

EL BUEN TRATO COMIENZA EN *casa*



Clínica del
Country



Clínica
La Colina



Imágenes Diagnósticas
del Country



En el marco de la Semana del Buen Trato, en la Clínica del Country, Clínica La Colina e Imágenes Diagnósticas del Country queremos invitarte a fortalecer los lazos familiares y a **construir entornos donde el respeto, la empatía y la comunicación sean la base de la convivencia**. El hogar es el primer espacio donde aprendemos a cuidar, escuchar y compartir. Cada gesto cuenta para sembrar relaciones sanas y armoniosas.

Esta guía reúne recomendaciones prácticas, información valiosa y ejercicios sencillos para realizar en familia. El propósito es ofrecerte herramientas que promuevan el bienestar físico, emocional y relacional de todos los miembros del hogar, recordándonos que el buen trato no es un acto aislado, sino una forma cotidiana de vivir y cuidar a quienes más queremos.



Clínica
del
Country



Clínica
La Colina



Imágenes Diagnósticas
del Country

EL BUEN TRATO TAMBIÉN SE SIRVE EN LA

mesa

Alimenta tu cuerpo y nutre tu hogar.

Disfruta cada bocado, come despacio, saborea los alimentos y evita distracciones como el televisor o el celular.

Convierte cada comida en un momento agradable para conversar y compartir el día a día con tu familia. Evita distracciones como el televisor y el celular para que cada comida sea un momento agradable y de conexión.

Crea un espacio libre de pantallas.

¡Rétate! Coloca una canasta o contenedor para dejar celulares y dispositivos antes de sentarse a la mesa.

Así, todos podrán enfocarse en compartir y disfrutar juntos.



Permítete disfrutar de tus alimentos favoritos con moderación y conciencia.

¡Crea una lista con tu familia de los alimentos que más les gustan y su receta favorita para recordarla siempre!



Toma agua durante todo el día



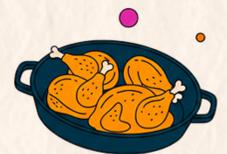
Te ayudará a sentirte bien y estar bien hidratado.



Organiza tus comidas con antelación



Incorpora los ingredientes que más les gustan a los miembros de la familia. Esto genera entusiasmo y facilita que todos se sientan parte del momento. Te facilitará tomar decisiones saludables.



Haz de la compra y preparación de alimentos una experiencia familiar



Invita a todos a participar desde la elección en el mercado hasta la preparación en casa.



Asigna tareas sencillas según la edad

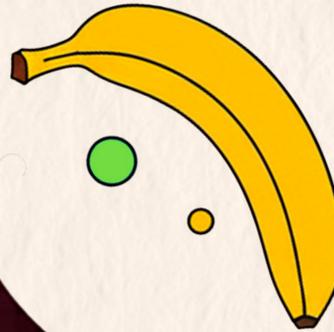
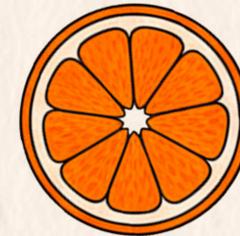


Como lavar frutas, mezclar ingredientes o poner la mesa. Esto fortalece la conexión, enseña hábitos saludables y hace que los niños se sientan parte del proceso.

Elimina la palabra "dieta" de tu lenguaje



En lugar de esto, consume una alimentación variada y saludable.





CUIDAR LA MENTE

ES CUIDAR EL
Corazón

**Establece
tiempo de calidad**



Generando espacios de disfrute entre los integrantes de la familia.

**Mantén una
comunicación
asertiva**



Esto incluye una escucha reflexiva y empática, así como la expresión de emociones y pensamientos.

**Establece
límites claros**



Manteniendo el respeto y previniendo malentendidos entre los integrantes del grupo familiar.

**Explorar acuerdos
y negociar**



Te permitirá centrarte en soluciones y no en culpables.

**Entrena la regulación
emocional**



Tomarse pausas para no reaccionar impulsivamente ante alguna situación de diferencia con el otro.

