



CELEBRA CON MDE EL DÍA DE LOS ENAMORADOS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

- ⇒ Quererse y valorarse es el primer paso para construir una buena autoestima que nos ayuda a afrontar los retos de la vida con optimismo y energía.
- ⇒ Trátate con cariño, valora tus logros y reconoce que sabes hacer cosas bien.
- ⇒ Cuídate y sobre todo, no te olvides. **¡Tú también eres alguien importante!**

LEE ATENTAMENTE LAS BASES PARTICIPA EN EL CONCURSO

BASES DEL CONCURSO

1.- Tienes hasta el 14 de febrero para grabar un pequeño vídeo para que des rienda suelta a tu creatividad (*reels, stories*, un *Tik Tok* o video en Facebook) y enviarlo a:

coordinación@mde.org.es

Puedes leer una poesía, pintar un cuadro, tocar un instrumento, recitar una de tus últimas reflexiones en alto o ¡compartir un momento en el que te quieras y te gustes para enseñárselo al mundo!

2.- **Sigue a MDE** en sus RRSS (Instagram [@mujeresdialogo](https://www.instagram.com/mujeresdialogo); Facebook [@MujeresDialogo](https://www.facebook.com/MujeresDialogo); Twitter [@mujeresdialogo](https://twitter.com/mujeresdialogo) y LinkedIn [@Mujeres para el Diálogo y la Educación](https://www.linkedin.com/company/mujeres-para-el-dialogo-y-la-educacion)).

3.- Da un **LIKE** a esta publicación.

4.- **Menciona a 2 amig@s** que quieran animarse a compartir su momento de amor, amistad y creatividad con nosotras.

5.- El 15 de febrero daremos a conocer el/la ganador/a del premio.

6.- El premio consistirá en un regalo especial.



¡ANÍMATE A PARTICIPAR **CON MUCHO AMOR Y CREATIVIDAD** PARA SAN VALENTÍN!

