

O botrato, un concepto a crear e desenvolver

2023-2024



ÍNDICE

01 *O botrato: un concepto a crear e desenvolver.*

O papel das persoas adultas	E que pasa se alguén me trata así? Que podo facer?
Estratexias para facelo	10 pasos para conseguilo
O que non é botrato	

02 *Claves prácticas para crear o botrato.*

Eu	Nós
Autoconecemento	Igualdade con respecto ás diferenzas
Autoestima	Cooperación
Reconecemento e expresión de emocións	Solidariedade
Coidado(s)	Coidado da terra
Contigo	Eu contigo creo o botrato
Escoita activa	
Comunicación afectiva consciente	
Empatía	
Transformación de conflitos	

03 *Beneficios de traballar dende o botrato.*

E que pasa coas persoas adultas?	Bibliografía
----------------------------------	--------------

Edita e coordina: Confederación Anpas Galegas.

Elaboración dos contidos: Raquel Veiga Teijeiro e Noelia Darriba García (AtalaiAS) Colexio de Educadoras e Educadores Sociais de Galicia.

Deseño e maquetaxe: María Vilarinho.

Revisión lingüística: Confederación Anpas Galegas.

Esta publicación é de distribución libre, pódese reproducir total ou parcialmente sen limitacións de propiedade, sempre que se mencione correctamente a fonte, "Confederación ANPAS GALEGAS", e a calidade de total ou parcial do que se difunda.

Esta publicación fíxose co apoio financeiro da SX da Igualdade e é unha actividade cofinanciada con Fondos Finalistas do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero.

A guía que tes nas mans está principalmente dirixida ás familias e/ou a persoas e entidades que traballan coa infancia e mocidade en centros educativos, aínda que tamén se pode beneficiar calquera persoa que teña unha sensibilización ou formación sobre cuestións de coeducación emocional e traballe directamente coa rapazada. Con este recurso educativo queremos difundir a necesidade de visibilizar o botrato como pilar necesario a alcanzar se queremos construír unha sociedade xusta e igualitaria.

É importante propoñer e crear outro modelo de relacións, outros valores sociais que freen o contexto agresivo e violento no que vivimos. Esta realidade require dunha responsabilidade persoal e individual pois, sen darnos conta, as persoas adultas reproducimos actitudes e comportamentos agresivos que reforzan o maltrato social. Formar parte dese esforzo imaxinativo que nos axude a pensar máis na posibilidade do botrato que en accións de (auto)odio é o obxectivo último do que aquí se pretende. Tendo en conta tamén que as persoas adultas que educamos servimos de exemplo e referente para as crianzas que acompañamos.

Por todo isto, é importante que estes temas cheguen ás familias e ás aulas, se lles dea a visibilidade que merecen e se tome consciencia da responsabilidade individual que temos para garantir o seu cumprimento.

O botrato: un concepto a crear e desenvolver

O feito de permitirmos sentir pracer, alegría, benestar na nosa cultura é, ás veces, como un privilexio que igual non podemos consentir. O “habitual”, o “agardado” ou mesmo o “correcto” é sentir malestar e asombrarnos das persoas que están ben ata o punto de catalogar a experiencia, moitas veces, como egoísmo. O botrato require dun traballo a nivel persoal pero tamén a nivel colectivo.

Facemos o que sabemos facer, o aprendido, o que percibimos como “normal” e moitas veces ese normal non é beneficioso para nós: *cantas veces fixeches cousas que non desexabas? como te trata a xente coa que vives? como te sentes na túa familia?*

Eu bentrátome cando...



Pecha os ollos e pensa, que é para ti o botrato? que é bentratar? como e cando te sentiches bentratada/o? como e cando bentrataches a alguén?

No noso dicionario existe o verbo maltratar e podémolo conxugar perfectamente -eu maltrato, ti maltratas, etc.- Non obstante, o verbo bentratar non aparece e, polo tanto, non o conxugamos. Por isto, o botrato como concepto non existe e xa sabemos que o que non se nomea non parece ter existencia, so é real o que podemos poñerlle nome.

Intenta rematar -cos máximos exemplos en afirmativo que se che ocorran- as seguinte frases:

A min bentrátanme cando...

A QUE NOS REFERIMOS CON BOTRATO?

O concepto de botrato parte do concepto de amor. Segundo Fina Sanz o botrato é unha forma de expresión do respecto e amor que merecemos e que podemos manifestar na nosa contorna, como un desexo de vivir en paz; de harmonía e equilibrio; de desenvolver a saúde, o benestar e o pracer (Sanz, 2016). Cúmprese na medida en que podamos tratar de poñer toda a nosa enerxía, as nosas intencións, en xerar benestar; iso non significa que non vaíamos sentir tristeza ou ira. Significa que seremos

conscientes do que nos pasa, de onde vén o que sentimos e con iso tomaremos decisións sen danar nin ferir a outras persoas.

E como o facemos? levando o corpo, mente e intencións na procura desas emocións. Nesta guía imos seguir o modelo desenvolto por Fina Sanz, que vai do individual ata o social, coa finalidade de dar estratexias concretas que incidan neses tres eixos fundamentais para o desenvolvemento das crianzas:

DIMENSIÓNS DO BOTRATO:

Individual-relacional e social



Eu- as demais persoas- o mundo

PERO ANTES IMOS ACLARAR: ENTÓN QUE É O MALTRATO?

Quizais unha forma de saber o que é o maltrato é preguntármonos: *podemos dicir que isto é botrato?* E se a resposta é que non, entón sería maltrato!

O maltrato é calquera tipo de comportamento que causa dano físico ou emocional. Tamén ten tres dimensións: social, relacional e persoal. Sempre pensamos no maltrato cando é cara ás outras persoas (acoso escolar ou violencias machistas), pero debemos saber que todo é aprendido e na nosa sociedade temos moitos exemplos: guerras, agresividade como sinónimo

de fortaleza, competitividade como sinónimo de éxito, normalizar insultos ou berros en calquera medio de comunicación. Todo iso tamén se pasa á relación que temos con nós mesmas/os: falta de seguridade ou autoconcepto negativo ao ver que non cumprimos os canons de éxito e beleza, estar sempre para cumprir expectativas alleas (*teño que*), non coidado do meu corpo ou da miña saúde..., por poñer algún exemplo. Se non coido, descoído. Se non bentrato, maltrato.

PIRÁMIDE DO MALTRATO VS BOTRATO

MALTRATO

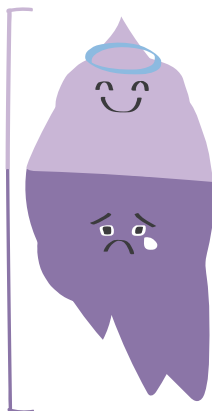
Pegar, insultar, gritar,
ameazar, abusar, menosprezar,
ridiculizar, humillar,

Desprezo, baixa autoestima,
falta de seguridade,
individualismo,
competitividade,

Cultura da violencia

O QUE SE VE

O QUE NON SE VE



BOTRATO

Escoitar, coidar,
respectar, sorrir,
agradecer, felicitar,
aceptar, empatizar

Liberdade, igualdade,
tolerancia,
autoconecemento,
tolerancia,

Cultura da paz

O papel das persoas adultas

O fogar que creamos as familias supón o primeiro espazo de socialización para as crianzas, polo que temos que prestar atención a todo o que se fai dende que son ben pequenas/os, xa que iso vai marcando unha determinada forma de vincularse e de relacionarse coas demais persoas.

Despois, a escola cumpre un papel moi importante tamén neste eido, tanto polo tempo que pasan alí, como polos vínculos e relacións que se establecen entre o grupo de iguais, polas ensinanzas e exemplos do profesorado,

polos espazos e oportunidades de xogo, etc.

A pesar de que se segue falando a miúdo de delimitar cales son as responsabilidades educativas das familias e cales as do profesorado, sería mellor entendelas como unha multiplicación de responsabilidade de ambos os axentes, na que cada parte debера facer a súa función no espazo correspondente para complementarse, sendo así o resultado un produto coas sumas de todos os elementos que favorecen o botrato nunha persoa:

*Educación afectivo consciente + aprendizaxes respectuosas =
persoa con experiencias e exemplos vitais de bo trato*

Outro elemento socializador fundamental que tamén debemos ter en conta son as TRIC (Tecnoloxías da Relación, a Información e a Comunicación), analizando como pode estar afectando o seu uso inadecuado ou excesivo á infancia, adolescencia ou mesmo a nós na nosa labor de acompañamento. Non dubidamos da axuda e beneficios das TRIC nas nosas vidas, máis tamén temos que ter presentes os seus riscos. Susan Greenfield, unha das neurocientíficas

máis prestixiosas no estudo do desenvolvemento do cerebro, afirma que as novas tecnoloxías están modificando as condutas e patróns de toda unha sociedade: “Agora hai mozas e mozos que asisten a clases de comunicación porque non están acostumados ao diálogo interpersoal e so saben manexarse cunha pantalla diante” (Prada, 2022).

Reflexionar sobre algunhas situacións cotiás:

Resulta axeitado calmar habitualmente o aburrimiento dunha crianza de 5 anos cun vídeo nunha pantalla?

Considerades recomendable que unha crianza de 8 anos xogue 3 horas seguidas a un videoxogo violento no que se reproducen estereotipos machistas?

Debe unha adolescente recibir mensaxes/comentarios ofensivos sobre o seu físico case a diario?

Un mestre ten que berrar para que o alumnado da súa aula se escoite ou lle permita dar clase?

Debo criticar diante dos meus fillos/as o estilo de educación doutras familias ou mesmo a metodoloxía que está a desenvolver o titor/a da escola?

Aconsello ao meu fillo/a que se lle tratan mal no cole el/a faga o mesmo para defenderse?

Expreso habitualmente as miñas frustracións, enfados ou o meu malestar/desacordo por algo con berros, insultos, golpes ou calquera tipo de violencia diante de menores?



A resposta a todas elas debera ser un NON, pero non sempre é así, e todos os casos citados son exemplos de situacións que están a suceder diariamente. Por iso debemos preguntarnos se este modelo actual, cargado de formas de relacionarse dende a crítica destrutiva, os berros, os insultos, a irreverencia, a competitividade desmesurada, o aumento dos discursos de odio etc. é o que queremos para as novas xeracións ou resulta urxente unha atención especial á educación para a paz e a convivencia.

Estamos falando de colocar o botrato -o único modelo para un acompañamento respectuoso- na vida das nosas crianzas, pero ollo!: as persoas adultas podemos reproducir o contrario, por iso esta parte é máis importante. É máis importante o que facemos que o que dicimos. Olla este vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=dxNYK9ey0wQ>.

Por iso será fundamental tomar consciencia do noso papel como reprodutoras/es de maltrato ou creadoras/es do novo modelo, o botrato. Para iso, debemos reflexionar tamén sobre a idea de que, para poder ser modelo de botrato, precisamos afondar no traballo persoal: revisar as nosas formas de xestionar as emocións, de comunicarnos, de resolver conflitos, sanear as feridas que traemos dende a infancia etc., que fan despois que, ante un tema concreto, actuemos dende a

nosa infancia ferida e nos dediquemos a “loitar”, en lugar de comprender e manexar a situación como persoas adultas.

Non obstante, non se trata de sentir culpabilidade ou frustración por non saber falar dende o cariño ou dar afecto, pois é probable que nós tampouco recibamos un botrato. Pode que nos atopemos sen rumbo e non saibamos como facelo, por iso é importante que revisemos os nosos vínculos, as nosas formas de relacionarnos/comunicarnos, o trato recibido, etc., para aceptar o compromiso que temos entre mans con nós mesmas/os, coa sociedade e coa nosa infancia e adolescencia na educación no botrato.

Estratexias para crear o botrato

Un respectuoso acompañamento emocional é a base á hora de conseguir crear o modelo do botrato. Como vimos dicindo, somos espellos para que as crianzas e adolescentes se miren e aprendan a relacionarse e vivir en sociedade, polo que todos os nosos comportamentos, palabras e actitudes van deixar unha pegada moi forte no seu camiño.

Para iso debemos ser conscientes de cómo nos situamos en relación a elas e eles, de cál é a nosa actitude. Ás veces tomamos esa relación como un enfrontamento ou como un ataque e reproducimos situacións de maltrato; por iso, crear o outro modelo significa ser capaces de darlle a volta a esa crenza e estar en relación de acompañamento.



O primeiro que che propoñemos é que fagas unha auto-observación da túa forma de acompañar, respondendo a estas preguntas de forma honesta:



1ª) CON CAL DESTES TRES ESTILOS TE IDENTIFICAS MÁIS NO TEU Á HORA DE RELACIONARTE?

★ **ESTILO 1:**

Cústame abordar situacións de maneira directa.

Evito ter que comunicarme de maneira profunda.

Deixo que decidan moitas cousas so por non ter que discutir.

Cando hai alguén cun carácter forte pónome nerviosa/o ou cústame ter que afrontar a situación.

Sinto que non teño o control sobre a situación.

Comportamento non verbal: ton de voz máis ben baixo, postura encollida, evito o contacto coa mirada...

Adoito sentir frustración na miña comunicación.

★ **ESTILO 2:**

Teño claros os meus obxectivos e normas e esixo que os cumpran pase o que pase, sen excusas nin miramentos, para que non se me suban á chepa.

Habitualmente adoito utilizar a crítica máis que os eloxios.

Utilizo habitualmente o sarcasmo ou a ridiculización dalgúns aspectos do seu comportamento para que vexan os seus erros.

Se vexo que non cumpren as normas adoito utilizar as ameazas (se non fas isto entón...) ou os castigos.

Non adoito preguntar polas súas opinións ou sentimentos, pois en moitas ocasións están equivocados/as ou supoñme entrar en conflito con eles/as.

Comportamento non verbal: mirada ameazante, postura botada cara adiante, ton de voz alto ou berros...

Considero que eu sempre teño o control.

★ **ESTILO 3**

Aínda que haxa certos puntos non negociables busco o consenso en temas importantes de participación.

Expreso o que sinto e o que penso de forma amable e natural.

Intento respectar e ter en conta os sentimentos e opinións sen impoñerlles as miñas, pero tamén sen permitir que “se aproveiten” de min.

Se xurde algún conflito exprésoo dun modo directo, honesto e respectuoso.

Comportamento non verbal: miro aos ollos, ton de voz adecuado, postura erguida...

Adoito utilizar o eloxio máis que a crítica, e cando fago esta última é construtiva.

Síntome capaz e con confianza para xestionar todas as situacións que se poidan dar.

Existen tres tipos de estilos de comunicación: pasivo, agresivo e asertivo (en orde de aparición). Segundo o estilo de comunicación que habitualmente empreguemos provocaremos na outra persoa unha serie de reaccións e expectativas ou outras. Estes estilos de comunicación dependen, entre outras cousas, das actitudes e elementos de habilidades sociais que utilizamos para expresar as nosas ideas e estados emocionais ou sentimentos.

Como imaxinarás o estilo de comunicación máis recomendado é a **asertividade**, interactuar coas demais persoas de forma asertiva xera mellores relacións e interaccións sociais porque axuda a expresar emocións, sentimentos, pensamentos e opinións favorecendo o respecto e entendemento.

2ª) MARCA AS 5 FORMAS DE COMUNICACIÓN E RESPÓSTAS QUE ADOITAS UTILIZAR MÁIS:

★ REPROCHES E ACUSACIÓNS:

“xa fíxeches o mesmo ca onte”, “sempre fas o mesmo”, “a culpa a tes ti por non facer os exercicios”.

★ FACER PREGUNTAS DE

CURIOSIDADE: *“ que querías conseguir con iso?, como te sentes co que pasou? Que cres que poderías facer a próxima vez?”*

★ **AMEAZAS:** *“Se non o recolles terás problemas”, “como non me traías feito o exercicio póñoche un negativo”.*

★ **DAR OPCIÓN LIMITADAS:** *“podes facer agora os exercicios na clase e aproveitar este tempo ou facelos despois na casa, ti decides”.*

★ **EXPRESAR ORDES:** *“Vaite alí e senta!”*, *“deixa de dar golpes na mesa!”*, *“Para xa”.*

★ **SERMÓNS MORALIZANTES:** *“o voso deber é estudar, para iso as persoas maiores nos esforzamos por traballar...”.*

★ ACONSELLAR OU DAR

LECCIÓNS: *“o que tes que facer é...”; “deberías...”; “na miña época...”.*

★ AGRADECER e/ou DESCULPARTE:

“grazas por ser capaces de compartir isto comigo, agradézovos moito que hoxe me animarades para ir ao ximnasio”, “desculpade se fun un pouco brusca antes”.

★ EMITIR FRASES DESAGRADABLES

ou XUÍZOS: *“Deixa de amolar!”*, *“estás parvo”*, *“que pesado es!”*, *“mira que es vago ...”*

★ **PREGUNTARLLES POR ASPECTOS DA SÚA VIDA e POR COMO SE**

SINTEN: “*que tal vai a túa avoa que estaba no hospital?*”, “*Que tal che foi o partido do sábado?*”, “*Que tal estás hoxe?*”.

★ **COMPARAR:** “*mira Luis como fai os exercicios*”, “*os de 4º B xa o fixeron en media hora*”, “*teu irmán era moito tranquilo ca ti*”.

★ **ELOXIAR:** “*gústame moito como escribes*”, “*esta redacción é moi boa...*”.

★ **SARCASMO:** “*si, ti se segues así vas a chegar a ser ministro*”, “*si, seguro que mañá traes todo limpiño, xa o estou vendo*”.

★ **MOTIVAR:** “*eu sei que podemos conseguilo!*”, “*se queres intentalo aquí estou para acompañarte!*”

Un dos axiomas da comunicación é que “non podemos non comunicar”. Isto significa que cada xesto, cada palabra e cada silencio está a transmitir algo. A comunicación é a forma de transmisión do coñecemento e da sabedoría que se utiliza nas aulas e nos fogares e polo tanto unha das nosas principais ferramentas. En función do modo en que comuniquemos, estaremos tamén educando emocionalmente as crianzas e adolescentes que acompañamos. Como xa vimos, a forma na que comunicamos tamén transmite patróns relacionais, crea ambientes diferentes que aportan seguridade, calma, consciencia, presenza ou pola contra: tensión, inseguridade, medo, estrés, desconfianza, etc.

Estamos completamente convencidas

★ **VICTIMISMO:** “*Ao final ides conseguir que me vaia de aquí!*”, “*fásme perder a paciencia*”, “*ao final conseguiredes que me dea un infarto*”.

★ **PARAFRASEAR OU RESUMIR:** *asegurarnos de que entendemos ben o que nos fixo expresar repetíndolle o que dixo coas nosas palabras*; “*refíreste a que foi iso o que che pareceu mal?*”, “*se non entendín mal, necesitas axuda, verdade?*”.

★ **PROFETIZAR CATÁSTROFES:** “*iso é demasiado difícil para ti!*”, “*vaiche caer o que levas na man*”, “*así non vas a chegar a ningún lado*”.

de que o mellor “terreo” para que a semente da aprendizaxe xermole é a comunicación dende a **afectividade consciente**. Tomamos o termo **afectividade consciente** de Pepa Horno, quen explica que “*a afectividade é unha responsabilidade profesional cando se traballa con persoas, especialmente cando son nenos/as ou adolescentes. Non pode ser contemplada como unha opción froito do carácter da persoa, se non parte dos seus deberes como profesional.*”

Esta afectividade consciente móstrase cada día nos xestos cotiás, no contacto físico dende a tenrura, no reforzo positivo, na palabra cálida e no acompañamento e a escoita emocional empática.

COMO?

Presenza e posición do corpo

É esencial que nos poñamos á altura das persoas á hora de falar, escoitar, xogar, soste, estar... A presenza tamén conleva saber a nosa postura, a mirada, a expresión da nosa cara, o noso olor, os sons que producimos servirán de orientación. A linguaxe non verbal é moito máis importante ca linguaxe verbal, polo que debemos ter consciencia do que comunicamos e como o comunicamos máis aló do que dicimos. *Seguro que a ningún lle gusta que lle falen por enriba do ombreiro, verdade?*

Mirada e ton de voz

Mirar aos ollos fai sentir seguridade e recoñecemento, unha mirada tranquila, sosegada e fonda produce aceptación. Ao mesmo tempo o ton de voz debe ser suave e, sempre que se poida, baixiño; para iso é axuda estar ao carón para falar e así non teremos que empregar un ton de voz demasiado alto. *Porque a quen lle gusta que a chamen a berros?*

Coidar a comunicación

Somos moito máis do que mostra algún dos nosos comportamentos. Separa o que somos do que facemos, é moi importante. Non é o mesmo dicir “es unha mentirosa” que dicir “estás mentindo”. Ou non é o mesmo dicir “es malo” que dicir “iso que fixeches fíxome dano”. *A quen lle gusta ser xulgado/a por unha ou varias accións?*

Actitude amorosa sen condicións

O amor é ante todo unha necesidade para vivir, polo que os premios, castigos ou chantaxes non deben ser contemplados como unha estratexia educativa. Debemos crear un clima de confianza e seguridade no que o amor estea presente en todas as situacións. Os premios, castigos e chantaxes fan que actuemos a través do medo e non do amor. *E a quen lle gusta ter que cumprir as expectativas doutra persoa por medo a que a deixen de querer?*

Respecto aos seus tempos

O proceso de desenvolvemento evolutivo non é o mesmo que cando somos adultas, debemos ter en conta a maduración biolóxica de cada menor. Non é o mesmo falar a unha crianza ou a un/ha adolescente por iso necesitamos adaptar a nosa forma de comunicarnos ao momento vital polo que están pasando. Ás veces os ritmos sociais (desta sociedade maltratante) lévanos a esixirllles máis do que están preparadas/os. *Porque, quen prefire andar ás carreiras sen saber os motivos ou entender as consecuencias?*

Dereito ao risco

As crianzas e adolescentes teñen o dereito de ter os seus propios medos e equivocacións, non os nosos. Desta forma, debemos crear espazo para que iso pase e que descubran por sí mesmas/os as consecuencias, podendo así responsabilizarse e aprender. *Porque*

a quen lles gusta que lle advirtan de algo que queres facer con moita ilusión?

Dar autonomía

Preguntas como: que precisas? como te sentes? prefires estar só/a? axudan a que medren escoitando as súas necesidades. *Porque a quen lles gusta que dean por feito o que precisamos en cada momento sen preguntarnos?*

Preocuparse por elas/es como persoas

Amosar interese polo que nos contan, por como se atopan emocionalmente, preguntarlles por temas persoais, escoitar as súas opinións dando valor ao que teñen para aportar, darlles máis posibilidades de decidir, de expresar, de comentar, etc. *Porque, o ben que senta que te pregunten a túa opinión e a respecten aínda que non a compartan!*

Empregar unha linguaxe construtiva

Poñernos as gafas de abella (aínda que as circunstancias non sexan as idóneas, sempre ven algo positivo, buscan as “flores do campo”) en lugar de levar as gafas de mosca (persoas que sempre se están queixando e ven o negativo de cada situación); tratando de utilizar unha linguaxe en positivo (evitar que todo empece por NON), mensaxes de reforzo; eloxiar, parabenizar, animar, focalizar no positivo sen grandes circos, que non fagan cousas agardando a resposta, senón compartir a alegría.

Porque, para que fixarse na flor murcha cando hai centos delas de cores!

Crear espazos seguros e de botrato

Nos que haxa máis ecofactores positivos (elementos que fagan fortalecer a súa autoestima): escoita activa, falar en primeira persoa, respecto, actitude de non xuízo, contención emocional (sostendo calquera vivencia emocional), a visión práctica nas solucións propostas nas que participen as propias crianzas e adolescentes. *Por qué ten que parecer unha utopía?*

Olo! Non é botrato

Falarlles cunha posición inapropiada

Moitas veces nin miramos á cara á xente mestres fala, facémoslles xestos de desprezo, reproducimos movementos violentos, berrámoslles dende a outra punta, ou non nos poñemos ao seu nivel de postura corporal, etc.

Obrigar a pedir perdón, compartir ou dar bicos

Obrigar a facer algo que as crianzas non senten é contraproducente porque estamos silenciando a súa intuición e o seu sentir interior mostrándolles que é máis importante o que pensen ou digan as demais persoas. *Porque cantas veces obrigamos ás crianzas a facer cousas que non queren por un “quedar ben” entre as persoas adultas?*

Ignorar ou menosprezar o que nos din

Quitarlle valor ao que nos contan, senten, expresan ou precisan. Evitar frases como “iso non é nada”, “pero por que te enfadas por iso se é unha parvada”.

Falar como se non estiveran presentes

Decidir por elas/e e non respectar os seus gustos, ideas, corpos, emocións, opinións. Falar das súas cousas con outras persoas contando o que nos din en confianza e que non é tan necesario desvelar.

Non velar pola súa seguridade nun grupo

Descoidar riscos ou necesidades básicas; permitir faltas de respecto, non ter acordos de convivencia claros e que xeren vínculos baseados no botrato. A infancia e adolescencia precisa límites e normas claros para sentir seguridade.

Faltarlles ao respecto porque fixeron algo mal

Pedir que respecten mentres lles gritamos “*ti es parvo*” ou humillar a alguén porque acaba de humillar a un compañeiro/a é incoherente. Non aprenden o que lles dicimos, apréndenme a min.

O medo como estratexia

Utilizar o medo para conseguir que fagan o que cremos que teñen que facer: “*Se non aprobas non saes este fin de semana*”, “*Como me enfade vaste acordar*”. As ameazas non.

Ridiculizar

Expoñer de xeito burlón ou despectivo os erros da infancia/adolescencia, independentemente de facerse con razón ou non, ou si se fai en público ou en privado. Humillar facendo bromas, comparándoa/o diante doutra xente, dicíndolles que non teñen nin idea, etc. transmítelles un mensaxe de desprezo; sabedes que Brais o outro día mexouse na cama? Xoana, xa aprendiches por fin os ríos de Europa? porque fixeches un exame de pena...

Culpabilizar

Facerlles sentir mal, responsabilizando ás criaturas dos nosos problemas ou das nosas emocións: “se te portas así, acabaremos separándonos”; “pola vosa culpa vaime dar un infarto”. O noso benestar é responsabilidade nosa, de saber poñer límites e comunicar o que precisamos.

Espazos/recursos diferenciados ou desiguais

O feito de que haxa diferenzas nos espazos e nos recursos dispoñibles: tarimas, cadeiras máis cómodas, papel hixiénico ou xabón nos baños das persoas adultas, que non podamos sentarnos nun círculo, etc. está perpetuando unha estrutura de poder na que as necesidades das persoas adultas prevalecen por enriba das da infancia/adolescencia.

Pode que haxa persoas que non identifiquen isto como maltrato, pero si que o é! Temos que ter claro que este tipo de cuestións non axuda a construír nin fortalecer a autoestima e identidade, unha autoestima construída sobre un trato duro, ou incluso denigrante para facelos fortes, vai facer augas nun futuro e o único que fará será perpetuar esta forma de relacionarnos.

Nunca reproducir o mesmo, se queremos actuar dende o botrato debemos comunicar o que non nos gusta e pedir o que precisamos. Unha boa ferramenta para conseguilo é empregando as **Mensaxes EU**, unha forma de comunicación empregando a primeira persoas que ten a seguinte estrutura:

Cando ti..... (describir o comportamento ou a situación que nos molesta sen facer un xuízo da mesma nin da persoa)

Eu(Expresar como nos sentimos)

Porque (explicamos a consecuencia, de onde ven esta emoción)

Polo que me gustaría que.../ precisaría que.../agardaría que..... (suxerir un cambio ou como nos gustaría que se comportase a próxima vez)

E que pasa se alguén me trata así? Que podo facer?

“Canto ti me ridiculizas na aula desde a túa autoridade, eu sento moita rabia e enfado porque fas que o resto da clase se ría de min e iso non me axuda a estar ben para poder atender na aula polo que che pido que non o volvas a facer”

En resumo: 10 pasos para practicar o botrato.



- ★ **Estar presente**, que o tempo sexa de calidade.
- ★ **Cando teñas unha conversa mira con atención** (de ser preciso baixa a mirada e fáino á súa altura).
- ★ **Acepta e respecta as súas emocións**, sen minimizalas, xulgalas, nin ridiculizalas.
- ★ **Escoita as súas necesidades** intentando non proxectar as túas.
- ★ **Mostra a túa dispoñibilidade**, permitindo que sinta que pode contar contigo.
- ★ **Crea un clima de confianza e seguridade** para que poida comunicarse contigo.
- ★ **Escoita de forma activa** e intenta poñerte no seu lugar.
- ★ **Acompaña no desenvolvemento da súa persoa**, aceptando e respectando a diversidade.
- ★ **Se unha persoa sincera e honesta**, as mentiras móvense polo medo, a inseguridade e falta de confianza.
- ★ **Actúa sempre dende o amor**, é transformador.

Claves prácticas para crear o botrato

Aquí presentamos unha proposta de receitas con algúns dos ingredientes que contribúen a traballar o botrato en diferentes niveis, todos necesarios e complementarios. Como cando empezamos a cociñar, piar necesario para a supervivencia, facémolo preparando os ingredientes, probando as técnicas e favorecendo o espazo para que iso pase e finalmente, saboreando e gozando do resultado. Pois coa educación no botrato sería similar, isto mesmo é como nos gustaría que tomarades esta guía: unha forma de comezar a tomar conciencia sobre o que queredes elaborar, aproveitar os vosos propios elementos e técnicas, probar receitas novas, escoitar (vos), ter paciencia e gozar do proceso, así como do marabilloso resultado, porque todo feito con amor, sabe e senta mellor.

Son propostas abertas e flexibles

para adaptarse a diferentes ritmos e necesidades, non é preciso ter formación previa porque optamos por actividades doadas e lúdicas que vos permitirán pasar un tempinho de calidade ao mesmo tempo que se podan establecer interesantes conversas.

Tamén atoparás recursos en forma de conto ilustrado que poden contribuír a entender e traballar cada elemento. Seguro que hai moitas ocasións para compartir mesa e experiencias deliciosas, e esta é unha boa oportunidade.

Finalmente, recomendamos que as persoas adultas participen activamente nas propostas; nunca está de máis pararse a estar con nós mesmas/os, repensar quen somos e o que nos gusta. E como xa dixemos, somos exemplos a seguir!

Boa cociña ;)

Eu

(Nivel individual).

Sería o nivel polo que debemos comezar a traballar, pola base. Trátase de xerar un espazo que fomente o autoconhecimento e a identidade como punto de partida para crear o botrato, empezando por nós mesmas/os. Aquí van uns ingredientes que teñen que ver con este nivel, pero podedes sumar e botarlle máis segundo vaia necesitando o corpo.

Autoconhecimento

QUÉ É?

O autoconhecimento é o dereito e a capacidade que temos de escoitarnos, de entender os procesos do noso corpo –gustos, emocións, pensamentos, comportamentos,..- Comprender como somos e responsabilizarnos diso que somos. Este traballo tamén implica falar de autonomía e empoderamento xa que estamos favorecendo a seguridade persoal de cada quen. Se queres saber

máis sobre este tema recorda que na Guía sobre sexualidades do 2020 tes moita información sobre este e outros aspectos relacionados con este tema.

PARA FACER EN FAMILIA OU AULA:

As siluetas: debuxamos a nosa silueta e imos poñendo cousas que nos gustan do noso corpo, tamén podemos escribir que cousas nos gusta ver, ulir,


tocar, saborear e escoitar. Ao final compartimos as principais conclusión que sacamos.


RECURSO:


O teu corpo é teu. (2022).

Lucía Serrano. Nubeocho Ediciones.

Autoestima


 A autoestima defínese como a valoración que cada persoa fai de si mesma, do seu autoconceito, acompañada de sentimentos de valía persoal e autoaceptación. A OMS destaca que se trata dun estado completo de benestar e que ten en conta tanto o aspecto social, coma o físico ou o psicolóxico.

 *Son unha xoia:* Cada quen decorará un folio onde escribe o seu nome. Logo, as demais escriben calidades positivas que ven nesa persoa. Ao final, cada quen le a súa propia carta e comentará como se sente.


 *La joya interior.* (2021).

Anna Llenas. Lumen-Penguin Random House


Recoñecemento e expresión das emocións

 A educación emocional é un proceso continuo, que precisa ir avanzando a medida que medramos. Pero podemos dicir que estimular nos/as rapaces/as a capacidade de conectar coas súas emocións, de identificalas e de falar sobre elas é unha práctica que non se debería perder en ningún dos niveis


Coidado(s)


 O coidado(s) é todo aquilo que facemos (ou non facemos) para favorecer o noso propio benestar ou o das persoas coas que nos relacionamos. Trátase dunha cuestión sutil e ao mesmo tempo vital e xenerosa que temos no día a día con nós mesmas e coas demais a través do trato, a linguaxe, a mirada, o contacto, etc.

educativos.

 *Hoxe o meu corazón está.../ Hoxe o interior está...:* ofrecer momentos do día no que poder identificar como nos atopamos e expresar algunhas das nosas emocións; xa sexa verbalmente ou co uso de cariñas, papeis, caderno ou diario


(exemplos: que foi o mellor e o peor do día; que agradecemos ao final da xornada), etc.

 *Emocionario. Di o que sentes.* (2016) Cristina Nuñez Pereira. Palabras Aladas.

 *Lista de coidado:* Poñer en valor os coidados, a corresponsabilidade dos mesmos e falar e/ou rexistrar nunha lista (similar á que facemos da compra ou a das tarefas pendentes de facer) os coidados que necesitamos para a casa/aula. *Que preciso para estar ben?* Exemplo: media ducia de apertas, unha botella de bágoas, media hora de

conversa sincera, 10 minutos de silencio e calma, etc.


Outra boa forma de fomentar o coidado será ter unha planta e corresponsabilizarse dos seus coidados, incluso nas festividades decidir quen a leva para coidar.


 *Bo día acougo* (2017). Anne Crahay. Tambre

Contigo (Nivel relacional).

Somos seres sociais, precisámonos para vivir. As demais persoas son fundamentais para o noso crecemento, fannos de espello, de soporte e de escoita. Saber relacionarnos desde o botrato con todas elas será outro dos ingredientes básicos á hora crear ese caldo de cultivo cara unhas relacións sas e igualitarias con respecto ás diferenzas.

Escoita activa

 A escoita é o único respecto posible, escoitar outros puntos de vista e opinións –que non quere dicir estar de acordo ou aprobalas– tamén é compartir. Trátase de poñer atención, comprender e visualizar o que outra persoa nos conta para aprender a interpretar, amosar interese e profundar nas conexións, xerando confianza na persoa que nos está a contar algo e sentíndose escoitada, demostrándolle así que a entendemos.


 *Círculo da palabra.* O círculo é un elemento sagrado; antigamente as decisións tomábanse en círculo, pois era a mellor forma de escoitarse. Seguindo esa idea de rito, propoñemos colocarse en círculo e que todo o mundo responda a unha pregunta mentres o resto simplemente escoita (escoitar significa non rirse, non opinar, non aprobar, non xulgar, non desapobar, etc.). Secuencialmente vaixe respondendo a unha pregunta que favoreza o falar en primeira

persoa: *cal é o animal que máis che gusta e porque? se tiveras un superpoder, cal elixirías e para que? algo positivo de ti que che guste compartir? unha calidade que aprecias das demais persoas? cal é a túa persoa favorita no mundo? algo bo que viviras a fin de semana? cal é o teu mellor talento?, etc.*

 *Non fai falta a voz* (2013)

Armando Quintero e
Marco Somá. OQO


Comunicación afectiva consciente

 Aprender a expresarnos con claridade e dende a primeira persoa do singular é outro ingrediente básico. Trátase da habilidade ou capacidade que ten unha persoa para expresarse, dicir ou mostrar o que sente, cre ou precisa de forma respectuosa e clara, sempre sen molestar, agredir ou facer dano a ninguén; para lograr isto é moi importante ensinalles a falar desde o **eu** en lugar que desde o ti: *“eu sintome ofendido cando dis esas cousas, agradeceríache que non as repetiras”* en lugar de *“ti falas mal de min, non volvas a facelo que se non...”*.

A asertividade é unha habilidade

que non nos ven dada de serie pero como todas as habilidades, pode aprenderse e practicarse para mellorar a nosa relación coas demais persoas, tratando de defender os nosos dereitos e expoñer a nosa opinión e emoción de xeito respectuoso.

Recorda tamén que a linguaxe é moi importante na coeducación, se queres facer memoria podes volver a ler a **Guía 2020 sobre coeducación**.

 *Bote da asertividade.*

Necesitas: bote, papel cortado –que colla no bote– e bolígrafo.


O bote ou caixa colócase nun lugar visible para todas as persoas, por exemplo nun recuncho da aula/casa. Tamén se pode colocar un bolígrafo preto do bote. É importante que quede xunto ao bote ou caixa e que non se utilice para outro fin.

A actividade consiste en escribir en cada papel algo positivo que outra persoa fixera por nós. Isto debe facerse día tras día pero non dun xeito forzado. Por exemplo: “Gustoume cando me axudaches porque me caera”, “Fíxome ben que me foses buscar cando estaba triste” ou “Gustoume cando me prestaches os teus lapis de


cores porque me esquecera os meus”, etc. Cada vez alguén percibe que outra persoa fixo algo por ela, debe escribir o que lle pasou nun papel e despois colocalo dentro do bote. É importante que no papel só se poña o que pasou

(o que lle gustou da acción concretamente) pero non é necesario poñer o nome de quen foi. Deste xeito, cando teñas uns papeis dentro do bote, poderás extraer un a un para ler o que di e intentar lembrar en que situación se

dixo ou prestou a axuda.


 *A cousa que máis doe do mundo* (2016) Paco Liván e Roger Olmos. OQO

Coidado das relacións: A Empatía

 A empatía é a habilidade de poñernos no lugar da outra persoa e comprender cómo se sente nunha determinada situación. Se lles axudamos a ser empáticas/os, inevitablemente estámolles axudando a ser máis asertivas/os, porque estaremos ensinándolles a comprender que as palabras que din afectan ás outras persoas e poden provocarlles emocións desagradables e facelas sentirse mal.


Non significa sentir, pensar ou estar de acordo senón

comprender que nesa determinada situación a outra persoa poda sentirse dese modo, aínda que pode ser que nós nesa situación nos atopáramos doutro xeito.


 *Xogo de mímica*: dámoslle unha emoción (ou ben escrita nunha tarxeta ou dicímoslla ao oído) a cada persoa ou grupo e terán que representar unha situación na que se senten así para que o resto adiviñe de que emoción se trata.

Variante grupo reducido:

Como me sentiría se...: poñer situacións e que cadaquén identifique como se sentiría se lle ocorrera iso. Por exemplo: unha persoa que aprecias conta un segredo teu; sénteste un pouco so/a; rifas con teu irmán/curmán porque non che fai caso cando lle pides algo; un compañeiro de clase non deixa de chamarme por un apodo que sabe que non me gusta; etc.

 *Isto non é unha selva* (2020). Susanna Isern. Flamboyant

Transformamos os conflitos: colaborar na transformación


 Como xa vos acordaredes, na **Guía Diversidade Familiar e condutas contrarias á igualdade do ano 2021**, os conflitos son inherentes ás persoas, son situacións que nos permiten

medrar e aprender.

Moitas persoas adultas cren que negociar é perder a autoridade e credibilidade, pero non é certo. Negociar ensina e mostra unha habilidade moi necesaria ao longo da vida,


tanto persoal como profesional.

Cando existe un conflito o mellor sempre é intervir o menos posible e axudar a centrarse en buscar solucións e non culpables.

 *Xogo de roles:* Cando ocorre un conflito, cando alguén nos conta un problema ou situación, ou incluso cando se incumpre algunha norma procura observar os feitos con elas/es non so dende o plano mental ou da acción (que pasou, por que pasou, cando,


con quen...) senón tamén do emocional. Para iso poden servirnosa seguintes preguntas: *Como te sentes co que pasou? que emoción cres que che levou a actuar así? como poderías manexar esa emoción a próxima vez? como cres que se sinte a outra persoa? que necesitas agora para sentirte mellor?*

que cres que necesita a outra persoa? que che fixo enfadar tanto?


 *Con mis palabras.* (2020). Cristina Tebar. Nube de Tinta.

Nós (Nivel social).


A igualdade con respecto ás diferenzas

 A tolerancia é un valor ou actitude que fai referencia a respectar as distintas opinións, ideas ou características das demais persoas aínda que non coincidan coas propias. Amosar respecto e aceptación cara esa diversidade cultural, racial, funcional, sexual, socioeconómica, etc. e tratar de xeito igualitario ás persoas, vai a enriquecer as nosas relacións e sempre debe ser recíproco, porque non esquezamos que se trata dun deber e dun dereito, xa que a tolerancia é o recoñecemento dos dereitos humanos universais e as liberdades fundamentais das persoas. Recorda que na **Guía do**


2022 Rachando estereotipos: cara a unhas masculinidades agarimosas podes atopar máis información sobre este tema.

 *Distintas pero todas válidas:* pedimos que constrúan de xeito creativo unha pelota por persoa; poden empregar diferentes materiais e cada unha pode ser de distintas cores, tamaños, etc. Deixámoslles un tempo para a súa realización e despois compartiremos cales son os resultados, de seguro nos sorprenden pelotas de todo tipo: de papel, de la, de goma, de refugallos... case todas elas serán distintas, pero todas igual de válidas e dignas de ser


respectadas.

 *Becho pelota.* (2023). Olga de Dios. Apila Ediciones.

Cooperación


 A cooperación é unha habilidade esencial para a vida e pódese definir coma o acto ou proceso de traballar en conxunto para acadar un propósito común ou conseguir un beneficio mutuo. Unha das mellores estratexias educativas son os **xogos cooperativos**, aqueles nos que a diversión en equipo prima sobre a competición. Adoitan ser xogos onde o máis importante é a participación, sendo o resultado final o mínimo. Este tipo de actividades colaborativas fomentan a axuda, a empatía, a organización, a coordinación, a resolución de conflitos, a toma de decisións e evitan a frustración da derrota, facendo que os nenos e nenas non sintan presión por gañar, senón que gocen máis do

proceso que do resultado.


 O “21”: O xogo consiste en chegar a contar ata o número 21 entre as persoas dun grupo, falando unha persoa de cada vez e contando de xeito cooperativo. Unha persoa decide empezar e di 1, a seguinte persoa dirá o 2, a seguinte o 3 e así ata 21 de xeito consecutivo. A dificultade do xogo ven dada porque as premisas para conseguilo son tres: que non se pode establecer unha orde previa, previsible ou organizada (lista de clase, orden alfabético, de maior a menor, como están sentadas, etc.), que ninguén pode dicir dous números seguidos e que se dúas ou máis persoas coinciden dicindo o mesmo número, empezárase a contar de novo

dende o número 1. A diversión está asegurada e a clave está en observar, escoitar, ter paciencia, controlar a impulsividade e cooperar coas demais persoas para conseguir o obxectivo final e celebrar co grupo tanto o proceso coma o logro.

Para as crianzas máis pequenas podemos adaptar o xogo e facelo cun globo. O globo non pode tocar o chan, polo que hai que golpearlo –e non vale repetir–, evitando así que caia.


 *Chibos Chibóns.* (2020). Olalla González e Federico Fernández. Kalandraka.

Solidariedade

 A solidariedade é un valor que nos axuda a ser conscientes das necesidades das demais persoas e que xera en nós o desexo de sumar á súa satisfacción. Xorde dende que a infancia ten coñecemento sobre as súas propias circunstancias e tamén sobre as diversas realidades que viven outras persoas en distintas partes do mundo,


sexa preto ou lonxe. A base da solidariedade sústentase na empatía e trátase da acción de axudar, dar e apoiar a outra(s) persoa(s) que sabemos ou vemos que o precisa, sen agardar nada a cambio ou sen esperar que nos devolvan esa acción. É unha virtude que podemos “cocinar” a lume lento, pero que debemos compartir para que o

“pastel” chegue a todo o mundo, repartindo os ingredientes de xeito equitativo; lembrando así a frase de Eduardo Galeano que dicía: *moita xente pequena, en lugares pequenos, facendo cousas pequenas, pode cambiar o mundo.*

 *Pastel solidario:* Elaborar distintos doces con produtos ou ingredientes de comercio

xusto (explicamos que son aqueles que garanten que as persoas produtoras reciban o diñeiro necesario, non so para cubrir os gastos, senón para que poidan ter unhas condicións laborais dignas e poidan mellorar tamén as condicións de vida de toda a comunidade). Despois dese traballo culinario práctico, creativo e cooperativo no que se traballe o esforzo e a diversidade, deberán escoller que facer cos


Coidado da terra

 O coidado da terra fai referencia a todas aquelas accións que van a garantir e protexer o medio ambiente, e representan as condutas que os seres vivos deben facer en beneficio da saúde da terra, e en consecuencia tamén para nós mesmas, que somos parte, habitamos e construímos o mundo. Trátase dun valor que hai que ensinar case dende o berce, fomentando con cariño e paciencia, un sentimento de coidado no que desenvolver accións necesarias para o noso benestar actual na terra, así como para as xeracións futuras. Para iso, as persoas adultas debemos ser exemplo e tratar de aproveitar os recursos cos que contamos e valorar calquera oportunidade educativa para fomentar este


pasteis: poderán doalos a algunha entidade estilo cociña económica ou banco de alimentos ou ben vendelos no cole ou nalgunha celebración/evento e cos beneficios obtidos, facer algunha doación a algunha ONG ou entidade que elixan.

Variante máis sinxela: Que cada neno/a elabore un pastel de cartolina e o reparta de xeito simbólico e solidario a aquelas

valor tan necesario coma complexo.


 *Sementando coidados:*
Despois de ter identificados anteriormente os coidados que precisamos de xeito individual, propoñemos que describan cales cren que son os coidados que precisa a terra (o medio ambiente e os seus seres vivos) e dese xeito, nos tamén, as persoas que habitamos nela. De seguro que empezan a saír aspectos relacionados coa contaminación, a reciclaxe, o quencemento global, a escaseza de auga, o desxeo dos polos, a extinción de certas especies animais, etc. Explicamos en que consisten algunhas destas cuestións ou outras que vaian saíndo e retamos a que pensen que 3-4 accións

persoas que pensan que o precisan, explicando o motivo e de que está feito cada pedazo.

 *Unha longa viaxe* (2018).
Daniel H. Chambers.
Kalandraka

de coidados pola terra podemos facer ao longo do curso escolar. Poden ser accións dende a nosa contorna máis inmediata ata intervencións máis grandes, que garantan coidados noutras partes do mundo. Podemos establecer unha por trimestre ou se prefiren unha por cada unhas das estacións do ano. Algunhas ideas poden ser: plantar algunha especie autóctona (árbore ou froito) que deberán coidar entre todas as persoas do grupo; limpeza dalgún espazo natural próximo (praia, monte, cidade...); elaboracións de “dicas” para o aforro enerxético ou aproveitamento dos recursos; coñecemento do funcionamento ou visita/excursión a algún colectivo ou entidade que traballe neste eido do coidado da terra

e dos animais (Refuxio de cans; ADEGA -Asociación para a Defensa Ecolóxica de Galicia-, etc.).

 *Xela, a superheroína da aldea* (2023). Inma Soto. Autoedición.

Olo! Ao igual que non empezamos a facer unha receita de cociña antes de aprender a fritir ou cocer, é importante que antes de traballar a resolución de conflitos falemos de empatía, asertividade... e moito antes de quen somos e que queremos. Moitas veces as persoas adultas, con ritmos e currículos demasiado rápidos, non temos en conta os tempos de aprendizaxe e esquecémonos que na adquisición de valores tamén hai pasiños previos que van poñer as bases xustas para poder crealos. Como ben dixemos ao principio desta guía, o

botrato é o modelo oposto ao maltrato que debemos crear desde o individual ata o social.

Actividade extra e integrativa:

Eu contigo creo o botrato

Unha boa forma de visibilizar o botrato é ocupando espazo, para iso podemos reservar unha parte da aula/habitación para crear un espazo -negociado e tomando decisións conxuntas onde toda as persoas aporten- que nos permita conectar co botrato cando o precisemos.

Algún dos ingredientes recomendados son:

• **Unha pizca de calma.** Crear o bote da calma con auga, purpurina e cola. Axítalo e miralo mentres baixa a purpurina e se deposita no chan do bote para calmar as nosas emocións igual que se calma a auga.

• **Un manoxo de cor.** Libros ou fotocopias de mandalas, papel en branco e cores para pintar, pódese facer de forma libre ou con indicacións. Se son mandalas podemos dar indicacións: de dentro a fóra para cando quero abrirme e sociabilizar, de fóra a dentro cando quero concentrarme ou adoito estar dispersa/o. Para xerar orde interno ou externo podemos pintar mandalas máis estruturados ou con formas máis lineais e cando queremos dar liberdade, creatividade ou fluidez facelos con formas redondeadas, con elementos como tapóns, tapas... ou incluso libres.