Ejercicio práctico

TIEMPO PARA ESCUCHARNOS

1. Elige con tu familia un momento tranquilo del día: después de la cena o el fin de semana y apaguen pantallas.

2. Escriban en una tarjeta una frase o idea que quiera compartir sobre algo que les **alegra, les preocupa o agradecen.**

Por turnos, cada uno lee su mensaje mientras los demás escuchan sin interrumpir.

3. Construyan acuerdos familiares

Elijan juntos una situación cotidiana que suele generar desacuerdos, conversen buscando acuerdos y soluciones, no culpables.

¡Rétense!

Escriban los compromisos alcanzados y guárdenlos en un frasco como símbolo de unión.



CUIDAR TU CUERPO

ES UN ACTO DE BUEN
Trato

**Actívate
cada día**



Realiza al menos 30 minutos de movimiento diario. **No tiene que ser un entrenamiento formal:** caminar, bailar, estirarte o jugar con tu familia también cuentan.

**Involucra a tu
familia y realicen
actividades
físicas juntos**



Una caminata, juegos de movimiento o estiramientos después de cenar. El ejercicio compartido fortalece el cuerpo y los vínculos.

¡MUÉVETE EN FAMILIA!

Una vez a la semana, busquen un espacio libre en casa:

1. Prepárense:

Usen ropa cómoda y respiren profundo tres veces.

2. Despierten el cuerpo:

Hagan estiramientos.

3. Actívense con alegría:

Pongan una canción que todos disfruten y bailen o marchen.

4. Agradezcan:

Estiren nuevamente, inhalen y exhalen profundo.



Escucha tu cuerpo



Si sientes dolor o fatiga, descansa y consulta con un profesional. La rehabilitación física se basa en avanzar a tu ritmo, sin forzar los movimientos.

Respira, relájate y mantén una actitud positiva



Dedica unos minutos al día para respirar profundo y relajar músculos y mente. La recuperación física también necesita calma y equilibrio emocional.

Si estás en un proceso de rehabilitación, participa activamente.

Escucha las indicaciones del terapeuta y comparte cómo te sientes; juntos pueden avanzar de manera segura y efectiva. Permite que tu familia o un cuidador te acompañe. El apoyo emocional fortalece tu motivación y mejora tu bienestar.

Reconoce tus logros, por pequeños que sean. Cada movimiento o mejora cuenta y te acerca a tu recuperación.



JUNTOS CREAMOS UN
HOGAR
DONDE TODOS SE SIENTEN
parte



Fomenta el diálogo



Asertivo y dinámico entre los miembros de la familia.

Escucha a los más chicos y a los mayores



Tienen mucho para aportarnos desde su sabiduría.

Identifica patrones repetitivos



Aquellos que afectan la dinámica familiar y el diálogo, recuerda que expresar inconformidades siempre será importante.

Conoce tus derechos y aprópiate de ellos



Hablar en familia sobre su utilidad y hacerlos valer en el momento necesario.

Respeta los gustos y pensamientos de cada miembro de la familia



Pertenecer a un núcleo familiar no nos obliga a ser iguales.

Aprende a decir NO de manera respetuosa



Una negación a tiempo nos puede ahorrar dificultades.

Busca **ayuda profesional** cuando sientas que las situaciones familiares se salen de control, impulsa a tu familia a hacerlo también.

Como familia hagan uso de las rutas que el estado ofrece. **¡Conózcamlas!**





Son espacios físicos donde las personas cuidadoras (quienes desempeñan trabajos de cuidado) y sus familias pueden encontrar diferentes servicios gratuitos de formación, respiro, generación de ingresos, cuidado, desarrollo de capacidades y transformación cultural.

Mayor información:

Puntos de contacto físicos
en cada localidad.
Página web del Sistema Distrital de
Cuidado (sistemadecuidado.gov.co)



Busca fortalecer la sana convivencia mediante estrategias que promueven el respeto, la inclusión social, la atención a poblaciones vulnerables y el manejo de conflictos en diversos escenarios de la vida en la ciudad.

