



## 1 de marzo: DÍA DEL BUEN TRATO Y EL CUIDADO

### “¿De qué va esto?: Esto va de cuidarnos unos a otros”

Hoy queremos celebrar en nuestra obra el Día del Buen Trato y el Cuidado.  
Y, ¿esto... de qué va?

El 1 de marzo es un día para recordarnos que **en cualquier circunstancia debemos tratarnos bien entre todos**. Porque eso nos hace bien a cada uno de nosotros, a los cercanos, y a todo el mundo mundial. En la familia, en la escuela, en el trabajo, en la Iglesia, en la universidad, en los centros sociales y deportivos, en la discoteca... ¡en cualquier circunstancia! A todos nos gusta que nos traten bien y nos cuiden cuando lo necesitamos ¿verdad?

¿Qué es el Buen Trato? Acércate al otro con respeto, y piensa ¿qué le pasa? ¿qué siente? para comprenderle y aceptarle, aunque sea diferente a ti. ¿Cómo me gustaría a mí que me trataran? El Buen Trato no quiere ser una obligación, sino algo que nace de dentro, como cuando nace una nueva criatura y tendemos a protegerla... nos nace de dentro.

Para tratarnos bien, lo primerísimo que tenemos que hacer es cuidarnos y eso se aprende desde niños. Por eso, nuestro lema de este primer 1 de marzo es: "**CuidarME, CuidarTE, CuidarNOS**". Todos tenemos el poder de cuidar y proteger al otro, sobre todo al que más lo necesita.

**CUIDAR-ME** es cuidar de mí mismo: ¿qué necesito yo para estar bien? ¿qué necesita mi cuerpo? ¿cómo respondo a estas necesidades? Si yo estoy bien podré cuidar a los que quiero y a los que me rodean cada día. Antes de cuidar a otros, hay que cuidarse a uno mismo. "Ama al prójimo **como a tí mismo**".

**CUIDAR-TE** es cuidar de otra persona. Fíjate en qué necesita y procura ayudarle y, por supuesto, no le hagas daño. Así nos vamos a llevar bien y seremos más felices. CuidarTE es escucharte, respetar tu opinión y ofrecerte el consuelo cuando lo esperas, reírme y llorar contigo. Así el otro lo hará también conmigo cuando lo necesito. "**Ama al prójimo como a ti mismo**".

**CUIDAR-NOS** es una tarea de todos. Como comunidad tenemos que estar atentos a qué necesitan los demás y llevarnos bien para construir cosas buenas juntos. Porque todos necesitamos sentirnos amados: que nos cuiden, protejan, eduquen y respeten. Si lo hacemos juntos, será más fácil acompañarnos cada día.

Por eso hoy te retamos a preguntarte: ¿Qué puedo hacer para cuidarME y cuidarTE mejor, para cuidarNOS más?

**Sí tú cuidas de ti mismo y del otro, podremos cuidarnos entre todos.  
Hagamos un trato:**

**¡¡CUÍDATE, CUÍDAME, CUIDÉMONOS!!**

(Sugerencia: Si se lee el manifiesto en voz alta se puede poner a continuación este vídeo de la canción "¡Cuidame!" de Pedro Guerra y Jorge Drexler: <https://www.youtube.com/watch?v=VomD9m6tbLA>)