Guía para el buen trato

Construyendo cultura del buen trato



Guía para la promoción del buen trato y desarrollo de entornos seguros y protectores.

Elaborada por la **ASOCIACIÓN XALOC RUSSAFA** en el marco del proyecto

"Aprender en familia: por una infancia libre de violencia."

Orientado a la promoción de entornos seguros, protectores y libres de violencia para la infancia y la adolescencia.

Proyecto financiado por Educo. València, 2026.

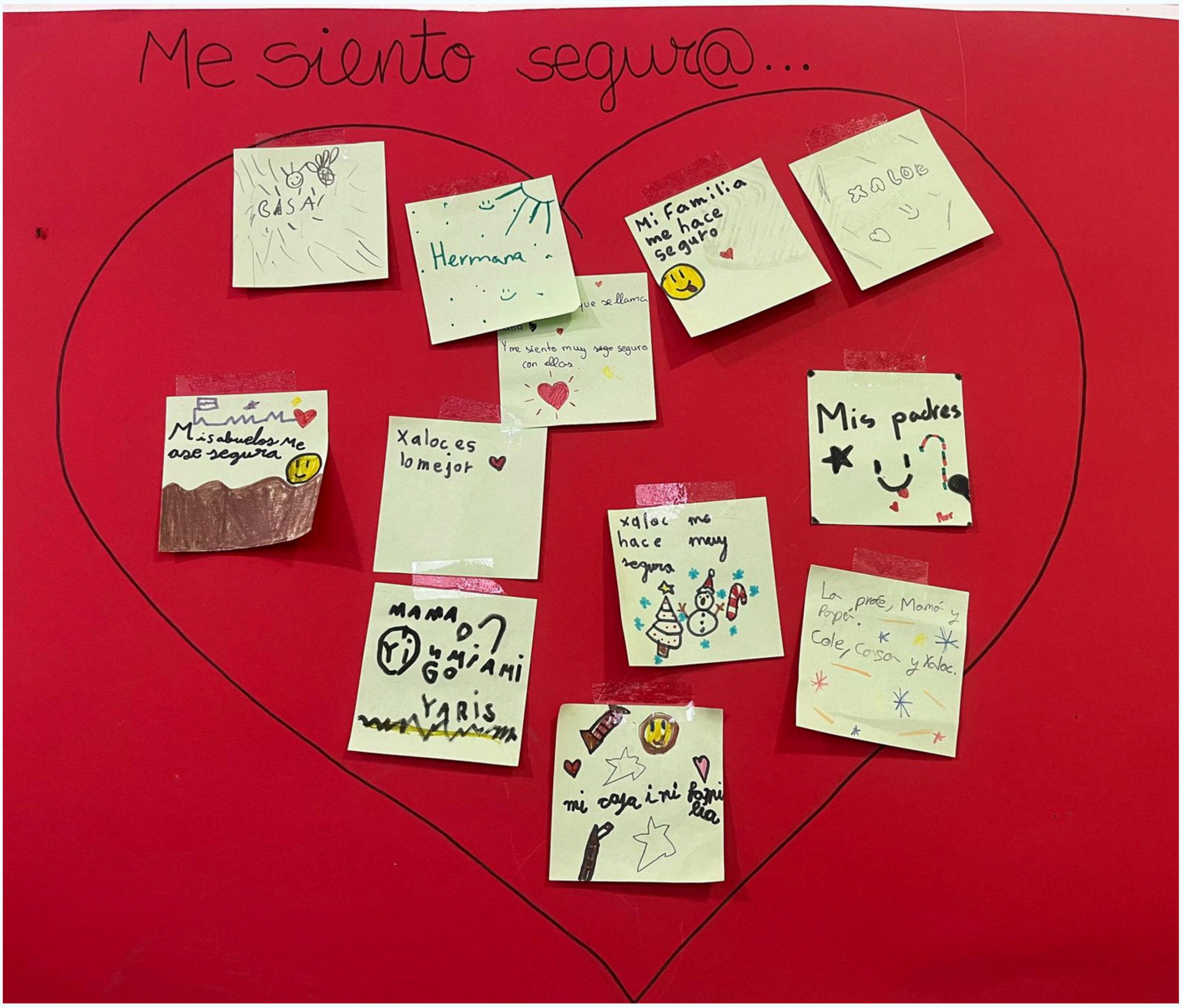
El proyecto FULLIVING DAPHNE está financiado por la Unión Europea y Educo en el marco del programa Ciudadanía, Igualdad, Derechos y Valores (CERV). Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a sus autores/as y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni Educo, por lo que en ningún caso la autoridad otorgante puede ser considerada responsable de ellos.

Construyendo la cultura del buen trato.

¿QUÉ ES EL BUEN TRATO?