Mayor información:

Teléfono: (601)3808330
Línea gratuita: 018000127007
Para información general del Distrito Capital:
Línea: 195
Correo (SDIS):
integracion@sdis.gov.co



Realiza actividades recreativas permanentes, variadas y gratuitas, por medio de actividad física, desarrollo social y aprendizaje continuo, aprovechamiento del tiempo libre, el buen uso de los parques, la sana convivencia, masificación de la recreación como una cultura generadora de hábitos y estilos de vida saludables.

Mayor información:

Canales de atención: 6605400 Ext. 251 y 252
Línea gratuita: 018000113199
Correo: idrdocorrespondencia@idrd.gov.co



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Aborda la convivencia a través de políticas y programas que promueven relaciones respetuosas, la resolución pacífica de conflictos y el bienestar en la comunidad educativa; incluye la creación de oficinas dedicadas a la convivencia, la implementación de planes de gestión escolar, y la creación de sistemas para el seguimiento de situaciones de acoso y violencia.

Mayor información:

Teléfono: (601)3241000
Correo: contactenos@educacionbogota.edu.co
Dirección: Av. El Dorado No 66-63,
Bogotá – Colombia

SECRETARÍA DE LA MUJER

Trabaja en políticas públicas para que las mujeres puedan vivir libres de violencia, brindan servicios de orientación, apoyo psicosocial, asesoría jurídica y servicios de protección.

Mayor información:

Teléfono: 018000112137
Línea Púrpura Distrital
Mujeres que escuchan mujeres
Gratuita- todos los días-24 horas
Puedes contactarlos por
Whatsapp: 3007551846



Es una línea telefónica gratuita en Colombia diseñada para brindar orientación y apoyo a mujeres víctimas de cualquier tipo de violencia de género, funciona las 24 horas del día, todos los días de la semana.

Mayor información:

Teléfono: #155
Línea de orientación a Mujeres
Una llamada puede marcar la diferencia
Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer
Víctimas de Violencia



COMISARÍA DE FAMILIA

Se encargan de proteger los derechos de los miembros de una familia, especialmente los de niños, niñas, adolescentes, mujeres y adultos mayores. Ofrecen servicios de atención, prevención y restablecimiento de derechos en casos de violencia intrafamiliar.

Mayor información:

Teléfono: (601)3808400
notificacionesjudiciales@sdis.gov.co
Puntos físicos en cada localidad



Aborda la convivencia a través de programas de fortalecimiento familiar y comunitario y de estrategias para la convivencia escolar. Los programas apoyan a las familias en la resolución de conflictos y en la construcción de vínculos de cuidado mutuo

Mayor información:

Línea 141 - 018000918080
Teléfono: (601)4377630
Correo:
atencionalciudadano@icbf.gov.co



Es una línea de apoyo psicológico y de intervención en crisis, gratuita y disponible las 24 horas del día, para toda la población de Bogotá. Ofrece escucha, orientación y apoyo emocional para situaciones de salud mental, violencia, problemas familiares, entre otros temas.

Mayor información:

Teléfono: #106
Puedes contactarlos por
Whatsapp: 3007548933
Correo:
linea106@saludcapital.gov.co



Su objetivo es promover la acción de la justicia, defender la legalidad, los derechos de los ciudadanos y el interés público. También puede actuar en casos de corrupción y otros hechos punibles.

Mayor información:

Canales de atención para interponer tu denuncia:
Líneas 122 – Línea gratuita nacional 018000919748
Bogotá (601)5702000 opción 7



Clínica del Country



Clínica La Colina



Imágenes Diagnósticas del Country



RECONOZCAMOS
JUNTOS
LA IMPORTANCIA DEL
BUEN
trato

Para la prevención de la violencia y el fortalecimiento
de las relaciones en los integrantes de las familias.



Clínica del
Country



Clínica
La**Colina**



Imágenes Diagnósticas
del **Country**