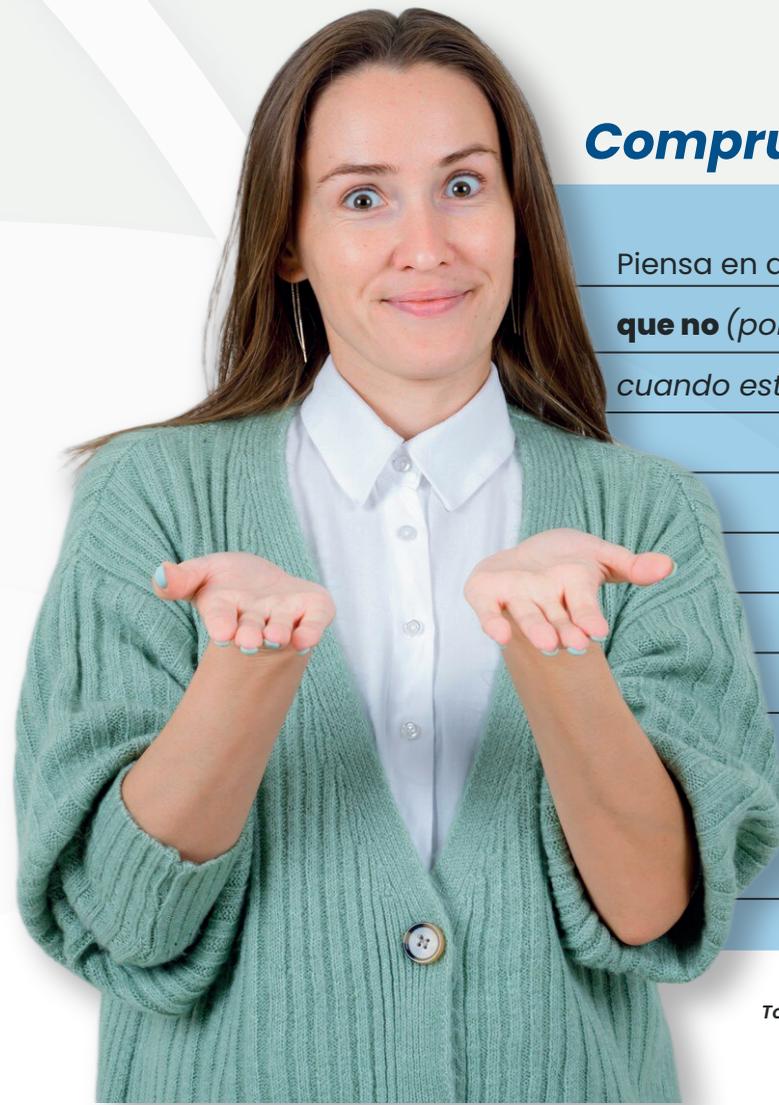


Di “no” a las demandas excesivas de la persona dependiente

Este ejercicio te ayudará a poner límites de forma clara y respetuosa. Decir “no” de manera pasiva puede generar insistencia, y hacerlo de forma agresiva puede causar conflictos. La clave está en la asertividad: **ser firme y respetuoso.**

Comprueba si sabes como hacerlo...

Piensa en alguna de esas situaciones en las que te gustaría **decir que no** (por ejemplo “Tu madre te pide que le haga la comida cuando está capacitada para hacerlo”). **¿Cómo lo harías?:**



Tomado de: Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia



Síguenos en:     
alianzaparaelcuidado.com

Compara tu forma de actuación con las recomendaciones que se añaden a continuación:

- ✓ **Escucha lo que la persona quiere de ti.** Antes de rechazar cualquier petición, hay que asegurarse de que entiendes lo que te pide: “Dime, ¿en qué quieres que te ayude?”
- ✓ **Adecua el lenguaje no verbal:** tranquilo, coherente, firme, sereno.
- ✓ **Pónete en el lugar de la otra persona:** “Entiendo que tu prefieres... pero...”
- ✓ **Busca alternativas y compromiso:** “Yo puedo ayudarte a empezar pero después terminas tú”
- ✓ **Expresa tus sentimientos para que la otra persona no se sienta herida:** “No me resulta agradable decirte que no, pero sé que tu puedes y que es lo mejor”
- ✓ **Termina de forma positiva:** “Me alegro de que lo entiendas”