



1 de març: DIA DEL BON TRACTE I LA CURA

“De què va això?: Això va de cuidar-nos els uns als altres”

Avui volem celebrar a la nostra entitat el Dia del Bon Tracte i la Cura.

I, això... de què va?

L'1 de març és un dia per a recordar-nos que **en qualsevol circumstància hem de tractar-nos bé entre tots**. Perquè això ens fa bé a cadascun de nosaltres, a les persones més properes, però també amb aquells amb qui no tenim tanta relació. En la família, a l'escola, en el treball, a l'Església, en la universitat, en els centres socials i esportius, quan sortim de festa... en qualsevol circumstància! A tots ens agrada que ens tractin bé i ens cuidin quan ho necessitem, oi que sí?

Què és el Bon Tracte? Acosta't a l'altre amb respecte, i pensa, què li passa? Què sent? Cal aquest atansament per comprendre'l, per acceptar-la, encara que sigui diferent de tu. Com m'agradaria que em tractessin a mi? El Bon Tracte no vol ser una obligació, sinó alguna cosa que neix de dins, com quan neix una nova criatura i tendim a protegir-la... ens neix de dins.

Per a tractar-nos bé, el primer que hem de fer és cuidar-nos i això s'aprèn des de nens. Per això, el nostre lema d'aquest primer 1 de març és: "**Cuidar-ME, Cuidar-TE, Cuidar-NOS**". Tots tenim el poder de cuidar i protegir l'altre, sobretot al qui més ho necessita.

CUIDAR-ME és cuidar de mi mateix: Què necessito jo per estar bé? Què necessita el meu cos? Com responc a aquestes necessitats? Si joestic bé podré cuidar als qui més estimo i als que m'envolten cada dia. Abans de cuidar als altres, cal començar per cuidar-se a un mateix. “Estima els altres **com a tu mateix**”.

CUIDAR-TE és cuidar d'una altra persona. Fixa't en què necessita i procura ajudar-lo i, per descomptat, no li facis mal. Si aconseguim portar-nos bé, serem més feliços. Cuidar-te és escoltar-te, respectar la teva opinió, oferir-te el consol quan el necessitis, riure i plorar amb tu. Així l'altre també ho farà amb mi quan jo ho necessiti. “**Estima els altres** com a tu mateix”.

CUIDAR-NOS és una tasca de tots. Com a comunitat hem d'estar atents a què necessiten els altres i portar-nos bé per poder construir coses bones junts. Tots necessitem sentir-nos estimats: que ens cuidin, que ens protegeixin, que ens eduquin i que ens respectin. Si ho fem junts, serà més fàcil acompanyar-nos en el dia a dia.

Per això avui et replem a preguntar-te: Què puc fer per a cuidar-ME i cuidar-TE millor, per a cuidar-NOS més?

Si cuides de tu mateix i dels altres, ens podrem cuidar entre tots.

Fem un tracte:

CUIDA'T, CUIDA'M, CUIDEM-NOS!!

(Suggeriment: Es pot llegir el manifest en veu alta, i després posar el següent vídeo de la cançó “¡Cuidame!” de Pedro Guerra i Jorge Drexler: <https://www.youtube.com/watch?v=VomD9m6tbLA>)