



ALL ABOUT CHILDREN PEDIATRIC PARTNERS, PC

Teléfono: 610-372-9222 Fax: 610-372-9222

Dirección de correo electrónico: info@aacpp.com

Website: www.aacpp.com

Consejos sin restricciones, ¡a veces, útiles!

Como padres, a menudo recibimos consejos de amigos, parientes, profesionales, gente que conocemos en el supermercado, etc. sin que se los pidamos. Estos consejos siempre son bien intencionados, pero muchas veces son inapropiados o simplemente, no queremos escucharlos. A menudo constituye un desafío el modo de manejar estas bien intencionadas propuestas porque nos sentimos juzgados. A continuación le brindamos algunas sugerencias.

- Escúchelo, tal vez se entere de algo valioso. Si el consejo es útil, un simple “gracias” a la persona será apreciado.
- Desestímelo, si el consejo no tiene sentido. Una buena respuesta para esos casos es “qué idea interesante/sensata”.
- Acéptelo y haga preguntas. Si el consejo parece bueno, haga otras preguntas, como por ejemplo, “¿Cómo puedo hacer eso?”.
- Escoja sus batallas. A veces, dejar que el consejo fluya (como algo natural) es mucho más fácil que adoptar cualquiera de las medidas anteriores o entrar a polemizar sobre cosas que no tienen ninguna importancia, “¡sólo por el principio!”
- Evite el tema. Si sabe que una determinada situación o mencionar ciertas frases (como por ejemplo “anoche me despertó cinco veces”, lo cual podría instar a que alguien diga: “déjalo llorar”, algo inaceptable para usted) pueden ser factores desencadenantes, trate de evitar esa situación o frase o distraiga a su interlocutor; por ejemplo, diciéndole “¿Te gustaría tomar un vaso de leche, una taza de té, etc.?”.
- ¡Infórmese e informe a los demás! Lea tanto como pueda sobre las opciones para la crianza de los hijos y coméntelas a los demás. ¡Saber es poder!
- Cite las palabras del médico, de la enfermera o de otro profesional con conocimientos en el área controvertida.
- Sea impreciso: “a eso vamos”, “estamos mejorando”, etc.
- Pida consejo en temas en los cuales sí tengan experiencia.

- Memorice una respuesta estándar (advertencia: esto puede resultar ofensivo para algunos), como por ejemplo, “Quizá ésta no sea la manera correcta para ti, pero sí lo es para mí y ____.”
- Sea honesto, pero busque otro momento para el “campo de batalla” cuando usted y el “agresor” puedan hablar sin enfadarse y compartir mensajes personalizados, del tipo “yo...”. (Por ejemplo, Yo siento que ____ cuando tú _____ porque yo _____”.
- Busque un mediador. Pida a alguien con experiencia que la ayude y que ayude al “agresor”.
- Busque amigos comprensivos, “que compartan sus opiniones” y que puedan ser abiertos y honestos, sin ofenderse y que le puedan brindar la seguridad de que lo que usted está haciendo no causará daño. Los grupos de apoyo pueden ser útiles, pero una vez más asegúrese de tengan la experiencia que usted necesita ¡y de que no se conviertan en un “agresor”!