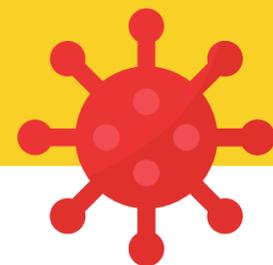


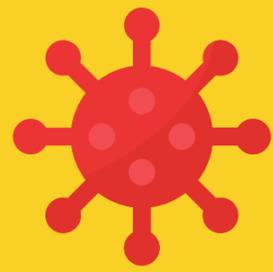
PARTE VI

LYCÉE FRANÇAIS DE CARACAS

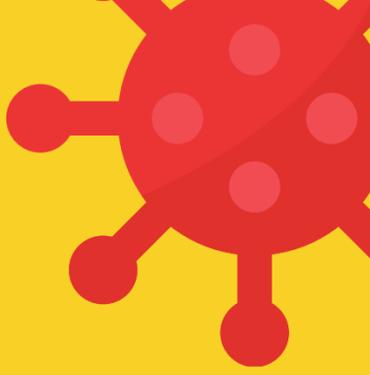
RECOMENDACIONES PARA LAS VACACIONES ESCOLARES EN CONFINAMIENTO

Recomendaciones de nuestra psicóloga
Evelyn Escudero

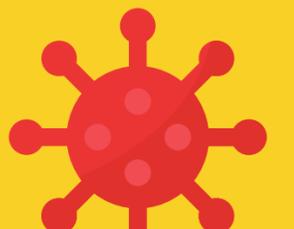




CONTROLAR LA INFORMACIÓN QUE RECIBEN:



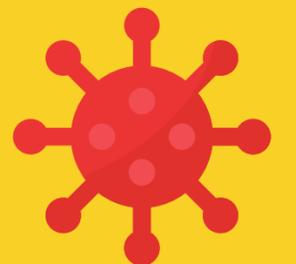
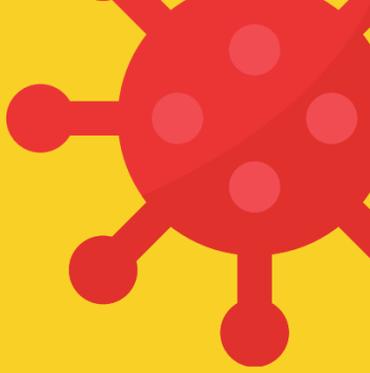
Evitar hablar delante de ellos de nuestra preocupación sobre el virus, la cantidad de contagios o los fallecimientos. Esto no significa negarles la realidad, nuestro trabajo es transmitirles seguridad desde la información, pero que le llegue de un modo adecuado y adaptado a su edad y sus características individuales.





COMUNICARNOS CON ELLOS:

Crea un espacio donde puedan hablar y se puedan expresar emociones como la tristeza, el enfado y el miedo. Sus necesidades se han limitado abruptamente al no poder salir, no ver a sus amigos, no ir al colegio... y son cosas que pueden generarles gran frustración. Tenemos que ser capaces de contener y acompañar emocionalmente a los niños, ya que las emociones desagradables son respuestas adaptativas que no tenemos que rechazar ni reprimir.



RUTINAS FLEXIBLES:

El hecho de no tener actividades académicas, no quiere decir que las rutinas se acabaron, solo que pueden ser más flexibles. Esto siempre nos aportará estabilidad ante la ansiedad y la incertidumbre. Puedes hacer ahora una rutina de juego en casa.

Algunas recomendaciones

CONTROLAR EL TIEMPO DE USO DE PANTALLAS:

¿Sabías que la Asociación de Pediatría Americana prohíbe la exposición de pantallas en niños de 0 a 2 años? Como tus hijos estarán de vacaciones, quizás puedes extender el uso de pantallas una hora más al día de lo que habitualmente utilizaba. Lo recomendable es que por cada media hora de exposición a pantallas, se tenga 2 horas de interacción social cara a cara.

FOMENTAR AUTONOMÍA:

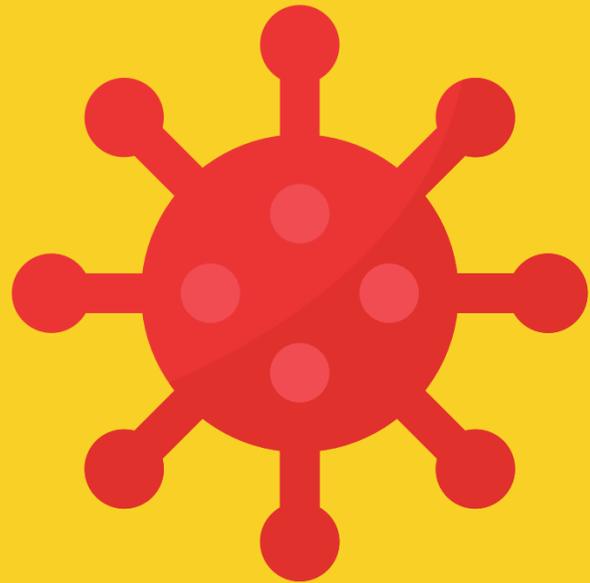
Hay que insertar en las rutinas actividades de autonomía como vestirse, bañarse o asearse en general, colaborar en casa, tender su cama u otras actividades domésticas acordes a su edad.

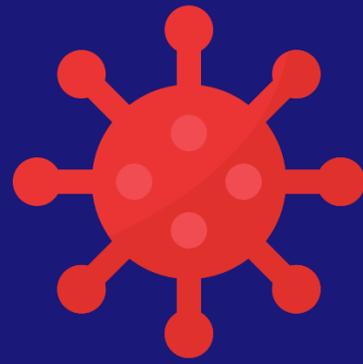
DEJAR ESPACIO AL TIEMPO LIBRE

El aburrimiento es igual a creatividad y desarrollo de la imaginación. Así que aburrirse también es sano para tu hijo.

MANTENERLO CONECTADO CON LOS DEMÁS

Ellos también tienen necesidades sociales, así que en la medida de lo posible intentamantener video llamadas con familiares, celebraciones y actividades virtuales con sus compañeros, entre otras interacciones no presenciales.

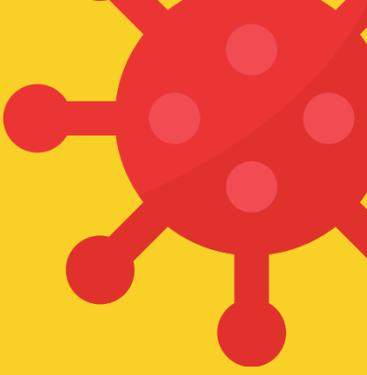
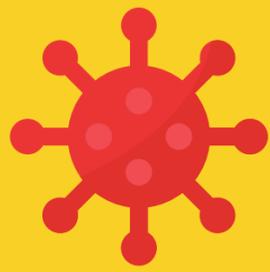




MANTENERLO ACTIVOS

La actividad física es fundamental para los niños: en la medida de tus posibilidades si tienes acceso en tu domicilio a un patio, jardín, estacionamiento, aprovéchalo y realiza actividades al aire libre con tus hijos siempre siguiendo las más rigurosas medidas de protección. Recuerda que es muy importante también para ellos recibir sol y drenar energía.

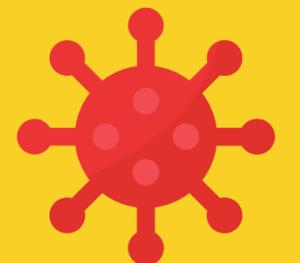




INTERNET:

Internet nos resulta una herramienta muy útil a la hora de buscar variedad de actividades para realizar en casa.

Recuerda que a través del juego los niños generan muchísimo aprendizaje y muy valioso para su desarrollo, además de compartir con ellos y entretenerlos.



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

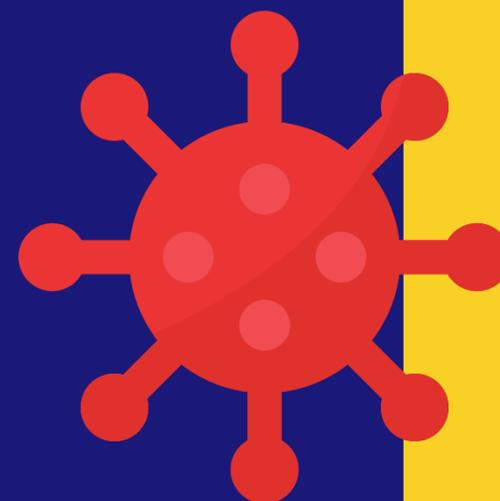
PSICÓLOGA : EVELYN ESCUDERO

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



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