El buen trato es tratarnos con **respeto, cariño y cuidado.** Significa **escucharnos, hablar desde la calma, mostrar afecto y tratar a las personas como nos gusta que nos traten.**

Educar desde el buen trato no es únicamente educar sin golpes ni gritos, sino **crear relaciones basadas en la confianza, la comprensión y el respeto mutuo.**



LA IMPORTANCIA DE LA NO VIOLENCIA

Tipos de violencia

Física	**Golpes** **Empujones**
Verbal	**Insultos** **Gritos** **Humillaciones**
Emocional	**Ignorar** **Ridiculizar** **Manipular**
Negligencia	**No atender las necesidades básicas.**
Digital	**No atender las necesidades básicas.**
Psicológica	**Culpabilizar.** **Impedir emociones.**

EDUCAR DESDE EL BUEN TRATO.

Resolución pacífica de los conflictos

Escucha activa

Comunicación resptuosa

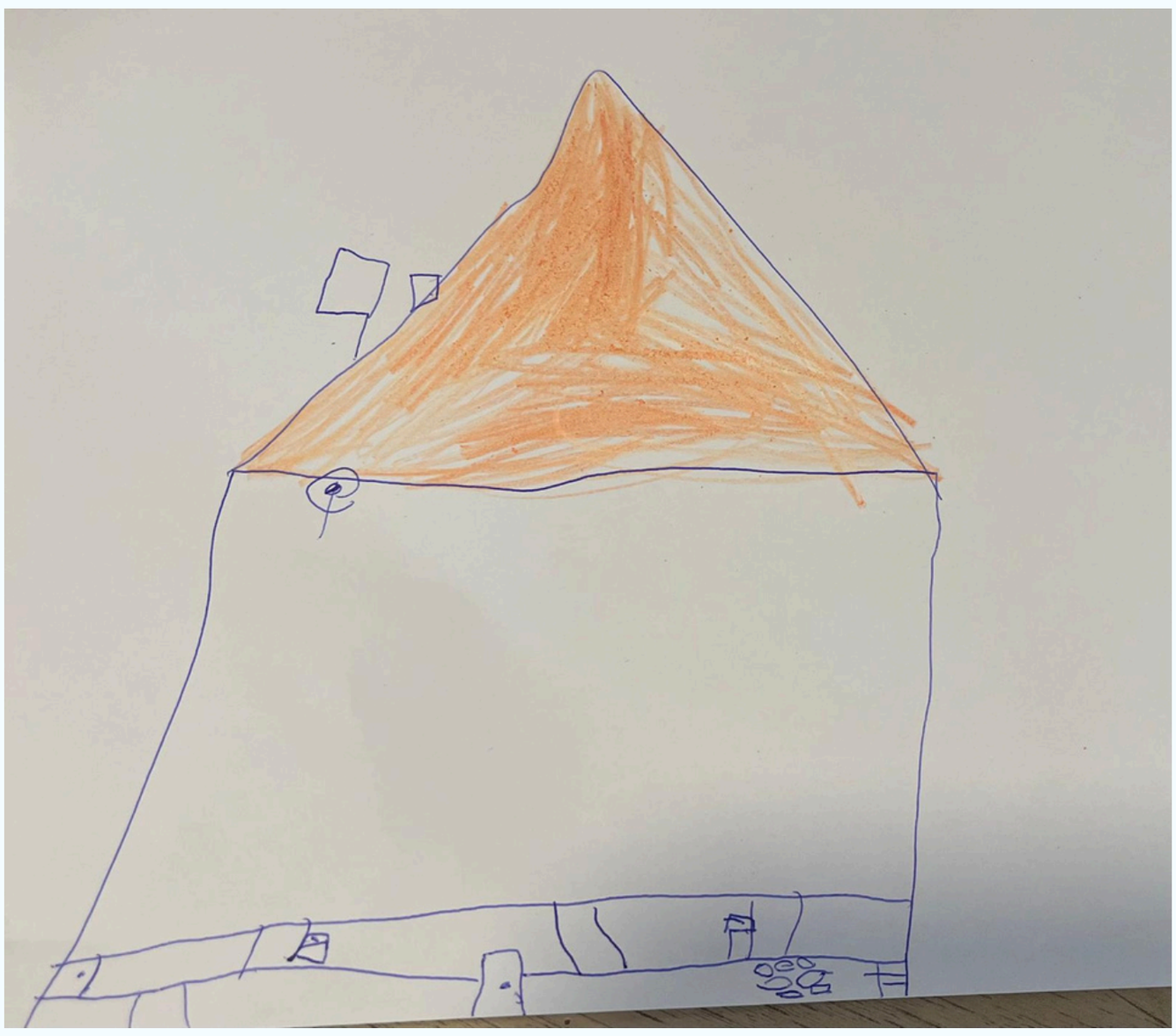
CLAVES PARA UNA CRIANZA POSITIVA

Buen ejemplo de personas adultas.

Normas y límites claros.

Expresión adecuada de las emociones

Corregir no significa humillar. Educar implica acompañar, orientar y enseñar desde el respeto.



