



## DÍA DEL BUEN TRATO Y EL CUIDADO

### MANIFIESTO

#### ¡Hablemos de Comunicación, Buen Trato y Cuidado de las personas!

Bienvenidos y bienvenidas al Día del Buen Trato y el Cuidado 2024:

Este año queremos dedicar este día a mejorar nuestra comunicación. Porque la forma en la que nos comunicamos con las otras personas es una manera de cuidarlas o de dañarlas.

Desde que nacemos, somos seres sociales, ¡ni siquiera los bebés pueden resistirse! Nos comunicamos con palabras, gestos, miradas y hasta con silencios. Y a través de ellos podemos hacer que alguien se sienta genial, como cuando decimos "¡te quiero!" Pero también podemos herir profundamente sin darnos cuenta y... no queremos eso, ¿no?

Así que, es muy importante tener respeto y ser amables con todas las personas, especialmente en nuestras obras. Pongamos cariño en nuestra manera de comunicarnos. No digamos o expresemos algo que no nos gustaría que nos dijeren.

Y... ¡atentos a las redes sociales, que también cuentan!, ¡cuidadito con lo que publicamos!

Algunas ideas sencillas para mejorar nuestra comunicación son:

- **Escuchar más y mejor**, asegurándonos de que lo estamos entendiendo correctamente.
- Cuando necesitemos algo, lo **pedimos con claridad y buen rollito**.
- **Confirmar que la otra persona nos ha entendido bien** y se ha sentido bien tratada.
- Como dice el papa Francisco "Por favor, hermanos y hermanas, **hagamos un esfuerzo por no cotillear y hablar por la espalda**"
- **Si algo nos molesta, lo decimos, pero con respeto** e intentando buscar opciones constructivas.

Así que hoy nos proponemos pensar un rato en todo esto y en especial en nuestro lema:  
"Tus palabras, ¿hieren o acarician?"

Recuerda siempre que el amor y el respeto son fundamentales en todas las situaciones. Si los ponemos en nuestras comunicaciones seguro que harán bien a quienes nos rodean.

En resumen, hoy hablamos de cómo, gracias a la comunicación, podemos crear ese ambiente seguro donde nos cuidemos y respetemos mutuamente.

#### ¡TE ANIMAMOS A SER CARICIA!

*(Sugerencia: Si se lee el manifiesto en voz alta se puede poner a continuación la canción "Mis palabras" de Rozalén, más dirigida a adultos que a niños. [Enlace](#))*