

# Adolescentes

**¡JUNTOS Y JUNTAS POR UN BUEN TRATO Y UNA MEJOR CONVIVENCIA!**



Chicos y chicas, promovamos una cultura de prevención contra la violencia. Para ello, es muy importante de empecemos por nosotros mismos, demostrando un buen trato con las personas que nos rodean. A continuación les compartimos algunas recomendaciones para poner en práctica el BUEN TRATO.



## 1. ¡QUIEN CON UNA SONRISA SE LEVANTA UN BUEN DÍA LE ESPERA!

Empezamos nuestro día saludando con una **sonrisa** y demostrando un **amabilidad**, pues a todos y todas nos hace feliz recibir un buen trato. Cuando finalice del día, debemos **despedirnos** y **agradecer** a las personas con las que estuvimos en contacto.



## 2. ¡CADA MOMENTO DEL DÍA ES ESPECIAL!

Aprovechemos cada instante conservando una **actitud positiva** y un **buen ánimo**. Las actividades que realizamos, las clases, los momentos buenos y no tan buenos, deben motivarnos ya que, obtenemos muchos aprendizajes.

### 3. ¡PALABRAS QUE DEBEMOS USAR MÁS SEGUIDO!

A todos y todas nos gusta que nos hablen con respeto, cuando necesitamos algo, siempre debemos mencionar las palabras **por favor** y **gracias**. Pues generamos empatía y reconocemos el trabajo de la otra persona. Además en un futuro muchas puertas se nos abrirán.



María, comprendo lo que me dices, pero no estoy de acuerdo.



#### 4. ¡PENSAR DIFERENTE ES UN DERECHO QUE TENEMOS! ARTÍCULO 19 DE LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS!

Todos y todas tenemos derecho a opinar diferente y a expresarnos sin miedo, pero siempre dando un trato con **respeto** y **amabilidad**. Es importante escuchar las opiniones de las demás personas y si en caso no estemos de acuerdo, esperemos a que la otra persona termine de hablar, inhalamos y exhalamos y pensemos antes de hablar. Esto nos ayuda a controlar nuestras emociones y a cuidar de no herir los sentimientos de la otra persona.

## 5. ¡TODOS Y TODAS NOS EQUIVOCAMOS!

No tengamos miedo o vergüenza de **pedir disculpas**, es una forma de decir que somos conscientes de lo que hicimos y que trataremos de mejorar. Al disculparnos también demostramos que nos preocupamos por los sentimientos de la otra persona y nos hace sentir mejor.





## 6. ¡PENSEMOS ANTES DE JUZGAR!

Evitemos juzgar otras personas, en cambio, intentemos ser más **tolerantes** y demos **respeto**, no todos somos iguales. Si está en nuestras manos **ayudemos**, también podemos **reconocer** sus cualidades y sus logros para motivarlos, ellos y ellas también aprenderá a hacer lo mismo.

### Referencias:

Déjate contagiar por el Buen Trato, Organización Panamericana de la Salud – OPS  
<https://kidshealth.org/es/teens/apologies-esp.html> Pedir disculpas, TeensHealth®  
Guía para adultos. Campaña del Buen Trato: Estrategias para fomentar el buen trato en adultos, niños, niñas y adolescentes. Carmen Montes (Asociación KALLPA). Gabriela Montoya (SUMBI)