

En familia

#MideOTeuBoTrato



Medir o bo trato é un primeiro paso para construír, desde a casa, unha sociedade máis xusta, pacífica e solidaria

En familia #MideOTeuBoTrato

© Educo (2025)

Permítese a reprodución total ou parcial desta obra por calquera medio ou procedemento sempre que se mencione a fonte e se faga sen fins comerciais.

As fotografías utilizadas neste documento son só ilustrativas e en ningún caso se pode deducir que reflicten o contido.

Para máis información sobre os temas tratados neste documento, póñase en contacto con educu@educu.org

Ola familia:

En Educo temos moito empeño en fomentar **o bo trato á infancia**. Non nos queda dúbida de que na vosa casa tamén, aínda que sabemos que non todo o mundo coñece en profundidade o que é exactamente o bo trato. O máis habitual é definilo como "non pegar" ou evitar a violencia física, pero, en realidade, vai moito máis alá.

Preguntamos a nenos, nenas e adolescentes que é para elas e eles o bo trato. As súas respostas mostráronnos que hai **catro partes importantes**: os espazos e o tempo, a forma de falar e comunicarse, as emocións e o coidado persoal e as relacións con outras persoas.

Esta guía axudaravos a **medir en familia o bo trato**. Poderedes ver como o facedes e poñervos pequenos obxectivos para mellorar. Non é un exame nin unha competición. É unha actividade para facer en conxunto, pasalo ben e, co tempo, sentirvos orgullosas e orgullosos dos avances que consigades.

Como veredes, é **moi sinxela**. Inclúe o camiño que se debe seguir para medir o bo trato, sacar conclusións e marcarvos retos. E, ademais, unha proposta para que mostredes os vosos logros e convenzades outras familias para que se embarquen nesta aventura de practicar o bo trato de xeito máis consciente nas súas diferentes dimensións.

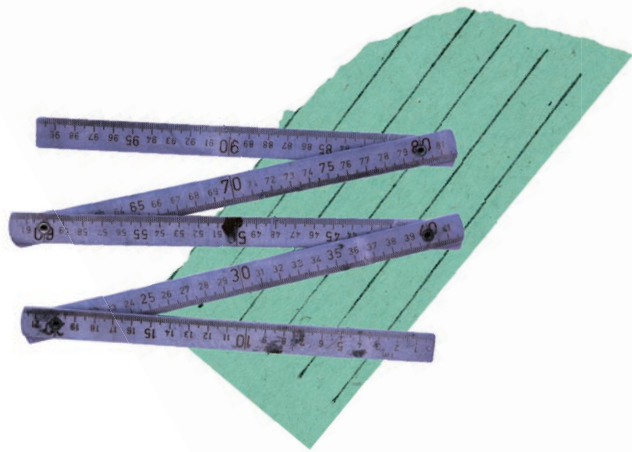
Esperamos que vos guste a idea e que, por suposto, a utilicedes.

Moitas grazas por medir o voso bo trato.

Unha aperta

Equipo de Mobilización Social de Educo





Como medir o bo trato en familia?

Para medir o bo trato cara á infancia na vosa familia, **propoñémosvos unha pequena viaxe que ten os seguintes cinco pasos:**

1

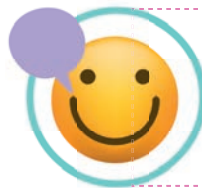
Buscade un **momento** no que toda a familia se poida reunir para facer esta actividade con calma. Sabemos que, entre estudos, extraescolares, aniversarios e demais, non sempre é fácil, así que podedes aproveitar unha tarde de chuvia, un día que faga moita calor ou un deses momentos nos que, milagrosamente e sen saber como, conseguides que a axenda familiar estea baleira.

2

Empezade **explicando o obxectivo** da actividade familiar, especialmente as e os máis pequenos da casa. Por se vos serve de axuda, resumímosvolo nunha frase: queredes compartir opinións sobre os beneficios de tratarse ben, medir o bo trato na vosa familia e descubrir que se pode facer mellor.

Cando o obxectivo estea claro, ide lendo os **retos** que vos propoñemos na "Ficha mide o teu bo trato", debatede e recollede como pensades que estades en cada un deles. Recordade que 1 é "temos que mellorar" e 5 "sobresaiñte".

Importante! Tratade de que **todas as persoas da familia poidan participar neste debate e expresar a súa opinión**. Evitade que se converta nun monólogo das persoas adultas ou das máis maiores.



Recurso:

A "Ficha mide o teu bo trato" ten uns espazos nos que podedes recoller os puntos nos que pensades que tedes que mellorar.

Eses serán os vosos retos como familia!

