



COMPAÑERO DE
PADRES
PRIMEROS CINCO AÑOS

Declaración *de* Derechos

PARA EL PADRE Y PARA EL CUIDADOR

Tengo derecho de disfrutar de mi vida de la manera más intensa posible.

Tengo derecho de jugar y comportarme como un niño sin sentirme culpable.

Tengo derecho de pedir ayuda.

Tengo derecho de apenarme.

Tengo derecho de reír o llorar, lo que yo necesite en ese momento.

Tengo derecho de alejarme y sólo respirar.

Tengo derecho de tener cinco minutos para mí mismo.

Tengo derecho de sólo vivir el momento.

Tengo derecho de ser amable con mí mismo y saber que no puedo estar disponible para todos todo el tiempo.

Tengo derecho de disentir respetuosamente.

Tengo derecho de no ser juzgado por mí mismo ni por los demás.

Tengo derecho de decir «no».

Tengo derecho de tomarme tiempo para mí mismo.

Tengo derecho de tener mis propios sentimientos y reconocerlos en mi interior.

Tengo derecho de compartir mis sentimientos o no compartirlos todo el tiempo.

Tengo derecho de decir que hoy hice lo mejor que pude.

Tengo derecho de conservar las cosas de mi vida que son especiales y únicamente para mí.

Tengo derecho de cuidarme.