

HOW TO MANAGE A MELTDOWN

by Lisa Damour, PhD

Pause between each step to see if it worked.
If not, move forward to next step.

1. Listen without interrupting

2. Offer sincere empathy

“That stinks!” or “I’m so sorry that happened.”

3. Validate distress

“You have every right to be mad/sad/upset.”
or “A good cry is the right thing right now.”

4. Support coping

“Is there anything I can do that won’t make this worse?” or “Would some tea help?”

5. Express non-dismissive confidence

“This is tough, and so are you.” or “As hard as this feels right now, I do think that you’ll get through it.”

6. Offer to help problem solve

“Do you want my help trying to tackle this?”
or “Any ideas about what might work to make this better?”

7. Divide problem into buckets

Things that *can* change and things that *can’t* change

8. Brainstorm possible solutions to the things that can change

9. Support acceptance of what cannot be changed

“There’s always some stuff we just have to live with.” or “Let’s focus your energy where it can make a difference.”

CÓMO MANEJAR UNA CRISIS

by Lisa Damour, PhD

Translation by Sheila M. Ruiz Acosta, MSCP & Marisela Santiago

Tome una pausa entre cada paso para ver si funcionó. Si no, avance al siguiente paso.

1. Escuche sin interrumpir

2. Ofrezca empatía sincera

“¡Eso es duro!” o “Siento mucho que eso te haya sucedido.”

3. Reconozca la angustia

“Tienes todo el derecho de estar enojada/triste/molesto.” o “Un buen llanto es lo mejor en este momento.”

4. Dé apoyo para enfrentar el problema

“¿Hay algo que pueda hacer que no empeore esto para ti?” o “¿Te ayudaría un poco de té?”

5. Expresa confianza sin desdén

“Esto es fuerte, pero tu eres fuerte también.” o “Por más difícil que esto te parezca en este momento, se que lo superarás.”

6. Ofrezca ayudar para resolver el problema

“¿Quisieras mi ayuda para tratar de solucionar esto?” o “¿Alguna idea de qué podría ayudar a mejorar esta situación?”

7. Divida el problema en categorías

Cosas que se *pueden* cambiar y cosas que *no se pueden* cambiar

8. Discuta posibles soluciones a las cosas que se pueden cambiar

9. Apoye la aceptación de lo que no se puede cambiar

“Siempre hay cosas con las cuales tenemos que vivir.” o “Enfoquemos tu energía donde pueda hacer una diferencia.”