

## LOS DERECHOS DE LA PERSONA

**YO tengo derecho a decidir mis propios valores y mi estilo de vida: Tengo derecho a ser YO.**

**YO tengo derecho a sentirme bien conmigo: a cuidarme, valorarme y cubrir mis necesidades.**

**YO tengo derecho a cometer errores.**

**YO tengo derecho a tener mis propias opiniones y creencias y expresarlas con libertad.**

**YO tengo derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación.**

**YO tengo derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.**

**YO tengo derecho a pedir una aclaración.**

**YO tengo derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.**

**YO tengo derecho a sentir y expresar el dolor.**

**YO tengo derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.**

**YO tengo derecho a negarme a una petición, a decir "no", sin sentirme culpable o egoísta.**

**YO tengo derecho a estar sólo, aún cuando los demás deseen mi compañía.**

**YO tengo derecho a ser tratado con respeto y dignidad.**

**YO tengo derecho a tener mis propias necesidades, tan importantes como las de los demás.**

**YO tengo derecho a experimentar y expresar mis propios sentimientos.**

**YO tengo derecho a detenerme y pensar antes de actuar.**

**YO tengo derecho a pedir lo que quiero.**

**YO tengo derecho a hacer menos de lo que soy capaz de hacer.**

**YO tengo derecho a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.**

## Recomendaciones

Los derechos son como semillas que esperan ser cultivadas. No podemos tenerlos en el baúl del trastero o en la recámara. Tampoco sirve mucho recurrir a ellos cuando es demasiado tarde. Por eso:



- Colócalos en un lugar visible. Pínchalos en el panel de la cocina o sujétalo con imanes en el frigorífico. A lo mejor pueden ser útiles también en la sala del trabajo. Que lo puedas leer tú y las personas con las que vives. Tienen que ser el fundamento de la convivencia. Por eso...
- Conjúgalos en todas las personas. Aunque están en 1ª persona singular, son derechos de todas las personas, por eso hay que proclamarlos en 2ª y 3ª persona también. *YO tengo derecho a... TÚ tienes derecho a... ÉL/ELLA tiene derecho a...*
- Habla de ellos con las personas que tienes en casa o en la oficina. Aclara con ellas el sentido y el alcance que tienen, sin usarlos como escudo protector o arma arrojadiza ante el otro. Los derechos favorecen la convivencia, no la impiden. Si alguien se resiste a vivir según los derechos, no te inquietes, ten paciencia y se firme: insiste en aplicarlos.
- Úsalos como criterios para analizar las situaciones cotidianas. Cuando sentimos que la comunicación se ha cortado o que somos tratados injustamente, cuando el conflicto aflora o alguien se siente excluido, recuerda que los derechos pueden ser las luces que nos ayuden a comprender por dónde se ha quebrado la convivencia y por dónde se podrá restituir.
- Mantréalos, repítelos, sobre todo aquellos que respetas con especial dificultad. Las afirmaciones tienen que pasar de la mente a la boca y de la boca al corazón, y del corazón a las manos y los pies. Así lo han sabido todas las culturas y así los han transmitido y enseñado.