

En família

#MesuraElTeuBonTracte



Mesurar el bon tracte és un primer pas per construir, des de casa, una societat més justa, pacífica i solidària

En família, #MesuraElTeuBonTracte

© Educo (2025)

Es permet la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment sempre que s'esmenti la font i es faci sense finalitats comercials.

Les fotografies utilitzades en aquest document només són il·lustratives i en cap cas no es pot deduir que reflecteixen el contingut.

Per obtenir més informació sobre els temes tractats en aquest document, poseu-vos en contacte amb educu@educu.org

Hola família:

A Educo tenim molt d'interès a fomentar el **bon tracte cap a la infància**. No tenim cap dubte que a casa vostra també, tot i que sabem que no tothom coneix amb profunditat què és exactament el bon tracte. El més habitual és definir-lo com «no pegar» o evitar la violència física, però en realitat va molt més enllà.

Hem preguntat a nens, nenes i adolescents què és per elles i ells el bon tracte. Les seves respostes ens van mostrar que té **quatre parts importants**: els espais i els temps, la manera de parlar i comunicar-se, les emocions i la cura personal, i les relacions amb altres persones.

Aquesta guia us ajudarà a **mesurar en família el bon tracte**. Podreu veure com ho feu i posar-vos objectius petits per millorar. No és ni un examen ni una competició. És una activitat per fer conjuntament, passar una bona estona i, amb el temps, sentir-vos orgullosos i orgullosos dels avenços que aconseguiu.

Com veureu, la guia és **molt senzilla**. Inclou el camí que cal seguir per mesurar el bon tracte, treure conclusions i marcar-vos reptes, i, a més, una proposta perquè mostreu els vostres èxits i pugueu convèncer altres famílies que s'embarquin en aquesta aventura de practicar el bon tracte de manera més conscient, en les seves diverses dimensions.

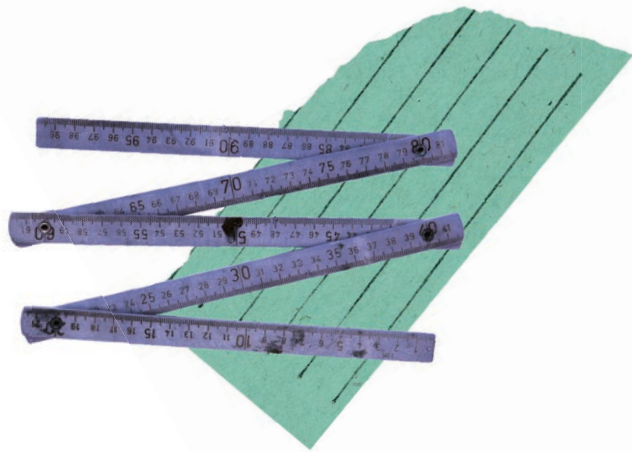
Esperem que us agradi la idea i que, per descomptat, la feu servir.

Moltes gràcies per mesurar el vostre bon tracte.

Una abraçada,

Equip de Mobilització Social d'Educo





Com es pot mesurar el bon tracte en família?

Per mesurar el bon tracte cap a la infància en la vostra família, **us proposem un petit viatge que té els 5 passos següents:**

1

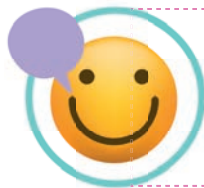
Busqueu un **moment** en què tota la família es pugui reunir per fer aquesta activitat amb calma. Sabem que, entre estudis, feines, extraescolars, aniversaris i altres compromisos, no sempre és senzill, així que podeu aprofitar una tarda plujosa, un dia que faci molta calor o un d'aquells moments en què, miraculosament i sense saber com, aconsegiu que l'agenda familiar estigui buida.

2

Comenceu **explicant l'objectiu** de l'activitat familiar, especialment als més petits i petites de la casa. Per si us serveix d'ajuda, us el resumim en una frase: voleu compartir opinions sobre els beneficis de tractar-se bé, mesurar el bon tracte en la vostra família i esbrinar què es pot fer millor.

Un cop que l'objectiu estigui clar, aneu llegint els **reptes** que us plantejem a la «Fitxa mesura el teu bon tracte», debateu i registreu com creieu que sou en cadascun d'ells. Recordeu que 1 significa «hem de millorar» i 5 significa «excel·lent».

Important! Intenteu que **totes les persones de la família puguin participar en aquest debat i expressar la seva opinió**. Eviteu que es converteixi en un monòleg de les persones adultes o de les més grans.



Recurs:

La «Fitxa mesura el teu bon tracte» té uns espais on podeu anotar els punts en què creieu que heu de millorar.

Aquests seran els vostres reptes com a família!

