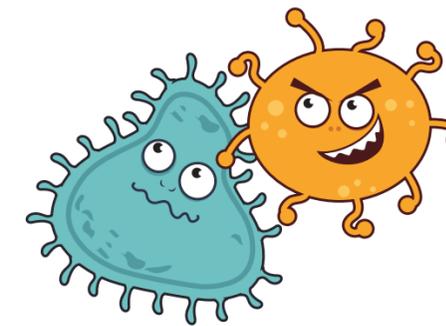


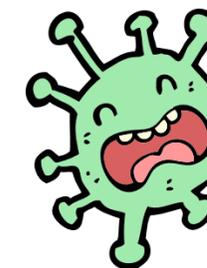
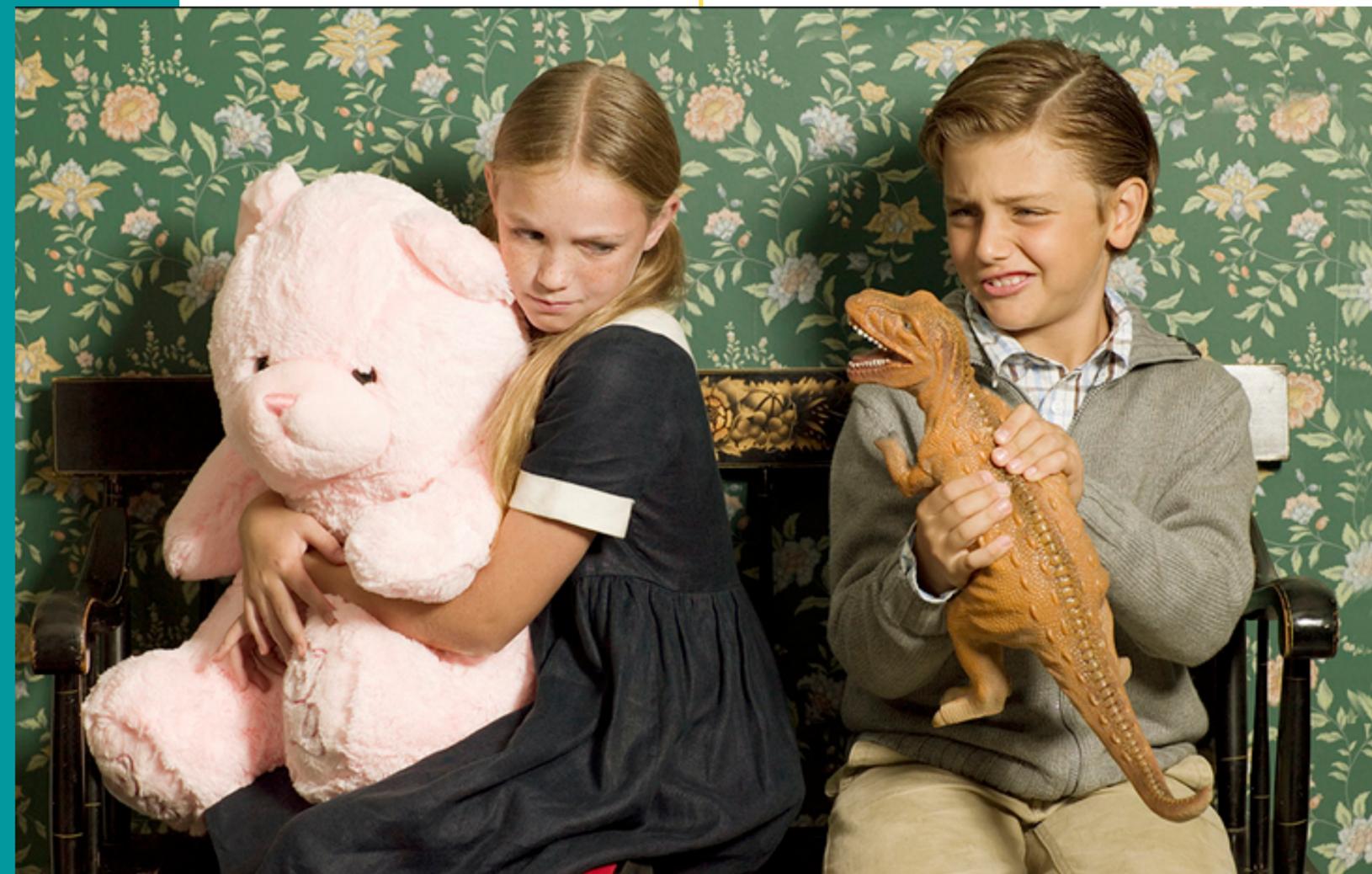
PARTE V

