

# TRATADO DE BUENAS MANERAS EN DCA

## **Dame tiempo.**

- Para ordenar mis ideas antes de hablar.
- Espera paciente a que hable o haga las cosas. No me preguntes una segunda pregunta si aún no he respondido a la primera ¡Se me acumulan!
- Comencemos antes de la hora. Si antes empezaba a prepararme a las 9 ahora quizá necesite una hora extra.

## **Deja que haga las cosas por mí mismo/a.**

- No hables en mi lugar.
- No hagas las cosas por mí, ayúdame a hacerlas yo solo/a.
- No decidas por mí: explícame, repíteme, aclárame para que yo pueda opinar y decidir.

## **Lo mejor es enemigo de lo bueno.**

- No haré las cosas tan bien como lo hacía antes. Imposible.
- Tampoco haré las cosas como lo harías tú.
- Está bien que haga las cosas de diferente manera o que el resultado final no sea 100% el esperado. No pasa nada. Es mi manera y a partir de ahora es aceptable.

## **Pídeme permiso e inclúyeme como hasta ahora.**

- Para hablar sobre mí.
- Para tomar decisiones sobre mi vida.
- Para gestionar las citas, actividades y planes.
- Para comprar o tirar mis cosas a la basura.
- Para cualquier cosa.

## **Pídeme ayuda.**

- Tú también necesitas a otros y yo puedo ayudarte.
- Me siento bien cuando hago algo útil o que le satisface a otros.
- Quizá necesite alguna orientación, pero estaré ayudando de todas formas.

## **Estaré eternamente agradecido/a si:**

No hablas de mí como si no estuviera presente.

No hablas de mis intimidades en público. Como por ejemplo si he ido al baño o si necesito hacerlo.

Respetas que soy un adulto/a con mis opiniones e ideas.

Que puedo tener gustos y preferencias diferentes a las tuyas o a las mías de antes.

Hacemos un equipo e intentas motivarme a hacer las cosas.

Si en cada acto intentas ponerte en mi lugar.