COMUNICACIÓN POSITIVA.

La comunicación es la base de las relaciones familiares. La comunicación positiva fortalece los vínculos familiares y ayuda a prevenir conflictos.

Estrategias:

Hablar con calma y respeto.
Aun estando enfadado.

Escuchar sin interrumpir, respetando el turno de palabra.

Utilizar palabras sencillas y claras para que lo entendamos todos.

Mirar a la persona cuando habla demostrando interés.

Expresar nuestros sentimientos sin atacar ni culpar a nadie.

Mostrar interés por las opiniones y sentimientos de nuestros hijos e hijas.

¿Qué podemos hacer en casa?

Compartir cada día un momento para hablar

Preguntar cómo ha ido el día y escuchar la respuesta.

Evitar móvil o televisión durante las conversaciones.

Dar ejemplo utilizando comunicación respetuosa cntre adultos.

AUTORIDAD POSITIVA.

Educar implica establecer normas y límites que ayuden a los hijos y a las hijas a crecer de forma segura y responsable. La **autoridad positiva** busca combinar la firmeza con el cariño.
Los **límites** son necesarios porque aportan seguridad y ayudan a aprender qué conductas son adecuadas. Consejos:

- **Establecer** pocas **normas** pero **importantes**.
- **Recordar** las normas **con tranquilidad.**
- **Reconocer** cuando los y las niñas **cumplen los acuerdos o muestran comportamientos adecuados.**
- **Evitar castigos impulsivos o desproporcionados.**

GESTIÓN EMOCIONAL,

Las emociones forman parte de la vida diaria. Aprender a reconocerlas y expresarlas ayuda a mejorar la convivencia y el bienestar familiar.
Los niños, niñas y adolescentes están aprendiendo a gestionar lo que sienten. Por ello necesitan que las personas adultas les acompañen y les enseñen estrategias. **¿Cómo podemos hacerlo?**

- Poner **nombre** a las **emociones**: alegría, tristeza, enfado, vergüenza...
- **Validar los sentimientos** de nuestros hijos e hijas **aunque no compartamos** su comportamiento.
- Enseñar que **todas las emociones son normales.**
- Buscar momentos de **calma antes** de **resolver un conflicto**.
- Mostrar con ejemplo **cómo gestionar nuestras propias emociones.**

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Educar implica establecer normas y límites que ayuden a los hijos y a las hijas a crecer de forma segura y responsable. La **autoridad positiva** busca combinar la firmeza con el cariño.
Los **límites** son necesarios porque aportan seguridad y ayudan a aprender qué conductas son adecuadas.

Estrategias vida diaria:

Escuchar todas las versiones antes de actuar.

Fomentar el diálogo y la comunicación.

Buscar soluciones que beneficien a todas las partes.

Asumir responsabilidades cuando nos equivocamos.

Estrategias para casa:

Mantener la calma antes de intervenir.

Evitar gritar o responder con agresividad

Buscar posibles soluciones todos juntos.

Ayudar a reparar el daño cuando alguien ha actuado de manera incorrecta.

PARTICIPACIÓN FAMILIAR.

Todas las personas que forman parte de la familia tienen algo que aportar. **Sentirse escuchado y tener responsabilidades favorece la autoestima, el compromiso y el sentido de pertenencia.**
La participación familiar ayuda a crear un ambiente de colaboración y respeto mutuo. ¿Qué podemos hacer?

Repartir pequeñas tareas domésticas.

Realizar **reuniones familiares** para **tratar temas importantes**.

Organizar actividades donde todos puedan **participar.**

Reconocer y agradecer la colaboración de cada persona.

RECOMENDACIONES PARA EL DÍA A DÍA.

Rutinas.

Mantener horarios regulares para las comidas.
Establecer una hora aproximada para dormir.
Organizar tiempo de estudio, juego y descanso.

Tiempo de calidad

Comer juntos y juntas cuando sea posible.
Leer un cuento/libro en familia.
Dar un paseo toda la familia.
Hablar sobre cómo nos ha ido el día.

Reconocimientos

Felicitar los avances y logros obtenidos.
Reconocer las conductas positivas.
Mostrar afecto y apoyo.

Pedir ayuda.

Al centro educativo y escuelas de familias.
A servicios sociales y comunitarios.
A profesionales especializados.
A familiares y personas de confianza.

Autocuidado.

Dedicar tiempo al autocuidado.
Compartir preocupaciones en confianza.
Pedir ayuda cuando sea necesario.
Reconocer los propios esfuerzos y avances.

No existen familias perfectas. Lo importante es seguir aprendiendo, adaptándose y construyendo relaciones basadas en el respeto, el afecto y el buen trato.

AGRADECIMIENTOS

- A los niños, niñas y adolescentes participantes, por su implicación activa.

- A las familias, por su compromiso y confianza.

- Al equipo profesional, por su dedicación.

- A Educo, por su apoyo financiero y compromiso con entornos seguros y protectores.

