

| <p style="text-align: center;"><b>PAL Supplemental Lesson</b><br/><b>Respond Rather than React</b></p>   | <p style="text-align: center;"><b>Lección suplementaria de PAL</b><br/><b>Responder en lugar de reaccionar</b></p>  |
|--|---|
| <p><b>Things have got to change!</b> <i>We say this a lot. Yes, there are many things that <b>need</b> to change but the only thing I can change is myself. So I'll start with where I usually <b>react</b>. I will give a thoughtful <b>response</b> instead of a quick reaction. Here's the premise: <b>As I change my responses toward my loved one, I will also be changing our relationship.</b></i></p>  | <p><b>¡Tienen que cambiar las cosas!</b> <i>Lo decimos seguido. Sí, hay muchas cosas que <b>necesitan</b> cambiar, pero lo único que puedo yo cambiar es a mí mismo. Por ello comenzaré por donde normalmente <b>reacciono</b>. Daré una <b>respuesta</b> bien considerada, en vez de reaccionar de inmediato. Esta es mi premisa: <b>Conforme cambio la manera en que respondo a mi ser querido, también estaré cambiando nuestra relación.</b></i></p>  |
| <p><b>A. Acknowledge the condition</b></p> <p>This is not easy. I'm choosing to change in spite of my loved one's condition and behavior. <b>I need to be honest in my responses.</b> If I'm not able to respond in a healthy and honest way, perhaps it's a time <u>to not respond</u>. Walk away...not answer the text message...allow silence. Push pause. Think.</p>   | <p><b>A. Reconocer la condición</b></p> <p>Esto no es fácil. Elijo cambiar a pesar de la condición y la conducta de mi ser querido. <b>Necesito ser sincero con mis respuestas.</b> Si no puedo responder de manera sana y honesta, tal vez es hora <u>de no responder</u>. Aléjese... no responda al mensaje de texto... dé lugar al silencio. Oprima <i>Pause</i>. Reflexione.</p>  |
| <p><b>B. Be the <u>adult</u>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I will not react with childish behaviors.</li> <li>• I will keep my emotions in check, not adding to the drama (fear, anger, sorrow, indifference, etc.).</li> <li>• I will resist engaging in arguments...I'll respond after thinking, praying, counting, breathing, seeking counsel or advice. No more rushing in with reaction.</li> <li>• I will avoid manipulating or controlling.</li> <li>• I will <i>avoid condescension</i> (disrespect, humiliating, patronizing, arrogance, talking down to).</li> </ul> | <p><b>B. Sea el <u>adulto</u>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No reaccionaré de manera infantil.</li> <li>• Mantendré mis emociones bajo control, sin agregar drama (temor, ira, tristeza, indiferencia, etc.).</li> <li>• Resistiré la tentación de discutir... responderé solo después de pensar, rezar, contar, respirar, pedir consejo o asesoría.</li> <li>• Evitaré manipular o controlar.</li> </ul> <p><i>Evitaré ser condescendiente</i> (faltar el respeto, humillar, actuar con superioridad, arrogancia, hablar con altanería).</p> |
| <p><b>C. Choose to <u>support</u> rather than attack.</b><br/>Attacks consist of: "CRAM"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Criticism</li> <li>◇ Ridicule</li> <li>◇ Accusations</li> <li>◇ Mocking</li> </ul> <p>All of these behaviors lead to condemnation and rejection of my words.</p> <p>Support consists of: (CARE)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compassion</li> <li>• Acceptance</li> <li>• Respect</li> <li>• Encouragement</li> </ul> <p>As I CARE for someone, it is possible for</p>  | <p><b>D. Elija <u>apoyar</u> en lugar de atacar.</b><br/>Atacar consiste de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ crítica</li> <li>◇ ridiculización</li> <li>◇ acusaciones</li> <li>◇ burla</li> </ul> <p>Todas estas conductas llevan a la condena y rechazo de mis palabras.</p> <p>El apoyo consiste de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• compasión</li> <li>• aceptación</li> <li>• respeto</li> <li>• aliento</li> </ul> <p>Conforme lo procure, es posible que se</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>them to receive gentle conviction.</p> <p><i>Don't CRAM your demands. Offer CARE.</i></p>  | <p>convenzan levemente.</p> <p><b>[NB: Text approved to be left out. It doesn't translate.]</b></p>  |
| <p><b>D. Differentiate between behavior and person</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I may hate the behavior. Yet I can still express love for my loved-one.</li> <li>• My loved-one knows I disapprove of the behavior. I can avoid reacting with lecture or finger-wagging or rolling my eyes or sarcasm or ....</li> <li>• If a behavior is healthy or positive, my response needs to be healthy or positive: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Recognition or acknowledgement <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Thank you...”</li> <li>• “I appreciate it when you...”</li> <li>• “I’ve noticed that...”</li> </ul> </li> <li>◆ Praise</li> <li>◆ Encouragement <ul style="list-style-type: none"> <li>• “I can see you are trying” “You showed healthy self-control when .... happened and you chose to ....”</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> | <p><b>D. Haga diferenciación entre la conducta y la persona</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible odiar la conducta, más puedo aún expresar mi amor por mi ser querido.</li> <li>• Mi ser querido sabe que desapruedo de la conducta. Puedo evitar reaccionar con sermones y recriminaciones, o exasperación o sarcasmo, o...</li> <li>• Si una conducta es sana o positiva, mi respuesta debe ser sana o positiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Reconocer o agradecer: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Gracias ...”</li> <li>• “Agradezco cuando tú ...”</li> <li>• “Me he dado cuenta que ...”</li> </ul> </li> <li>◆ Elogiar</li> <li>◆ Animar <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Puedo ver que estás tratando.” “Se notó cómo te controlaste cuando sucedió ... y tú optaste por ... ”</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |
| <p><b>Lesson Notes:</b></p> <p>As I improve the way I <b>respond</b>, it might improve the <b>relationship</b>.</p> <p style="text-align: center;"><b>React vs Respond:</b><br/><i>Consider about the difference.</i></p> <p>A response requires <b>time</b> and <b>thought</b>.</p>  | <p><b>Notas de la lección:</b></p> <p>Conforme mejoro la manera en que yo <b>respondo</b>, podrá mejorar la <b>relación</b>.</p> <p style="text-align: center;"><b>Reaccionar vs. responder:</b><br/><i>Considere la diferencia.</i></p> <p>Una respuesta requiere <b>tiempo</b> y <b>reflexión</b>.</p>   |
| <p><b>Mike Says:</b></p> <p><i>“As you practice your new habits, the biggest thing you need to remember is that you are now dealing with another adult, not a child.</i></p> <p><i>Because you have learned to stop giving instant answers to requests from your son or daughter, you can take time to stop and think about how you would treat other adults in this situation, and act accordingly.”</i></p> <p><u>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</u> Page 124. by Michael Speakman, L.I.S.A.C.</p>  | <p><b>Mike dice:</b></p> <p><i>“Conforme practica sus nuevos hábitos, lo que mejor debe recordar es que ahora está tratando con otro adulto, no con un niño.</i></p> <p><i>Como ya aprendió usted a dejar de dar respuestas instantáneas a las solicitudes de su hijo o hija, puede tomarse el tiempo para detenerse y pensar cómo trataría a otros adultos en esta situación, y actuar acorde.”</i></p> <p><u>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</u> pág. 124, por Michael Speakman, L.I.S.A.C.</p>   |