



TRATADO DE BUENAS MANERAS EN DCA

1. 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.

2. DEJA QUE HAGA LAS COSAS POR MI MISMO/A

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

3. 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.

4. PÍDEME PERMISO E INCLÚYEME COMO HASTA AHORA.

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

5. 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.

6. ESTARÉ ETERNAMENTE AGRADECIDO SI:

- No hablas de mí como si como 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.