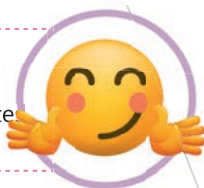
Molt important! Tingueu en compte que **aquesta activitat no és un examen i que no es tracta de culpabilitzar ningú**. L'objectiu és que pugueu dialogar en família sobre com ho veieu i que arribeu a un consens sobre com podeu millorar. Eviteu que l'activitat es converteixi en una batalla en què us retraieu errors els uns als altres! No us oblideu, a més, de reflexionar sobre si els reptes afecten de manera diferent filles i fills i persones adultes.

Alternativa al pas 2

Si us va millor, podeu fotocopiar la «Fitxa mesura el teu bon tracte», repartir-la entre totes les persones de la família perquè l'omplin **individualment** i, després, ajuntar-vos per veure en què esteu d'acord i en què no. Us haureu de concentrar a debatre sobre aquests punts en què no penseu el mateix per arribar a un consens familiar final. Podeu recollir aquests acords a la fitxa original de la guia.

Consell:

Si a la vostra família hi ha persones molt joves, potser en aquesta alternativa les persones adultes les heu d'**ajudar a emplenar les seves fitxes**.



3

Reviseu conjuntament els punts que cal millorar que heu anotat als requadres de les fitxes i seleccioneu-ne un en què us concentrareu per **superar-lo**. Us podeu posar com a horitzó el mes següent.

Enganxeu la «Fitxa mesura el teu bon tracte» en algun **lloc visible** de la casa perquè serveixi com a recordatori. Per exemple, a la nevera.

4

Si us ve de gust, podeu acabar l'activitat amb el que us proposem a l'apartat «**Llueix el teu bon tracte i difon!**».

5

Reviseu i poseu-vos nous reptes

→ **No us oblideu d'anar valorant periòdicament els vostres avenços i èxits.** Per fer-ho no necessiteu tant de temps, així que podeu triar un moment en què hi sigueu totes i tots. Per exemple, dinant, berenant o sopant.

→ Quan considereu que heu superat un repte, **canvieu la vostra valoració a la «Fitxa mesura el teu bon tracte»** i trieu-ne un de nou per seguir millorant. A veure si aconseguiu entre tota la família que tots quedin marcats amb un «excel·lent» ;-).

Fitxa mesura el teu bon tracte

Aquesta **eina** us ajudarà en la vostra anàlisi del bon tracte. Un cop que l'hàgiu completat, us permetrà veure com us va en cadascun dels 20 reptes que us plantegem, que, com veureu, hem dividit en quatre dimensions. En cadascuna, teniu un requadre perquè pugueu valorar i anotar els vostres punts per millorar.



Ja només us queda posar fil a l'agulla.





Dimensió

Els espais i els temps

1

1	2	3	4	5
				

1. A casa, les nenes i els nens disposen d'un espai agradable per fer els deures, descansar i jugar

2. A la nostra família, es respecten els temps de filles i fills per aprendre, fer els deures o respondre a preguntes

3. Quan fem plans (viatges, activitats, etc.), els decidim en família, tenint en compte l'opinió dels més petits i petites

4. A casa, els espais són de tots i totes, tot i que tenim normes per respectar la privacitat dels altres

5. Les normes de la família les hem decidit entre totes i tots

Els nostres reptes com a família. Hem de millorar en:



Dimensió

La comunicació

2



1



2



3



4



5

1. Les persones adultes de la casa parlen als més petits i petites de manera respectuosa i amable

2. Les persones grans parlen a nenes i nens de manera clara sobre els temes que els afecten

3. A casa, les persones adultes faciliten a les nenes i els nens que expressin els seus dubtes i inquietuds

4. Les respostes de les persones adultes són sinceres i certes, encara que les preguntes siguin incòmodes

5. A casa no només parlem, també utilitzem altres eines per comunicar-nos, com ara cartells, notes adhesives, calendaris, emoticones...

Els nostres reptes com a família. Hem de millorar en:



Dimensió

Les emocions i l'autocura

3

	 <u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u> 
1. A casa considerem que tant el descans com l'activitat física són importants					
2. Les persones adultes paren atenció a les emocions que mostren les nenes i els nens de la família					
3. A més de parar atenció, miren de comprendre els sentiments de cadascun dels infants					
4. Les persones adultes de la casa es posen al lloc dels fills i les filles per entendre millor els seus sentiments					
5. A la nostra família es mira de fomentar l'autonomia de les filles i els fills, amb informació, ajuda i acompanyament					

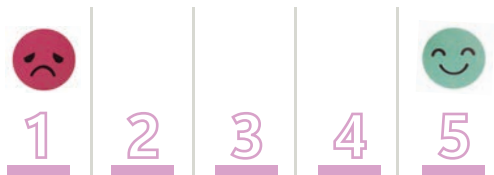
Els nostres reptes com a família. Hem de millorar en:



Dimensió

Les relacions personals

4



1. A casa, les nenes i els nens reben amor i afecte de les persones adultes

2. A la nostra família, totes les persones participem en les decisions que ens afecten a tots i totes

3. Quan hi ha conflictes, les persones adultes escolten els més petits i petites i es busquen solucions conjuntes

4. A casa, compartim tasques entre persones adultes, filles i fills

5. El bon humor i l'optimisme són una característica de la nostra família

Els nostres reptes com a família. Hem de millorar en:

Llueix el teu bon tracte i difon!

