

# En familia

#MideTuBuenTrato



Medir el buen trato es un primer paso para construir, desde casa, una sociedad más justa, pacífica y solidaria

## En familia #MideTuBuenTrato

© Educo (2025)

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Las fotografías utilizadas en este documento solo son ilustrativas y en ningún caso se puede deducir que reflejan el contenido.

Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con [educos@educos.org](mailto:educos@educos.org)

# Hola familia:

En Educo tenemos mucho empeño en fomentar el **buen trato hacia la infancia**. No nos queda duda de que en vuestra casa también, aunque sabemos que no todo el mundo conoce en profundidad qué es exactamente el buen trato. Lo más habitual es definirlo como “no pegar” o evitar la violencia física, pero en realidad va mucho más allá.

Hemos preguntado a niños, niñas y adolescentes qué es para ellas y ellos el buen trato. Sus respuestas nos mostraron que tiene **cuatro partes importantes**: los espacios y el tiempo, la forma de hablar y comunicarse, las emociones y el cuidado personal, y las relaciones con otras personas.

Esta guía os ayudará a **medir en familia el buen trato**. Podréis ver cómo lo hacéis y poneros pequeños objetivos para mejorar. No es un examen ni una competición. Es una actividad para hacer conjuntamente, pasar un buen rato y, con el tiempo, sentirnos orgullosos y orgullosos de los avances que consigáis.

Como veréis, es **muy sencilla**. Incluye el camino a seguir para medir el buen trato, sacar conclusiones y marcaros retos. Y, además, una propuesta para que mostréis vuestros logros, y podáis convencer a otras familias a que se embarquen en esta aventura de practicar el buen trato de forma más consciente, en sus diferentes dimensiones.

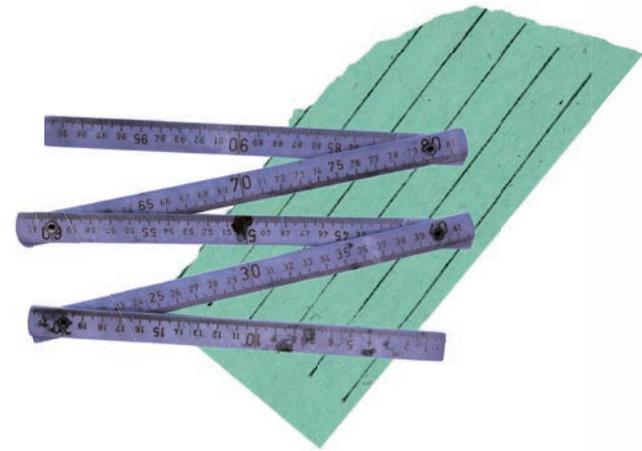
Esperamos que os guste la idea y que, por supuesto, la utilicéis.

**Muchas gracias por medir vuestro buen trato.**

Un abrazo

Equipo de Movilización Social de Educo





# ¿Cómo medir el buen trato en familia?

Para medir el buen trato hacia la infancia en vuestra familia, **os proponemos un pequeño viaje que tiene los 5 pasos siguientes:**

1

Buscad un **momento** en el que toda la familia se pueda reunir para hacer esta actividad con calma. Sabemos que, entre estudios, trabajos, extraescolares, cumpleaños y demás, no siempre es sencillo, así que podéis aprovechar una tarde lluviosa, un día que haga mucho calor o uno de esos momentos en los que, milagrosamente y sin saber cómo, conseguís que la agenda familiar esté vacía.

Empezad **explicando el objetivo** de la actividad familiar, especialmente a las y los más pequeños de la casa. Por si os sirve de ayuda, os lo resumimos en una frase: queréis compartir opiniones sobre los beneficios de tratarse bien, medir el buen trato en vuestra familia y averiguar qué se puede hacer mejor.

2

Una vez que el objetivo esté claro, id leyendo los **retos** que os planteamos en la “Ficha mide tu buen trato”, debatid y recoged cómo creéis que estáis en cada uno de ellos. Recordad que 1 es “tenemos que mejorar” y 5 “sobresaliente”.

¡Importante! Tratad de que **todas las personas de la familia puedan participar en este debate y expresar su opinión**. Evitad que se convierta en un monólogo de las personas adultas o de las más mayores.



## Recurso:

La “Ficha mide tu buen trato” tiene unos espacios en los que podéis recoger aquellos puntos en los que creéis que tenéis que mejorar.

