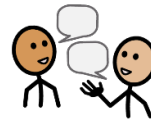


Maneras de hablar por sí mismo

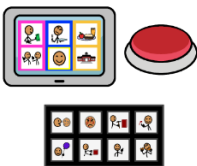
Habla con la gente en persona o por teléfono.



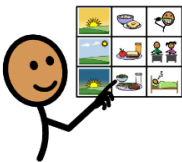
Escribe una carta, un correo electrónico o un mensaje de texto.



Usar tecnología como software de voz a texto o tecnología de asistencia



Usa imágenes, fotos o videos



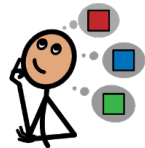
¡Tú te conoces mejor! ¡Tus opiniones son importantes!

¡Eres un defensor de ti mismo!

Cómo ser un defensor de sí mismo



Comparte lo que te gusta y lo que no te gusta



Toma decisiones sobre tu vida (puede ser con apoyo)



Conoce tus derechos



Aprende a resolver problemas



Obtén ayuda cuando lo necesites



Habla por ti mismo usando palabras, material impreso o tecnología

