

CARTA PARA CON VIVIR



PREÁMBULO:

Este documento es un instrumento para que la vida colectiva que compartimos se desarrolle de una manera agradable, positiva y nos sirva para crecer como personas.

Vivir juntas-os no es fácil, cada persona tiene sus necesidades específicas, sus ritmos, sus momentos, "sus cosas". Hay que combinar nuestro Yo con el Nosotros y eso requiere de mucho esfuerzo. Pero esas diferencias son también la sal del mundo; es más divertido cuanto más diversos somos.

Pensemos en una orquesta. Cada instrumento es distinto (viento, cuerda, percusión), pero si hay partitura, si cada músico tiene sus notas, su espacio y está todo bien organizado y se ha ensayado mucho, entonces la música que suena es algo maravilloso: "Diferencias afinadas que crean teniendo en cuenta a los demás".



Esta Carta es un marco para relacionarnos mejor y se ha realizado con las aportaciones de **46 jóvenes** y de **83 adultos** vinculados a los servicios residenciales de Asociación Navarra Nuevo Futuro.

A partir de esta Carta que plantea los aspectos generales será responsabilidad de cada centro-hogar concretar las acciones y cuidar los gestos y los detalles.

{ESPACIOS Y OBJETOS}

Nos gusta disponer de espacios confortables y bonitos para estar tranquilos-as y descansar. Una buena temperatura, buena ventilación, limpieza, comida rica y suficiente, decoración agradable con nuestro sello personal en alguna parte...

Necesitamos espacios de intimidad y espacios para compartir la vida. Y tener libros, juegos y películas para aprender y divertirnos.



NECESIDADES IDENTIFICADAS PARA ESTAR A GUSTO

{INDIVIDUALIDAD}

Donde vivimos queremos sentirnos seguros-as, relajados-as y bienvenidos-as. Queremos saber cuáles son las reglas y queremos decidir sobre el máximo de cosas (aunque sabemos que hay cosas que se deciden con las leyes o en otras instancias).

También necesitamos tener una persona referente que nos acompañe, con la que hablar cuando nos preocupa algo, que nos comprenda y que nos apoye. Y nuestras necesidades y nuestros ritmos son nuestras, y hay que poder compaginarlas con el grupo y con las normas. Tengo que aprender a respetar a las personas y a sus cosas, y necesito conexión y desconexión, descansar y trabajar, ruido y silencio, etc. Y nuestro cerebro humano necesita dormir y tener las pantallas alejadas durante muchas horas al día. La realidad no está en nuestras manos, está a nuestro alrededor.

{GRUPO}

Es muy importante aprender a conocer a otras personas, que vivamos en un buen ambiente en el que la gente sea amable, respetuosa y ayude a estar bien. Necesitamos compartir tiempo y experiencias positivas con otras personas para conocernos mejor y para crear una relación de confianza y de apoyo mutuo. Todo el mundo no será mi amigo-a, pero puedo labrar estupendas amistades en cualquier grupo.

{COMUNIDAD}

Nos gusta que la gente nos vea como gente buena, que nos salude al vernos, aunque no nos conozca, que confíen en nosotros-as y que no sientan ni miedo ni pena al vernos. Nos gusta contribuir a la sociedad y devolverle lo bueno que ella nos da. Y luchar para que lo malo que nos da la sociedad desaparezca. Queremos participar en que la sociedad sea mejor, ayudar a que la gente sea más amable.

NIVEL INDIVIDUAL

Todos los cambios profundos necesitan de pequeñas revoluciones interiores. Para que *lo de fuera* funcione es necesario que *yo ponga de mi parte*. No puedo provocar en otras personas las cosas que no quiero que me hagan a mí. Aunque mi sufrimiento me lleve a herir a otras personas, haremos el esfuerzo de no hacerlo. Así estaremos mejor y podremos abordar nuestras dificultades de una manera más eficaz. Si nos equivocamos se nos dará la oportunidad de reflexionar sobre ello, de pedir disculpas y de reparar el daño causado.



NIVEL COLECTIVO

Para que cada individualidad pueda desarrollarse sin impedir el desarrollo de otra persona hay que crear un marco de relaciones en el grupo que nos dé seguridad y que nos ayude a mejorar.

Hay grupos a los que uno pertenece *voluntariamente*, y otros que nos tocan y que a veces *no nos gustan*. En los dos casos se establecen reglas de funcionamiento para protegernos y para facilitarnos la vida.

Nos gusten o no los grupos, lo cierto es que los seres humanos no somos nada sin ellos; necesitamos a los otros para subsistir, para desarrollarnos y para habitar el mundo.

La vida es un camino de aprendizaje, en los grupos siempre habrá conflictos porque se enfrentan distintas visiones del mundo. El truco está en hablar sobre los conflictos y en buscar soluciones concretas, sin que nadie sea vencedor ni vencido.

Cada grupo, sea elegido o no, es una oportunidad para aprender de otros y para conocerse; es un regalo en el que tendremos que pensar sobre nuestra libertad y sobre la libertad de los demás y sobre cómo podemos combinar las dos.

NIVEL COMUNITARIO

Sentimos con el YO y vivimos la vida cotidiana con grupos, pero además está la sociedad: los vecinos del piso, los paseantes, la escuela, el *gazteleku*, el cine, la plaza... Existen leyes y normas para que todo esto funcione, pero pensemos qué podemos hacer nosotros-as para contribuir a un buen ambiente y para vivir en un lugar tranquilo y seguro en el que pueda tener más amigos-as.

COMPROMISOS

HABITANTES DE LOS RECURSOS RESIDENCIALES (NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES):



Respetarme a mí mismo y a los demás
Participar en las normas de convivencia y respetarlas Cuidar mi higiene corporal y mi higiene de pantallas **Colaborar en las tareas de la casa** Participar en los foros grupales que se pongan en marcha (asambleas, actividades...) **Opinar, quejarse, proponer y construir sobre cualquier aspecto relacionado con la vida en común** Saludar, ser amable, aportar cosas positivas a la vida en común.

QUE ADQUIRIMOS

ADULTOS REFERENTES E INSTITUCIÓN:

Ofrecer el máximo de confort posible (espacios diferenciados y saludables, decoración, comida, muebles, buena conexión internet, juegos de mesa...) **Disponer de referentes adultos disponibles** Promover asambleas y espacios de intercambio y de co-decisión **Organizar y proponer de manera regular actividades (grupales e individuales) interesantes y divertidas fuera de la rutina del hogar-piso: salidas, visitas, descubrimientos** Proponer formas de reparación cuando alguna regla de convivencia no se haya cumplido.

Esta carta tiene un carácter general, ahora en cada unidad de convivencia se pueden concretar de manera más específica las reglas, siempre manteniendo este espíritu de respeto y con el objetivo de que todos estemos mejor, cada uno en su papel y en su proceso.

¡Ánimo que podemos vivir mejor conjuntamente!

En Huarte, a 30 de septiembre de 2025

ACUERDOS PARA VIVIR EN ESTA RESIDENCIA

ACORDAMOS LAS SIGUIENTES REGLAS Y PAUTAS DE COMPORTAMIENTO PARA PROMOVER LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN _____ .

Comodidad y seguridad:

- 1.
- 2.
- 3.

Cuidado personal:

- 1.
- 2.
- 3.

Actividades grupales:

- 1.
- 2.
- 3.

Uso de móviles y pantallas:

- 1.
- 2.
- 3.

REGLAS DE ORO:

En _____ a _____ de _____ de _____

Firmas y huellas del dedo índice