**¡Esos serán vuestros retos como familia!**

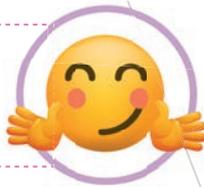
¡**Muy importante!** Tened en cuenta que **esta actividad no es un examen y que no se trata de culpabilizar a nadie**. El objetivo es que podáis dialogar en familia sobre cómo lo veis y que lleguéis a un consenso sobre cómo podéis mejorar. ¡Evitad que la actividad se convierta en una batalla en la que os echáis en cara fallos unos a otros! No os olvidéis, además, de reflexionar sobre si los retos afectan de manera diferente a hijas e hijos y personas adultas.

### Alternativa al paso 2

Si os viene mejor, podéis fotocopiar la “Ficha mide tu buen trato”, repartirla entre todas las personas de la familia para que la rellenen **individualmente** y luego juntaros para ver en qué estáis de acuerdo y en qué no. Os tendréis que concentrar en debatir sobre esos puntos en los que no pensáis lo mismo para llegar a un consenso familiar final. Podéis recoger esos acuerdos en la ficha original de la guía.

### Consejo:

Si en vuestra familia hay personas muy jóvenes, quizá en esta alternativa las y los adultos tengáis que **ayudarles a rellenar sus fichas**.



# 3

Revisad conjuntamente los puntos a mejorar que habéis recogido en los recuadros de las fichas y seleccionad uno en el que os vais a concentrar para **superarlo**. Os podéis poner como horizonte el mes siguiente.

Pegad la “Ficha mide tu buen trato” en algún **lugar visible** de la casa para que sirva como recordatorio. Por ejemplo en la nevera.

# 4

# 5

Si os apetece, podéis terminar la actividad con lo que os proponemos en el apartado **¡Luce tu buen trato y difunde!**



## Revisad y poneos nuevos retos

- **No os olvidéis de ir valorando periódicamente vuestros avances y logros.** Para eso no necesitáis tanto tiempo, así que podéis hacerlo en un momento en el que estéis todas y todos. Por ejemplo, comiendo, merendando o cenando.
- Cuando consideréis que habéis superado un reto, **cambiad vuestra valoración en la “Ficha mide tu buen trato”** y elegid uno nuevo para seguir mejorando. A ver si conseguís entre toda la familia que todos ellos queden marcados con “sobresaliente” ;-).

# Ficha mide tu buen trato

Esta **herramienta** os ayudará en vuestro análisis del buen trato. Una vez la hayáis completado os permitirá conocer cómo estáis en cada uno de los 20 retos que os planteamos, que, como veréis, los hemos dividido en cuatro dimensiones. En cada una de ellas contáis con un recuadro para que podáis valorar y recoger vuestros puntos a mejorar.



**Ya solo os queda poner os  
manos a la obra.**





# Dimensión

# 1

## Los espacios y los tiempos



1

2

3

4



5

1. En casa, las niñas y los niños cuentan con un espacio agradable para hacer sus tareas, descansar y jugar

2. En nuestra familia se respetan los tiempos de hijas e hijos para aprender, hacer tareas o responder a preguntas

3. Cuando hacemos planes (viajes, actividades...) los decidimos en familia, teniendo en cuenta la opinión de las y los más pequeños

4. En casa los espacios son de todas y todos, aunque tenemos normas para respetar la privacidad del resto

5. Las normas de la familia las hemos decidido entre todas y todos

**Nuestros retos como familia. Tenemos que mejorar en:**



# Dimensión 2

## La comunicación

# 2



1

2

3

4



5

1. Las y los adultos de la casa hablan a las y los más pequeños de manera respetuosa y amable

2. Las y los mayores hablan a niñas y niños de forma clara sobre los temas que les afectan

3. En casa las personas adultas facilitan a las niñas y niños que expresen sus dudas e inquietudes

4. Las respuestas de las personas adultas son sinceras y ciertas, aunque las preguntas sean incómodas

5. En casa no solo hablamos, también utilizamos para comunicarnos otras herramientas como carteles, post-it, calendarios, emoticonos...

