

Di Esto, No Aquello

A veces puede resultar confuso saber lo que hay que decir. Aquí hay algunas sugerencias presentadas por padres cuidadores para guiarte.

EN LUGAR DE ESTO...

- ⊗ No sé cómo lo haces. / Yo nunca podría hacer lo que tú haces.
- ⊗ Eres un superhéroe / un santo / una inspiración.
- ⊗ Dios sabía que podías manejarlo. / Dios sólo da hijos especiales a gente especial.
- ⊗ ¿Has intentado _____?
- ⊗ Mejorará. / Las cosas podrían ser peores. / Al menos no es _____.
- ⊗ Pobrecito. / Qué pena.
- ⊗ Hazme saber si necesitas algo. / ¿Qué puedo hacer por ti?
- ⊗ ¿Qué le pasa a tu hijo?
- ⊗ No parece que tu hijo tenga _____.
- ⊗ Tienes suerte de poder quedarte en casa.
- ⊗ ¿Por qué no descansas? / No te estreses tanto.
- ⊗ Deberías practicar el autocuidado. Deberías pedir ayuda. / Deberías conseguir una niñera / Deberías _____.
- ⊗ Es lo mismo para mi hijo [que no tiene una discapacidad]

INTENTA ESTO...

- ✓ Estás haciendo un gran trabajo.
- ✓ Veo que eres un cuidador cariñoso y entregado.
- ✓ Estoy encantado de escucharte si quieres hablar.
- ✓ Gracias por confiar en mí. Seguro que es difícil hablar de ello.
- ✓ Háblame de tu semana. / ¿Qué hay de nuevo contigo?
- ✓ ¿Cómo te va... de verdad?
- ✓ Sólo quiero que sepas que estoy constantemente pensando en ti.
- ✓ Háblame de tu hijo. / ¿Cuáles son sus intereses?
- ✓ Voy a llevarte la cena de mañana por la noche.
- ✓ ¿Puedo ir a tomar un café esta tarde?
- ✓ Voy a venir a cuidar a tus hijos para que puedas descansar o salir.
- ✓ Voy a hacer _____ por ti el _____.