibir capacitación que permita ampliar nuestras posibilidades de desarrollo laboral.
- Contar con servicios de salud accesibles y de buena calidad, que tomen en cuenta las diferencias biológicas, médicas, psicológicas, laborales y económicas.
- Para el desarrollo pleno de la sexualidad, se tiene derecho a: a la información y la educación sexuales, a ejercer la sexualidad responsablemente, decidir por propia elección la maternidad, elegir libre e informadamente sobre la utilización de anticonceptivos; y no sufrir violencia sexual.
- Tenemos derecho a vivir una vida libre de cualquier tipo de violencia.
- Recibir salario justo e igual al que perciben los hombres por el mismo trabajo, con horarios laborales justos, que permitan compartir equitativamente las responsabilidades familiares.
- Trabajar sin que importe el estado de embarazo, nuestro estado civil o cualquier otra condición especial.
- A no ser discriminadas para ocupar puesto alguno por el hecho de ser mujeres.
- Acceder al desarrollo, a la información, a la tecnología y a la participación política.

La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos.

9 maneras de mejorar tu autoestima:

- **Deja de criticarte.** Todos los seres humanos somos imperfectos, valora tus puntos de personalidad positiva y trabaja por eliminar las actitudes negativas, el objetivo es ser feliz, no ser perfectas.
- **Piensa en positivo.** “Sí puedo”, “Yo quiero”, “Voy a lograrlo”. Visualiza tus sueños, ve por ellos sin miedo, no importa lo que opinan los demás.
- **No te compares.**
- **Traza metas realistas y trabaja cada día por alcanzarlas.**
- **Trátate con cariño y respeto siempre.**
- **Aparta a la gente tóxica de tu vida.**
- **Regálate tiempo, si lo dedicas a otras personas y actividades por qué no a ti.**
- **Aprende a quererte tal como eres.**
- **Agradece lo bueno que pasa en tu vida, a tu familia, en tu comunidad, aunque parezca que no siempre es así, tu actitud ante las circunstancias es determinante para la forma en que afrontas las situaciones cotidianas. Si sonríes a la vida, la vida te sonreirá.**

Defiende tus derechos, son producto de la lucha de otras mujeres, derechos que al cuidarlos, exigirlos y vivirlos mejoran nuestra vida y la de todos los integrantes de la sociedad.