



**BUEN TRATO**

La Suma de Todos

CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER  
**Comunidad de Madrid**  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

**Trátame bien**



# EN CLAVE DE IGUALDAD

Te proponemos unas claves para “actualizar tu programa” de igualdad y establecer relaciones de buen trato

## ¿CÓMO?

**Tómate** un minuto para ver con qué “versión” de Igualdad te identificas:  
¿qué piensas de las mujeres? ¿qué piensas de los varones?.

**Revisa** si tus creencias incluyen ideas como: “porque somos diferentes, debemos recibir un trato desigual”.

**Piensa** por ti mism@. En las posibilidades que suma la Igualdad en tu desarrollo personal, seas chic@, y “reinicia tu equipo mental” con valores igualitarios.

**Reflexiona** por si quedaron “instaladas en tu memoria” ideas machistas que condicionan a tu forma de pensar y te lleva a hacer o decir cosas que hacen daño a las mujeres y también a los varones con valores de igualdad.

**Rechaza** la violencia de cualquier forma que sea. Y solidarízate con las personas que son víctimas. Hay chic@s que sufren agresiones sólo por no ajustarse a los patrones machistas.

**Fomenta** la igualdad, el apoyo mutuo, el diálogo, ... en tus relaciones.

## ¿ PARA QUE?

Para ver si tienes que “actualizar tu versión” con valores de igualdad y buen trato.

Para asegurarte de que tu “sistema operativo de interrelación” es igualitario, respeta las diferencias, y piensa y actúa con rechazo hacia las desigualdades en todos tus ámbitos: familiar, escolar, social...

Para poder **desarrollar tu personalidad desde la libertad**, sin condicionamientos que te discriminen si te sales del modelo que te han establecido como chic@.

Para encontrar la manera de **ponerte en el lugar de quién sufra la discriminación** y darte cuenta que se hace daño. Y que no lo querías para ti o para tu gente querida.

Porque la **violencia destruye las relaciones** y es un fracaso en la manera de resolver las dificultades de la vida.

Porque **nos facilita la vida** y se la facilitamos a los demás.

## ESTA VERSIÓN SÓLO ACEPTA

usuari@s que se esfuerzan por tratar bien a l@s demás.

usuari@s que respetan y se respetan a si mism@s.

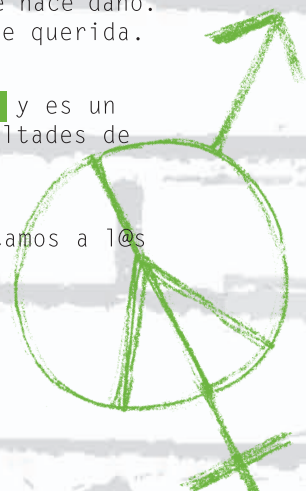
usuari@s que tienen en cuenta si pueden herir con sus palabras o actitudes.

usuari@s que resuelven sus conflictos dialogando, sin agresión.

usuari@s que se solidarizan con quién sufre violencia.

usuari@s dispuest@s a actualizar su versión de Igualdad para relacionarse con buen trato.

**BUN TRATO**



**Trátame bien Trátate bien**

