Di esto, no aquello

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

En lugar de	Prueba con
«Mi abuela tenía artritis»	«Es otra enfermedad, ¿no? ¿Qué tal hoy?»
«No pareces enfermo»	«Qué alegría verte. ¿Qué tal las articulaciones hoy?»
«¿Has probado esta dieta?»	«¿Quieres ideas, o solo te escucho?»
«¿De verdad necesitas tantas pastillas?»	«¿Qué tal te sientan los medicamentos?»
«Trae, ya lo hago yo»	«¿Hago yo lo más delicado?»
«¿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):