Moi importante! Tede en conta que **esta actividade non é un exame e que non consiste en meterlle a culpa a ninguén**. O obxectivo é que poidades dialogar en familia sobre como o vedes e que chegueades a un consenso sobre como se pode mellorar. Evitade que a actividade se converta nunha batalla na que vos recriminades fallos uns a outros! Non esquezaes, ademais, reflexionar sobre se os retos afectan de xeito distinto a fillas e fillos e persoas adultas.

Alternativa ao paso 2

Se vos vén mellor, podedes fotocopiar a "Ficha mide o teu bo trato", repartila entre todas as persoas da familia para que a cubran **individualmente** e despois xuntarvos para ver en que estades de acordo e en que non. Teredes que concentrarvos en debater sobre eses puntos nos que non pensades o mesmo para chegar a un consenso familiar final. Podedes recoller eses acordos na ficha orixinal da guía.

Consello:

Se na vosa familia hai persoas moi novas, se cadrara nesta alternativa as persoas adultas teñades que **axudarlles a cubrir as súas fichas**.



3

Revisade en conxunto os puntos que hai que mellorar que recompilaches nos recadros das fichas e seleccionade un no que vos vaiades concentrar para **superalo**. Podedes poñer como horizonte o mes seguinte.



Pegade a "Ficha mide o teu bo trato" nalgún **lugar visible** da casa para que sirva como recordatorio. Por exemplo, no frigorífico.

5

Se vos presta, podedes rematar a actividade co que vos propoñemos no apartado **Luce o teu bo trato e difunde!**

4

Revisade e poñédevos novos retos

→ **Non esquezaes ir valorando periodicamente os vosos avances e logros.** Para iso non precisades tanto tempo, así que podedes facelo nun momento no que estades todas e todos. Por exemplo, comendo, merendando ou ceando.

→ Cando consideredes que superastes un reto, **cambiade a vosa valoración na "Ficha mide o teu bo trato"** e escollede un novo para seguir mellorando. A ver se conseguídes entre toda a familia que todos queden marcados con "sobresainte" ;-).

Ficha mide o teu bo trato

Esta **ferramenta** axudaravos na vosa análise do bo trato. Cando a completedes, permitiravos coñecer como estades en cada un dos 20 retos que propoñemos que, como veredes, os dividimos en catro dimensións. En cada unha contades cun recadro para que poidades valorar ou recoller os puntos que debedes mellorar.



Xa só vos queda poñervos mans á obra.





Dimensión

1

Os espazos e os tempos



1

2

3

4



5

1. Na casa, as nenas e os nenos contan cun espazo agradable para facer as súas tarefas, descansar e xogar

2. Na nosa familia respéctanse os tempos de fillas e fillos para aprender, facer tarefas ou responder a preguntas

3. Cando facemos plans (viaxes, actividades...) decidímolos en familia e temos en conta a opinión das e dos máis pequenos

4. Na casa os espazos son de todas e de todos, aínda que temos normas para respectar a privacidade do resto

5. As normas da familia decidímolas entre todas e todos

Os nosos retos como familia. Temos que mellorar en:



Dimensión

A comunicación

2



1

2

3

4



5

1. As e os adultos da casa falan coas e cos máis pequenos de xeito respectuoso e amable

2. As e os maiores falan coas nenas e cos nenos de xeito claro sobre os temas que lles afectan

3. Na casa as persoas adultas facilitan ás nenas e aos nenos que expresen as súas dúbidas e inquietudes

4. As respostas das persoas adultas son sinceras e certas, aínda que as preguntas sexan incómodas

5. Na casa non só falamos, tamén utilizamos para comunicarnos outras ferramentas como carteis, post-it, calendarios, emoticonas...

Os nosos retos como familia. Temos que mellorar en:



Dimensión 3

As emocións e o autocoidado



1. Na casa consideramos que tanto o descanso como a actividade física son importantes

2. As persoas adultas prestan atención ás emocións que mostran as nenas e os nenos da familia

3. Ademais de prestar atención, tratan de comprender os sentimentos de cada unha e de cada un

4. As persoas adultas da casa póñense no lugar de fillos e fillas para entender mellor os seus sentimentos

5. Na nosa familia inténtase fomentar a autonomía das fillas e fillos, con información, axuda e acompañamento

Os nosos retos como familia. Temos que mellorar en:



Dimensión 4

As relacións persoais

 <u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	 <u>5</u>
---	----------	----------	----------	---

1. Na casa, nenas e nenos reciben amor e cariño das persoas adultas

2. Na nosa familia, todas as persoas participamos nas decisións que nos afectan en conxunto

3. Cando hai conflitos, as e os adultos escoitan as e os máis pequenos e buscan solución conxuntas

4. Na casa, compartimos tarefas entre persoas adultas, fillas e fillos

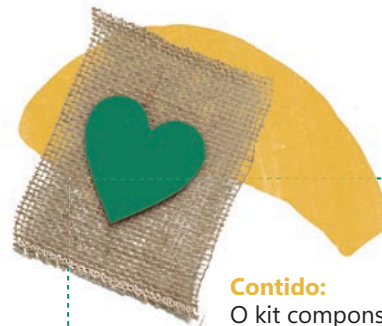
5. O bo humor e o optimismo son características da nosa familia

Os nosos retos como familia. Temos que mellorar en:

Luce o teu bo trato e difunde!

Dar **visibilidade** ao que estades facendo e conseguindo en familia é moi importante por dous motivos. Por unha parte, porque é un recoñecemento que facedes ao voso desexo de mellorar e, por outra parte, porque axuda a que outras familias se poidan interesar polo bo trato.

Con esta guía enviámosche un kit para que poidas construír unha **pulseira** para lucir o bo trato.



Contido:

O kit componse de **dúas bolsiñas**, unha pequena e unha grande. A primeira pode ser para as e os pequenos da casa e a segunda para as e os adultos.

Cada bolsa contén:

- 20 fíos de cores. Cada fío correspóndese cun dos retos da "Ficha mide o teu bo trato". Os de tons azuis correspóndense coa dimensión dos espazos e os tempos, os de tons verdes coa dimensión da comunicación, os de tons amarelos coa das emocións e o autocoidado e os de tons vermellos coa dimensión das relacións persoais.
- Un pecho para a pulseira, formado por un círculo e unha peza en forma de T.
- Tres arandelas, dúas grandes e unha pequena. Unha das grandes acompaña a peza do pecho con forma de círculo. A pequena e a outra grande van coa peza en forma de T.
- 40 pezas para poñer nas puntas de cada fío.

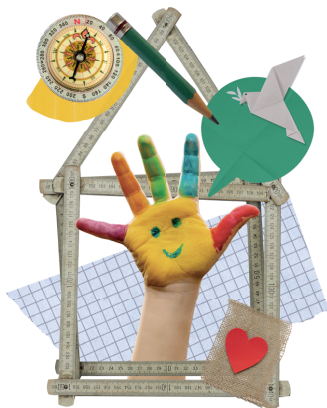
Como se usa?

- 1 → Collede tantos fíos como retos marcásedes con 4 ou 5 no apartado **Como medir o bo trato en familia?**
- 2 → **Unide** unha das dúas arandelas grandes ao círculo para pechar. Por outra parte, unide a arandela grande restante e a pequena, e esta última á peza en forma de T.
- 3 → Como veredes, os fíos son longos para adaptarse ao tamaño de cada pulso. Antes de comezar a montar a pulseira, recomendámosvos que midades o tamaño adecuado que deben ter e cortádeos deixando lonxitude suficiente para poder facer os tres nós necesarios. Cando estean axustados, poñede unha **peza** en cada extremo dos fíos que ides utilizar para que non esfíañen. Podedes usar un alicate. É recomendable que isto non o fagan nenas e nenos moi pequenos para evitar accidentes.
- 4 → **Atade** os cabos dos fíos cun nó sinxelo ás arandelas grandes do círculo para pechar e os outros á arandela grande da peza con forma de T. Recomendámosvos que o fagades agrupados por dimensión para que non esquezamos que son catro diferentes.
- 5 → Facede un **nó central**, como indica a foto á dereita, con todos os fíos. Ademais de quedar bonito, recórdanos que todos os retos son importantes para o bo trato.
- 6 → Xa tes a pulseira do tamaño do pulso, **lista para usar**. Se na vosa familia hai máis persoas que pulseiras, podedes acordar que día da semana a leavedes cada un e cada unha.
- 7 → Incorporade novos fíos a medida que vaiades avanzando nos diferentes **retos**. Teredes que desfacer e volver facer os nós seguindo os pasos anteriores.
- 8 → **Lucídea** con orgullo e ensinádella a todo o mundo!



**Queredes difundir
aínda máis?**

→ Ademais de lucir a pulseira, invitámosvos a que poñades en marcha toda a **creatividade familiar** para dar a coñecer o bo trato: carteis no balcón, adhesivos nos cadernos, mensaxes de WhatsApp, publicacións en redes sociais... Calquera idea pode ser boa e seguro que o pasades moi ben ideando en familia.



Grazas por ser parte
dunha gran rede de
familias que pensan que
outro mundo é posible
desde o bo trato

#MideTuBuenTrato #ElMejorTrato

elmejortrato.es

coa financiación de:

