

MANIFIESTO RED IGUALDAD

El corazón es un músculo fuerte, se acelera con el entusiasmo y se tranquiliza con el amor, y viceversa. Estas **emociones** nos hacen sentirnos bien, y es importante **EXPRESARLAS para construir un mundo con menos VIOLENCIA.**

Hoy **25 de Noviembre: Día Internacional contra la Violencia Machista** queremos reivindicar que nuestra SALUD EMOCIONAL ayuda a frenar el daño que nos hacen otras personas.

Por esta razón queremos **GRITAR:**

- Que **tengo derecho** a equivocarme con libertad y aprender de ello.
- Voy a atenderme con prioridad y cuidado, **SE QUE SOY CAPAZ.**
- Prometo alejarme, de lo que me quite la ilusión, energía y fuerza.
- Huir de lo que me limita **aprender.**
- Mi rebeldía la necesito para defenderme y brillar, quiero verme **FELIZ.**
- **Amarme** sobre todo cuando sea más difícil hacerlo.
- Amarme más allá de mis actos, aunque cometa fallos en el camino.
- Prometo curarme mis heridas y **abrazarme** con fuerza.
- Querermelo mucho y dejar de criticarme y compararme.
- Prometo ayudar a crear el mundo donde quiero vivir.
- **SER la mejor versión de mi misma.**



Lo que no me hace bien, **NO** me hace falta
Lo que me hace bien, ¡ **BIEN ESTÁ!**