**Nuestros retos como familia. Tenemos que mejorar en:**



# Dimensión 3

## Las emociones y el autocuidado



1

2

3

4



5

1. En casa consideramos que tanto el descanso como la actividad física son importantes

2. Las personas adultas prestan atención a las emociones que muestran las niñas y niños de la familia

3. Además de prestar atención, tratan de comprender los sentimientos de cada una y cada uno

4. Las personas adultas de la casa se ponen en el lugar de hijos e hijas para entender mejor sus sentimientos

5. En nuestra familia se trata de fomentar la autonomía de las hijas e hijos, con información, ayuda y acompañamiento

**Nuestros retos como familia. Tenemos que mejorar en:**



# Dimensión 4

## Las relaciones personales



1

2

3

4



5

1. En casa, niñas y niños reciben amor y cariño de las personas adultas

2. En nuestra familia, todas las personas participamos en las decisiones que nos afectan al conjunto

3. Cuando hay conflictos, las y los adultos escuchan a las y los más pequeños y se buscan soluciones conjuntas

4. En casa, compartimos tareas entre personas adultas, hijas e hijos

5. El buen humor y el optimismo son una característica de nuestra familia

**Nuestros retos como familia. Tenemos que mejorar en:**

# ¡Luce tu buen trato y difunde!

Dar **visibilidad** a lo que estáis haciendo y consiguiendo en familia es muy importante por dos motivos. Por una parte, porque es un reconocimiento que hacéis a vuestro deseo de mejorar, y, por otra parte, porque ayuda a que otras familias puedan interesarse por el buen trato.

Junto a esta guía te enviamos un kit para que puedas construir una **pulsera** para lucir el buen trato.



## Contenido:

El kit se compone de **dos bolsitas**, una pequeña y una grande. La primera puede ser para las y los pequeños de la casa y la segunda para las y los adultos.

## Cada bolsa contiene:

- 20 hilos de colores. Cada hilo se corresponde con uno de los retos de la "Ficha mide tu buen trato". Los de tonos azules se corresponden con la dimensión de los espacios y los tiempos, los de tonos verdes con la dimensión de la comunicación, los de tonos amarillos con la de las emociones y el autocuidado y los de tonos rojos con la dimensión de las relaciones personales.
- Un cierre para la pulsera, formado por un círculo y una pieza en forma de T.
- Tres arandelas, dos grandes y una pequeña. Una de las grandes acompaña a la pieza de cierre con forma de círculo. La pequeña y la otra grande van con la pieza en forma de T.
- 40 "chafas" para poner en las puntas de cada hilo.

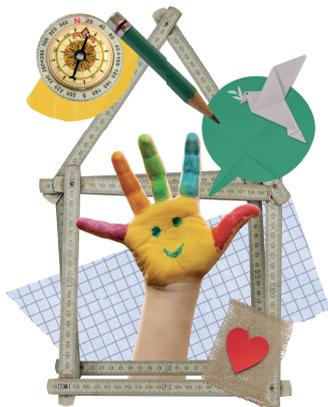
# ¿Cómo se usa?

- 1 → Coged tantos hilos como retos hayáis marcado con 4 ó 5 en el apartado **¿Cómo medir el buen trato en familia?**
- 2 → **Unid** una de las dos arandelas grandes al círculo de cierre. Por otra parte, unid la arandela grande restante y la pequeña, y ésta última a la pieza en forma de T.
- 3 → Como veréis, los hilos son largos para adaptarse al tamaño de cada muñeca. Antes de empezar a montar la pulsera, os recomendamos que midáis el tamaño adecuado que deben tener y cortadlos dejando longitud suficiente para poder hacer los 3 nudos necesarios. Una vez ajustados, poned una **“chafa”** en cada extremo de los hilos que vais a utilizar para que no se deshilachen. Podéis utilizar un alicate. Es recomendable que esto no lo hagan niñas y niños muy pequeños para evitar accidentes.
- 4 → **Atad** los cabos de los hilos con un nudo sencillo a las arandelas grandes del círculo de cierre y los otros a la arandela grande de la pieza en forma de T. Os recomendamos que lo hagáis agrupados por dimensión para que no olvidemos que son 4 diferentes.
- 5 → Haced un **nudo central**, como indica la foto a la derecha, con todos los hilos. Además de quedar bonito, nos recuerda que todos los retos son importantes para el buen trato.
- 6 → Ya tienes la pulsera del tamaño de la muñeca, **lista para utilizar**. Si en vuestra familia hay más personas que pulseras, podéis acordar en qué día de la semana la llevaréis cada uno y cada una.
- 7 → Incorporad nuevos hilos según vayáis avanzando en los diferentes **retos**. Tendréis que deshacer y volver a hacer los nudos siguiendo los pasos anteriores.
- 8 → ¡**Lucidla** con orgullo y mostrádsela a todo el mundo!



¿Queréis difundir todavía más?

→ Además de lucir la pulsera, os invitamos a que pongáis en marcha toda la **creatividad familiar** para dar a conocer el buen trato: carteles en el balcón, pegatinas en los cuadernos, mensajes de WhatsApp, publicaciones en redes sociales... Cualquier idea puede ser buena y seguro que pasáis un buen rato ideando en familia.



**Gracias** por ser parte de una gran red de familias que creen que otro mundo es posible desde el buen trato

**#MideTuBuenTrato #ElMejorTrato**

[elmejortrato.es](http://elmejortrato.es)

con la financiación de:

