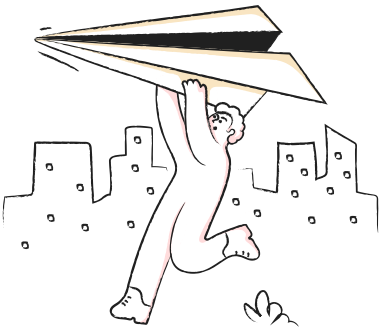
Cofinanciado por la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by the European Union

Tips para afrontar microdiscriminaciones en el síndrome de Tourette

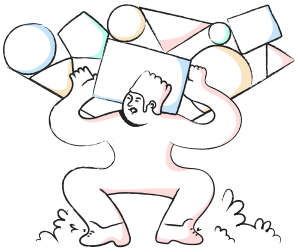
01 Comunícate

Con asertividad, diciendo lo que te molesta. No hacerlo puede deteriorar la autoestima



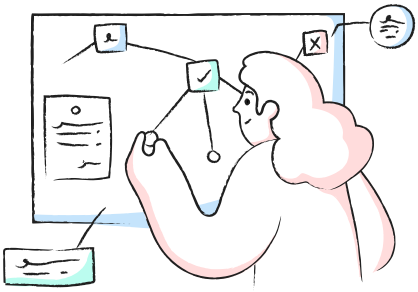
02 Apoyo

Apóyate en la familia y amigos. Desplaza la atención sobre los tics hacia otras habilidades y capacidades



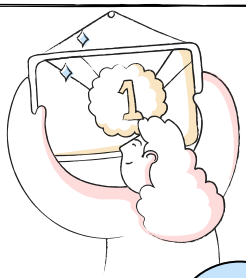
03 Actitud

Evita expresiones o actitudes que influyan negativamente en ti



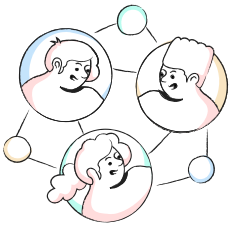
04 Elogios

Elogia las capacidades y los esfuerzos que haces, tanto en público como en privado



05 Confianza y orgullo

Genera buenas expectativas sobre tus capacidades. Participa en actividades que te generen orgullo y confianza.



06 No admitas burlas o rechazo por tus tics

Este documento es resultado del proyecto Erasmus Plus «EL CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN», financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información que contiene.