Donar **visibilitat** al que esteu fent i aconseguir en família és molt important per dos motius. D'una banda, perquè és un reconeixement que feu al vostre desig de millorar i, de l'altra, perquè ajuda que altres famílies puguin interessar-se pel bon tracte.

Juntament amb aquesta guia, us enviem un kit perquè pugueu fer una **polsera** per lluir el bon tracte.



Contingut:

El kit consta de **dues bosses**, una de petita i una de gran. La primera pot ser per als més petits i petites de la casa i la segona, per a les persones adultes.

Cada bossa conté:

- 20 fils de colors. Cada fil es correspon amb un dels reptes de la «Fitxa mesura el teu bon tracte». Els de tons blaus es corresponen amb la dimensió dels espais i els temps; els de tons verds, amb la dimensió de la comunicació; els de tons grocs, amb la dimensió de les emocions i l'autocura; i els de tons vermells, amb la dimensió de les relacions personals.
- Un tancament per a la polsera, format per un cercle i una peça en forma de T.
- Tres volanderes, dues de grans i una de petita. Una de les grans acompanya la peça de tancament amb forma de cercle. La petita i l'altra gran van amb la peça en forma de T.
- 40 «xafes» per posar a les puntes de cada fil.

Com es fa servir?

1 → Agafeu tants fils com reptes hàgiu marcat amb 4 o 5 a l'apartat «**Com es mesura el bon tracte en família?**».

2 → **Uniu** una de les dues volanderes grans al cercle de tancament. D'altra banda, uniu la volandera gran restant i la petita, i uniu aquesta última a la peça en forma de T.

3 → Com veureu, els fils són llargs perquè s'adaptin a la mida de cada canell. Abans de començar a muntar la polsera, us recomanem que mesureu la mida adequada que han de tenir i els tallem deixant una longitud suficient per poder fer els tres nusos necessaris. Un cop ajustats, poseu una «**xafa**» a cada extrem dels fils que utilitzareu perquè no es desfilin. Podeu fer servir unes alicates. És recomanable que això no ho facin les nenes i els nens molt petits per evitar accidents.

4 → **Lligueu** els caps dels fils amb un nus senzill a les volanderes grans del cercle de tancament i els altres a la volandera gran de la peça en forma de T. Us recomanem que ho feu agrupats per dimensió per tal de no oblidar que són quatre de diferents.

5 → Feu un **nus central**, tal com indica la foto de la dreta, amb tots els fils. A més a més de quedar bonic, ens recorda que tots els reptes són importants per al bon tracte.

6 → Ja teniu la polsera de la mida del canell, **a punt per utilitzar**. Si a la vostra família hi ha més persones que polseres, podeu acordar quin dia de la setmana la portareu cadascun i cadascuna.

7 → Incorporeu-hi fils nous segons aneu avançant en els diferents **reptes**. Haureu de desfer i tornar a fer els nusos seguint els passos anteriors.

8 → **Lluïu-la** amb orgull i mostreu-la a tothom!

2
muntem
tancament



3
posem
xafes



4
lliguem
nusos

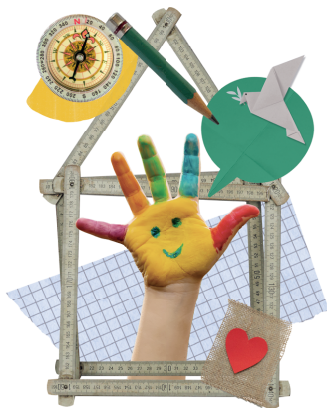


5
nus
central



Voleu difondre encara més?

→ A més de lluir la polsera, us convidem que poseu en marxa tota la **creativitat familiar** per donar a conèixer el bon tracte: cartells al balcó, adhesius als quaderns, missatges de WhatsApp, publicacions en xarxes socials... Qualsevol idea pot ser bona i segur que passeu una bona estona ideant en família.



Gràcies per ser part
d'una gran xarxa de
famílies que creuen que
un altre món és possible
des del bon tracte

#MideTuBuenTrato #ElMejorTrato

elmejortrato.es

amb el finançament de:

