

**Guía  
del  
buentrato**

## **Título**

Contamos contigo para cocinar el buentrato hacia la infancia.  
Ingredientes para el autocuidado y el buentrato. Guía 3-7 años.

**Primera edición:** noviembre 2024.

© AMAIM | Ana M<sup>a</sup> Salazar Serna e Isabel Guerrero Campoy.

Impreso en España.

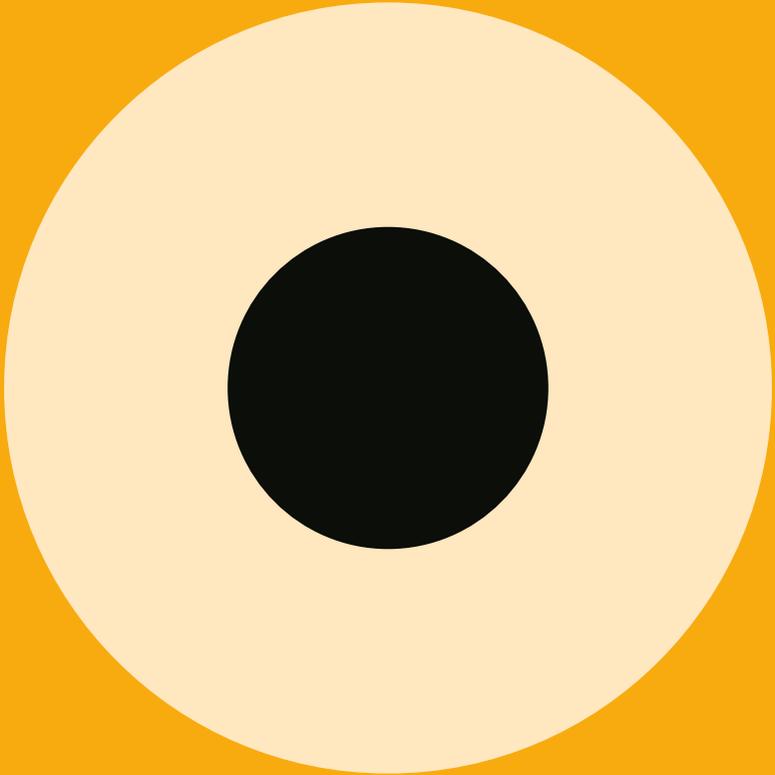
**Depósito Legal:** MU 1320-2024.

**Dirección creativa y maquetación:** Mapa Estudio Creativo S.COOP.



Región de Murcia  
Consejería de Política Social,  
Familias e Igualdad





La protección de los niños, niñas y adolescentes contra la violencia constituye uno de los objetivos de la **Agenda 2030** y es un deber recogido en la **Ley Orgánica 8/2021**, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI). Para ello, resulta necesario y primordial, que las personas que estén en contacto con niños, niñas y adolescentes cuenten con formación especializada para una atención adecuada a la infancia y adolescencia.

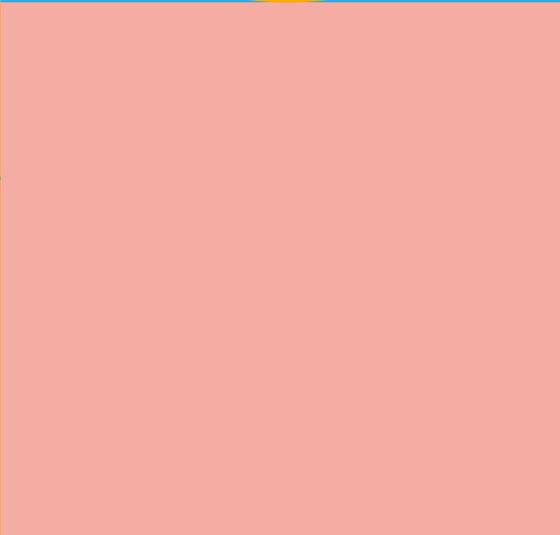
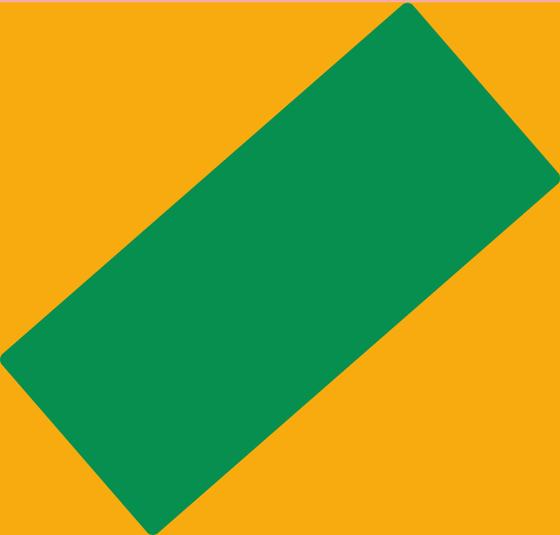
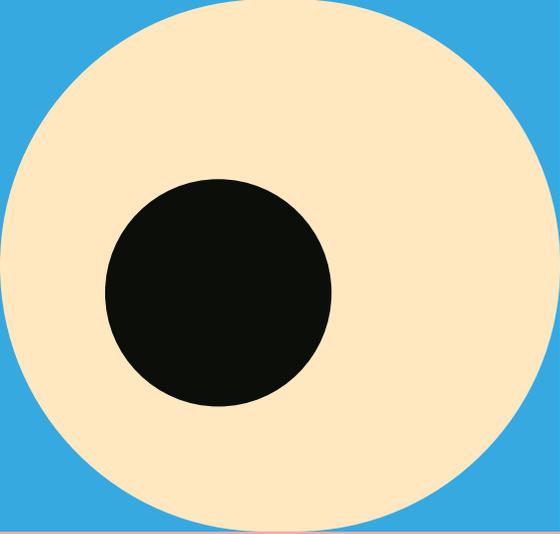
La intervención con personas menores de edad requiere de habilidades, capacidades y conocimientos específicos en prevención y atención al maltrato infantil, por lo que desde la **Asociación Murciana de Apoyo a la Infancia Maltratada (AMAIM)**, con la colaboración con la **Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (CARM)** desarrollamos el proyecto **Contamos Contigo**.

**Contamos Contigo** es un proyecto formativo para la atención de la infancia en el ámbito del voluntariado social en la Región de Murcia. Nuestro proyecto se ejecuta a través de seminarios formativos dirigidos tanto a personas voluntarias que ejercen su labor con niños, niñas y adolescentes como a aquellas que estén interesadas en ejercer el voluntariado en el futuro.

En definitiva, con el proyecto **Contamos Contigo** ofrecemos un recurso específico de formación y supervisión especializado, tanto en la prevención y detección del maltrato infantil como en el fomento de los buenos tratos a la infancia.

**Buentrato  
empatía  
autocuidado  
respeto  
calma  
escucha**

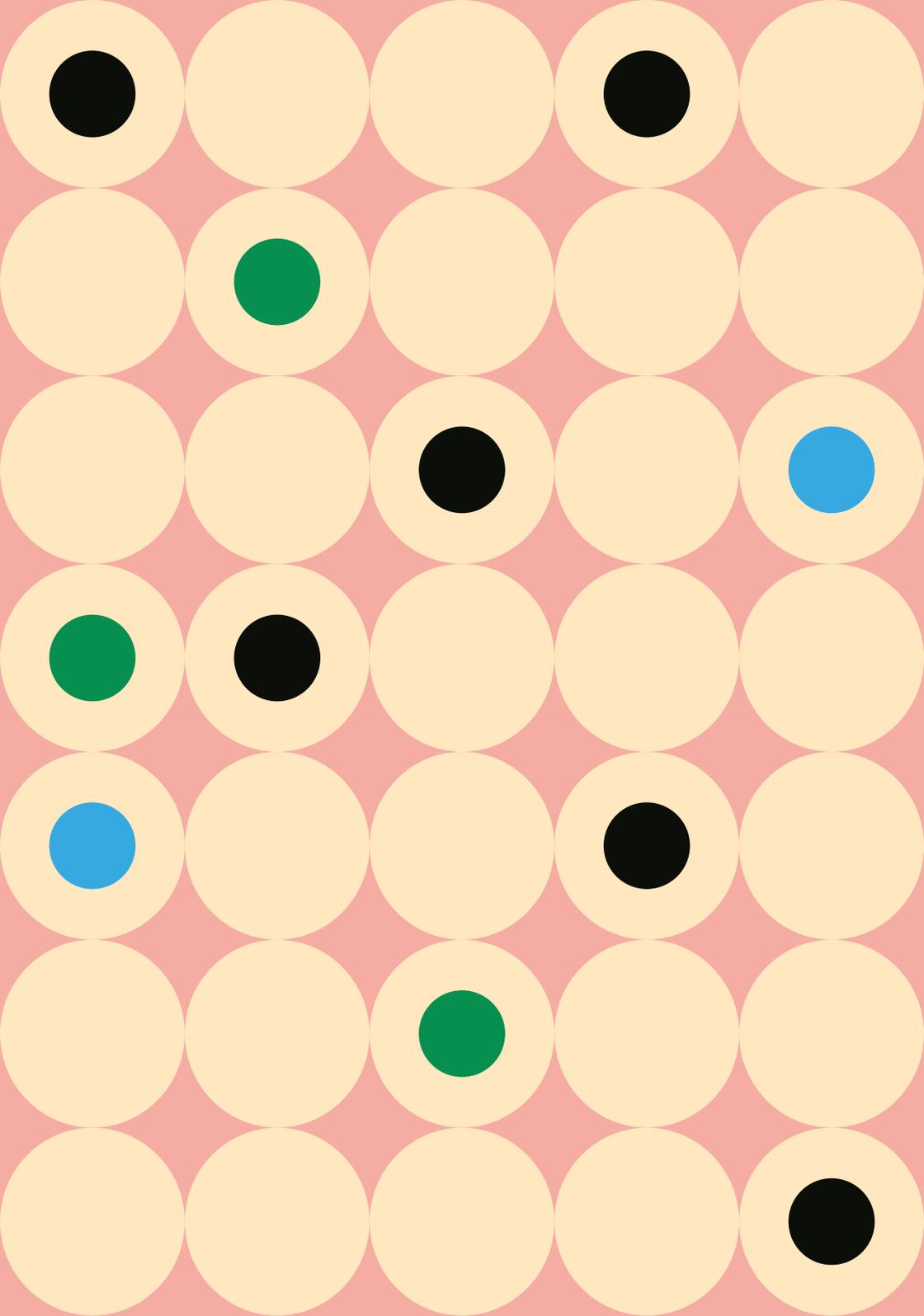
**Malftrato  
abuso  
negligencia  
amenaza  
menosprecio  
abandono**



# **Contamos Contigo para Cocinar el buentrato hacia la infancia.**

**Ingredientes para el  
autocuidado y el buentrato.**

**Guía 3-7 años.**



Esta guía está dirigida especialmente a **personas voluntarias** y a **colectivos profesionales** que estén involucrados en la vida de **niños y niñas de entre 3 y 7 años** de edad. Con su elaboración pretendemos aportar algunas de las **claves para practicar el BUENTRATO**, siendo este el eje central a la hora de crear **entornos seguros y protectores** para la infancia, tal como establece la Ley Orgánica de Protección de la Infancia y Adolescencia frente a la Violencia (LOPVI).

En nuestro día a día, nos podemos relacionar con niños y niñas a través de diferentes roles y, aunque no todos requieren el mismo tipo de compromiso ni implicación, sí que debemos procurar que el ejercicio del BUENTRATO sea un denominador común en esas interacciones.

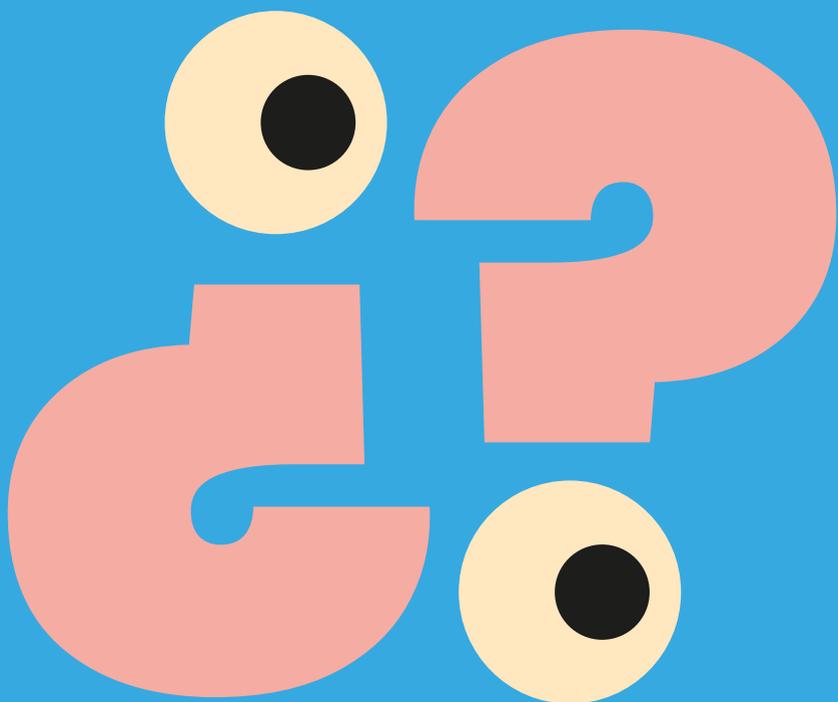
- **¿Qué estoy haciendo para que los niños y niñas reconozcan conductas de buentrato?**
- **¿Qué hago para prevenir el maltrato infantil?**
- **¿Y el abuso sexual infantil?**
- **¿Qué estoy haciendo para que conozcan su cuerpo?**
- **¿Suelo mostrarme accesible cuando piden ayuda?**
- **¿Qué tipo de interacciones establezco con ellos y ellas?**
- **¿Puedo llegar a todo sin ayuda?**



Como si de una receta de cocina se tratase, a través de esta guía proponemos **una serie de “ingredientes”** para ir cocinando y reafirmandonos en el **BUENTRATO** hacia la **infancia** en nuestro entorno laboral o de voluntariado. Como en cualquier guiso, los ingredientes pueden variarse, adaptarse o incluso ampliarse según la situación, siendo válidos siempre y cuando vayan enfocados a tener un **trato responsable, respetuoso y seguro para los niños y niñas** con los que nos relacionemos.



**De qué  
estamos  
hablando**



# ¿Qué son los buenos tratos?

Los buenos tratos son acciones y actitudes que nos generan bienestar, nos reconfortan, nos hacen sentir bien, a gustito, en calma. Contribuyen a nuestra salud emocional, promueven el desarrollo personal y mejoran la convivencia.

La capacidad de tratarnos bien y de tratar bien es algo que se aprende y se desarrolla a lo largo de toda la vida y lo hacemos cuando nos relacionamos, compartimos, ayudamos, escuchamos, empatizamos,...

# ¿Cómo saber si son buenos tratos?

Los buenos tratos se pueden identificar a través de:

- **La comunicación verbal:** cuando adaptamos nuestro lenguaje para ser más accesibles o cuando utilizamos un tono amable y respetuoso.
- **La comunicación no verbal:** cuando sonreímos, saludamos, miramos a los ojos, o escuchamos con atención.
- **Un ambiente seguro, amoroso y libre de violencia.**

En definitiva, los buenos tratos son demostraciones de respeto, empatía, afecto, cariño o incluso amor.

# ¿Y qué pasa cuando no hay buenos tratos?

Cuando no hay buenos tratos, se abre la puerta al maltrato. Este puede manifestarse de diversas formas y tener un impacto profundo en el desarrollo de los niños y niñas.

Existen diferentes tipos de maltrato y se pueden clasificar en maltrato físico, maltrato verbal o emocional, abuso sexual y negligencia.

# ¿Qué tipos de maltrato hay?

- **Maltrato físico:** Implica contacto físico e incluye empujar, golpear, pellizcar, morder, tirar de las orejas, suministrar drogas o alcohol,...
- **Maltrato verbal o emocional:** gritar, insultar, aislar, abandonar, discriminar, comparar, menospreciar, rechazar, humillar, amenazar, despreciar... No implica contacto físico.
- **Abuso sexual infantil (ASI):** Cualquier acto sexual con niños, niñas o adolescentes, independientemente de si existe o no contacto físico.
- **Negligencia:** Omisión o descuido en la atención de necesidades básicas como la alimentación, la higiene, la salud, la educación o la supervisión.



Los niños y las niñas,  
necesitan **crecer en  
entornos seguros** y,  
que se haga efectivo  
este **derecho**, es  
responsabilidad de  
todas las personas  
adultas con las que  
se relacionan en su  
día a día.



**Es hora de cocinar el  
BUENTRATO,  
¿empezamos?**

Claves  
para  
practicar  
el  
**buentrato:**

# Comunicación segura y respetuosa.

- Crea un **canal de comunicación abierto**, que puedan identificar y expresar lo que sienten, sin juicio y con aceptación.
- **Adapta tu lenguaje** a su edad y nivel madurativo. Utiliza palabras que comprenda así como un tono de voz amigable.
- **Validación emocional.** Ten en cuenta sus emociones, si está triste, siente rabia o miedo...
  - Mantente **accesible** y pregúntale si necesita **ayuda**.
  - Indícale que estarás **disponible** cuando lo requiera y cúmplelo.
  - **Respetar sus tiempos** evitando actuar con intrusismo o bloqueando sus emociones.

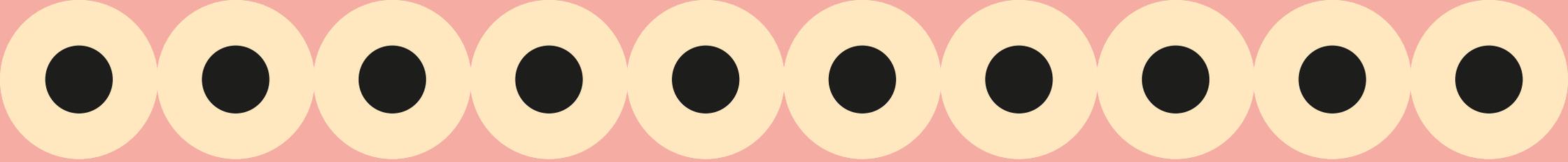
- **Pregunta** sobre sus inquietudes, gustos e intereses.
- **Escucha** sus argumentos **y evita** los prejuicios.
- **Asertividad:** Expresa tus necesidades y límites de forma clara y respetuosa.
- Fomenta la **empatía**. Ayúdale a ponerse en el lugar de otras personas y a comprender sus sentimientos.
- Conviértete en su modelo **referente** de buentrato.

La vida es **aprendizaje constante**, con avances y retrocesos. El aprendizaje requiere tiempo y dedicación. Trabajar en fomentar nuestra paciencia nos ayudará a acompañarles de forma respetuosa en el proceso de aprendizaje.

# Fomenta su autoestima y autoconocimiento.

- **Reconocimiento.** Trasládale su importancia y valor como persona, independientemente de sus limitaciones, capacidades, religión, raza, procedencia,...
- Expresa **amabilidad** y muestra tus sentimientos de forma respetuosa.
- Ayúdale a **identificar** sus emociones. Explícale cómo te sientes y las emociones que experimentas en tu día a día. Nombra y valida la suyas.

- Impulsa y fomenta su **autonomía**. Anímale a asumir responsabilidades y a realizar tareas según sus capacidades.
- Establece **límites claros**, proporcionan seguridad y ayudan a trabajar el autocontrol.
- Promueve la **participación** y el **espíritu crítico**. Dale la oportunidad de que participe en la toma de decisiones y en la resolución positiva de conflictos según su nivel de maduración.
- Fomenta sus **relaciones familiares y sociales**. Propicia que esté presente y participe en eventos familiares y sociales.
- Comparte **momentos** de juego y ocio.
- **Respetar** sus intereses y gustos.
- **Valora** su esfuerzo **y celebra** sus logros, por pequeños que sean.
- **Agradece** su amabilidad y comprensión.



**Recuerda que  
somos un espejo  
en donde se miran  
y que nuestro  
comportamiento  
puede ser imitado.**

# Enséñale que su cuerpo es suyo, le pertenece.

● **Nombra** las partes del cuerpo.

● **Identifica** las partes íntimas/privadas.

● Utiliza **nombres claros y sencillos** para referirse a las partes íntimas (vulva, pene, ano, glúteos).

● Explícale que **estas partes son privadas** y que nadie puede tocarlas sin su permiso.

● Enséñale **la función de la ropa interior** y que ésta cubre las partes privadas.

● Expresa el **bienestar corporal** así como el malestar y respeta sus sensaciones para que aprenda a identificarlas y reconocerlas.

● Muéstrale cómo **expresar su consentimiento** para que aprenda y desarrolle su capacidad tanto para decir Sí como para decir NO. Explícale que el contacto físico tiene que apetecer. Empodérole para que sepa que los noes son un derecho y no producto de la mala educación.

● Si no quiere dar **besos** o que se los den, puede decirlo: ¡No quiero! ¡No me gusta! ¡Para!

● Si quiere dar **la mano** a alguien o un abrazo debe pedir permiso: me apetece darte la mano ¿Puedo? ¿Me das un abrazo?

● **Respeto:** Enséñale a respetar las decisiones ajenas y a aceptar un "no" como respuesta.

**secretos  
buenos**

**shh**

**shh**

**shh**

**shh**

**shh**

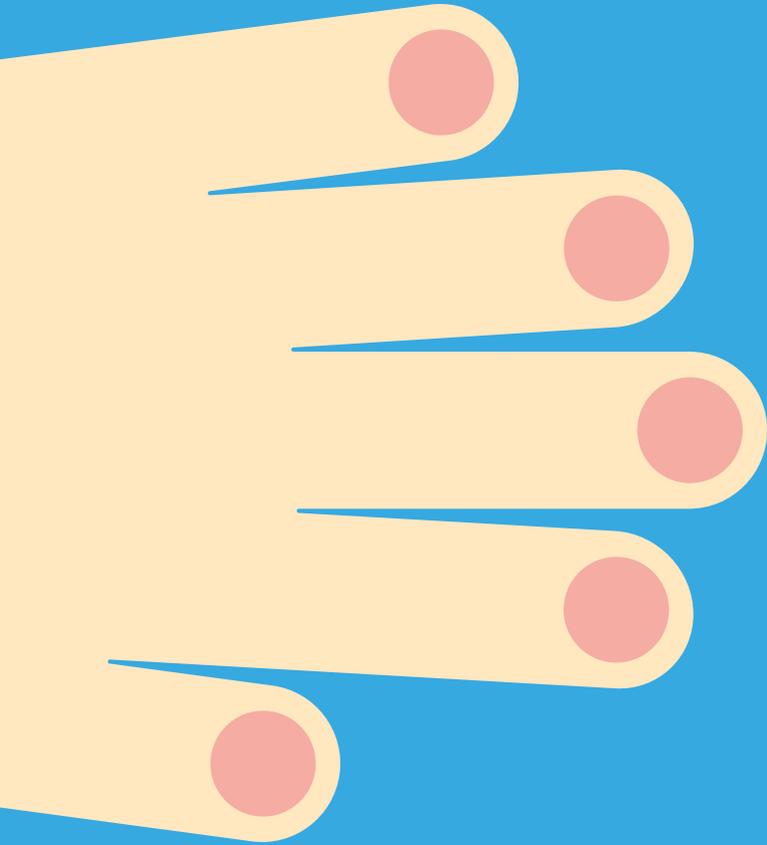
**shh**

**secretos  
malos**

**shh**

# Háblale de los secretos.

- Ayúdale a diferenciar los secretos buenos de los secretos malos/envenenados. Cuéntale que los secretos buenos suelen ser sorpresas o acontecimientos que cuando se descubran producirán alegría, mientras que los envenenados, nos generan preocupación, miedo, inseguridad, vergüenza e incluso dolor de barriga y/o problemas de sueño.
- Aclárale que los secretos buenos son los que se guardan, mientras que los malos debemos contarlos para evitar el malestar que genera el tenerlos guardados.
- Indícale que si le proponen o le hacen algo que le molesta o incomoda, debe contárselo a alguien de confianza para que le ayude a que eso no vuelva a ocurrir.



# Muéstrale cómo pedir ayuda.

- Indícale que reconocer que necesitamos ayuda y pedirla es un signo de fortaleza y valentía.

Explícale que todas las personas, grandes y pequeñas, a lo largo de nuestra vida, nos

- encontraremos en situaciones en las que vamos a necesitar la ayuda o el apoyo de otras (cuando estamos enfermas, si se nos rompe el coche, si necesitamos cortarnos el pelo,...).

- Enséñale a identificar personas de confianza en su entorno (familia, escuela, barrio,...) a las que recurrir si necesita ayuda.

- Dale indicaciones y ejemplos prácticos de diferentes maneras de pedir ayuda.

# Mi labor conmigo...

Para fomentar tu autocuidado y la enseñanza consciente... **Conviértete en su modelo referente de buentrato.**

- Cultiva el amor propio. Aprende a conocerte, valorarte y **quererte**.
- **Autocuidado:** Para poder bientratar a los y las demás, es fundamental cuidarse a sí mismo/a.
- **Desculpabilízate.**
- Tiempo contigo. ¿Desde cuándo no tienes una cita contigo?

● Revisa:

- Tu mochila de creencias y expresiones.
- Tu mirada adultocéntrica.
- Tus patrones de conducta.

● Rompe con automatismos que frenen, limiten o bloqueen sentimientos, inquietudes o iniciativas en los niños y niñas. Evita expresiones del tipo *“no llores”, “eso es de chicos/as”, “no me gusta para ti”,...*

● **Responsabilidad y coherencia.** Eres modelo a seguir todo el rato. Asegúrate de que tus palabras y acciones sean congruentes.

# Mi papel como profesional...

- Cuenta con la formación adecuada y actualizada.
- Visibiliza y normaliza las diversidades sociales.
- Ofrece modelos y referentes que promuevan **la inclusión**.
- Potencia la **comunicación asertiva** y la **escucha activa**.
- **Respeto** sus derechos (intimidad, cuerpo, límites, espacio vital,...).

- Ten predisposición al no prejuicio y a la no sobreprotección.
- Evita encasillar, poner etiquetas y generalizar. Los gestos o acciones no definen a las personas.
- Responde con **sinceridad**.
- Fomenta la **colaboración** y el **trabajo en equipo**.
- Sé red de **apoyo**.
- Fomenta la **igualdad**. Coeduca.

The background is a solid light pink color. It is decorated with several large, abstract geometric shapes: a blue shape resembling a stylized 'C' or a partial circle in the top left; a yellow diagonal bar in the top center; a green circle in the top right; a green triangle in the bottom left; a yellow circle in the bottom center; and a blue diagonal bar in the bottom right. A small blue circle is also visible in the bottom left corner.

Ingredientes  
para cocinar  
**el buentrato.**

**No existen recetas  
mágicas** para  
ejercer el buentrato  
hacia la infancia  
pero **sí ingredientes**  
que, al integrarlos y  
combinarlos  
apropiadamente,  
**nos ayudarán y  
facilitarán** dicha  
labor en nuestro  
entorno profesional  
o de voluntariado.

# Ingredientes

**Ayuda**

**Dedicación**

**Amabilidad**

**Fomento de  
autonomía**

**Compartir**

**Valorar**

**Agradecer**

**Empoderar**

**Querer**

**Descupabilizar**

**Responsabilizarse**

**Validar**

**Confiar**

**Amor propio**

**Comunicación  
asertiva**

**Empatía**

**Resolución positiva  
de conflictos**

**Colaboración y  
trabajo en equipo**

**Inclusión**

**Igualdad**

**Sinceridad**

**Respeto**

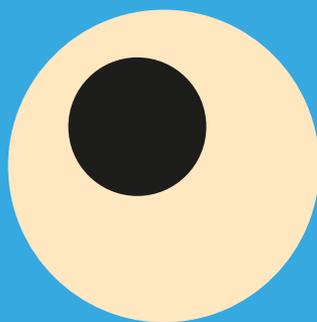
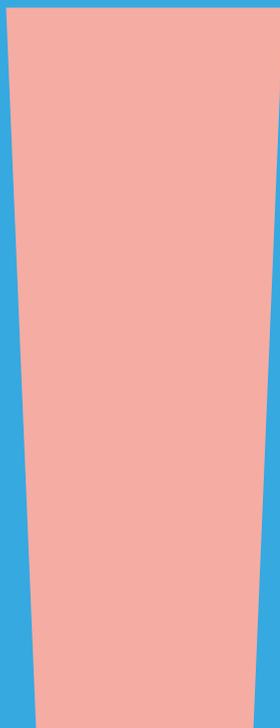
**Afecto**

**Cariño**

**Paciencia**



Re  
cu  
er  
da



**Cada persona  
es única:**

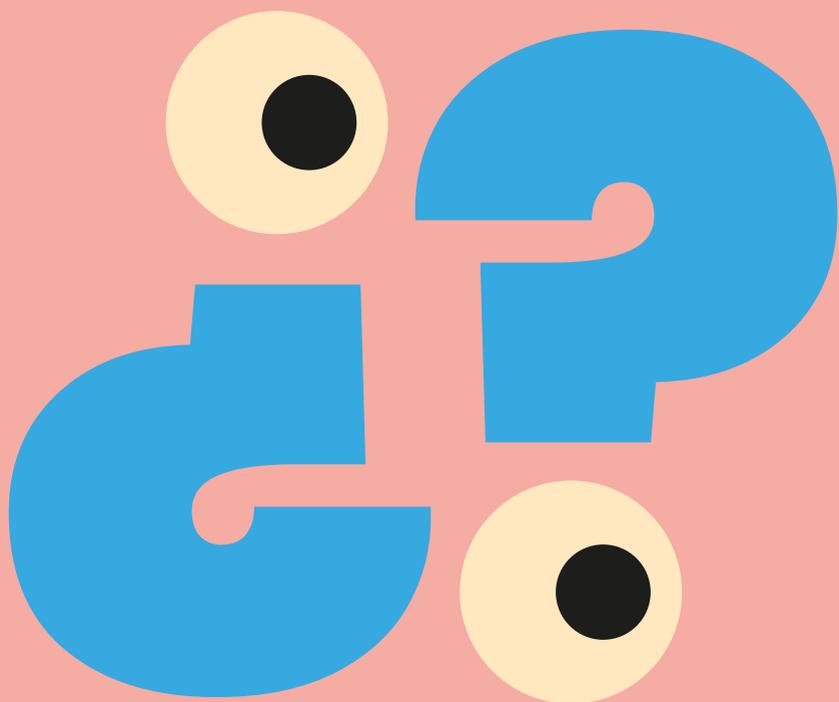
**Adapta** estos  
ingredientes  
a sus  
necesidades y  
características.

**Si me  
encuentro  
con un  
posible caso  
de maltrato,  
¿qué puedo  
hacer?**

Ante cualquier sospecha, no lo dudes y denuncia, pero antes, ten en cuenta estos pasos a seguir:

- **Mantén la calma**, con lo que dices y con lo que haces. Evita muestras de alarma.
- **Utiliza un lenguaje adaptado**, sin tecnicismos y con palabras que entienda.
- **Coherencia verbal y oral.** Es importante que tus palabras vayan acorde con tu expresión facial y corporal, evitando tensiones y expresiones de preocupación.
- **Dile que le crees y que vas a ayudarlo en lo que te sea posible.**
- **Valida sus sentimientos:** Hazle saber que no es culpable de nada y que sus sentimientos son válidos.
- **Busca ayuda profesional:** Comunícate con las autoridades competentes, como la policía o los servicios sociales.
- Confía en tu instinto, si algo te chirría, te parece que “huele mal”, no lo dudes y actúa.
- **Cuida de ti:** Atender una posible situación de maltrato infantil puede ser emocionalmente difícil. Busca apoyo si lo necesitas.

**Qué NO  
debemos  
hacer**



- **No interrogues**, no busques el detalle y no dejes que te dé más explicaciones de las que ya sabes. Si evitamos que siga narrando lo sucedido cuando ya tenemos la sospecha, estamos evitando el sufrimiento al revivir la historia.
- **No prometas confidencialidad**: Es importante que el niño o la niña sepa que vas a informar a las autoridades.
- **No juzgues ni culpes**: Evita hacer acusaciones directas y enfócate en proteger al niño o a la niña.
- **No te calles**, si sospechas o te ha contado algo, busca ayuda y cuéntalo.
- **No te desanimes si al principio no te creen**: Sobre todo cuando son sospechas y no hay secuelas físicas.

**Bientratar**

**Ayudar**

**Cuidar**

**Escuchar**

**Respetar**

**No juzgar**

**Confiar**

**Empatizar**

**Validar**

**Creer**