• **Un quilo de palabras bonitas:** Libro onde recoller aquelas palabras que nos coidan e que nos fan sentir ben cando as dicimos ou llas escoitamos a alguén. Unha variante sería facer un diario con todos os momentos que nos conectan co botrato e ir escribíndoos entre toda a aula, cada semana tócalle a unha crianza que deberá investigar cal foi o seu momento!

• **Un litro de música para acariñar a alma:** Listado de músicas que falen do botrato, os coidados,... melodías que me fagan sentir ben e tranquilicen. Pode ser ben interesante involucrar ás familias nesa pesquisa.

• **Aloumiños e masaxes ao gusto de cadaquen.** Recordade que o contacto físico é moi necesario para a regulación emocional. A parte, tamén axuda a tomar consciencia corporal polo que introducir xogos e dinámicas que fomenten o contacto co corpo: relaxacións, visualización e elementos como plumas, pelotas, serán moi beneficiosos a tódolos niveis.

Un puñado de maxia e creatividade, seguro que as crianzas terán moito máis disto ca nós, deamos oportunidades e confiemos nas súas capacidades



Beneficios de traballar dende o botrato

Traballar con este caldo de cultivo ofrécenos a posibilidade de potenciar a autoconfianza, o auto-respecto e a autoestima, e crear relacións baseadas no recoñecemento mutuo amoroso e no botrato consigo mesmo/a e coas familias, compañeiros/as e profesorado do centro escolar, amizades e veciñanza/comunidade.

Máis detalladamente, a fogo lento, estamos contribuíndo a:

Favorecer o optimismo, a confianza, a autoestima e a expresión persoal.

Dar ferramentas de toma de consciencia de un/ha mesma/o e do resto de persoas.

Convivir de xeito respectuoso e tranquilo con nós mesmas e coas demais persoas.

Aliviar tensións e emocións desagradables.

Proporcionar seguridade e confianza nas persoas.

Xerar benestar tanto individual como colectivo, ao crear climas e espazos agradables.

Establecer relacións respectuosas cun/cunha mesmo/a e coas demais, fomentando o benestar individual e social.

Conformar unha identidade individual e unha personalidade sa e libre.

Fomentar o pensamento crítico e a posta en valor das accións solidarias.

Fortalecer os vínculos do amor e os lazos afectivos nas relacións, favorecendo a cultura de paz.

E que pasa coas persoas adultas?

Tamén veremos os beneficios na nosa saúde, apostar por este tipo de acompañamento respectuoso e emocional fará que tamén sexamos máis conscientes co noso mundo emocional.

Máis concretamente beneficia en canto:

Aumenta a receptividade ante as necesidades das crianzas e adolescentes.

Fomenta o equilibrio emocional. Contribúe a **reducir o estrés**.

Ollo! Non quere dicir que ás veces non poida enfadarme ou berre -estamos programadas para iso e vémolos a diario- pero podo desculparme por ter un mal día. Como xa dixemos anteriormente, todas as situacións vividas están educando e ensinando como funciona o mundo, polo que nunca está de máis aproveitálas.

Así mesmo, debemos lembrar que as persoas somos seres integrais, polo que non podemos separar o que pasa no traballo, coas amizades, na casa...e ás crianzas pásalles o mesmo, polo que son necesarios os momentos para compartir e que nós, as persoas adultas e referentes, tamén lles contemos como nos sentimos, como nos foi o día, como establecemos límites, etc. Deste xeito, facilitaremos que a infancia/adolescencia tamén nos conte e

Favorece a boa saúde das relacións persoais e laborais.

Mellora o clima das aulas/familias.

Favorece o autocoñecemento e o benestar en xeral.



expresen como se senten. O ideal é que vexan en nós un exemplo a seguir á hora de xestionar as nosas emocións, comunicarnos de xeito asertivo, establecer relacións sas e coidadosas cara unha mesma e coas demais persoas, etc.

So así poderemos pasar a “receita do botrato” de xeración en xeración, tendo en conta que a perfección non existe e que non hai unha única forma de cociñalo, pero si que non debemos esquecer como ingredientes principais o respecto e o amor, para quedarnos con bo sabor de boca e ganas de máis.

Recordade que a mirada compasiva empeza por nós, a autocrítica debe ser sempre para aceptar os erros, reflexionar e mellorar.

Bibliografía para seguir cultivando el botrato

Bach, Eva. *Cómo cuidar la salud emocional. 100 herramientas para calmar las emociones difíciles*. Plataforma Editorial, 2023.

Bilbao, Álvaro. *El cerebro del niño explicado a los padres*. Plataforma, 2015.

Bisquerra, Rafael, et al. *Inteligencia emocional en educación*. Síntesis, 2015.

Bisquerra, Rafael (Coord.). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclée, 2011.

Casafont, Rosa. *Viaje a tu cerebro emocional*. Ediciones B, 2014.

Chías, Macarena. *EmociónArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción*. Desclée de Brouwer, 2011.

Elias, Maurice J, et al. *Educación con Inteligencia Emocional. Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables*. Traducido por Patricia Antón. Editorial Debolsillo, 2011.

García, Tania. *Educación sin perder los nervios. Guía emocional para transformar tu vida familiar*. Vergara, 2019.

Guerrero, Rafael. *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Libros Cúpula, 2018

Horno, Pepa. *Educando la alegría*. Desclée de Brouwer, 2017.

Prada, Marta. *Educación sin pantallas*. Ediciones Oberón, 2022.

Romera, Mar. *Educación con tres Cs: capacidades, competencias y corazón*. ITK Books, 2019.

Romera, Mar. *La familia, la primera escuela de las emociones*. Destino, 2017.

González Barrón, Remedios e Lidón Villanueva Badenes. *Recursos para educar en emociones: De la teoría a la acción*. Editorial Pirámide, 2014.

Letran, Jacqui. *5 sencillos pasos para gestionar tus emociones. Una guía para las adolescentes: Cómo soltar los sentimientos negativos y crear una relación feliz contigo misma y con los demás. Palabras de sabiduría para adolescentes.* Edición Kindle, 2021.

Nelsen, Jane. *Cómo educar con firmeza y cariño. Disciplina positiva.* Medici, 2007.

Renom Plana, Agnes. *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años).* Editorial Wolters Kluwer Educación, 2011.

Siegel, Daniel e Tina Payne Bryson. *El cerebro del niño. Traducido por Isabel Ferrer.* Alba Editorial, 2012.

Simó Rel, Mireia. *El mundo de las emociones: descubrir, comprender, aceptar, cambiar.* Kireei Editorial, 2017.

Toro, José María. *Educar con Co-Razón.* Desclée Brouwer, 2014.



Axudas dirixidas ás asociacións de nais e pais do alumnado de centros educativos de Galicia coa finalidade de potenciar a promoción da igualdade e a prevención da violencia de xénero.

Secretaría Xeral da Igualdade

Operación co nanciada con Fondos europeos do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE
EMPREGO E IGUALDADE
Secretaría Xeral da Igualdade



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDADE

