

## GUÍA PRÁCTICA “tus derechos asertivos”

### Tengo derecho a...

- Derecho a ser tratada con respeto y dignidad.
- Derecho a expresar mis propios sentimientos y opiniones.
- Derecho a ser mi única jueza.
- Derecho a ser escuchada y tomada en serio.
- Derecho a tener mis necesidades, mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- Derecho a protestar cuando se me trata injustamente.
- Derecho a no satisfacer las necesidades y expectativas de otras personas.
- Derecho a no anticiparme a los deseos y necesidades ajenos y a no tener que intuirlos.
- Derecho a decir NO sin sentir culpa.
- Derecho a pedir lo que deseo, sabiendo que el resto también tiene derecho a decir "NO".
- Derecho a cambiar de opinión o a cambiar mi forma de actuar.
- Derecho a equivocarme y cometer errores.
- Derecho a solicitar información y ser informada.
- Derecho a sentir y expresar dolor.
- Derecho a elegir no comportarme de forma asertiva.
- Derecho a gestionar mi tiempo, mi cuerpo y mi propiedad, sin perjudicar al resto.
- Derecho a tener éxito.
- Derecho a disfrutar, sentir placer, descansar y estar sola, de la forma que quiera.
- Derecho a mantener mi postura mientras no viole los derechos de los demás.
- Derecho a rechazar peticiones sin sentirme egoísta o culpable.
- Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
- Derecho a no tener que justificarme ante los demás.

**Poner límites no empieza diciendo “no” a los demás.  
Empieza diciéndote sí a ti misma.**