Di esto, no aquello

Tenla en la nevera, o dale una copia a la familia.

En lugar de	Prueba con
«Lo que necesitas es hacer ejercicio».	«¿Qué te parece asumible hoy?»
«Ayer estabas bien»	«Puede que lo de ayer lo estés pagando hoy. ¿Qué te ayudaría?»
«¿Has probado esta dieta?»	«¿Quieres ideas, o solo te escucho?»
«Todos nos cansamos».	«Parece otro tipo de cansancio»
«¿No puedes venir aunque sea una hora?»	«¿Te irían mejor diez minutos, o una videollamada?»
«¿En qué te ayudo?»	«¿Hago yo la cena esta noche, o llevo a los niños al colegio?»
«No digas tonterías»	«Tiene que ser duro. ¿Qué te hace sentir así?»

Validar en cuatro pasos

- [ ] Fíjate: para, mírale, déjale terminar.
- [ ] Ponle nombre: «Se te ve agotada».
- [ ] Dale sentido: «Con la semana que llevas, normal».
- [ ] Pregunta: «¿Qué te ayudaría más ahora mismo?».

Cuando sale mal: «Me ha salido mal. Lo siento. Te creo, de verdad».

Nuestras propias frases (rellenad juntos):

Información, no consejo médico. Para dudas sobre el diagnóstico o el tratamiento, habla con el médico o el equipo sanitario. Basado en: Kool et al.: Understanding the lack of understanding. Invalidation from the perspective of the patient with fibromyalgia (Arthritis & Rheumatism); Linton et al.: Painfully reassuring? The effects of validation on emotions and adherence in a pain test (European Journal of Pain)