LAS 12 HABILIDADES DEL BUEN TRATO

Habilidad 1. Amarme, amar a mi familia y mi entorno
Es sentirte protegido, aceptado, querido y saber que serás escuchado con la comprensión de no ser juzgado cuando expresas tus anhelos, deseos y experiencias de vida. Cuando te sientes seguro y protegido, es porque tienes personas con las que creas lazos de amor, afecto, cuidado, confianza, aprecio y reconocimiento.

Habilidad 2. Conociéndome.

Conocerte es saber cómo eres, cómo piensas, qué te gusta, cómo reaccionas cuando las personas dicen algo que te hace sentir bien o mal. Conocerte te ayuda a formar la imagen que tienes de ti, cuanto valoras lo que eres y puedes hacer.

Habilidad 3. ¿Quién soy? ¿Qué tengo? ¿Dónde estoy? y ¿Qué puedo hacer?

Esta habilidad nos da la posibilidad de cultivar la autoconfianza, el autorespeto y la autoestima, y crear relaciones basadas en el reconocimiento amoroso mutuo y de buen trato con uno mismo o misma y con los integrantes de la familia, amigos y comunidad en general.

Habilidad 4. Escuchar y ser Escuchado

Aquello que te ayuda a decir y compartir lo que piensas, sientes, y haces, así como enterarte de lo que piensan sienten y hacen las otras personas.
Saber escuchar es estar atentas y atentos a los diferentes lenguajes: corporal, gestual, gráfico y verbal que empleamos para enterarnos de las necesidades emocionales, corporales, de seguridad, de atención, intereses, creencias y sentimientos cuando estamos dialogando y comunicándonos con nuestra familia, amigos y personas con las que interactuamos.

Habilidad 5. Convivir pacíficamente con mi familia, amigos y vecinos

Es una habilidad que nos ayuda a convivir de manera tranquila y respetuosa con tus padres, hermanos, primos, tíos, abuelos, amigos y vecinos, comunidad en general como a enfrentar y manejar los problemas en el respeto mutuo, tratando de no hacer daño, ni dañar a los demás, estableciendo un diálogo, claro y sincero.
Es aprender a tomar y respetar acuerdos, siendo flexibles, comprendiendo las diferencias de pensamiento e ideas, así como identificar nuestras propias emociones y sentimientos.

Habilidad 6. Compartiendo mis sentimientos y emociones

Saber hacer amigos, compartir con ellas y ellos lo que sentimos, los juegos, la escuela, es llevarte bien con tus familiares, profesores y vecinos.
Consiste en formar y mejorar las redes de afecto, soporte emocional por lo que es muy importante promover ambientes donde estén presentes los cuidados, la protección y los buenos tratos que dan sentido a la existencia personal, familiar, y social.

Habilidad 7. Aprender a dar y recibir.

Es la base de la convivencia pacífica, nos ayuda a reconocer las necesidades, sentimientos y expectativas de otras personas para diferenciarlas de las propias, saber negociar las necesidades y tolerar la frustración cuando no son satisfechas para uno u otra persona, los sentimientos no son expresados en forma asertiva o se trata de imponer las ideas.

Habilidad 8. Ayudar a los demás.

Consiste en ayudar a las personas y hacerlas sentir bien, sin esperar nada a cambio, a través de acciones de ayuda mutua, apoyo, cooperación, corresponsabilidad y solidaridad, tanto con uno mismo como con las demás personas, son las conductas y actitudes que guían a la búsqueda del bien común, en situaciones cotidianas, difíciles o de emergencia. También considera el saber cuidar y proteger a la naturaleza, nuestra casa, la escuela, la colonia o comunidad donde vivimos.

Habilidad 9. Aceptar las ideas y opiniones de los demás: TOLERANCIA

Aceptar que las personas no piensan, sienten y hacen las cosas como yo; que hay personas diferentes a mí.
Es una habilidad que nos apoya para aceptar, tratar con bondad, respeto y comprensión las ideas y formas de pensar de las personas, incluso cuando se está en desacuerdo con sus opiniones, creencias y valores, lo que implica considerar las diferencias de raza, género, edad, etnia, credo, discapacidad e ideología.

Habilidad 10. Respetar los valores y reglas sociales.

Ser responsables de lo que hago, respetar las reglas que hay en mi casa, en la escuela y en los lugares o personas con las que convivo. Consiste en poner en práctica las normas, valores o principios morales y de convivencia que se dan en la familia, la escuela, la comunidad y en la sociedad, basado en los buenos tratos.

Habilidad 11. Disfrutar la vida con una sonrisa.

Disfrutar la vida con una sonrisa, ser alegre y positivo para resolver los problemas Esta habilidad nos da la oportunidad de tener una actitud optimista, serena y de tranquilidad, aligerando la vida misma, ya que nos ayuda a disminuir las tensiones, superar las circunstancias estresantes y devolvernos una perspectiva positiva.

Habilidad 12. Lograr mis metas

Saber cuáles son mis metas y agradecer a mi familia, amigos y personas que me quieren que estén conmigo viviendo el presente y mirando hacia un futuro. Esto nos ayuda a encontrar el "para qué" frente a diferentes circunstancias de la vida y de la realidad para transformarla.

Trato Hecho
todos por un buen trato

Fuente consultada:
http://sitios.dif.gob.mx/buentrato/wpcontent/archivos/12HabilidadesBuenTrato.pdf