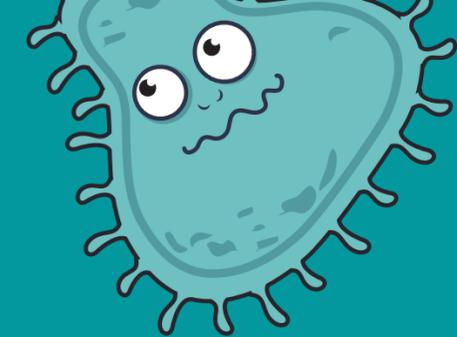
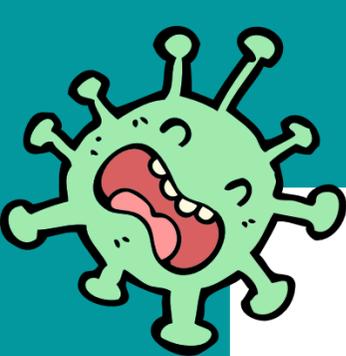


LYCÉE FRANÇAIS DE CARACAS

HERMANOS EN CUARENTENA

Recomendaciones de nuestra psicóloga
Evelyn Escudero





Sabemos que en esta cuarentena las relaciones familiares en algunos hogares se están complicando aún más por todas esas emociones brotando día a día y la convivencia más cercana entre los miembros.

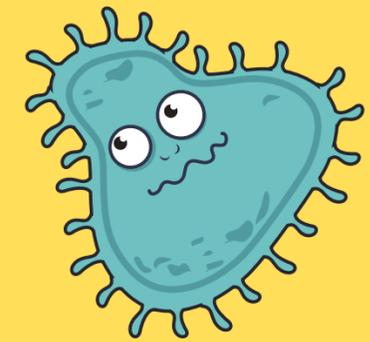
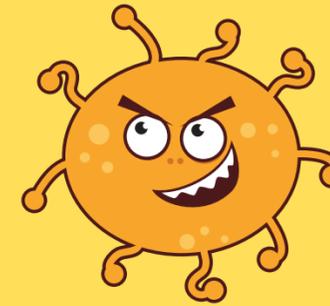
Para aquellos padres que tienen más de un hijo, no es novedad saber que la convivencia fraterna no es tarea fácil y en estos momentos puede que se empiecen a exacerbar los problemas.



Para ello te ayudamos con algunas recomendaciones en casa:

LA COMPARACIÓN

No los compares. Existen las diferencias individuales y tus hijos no son la excepción. Además, en tiempos de crisis cada uno estará afrontando la situación a su manera con los recursos que pueda tener. Así que expresiones como “termina la tarea como tu hermano”, “¿por qué no eres como él?”, “aprende de él”, “si él pudo tú también”, no son buenas.



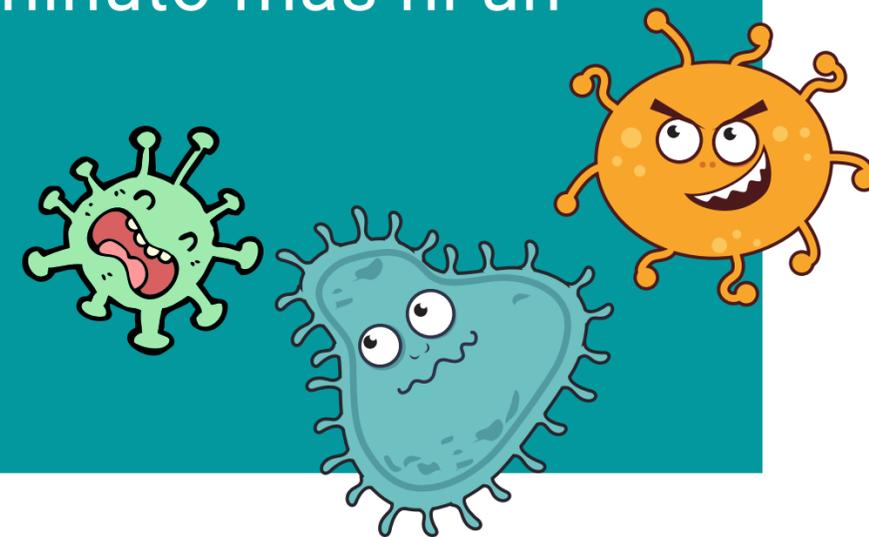
Recomendaciones en casa:

LOS ELOGIOS

Elogia sus habilidades y fortalezas por igual. Sin querer, a veces podemos opacar al otro porque un hijo se destaque más en algo que el otro. Por ello debes descubrir sus potenciales y hacerlos valer por igual.

