



LOS BUENOS TRATOS

Estamos acostumbrados a oír “Malos tratos” pero también existen los “Buenos tratos”. Y ¿qué son los buenos tratos? Cruzarnos por la calle y saludar, mirarnos a la cara, sonreírnos, dar un gracias, decir un por favor... esto son buenos tratos. Todos tenemos unas neuronas espejo, que hacen que, si sonreímos nos sonreirán y si tenemos el gesto opuesto, pues eso conseguiremos recibir.

Buen trato es acordarnos de esa persona que por algo fue o es especial y enviarle algún mensaje agradable.

Es dedicar tiempo a los que lo necesitan. ¡La Escucha!, qué importante es la escucha: escuchar al que lo necesita, ¿y quién no lo necesita? El niño, al abuelo que camina, al andarán que me cruzo a diario por el canal... Tengo la costumbre de preguntar el nombre de todo aquel con el que me cruzo asiduamente para saludarle por su nombre. Y también al caminante que va con su mochila y puede que solo le vea una sola vez. Aprendí de Anxo Pérez, que “cuando te cruces con alguien cuyo corazón este hecho añicos, trátalo con tal bondad que desee pegarlos”.

Tenemos que poner nuestro granito de arena para que nadie se sienta invisible cuando nos crucemos con ellos. Y cuando digo nadie, es: saludar al guardia jurado de la entrada, al cajero que nos cobra, al que nos limpia el cole, al repartidor que trae un paquete... Nadie es invisible, no hagamos que se sientan así.

Hacer un mundo mejor y más agradable depende de cómo nos tratemos. Los buenos tratos incluyen un buen tono de voz al dirigirnos a los demás, que colaboremos para que sea agradable estar en casa o en nuestro trabajo.

Una simple palabra puede arreglar un día, las palabras cariñosas nos curan, nos reaniman. El lenguaje nos regala ese poder mágico, el susurro de las palabras en momentos decisivos nos ayudan a avanzar, que nuestro lenguaje sea conciliador. Hay frases que apaciguan: “Yo considero que” en vez de ser más vehemente. Un buen consejo es “domesticar nuestra lengua”.

Hay momentos en nuestras vidas que agradecemos de forma especial sentir cerca a los demás como ocurre en los nacimientos o cuando perdemos a alguien querido. Esta enseñanza la aprendí de un director de colegio que ya no está con nosotros que me decía “En los nacimientos y en los entierros hay que estar”. Y es verdad pues tanto en las alegrías como en las tristezas, compartir ayuda. Y de igual manera

acostumbro a preguntar a la gente por sus padres y por sus hijos porque cuando nos preocupamos por lo que nos importa hacemos sentir bien a los demás.

Buenos tratos son también “acompañar”. A veces no sabemos cómo ayudar, pero simplemente estando al lado y diciendo Me gustaría ayudarte, o Puedes contar conmigo, es suficiente.

Es buen trato cuando somos empáticos, cuando se nos escapa una lágrima al ver llorar a alguien, o cuando se nos sale un “¡Jo!”, ante una injusticia o una situación dura.

Buen trato es ser puntual, pues significa que damos valor al tiempo de los demás, o cuando guardamos silencio si alguien habla, aunque no nos interese mucho lo que dice

Tratamos bien cuando ayudamos a otro a crecer y es una manera de influir en el mundo.

LOS TUYOS

Y no olvides a los tuyos, a tu familia, a tus amigos, a tus hijos, a tus padres a tus abuelos...

También y sobre todo hay que tratarlos bien, tenemos que ser ese puzzle perfecto que somos cuando nos sale la solidaridad. Colaborar para que nuestro entorno sea un oasis donde se esté a gusto. Hay demasiado niño y abuelo maltratado, por lo que tenemos que ponernos en el otro lado de la balanza para pesar más con nuestros buenos tratos.

En casa: ten paciencia, si no te sientes bien, dílo para que los demás lo sepan, pide. Y por supuesto da, ayuda, se cordial, cariñoso, detallista. Ten sentido del humor. Y desarrolla ese lector de códigos emocionales que te permita saber qué hacer en cada momento. Hay momentos de achuchones, y momentos de retirada, momentos de ceda el paso y momentos de caminar juntitos. Momentos de llamar al abuelo y momentos de dejarlo dormir.

Para los niños los buenos tratos son una necesidad. En los buenos tratos a niñas y niños aseguramos el buen desarrollo y bienestar infantil, base del equilibrio mental de los futuros adultos. El punto de partida de los buenos tratos a los niños es la capacidad de los padres para responder a las necesidades infantiles de cuidado, protección, edu-

El Papa Francisco propone **15 sencillos actos**:

1. Saludar. (siempre y en todo lugar).
2. Dar las gracias (aunque no "debas" hacerlo).
3. Recordarle a los demás cuanto los amas.
4. Saludar con alegría a esas personas que ves a diario.
5. Escuchar la historia del otro, sin prejuicios, con amor.
6. Detenerte para ayudar. Estar atento a quien te necesita.
7. Levantarle los ánimos a alguien.
8. Celebrar las cualidades o éxitos de otro.
9. Seleccionar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita.
10. Ayudar cuando se necesite para que otro descanse.
11. Corregir con amor, no callar por miedo.
12. Tener buenos detalles con los que están cerca de ti.
13. Limpiar lo que uso en casa.
14. Ayudar a los demás a superar obstáculos.
15. Llamar por teléfono a tus padres, si tienes la fortuna de tenerlos.

- ▶ Ayuna de palabras hirientes y transmite palabras bondadosas
- ▶ Ayuna de descontentos y llénate de gratitud
- ▶ Ayuna de enojos y llénate de mansedumbre y de paciencia
- ▶ Ayuna de pesimismo y llénate de esperanza y optimismo
- ▶ Ayuna de preocupaciones y llénate de confianza en Dios
- ▶ Ayuna de quejarte y llénate de las cosas sencillas de la vida
- ▶ Ayuna de presiones y llénate de oración.
- ▶ Ayuna de tristezas y amargura y llénate de alegría el corazón
- ▶ Ayuna de egoísmo y llénate de compasión por los demás
- ▶ Ayuna de falta de perdón y llénate de actitudes de reconciliación.
- ▶ Ayuna de palabras y llénate de silencio y de escuchar a los otros.

ción, respeto, empatía y apego. Y de esta manera el niño consigue confianza en el mundo.

Y al despedirnos hacerlo de manera agradable, podría ser diciendo “te deseo bien”, y sonriendo. Si se pudiera recetar la sonrisa y se vendiese en farmacias, los médicos lo harían. La alegría es resultado de una relación armónica y placentera entre el mundo y tu.

Tratarnos bien es una manera de autorrealización. A. Maslow dice que una persona que se realiza se vuelve altruista, generosa, y por eso puede prescindir de muchas cosas.

Trata bien y hazlo con entusiasmo, ¡ah! El entusiasmo no es algo genético, es un hábito que puede desarrollarse

Las personas encantadoras se construyen, recuerda que tu eres el albañil de tu propia personalidad.

