

## **Ejercicio A de prejuicios: Respetar las diferencias**

Un aspecto de la preparación para ser Monitora/Líder de la Liga de La Leche es el desarrollo de habilidades de comunicación.

Para hacer bien nuestro trabajo, las Monitoras/Líderes tienen que escuchar lo que la otra persona está diciendo. Los "prejuicios" - las cosas que pensamos que son "correctas" - pueden interferir con la comunicación de muchas maneras. Cuando escuchamos ideas que son diferentes a las nuestras, podemos sentirnos amenazadas, desafiadas o desaprobadas.

Podemos enviar involuntariamente mensajes que interrumpan la conversación, o podemos cerrar nuestra mente a la nueva información.

Por ejemplo, puede resultarnos difícil ayudar a las madres que deciden alejarse de sus bebés o a los padres que utilizan métodos para entrenar el sueño de sus bebés. Puede que no seamos capaces de comunicar la misma atención y aceptación sin reservas que ofrecemos a madres, padres y familias, cuyas elecciones, por las razones que sean, no se parecen a las nuestras.

Algunas personas son impacientes con quienes se resisten a las sugerencias, especialmente si se ha invertido tiempo y energía. Dado que el lenguaje corporal y el tono de voz comunican la mayor parte de nuestro mensaje, la otra persona puede percibir nuestro malestar y sentirse rechazada.

El siguiente ejercicio puede ayudarnos a identificar nuestros prejuicios y a sentirnos cómodas con ellos.

Cuando reconocemos que tenemos razones válidas para creer en lo que creemos, es más probable que también respetemos las diferentes ideas de otras personas. Entonces los sentimientos que nos fortalecen no pueden debilitar o interferir con nuestra comunicación con los demás.

1. Elige un tema con el que te sientas fuertemente identificada. Algunos ejemplos: el parto en casa, el vegetarianismo, colecho, educación en casa, métodos de disciplina, quedarse en casa.
2. Examina la opinión que tienes con respecto a ese tema
3. Identifica las razones de tu creencia.
4. Entiende que tienes derecho a tus opiniones.
5. Piensa por qué alguien puede tener una opinión diferente sobre este tema.
6. Reconoce que las otras personas también tienen derecho a tener sus propias creencias.
7. Piensa en cómo podrías ayudar a una madre o familia con creencias diferentes a la tuya.

Si pensamos ahora en nuestras propias creencias personales, podemos evitar reacciones poco útiles cuando dirijamos reuniones o ayudemos a las madres. Debemos recordar que el objetivo de la líder es empoderar a la otra persona dándole los datos necesarios para que tome decisiones informadas. Debemos apoyar a las madres y otras figuras parentales como expertas en el cuidado de su bebé.