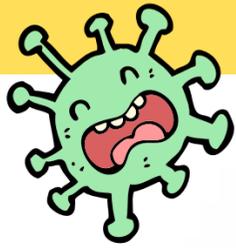
LAS NORMAS

Las normas deben ser exactamente iguales para todos. Evita transgredirlas porque generarás rivalidades. Por ejemplo: si el horario en la computadora o videojuegos es de 1 hora cada uno, debe ser así, ni un minuto más ni un minuto menos.



LAS RESPONSABILIDADES

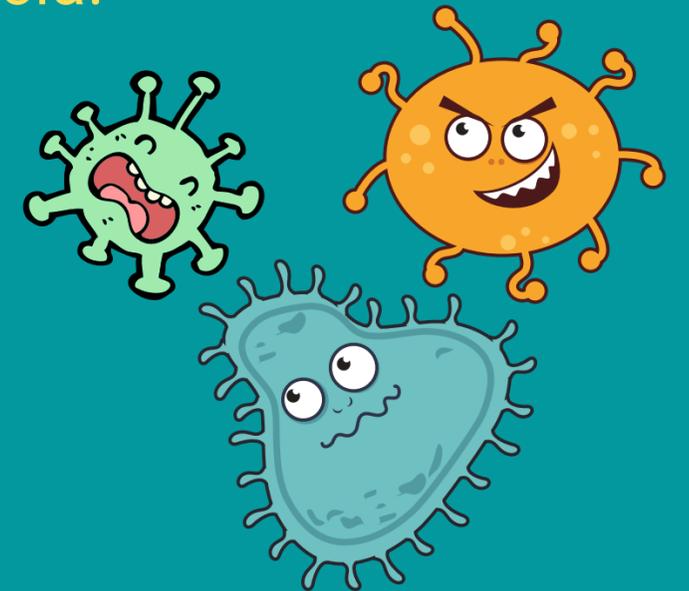
Las responsabilidades en el hogar deben existir y también deben ser equitativas, respetando las edades de cada uno y su capacidad para poder llevarlas a cabo.



LOS CONFLICTOS

Si hay conflictos, crea un espacio en el que puedan solucionarlos asertivamente.

Si no hay consenso en quién empezó la pelea, conversa con ellos por separado en un espacio aislado y escucha lo que tengan que decir. Si es muy grave, además de conversar con ellos, aplica una consecuencia pertinente y explícales el por qué de dicha consecuencia.





LA COOPERACIÓN

Incentivar la cooperación y colaboración entre ellos. Enséñales a comunicarse.

EL ELOGIO

Elogia y refuerza el comportamiento que deseas que tus hijos tengan entre sí

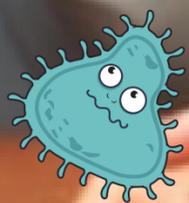
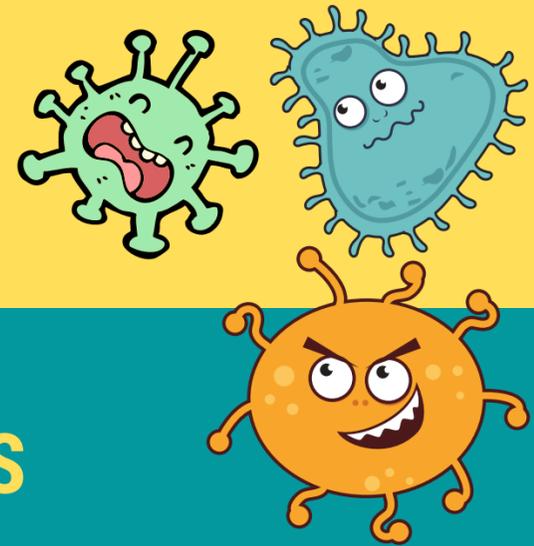
Qué podemos hacer?

LA REFLEXION

Invítalos a reflexionar y empatizar con el otro (ponerse en sus zapatos).

LOS JUEGOS

Promover juegos en los que tengan que compartir más de cerca, ayudará a practicar y modular el tipo de relación que tienen.



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) : HORARIO DE 8H00 A 18H00 LUNES A VIERNES
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 8:00A18H00

Director : Jean Marc Aubry proviseur@cfcaracas.org

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



aefc

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger