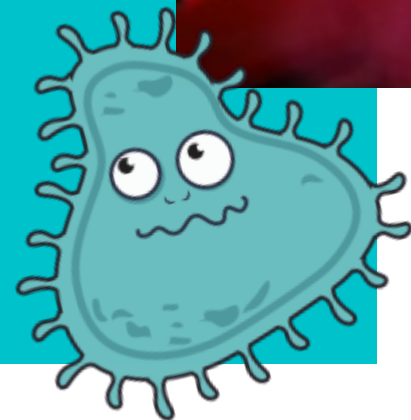
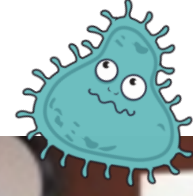


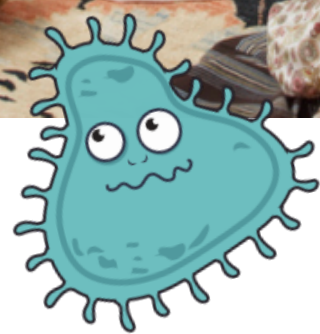
PARTE III

LYCÉE FRANÇAIS DE
CARACÁS

CUIDAR DE LOS CUIDADORES

Recomendaciones de nuestra Psicóloga
Evelyn Escudero



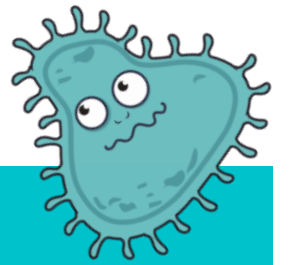


A MÁS DE 50 DIAS DE CONFINAMIENTO

ES NORMAL QUE :

- Los niveles de estrés y ansiedad en nuestras vidas han ido en aumento por estar encerrados.
- Esta situación trae además otras consecuencias adicionales (económicas, por ejemplo) .
- Es importante entonces hablarles a todos aquellos cuidadores de nuestros alumnos.

¿Qué puedo hacer para cuidarme?



Así como tú has estado con las emociones “a millón”, tus hijos seguramente estén igual; y sabes además que hoy más que nunca debes brindarles seguridad, calma... entre otras variables protectoras; sin embargo, te hago la siguiente pregunta:

¿Cómo dar aquello que no tenemos?

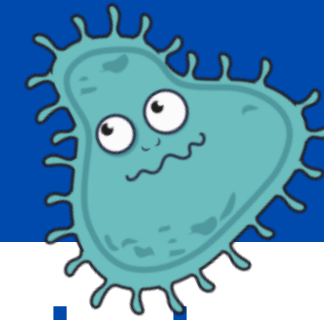
Recuerda que siempre serás el ejemplo de tus hijos, y ante eventos como éste, tus actitudes y conductas para afrontar esta situación adversa van a ser observadas y copiadas por tus hijos porque es lo que les estás demostrando que hay que hacer; por lo tanto, si tu respuesta ante los conflictos es realmente adaptativa, pues estarás dando un ejemplo positivo, de lo contrario, esta experiencia que estamos viviendo puede llegar a convertirse en un desastre y un muy mal recuerdo para todos. Si tú eres feliz, tus hijos también lo serán.





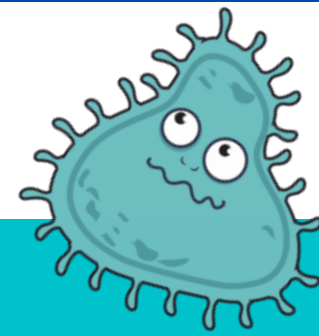
TÓMATE UN DESCANSO

- Siempre estemos dedicados al cuidado de los demás y nos olvidamos de nosotros mismos.
- Realiza actividades que te gusten y puedas hacer en casa.
- Mantener límites y rutinas, horarios de sueño y disfrute para cada integrante de la familia.



TÓMATE UN TIEMPO PARA PENSAR

- Analiza tus pensamientos y sentimientos :¿qué es lo que te pasa?, ¿qué es lo que te detona? ¿por qué actúas de esa manera? ¿desde cuándo?
- La acumulación de energía, sentimientos y emociones se pueden traducir en conductas impulsivas de las cuales nos vamos a arrepentir.



¿Qué puedo hacer para cuidarme?

REPARTE LA CARGA

- He escuchado en repetidas ocasiones que las mamás me comentan que sienten que tienen un hijo más en vez de una pareja, o que los hijos mayores no quieren colaborar con las tareas domésticas, y esto llega a pasar porque no hay consensos en cuanto a las responsabilidades del hogar, ya que **TODOS DEBEN TENER RESPONSABILIDADES**, de lo contrario, el cuidador se sobrecarga y se satura, provocando múltiples consecuencias. Y ojo, esto siempre ha debido existir, no es solo por la cuarentena.
- Recuerda que la comunicación es muy importante y más aún en estos tiempos de confinamiento. Si hay algo que te molesta o necesitas que hagan por ti, dilo.

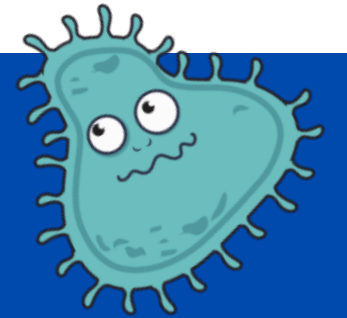
Es importante :

MANTÉN LA CALMA

- No te satures de información, mucho menos de aquella que no está validada por fuentes oficiales, y aunque lo estén, tampoco necesitas saber de la situación del país y del mundo cada 3 minutos, establece momentos para revisar las noticias.

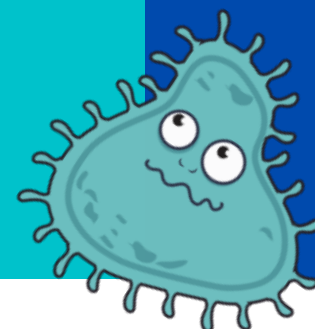
VIVIR EL PRESENTE

- Se nos hace muy difícil, sobre todo dependiendo de la situación particular de cada quien; pero créeme que no es imposible siempre y cuando estés consciente de tus pensamientos y sepas controlarlos. Así, evitarás gastar energía en un camino que no tiene salida.
- Haz que valga la pena el día que estás viviendo.



ESTABLECER RUTINAS

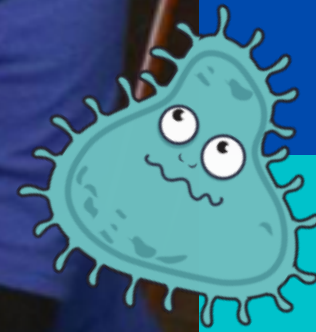
- Lo hemos comentado varias veces desde el inicio, y la única razón es porque realmente es importante que lo hagas para organizar tu vida y las de aquellos a tu alrededor.
- Respeta horarios de comida y sueño. Incluso, vístase a pesar de estar en casa, eso ayuda a activarse con mayor facilidad.



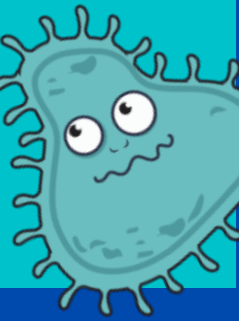


NO TE AÍSLES

- Hay que cumplir con el distanciamiento social, pero eso no quiere decir que te aisles socialmente. Hoy más que nunca necesitamos del contacto con el otro.
- Una llamada, un mensaje, grupos en WhatsApp, hablarle a viejos amigos con quienes perdiste contacto hace mucho tiempo.

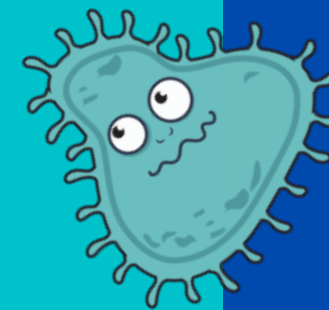


¿Qué puedo hacer para cuidarme?



OLVIDATE DE LA PERFECCIÓN

- No es el momento para exigirte o exigir a los demás



SIEMPRE AGRADECE

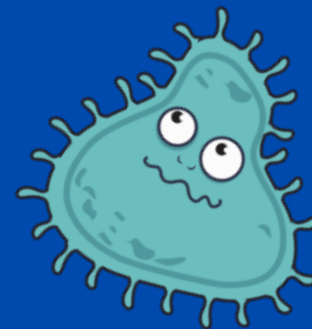
- Sea cual sea tu posición hoy, tienes elementos para y por los cuales agradecer y esto no quiere decir que neguemos la realidad.
- Invierte tu energía en cosas positivas y te sentirás mucho mejor.



CONTACTOS :

PONEMOS A DISPOSICIÓN DE LOS PADRES
UNA LÍNEA DE AYUDA PSICOLÓGICA :
SERVICIO PERTENECIENTE A LA
FEDERACIÓN DE PSICÓLOGOS DE
VENEZUELA Y NO AL COLEGIO) :
LUNES A VIERNES HORARIO DE 8H00 A 20H00

0212-416.31.16/ 0212-416.31.18



DRA ANDREINA ROUCHE

CEL : 0412 021 18 81

PSICÓLOGA : EVELYN ESCUDERO

CEL : 0412 392 47 10

**DE LUNES A VIERNES DESDE LAS 8:00
A 18H00**

Director : Jean Marc Aubry proviseur@cfcaracas.org

Directora Primaria : Elodie Fayol dir.primaire@cfcaracas.org>



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger