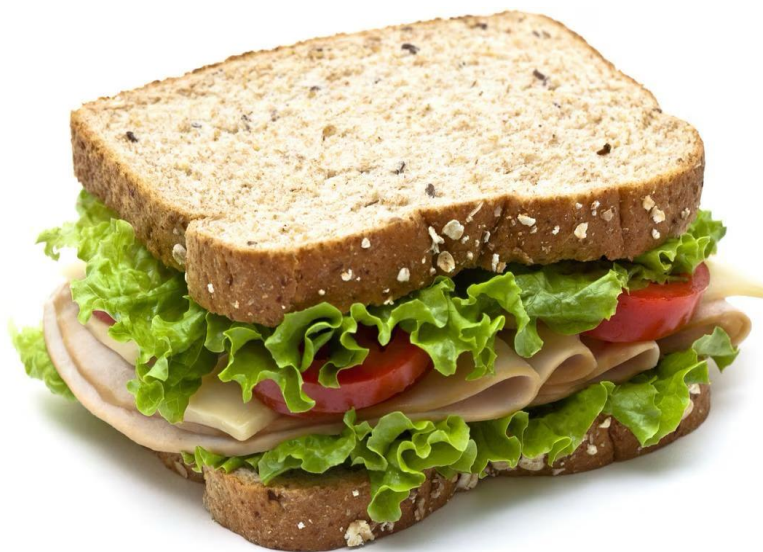


Generación Sándwich y Esencias Florales



Vincent Belbèze Decourtive

2025



Cómo cuidar de padres e hijos sin descuidarse
Estrategias, autocuidado y esencias florales

La Generación Sándwich agrupa a personas de mediana edad que cuidan simultáneamente de sus hijos y de sus padres.

Este rol, lleno de amor, puede generar estrés, ansiedad, culpa y agotamiento, emociones que afectan la salud emocional y física si no se gestionan adecuadamente.



Eduardo Londner



La generación sándwich:

**¡los baby boomers se debaten
entre sus padres mayores y sus hijos!**



Comprender a la generación sándwich



Los costes ocultos del cuidado

¿FORMAS PARTE DE LA GENERACIÓN SANDWICH?



Tienes 30, 40 o incluso 50 años...
Es muy probable que formes parte de la generación sándwich.





¿La generación sándwich?

¿Pero qué es eso?



¿Quiénes componen la generación sándwich?

***¿Qué ha cambiado hoy en día
para las mujeres mayores de 40 años?***

Maternidad más tardía



Las mujeres de esta generación sándwich son cada vez más numerosas y hoy en día tienen entre 40 y 60 años.

Inevitablemente, las mujeres de la generación sándwich se ven atrapadas entre su vida familiar y sus padres, a los que deben ayudar en algún momento.



Bebés de un segundo matrimonio después de los 40 años



¿Hombres más implicados?



**¿Hablamos de la carga mental de
la generación sándwich?**



Padre y cuidador al mismo tiempo



Si tus hijos adolescentes son estudiantes y tienes que financiar sus estudios, un apartamento y todos los gastos adicionales.

Si sus padres están enfermos o discapacitados, todo puede complicarse aún más.

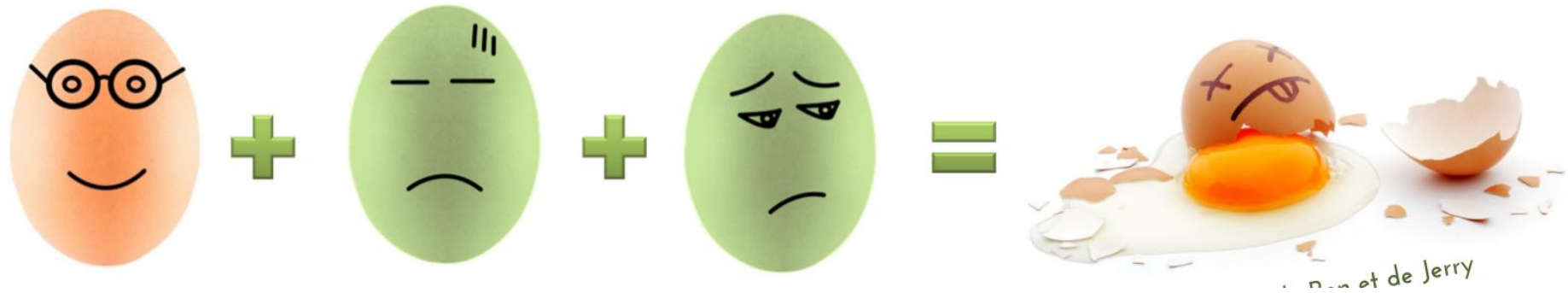


Por supuesto, **es difícil negarse a ayudar a los seres queridos.** Y no se ve capaz de delegar este tipo de cosas.

Tenga cuidado entonces de no correr el riesgo de sufrir un agotamiento, una forma de cansancio que no solo está relacionada con el mundo laboral.

¡Así que esté atento!





Generación sándwich
¿cómo protegerse del burn-out?



Saber escucharse

«No, mamá, no podré ir el próximo sábado, tengo cosas que terminar en casa. Le pediré a Virginia que vaya». »



Cultiva tu espacio de bienestar

«Voy a volver a hacer deporte y me gustaría tener una hora todos los martes por la tarde para poder hacerlo. Tenemos que replantearnos la organización de los martes.

Solo una hora para mí.»



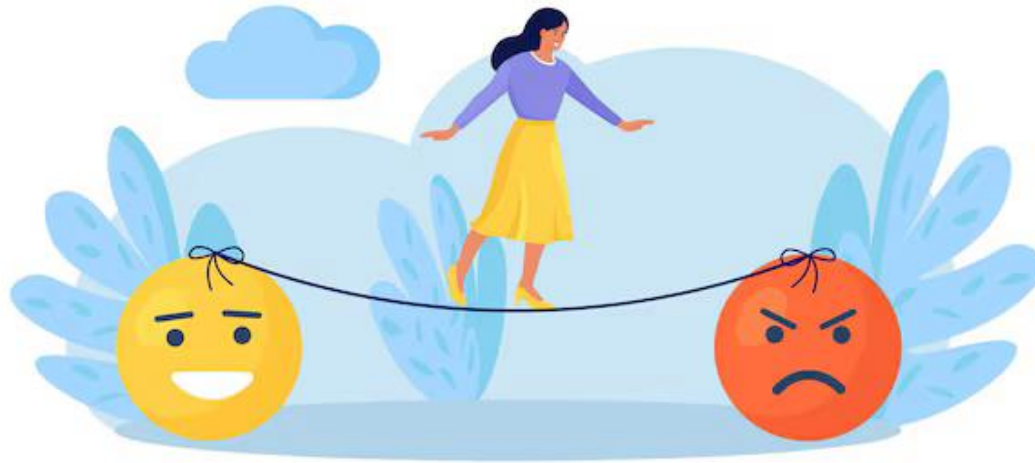
Comuníquese con sus seres queridos

«Cariño, es cierto que mi trabajo está más cerca del colegio. Es más práctico que yo vaya a recogerlos. Sin embargo, tengo que terminar unos asuntos urgentes. ¿Qué podemos hacer?»



Dejar espacio a los demás

«¿Podrías llevar a los niños al deporte el próximo sábado? »



El ***umbral de aceptabilidad*** es diferente para cada uno. Hay que saber dosificar constantemente para lograr un equilibrio en la vida entre la carga mental y el bienestar.



**Familias reconstituidas:
¿un suplemento de «*bacón*» para este sándwich?**

Para condimentar este sándwich, añadiré un ***suplemento de bacón***. Al ver la carga mental que cada uno vive o sufre con sus hijos, sus padres, los estudios, las finanzas, las tareas domésticas, los trámites administrativos, **se puede entender que el agotamiento acecha.**

Alice se confiaba recientemente sobre la ex de su pareja: *«No puedo más, cada vez que intento organizar cosas con mis hijastras, la madre critica todo lo que hago el fin de semana siguiente».*



Hay **interacciones familiares que les superan y que no pueden controlar**. Claire ya no sabe qué hacer porque su hija no se lleva nada bien con el hijo de su pareja. Incluso querrían invertir la custodia de los niños para tener más tranquilidad.





Los principales retos de la generación sándwich



Gestión del horario

Aunque puedan resultar dolorosas, es esencial que establezca sus propias **prioridades** para **estructurar su horario** en consecuencia.

Dondiego de Día / Morning Glory



Dondiego de Día regula los ritmos de la vida cotidiana y devuelve la estabilidad necesaria para llevar un estilo de vida equilibrado.



Gestión del estrés

Es importante recordar que, a pesar de todas estas tareas, y con el fin de alcanzar el máximo **potencial** para desempeñar el papel de **cuidador**, hay otra prioridad: encontrar un poco de tiempo para **cuidarse**, despejar la mente y recargar las pilas.



Conciliación entre el trabajo y la vida familiar

En una edad en la que el trabajo suele ocupar un lugar predominante, los jóvenes adultos de la **«generación sándwich»** se enfrentan a un enorme desafío: encontrar un equilibrio entre la carrera profesional y otras facetas de la vida personal.



Equilibrio en la vida personal

No tenga miedo de **establecer sus límites** y fijar sus **prioridades**. Aunque puede resultar difícil, y por supuesto es muy loable que quiera estar presente al 100 % en todas estas facetas de su vida, tenga en cuenta que estos pequeños compromisos suelen ser esenciales para encontrar el **equilibrio adecuado** entre la vida **personal, profesional** y su papel de **cuidador**.



Retos financieros

En un contexto en el que, al mismo tiempo, es más difícil encontrar tiempo para trabajar, es importante buscar otras **alternativas** en materia de **apoyo financiero**.

Nénufar blanco

Liberación, abundancia



Para expresar el sentido de plenitud y abundancia no en términos de competencia sino de cooperación, ya sea en las relaciones de trabajo, con el dinero, en el seno familiar o en la sociedad.

Para el miedo de perder lo que nos pertenece.

Para aquellos que dudan en sus capacidades y que se encuentran en situación de fracaso frente al dinero.

El burnout del cuidador

- Agotamiento físico y emocional.
- Síntomas: cansancio extremo, dolores físicos, frustración.



OLIVE

que facilita la recuperación de energía cuando hemos llegado al límite de lo que podemos dar.



OAK y ELM

alivio de las responsabilidades, lucidez y discernimiento sobre lo que uno es capaz de asumir.



Aliviar el agotamiento en la búsqueda de lo siempre más alto, lo siempre mejor con **Edelweiss**



Aliviar la mente y acallar los pensamientos recurrentes con **White Chestnut**



Fortalecerse: con ROMERO, que aporta fuerza física (anclaje) y mental (refuerza la claridad mental y la memoria).



Hacer circular las energías: con ARCE, para liberar las energías.



EPILOBIO, «la hierba del fuego», que crece en tierras quemadas y permite la regeneración interior cuando uno se siente devastado, consumido por dentro.



ECHINACEA, que permite la renovación y la restauración de la integridad y la identidad profundas.



VALERIANA, ayuda a tomar distancia para superar todas las tensiones nerviosas, independientemente de su origen.



PASIFLORA, para hacer las paces con uno mismo y con los demás. Ayuda a perdonarse por la situación en la que uno se ha metido.



ENELDO, que ayuda a soportar un ritmo de vida cada vez más acelerado, así como el exceso de estimulación sensorial.



AMARANTO, para superar el sufrimiento y la desesperanza.



Cuando el trabajo nos supera, corremos el riesgo de sufrir el
«síndrome de agotamiento profesional».

Anne-Françoise Chaperon, psicóloga.

¿Estoy al borde del burn-out?



Soltar cuando estamos cerca del « *surmenage* »



- Ayuda a desarrollar la capacidad de relajarse y el discernimiento necesario para encontrar el equilibrio adecuado entre sus responsabilidades.
- Contribuye a recuperar el entusiasmo para afrontar el día a día.

Oak, Edelweiss, Arce, White Chestnut, Elm y Romero.

Renacer después de un burn-out



- Para recuperar una paz profunda y la plena integridad mental y emocional.
- Contribuye a la reconstrucción emocional para salir de un agotamiento y seguir adelante con fuerza, confianza y optimismo.

Amaranto, eneldo, equinácea, epilobio, olivo, pasiflora y valeriana



NARCISO DE LAS NIEVES

Ayuda a sobrepasar las pruebas sin dejarse abatir.
Aporta el impulso y el soporte moral para liberarse de
sufrimientos del pasado y seguir adelante.

Orquídea del Amor (3)

Amor incondicional, Sanación



Su acción se centra especialmente a nivel del chacra del corazón abriéndolo y **predisponiéndolo a la entrega y al amor**. Está especialmente indicada para las personas que trabajan desde este centro y con estas energías, (sanadores, terapeutas, etc.), ya que mejora su conexión con el Amor Cósmico, y aumenta su posibilidad de transmitir esa energía. **Amor transpersonal.**

Orquídea de la Armonía (6)

Balance, Estabilidad



Nos hace **sentir en equilibrio con el ambiente**. Es una esencia de amplio espectro y de efecto inmediato y ubica cualquier situación en el presente permitiendo enfocarla inmediatamente. Tiene además un efecto de alinear nuestro cuerpo en todas sus dimensiones. Es buena para niños y mascotas.

Orquídea Aurora (7)

Purificación Emocional



Purifica y limpia niveles sutiles bloqueados en el aura. Ayuda con los procesos de limpieza. Cuando se tiene la impresión de estar intoxicado emocionalmente, cuando se cree que se ha obrado contrario a su propia ley interna y tiene sensación de suciedad por actos o pensamientos. Cuando se estado rodeado de situaciones del bajo astral, cuando pensamientos recurrentes de emociones bajas pasan por la mente. Sentimiento de libertad y alivio. Desintoxicación emocional. También ayuda en bloqueos emocionales por situaciones fuertes del pasado.

Orquídea del Equilibrio (11)

Paz, Equilibrio, Limpieza



Es una esencia de paz y equilibrio, que equilibra las emociones transformándolas en los sentimientos adecuados a través del amor. Para ello genera un estado de claridad mental, calma y fortaleza que permite andar el camino con esperanza y alegría. Indicada en cualquier desequilibrio emocional, tanto si su origen está en el Ego, como en heridas en los sentimientos. Será útil en personas que bloquean el flujo de sus emociones y sentimientos.

Orquídea de la Juventud (13)

Alegría, Equilibrio energético



Se recomienda para quienes sienten el deseo de dejar esta encarnación y regresar a casa. Promueve el rejuvenecimiento al estimular nuestras células con la frecuencia vibratoria de la vida y al elevar nuestra vibración energética hasta el nivel donde solo hay salud y juventud. Gracias a su aporte, es posible recuperar la capacidad de divertirse como niños. Se recomienda tomar unas pocas gotas a diario y/o su aplicación en la piel.

Orquídea de la Luz (14)

Poner los pies en la Tierra



Somos transductores de energía y esta esencia nos ayuda a permanecer estables, amorosamente conectados a la tierra siendo ejemplos vivos de paz. También se recomienda cuando uno se siente sobre-energetizado ayudando a aterrizar la energía.

Orquídea de la Protección (17)

Protección, Fe, Coraje



Esta esencia crea un campo de fuerza y energía que protege a tu alrededor: nada negativo puede entrar en él. Es como tener un guardián gentil y vigilante rodeando nuestro ser etéreo. Se recomienda tomarla cuando nos sentimos particularmente vulnerables y cuando sentimos la necesidad de más fe y coraje.

Orquídea del Ser Superior (27)

Energía renovada, Autoconocimiento, Comunicación



Nos ayuda en la búsqueda de nuestro Ser Superior. Actúa sobre los bloqueos emocionales y los prejuicios mentales que nos impiden escuchar y acatar la voz de nuestro interior. Abre los chakras superiores e incrementa la visión de los "mundos invisibles".

Orquídea Equilibrio e Estabilidad (35)

Armonía, Estabilidad, Anclaje



Esencia de amplio espectro que nos ayuda a sentirnos equilibrados en nuestro entorno. Favorece un anclaje en relación con los chakras superiores, aportando estabilidad para enfrentar el camino que atravesamos, recobrando equilibrio y armonía particularmente en situaciones de estrés y de urgencia. Su acción muy rápida permite alinear los diferentes cuerpos energéticos.

Agotamiento emocional

«Mi corazón se cansa de soportar demasiadas emociones».

- ¿Se siente vacío después de las sesiones de acompañamiento o las consultas?
- ¿Le cuesta «recuperarse» después de los momentos de intercambio o los cuidados?



AQUILEA ROSA

Para aquellos que se enfrentan a los problemas y sufrimientos ajenos, que se sienten vulnerables ante las influencias emocionales externas.

Trastornos del sueño

«Incluso por la noche, mi espiro permanece en estado de alerta».

- Insomnio, despertares frecuentes,
- A veces tiene pesadillas relacionadas con el trabajo, la familia...



CASTAÑO BLANCO

*Ayuda a calmar las emociones que pueden ser la causa de pesadillas,
despertares nocturnos, pensamientos repetitivos...
y a recuperar la serenidad.*

Irritabilidad o hipersensibilidad



«La más mínima chispa despierta mi temperamento».

- A veces tienes reacciones desproporcionadas.
- Tu tolerancia al estrés o a los imprevistos ha disminuido considerablemente.

Irritabilidad o hipersensibilidad



CHERRY PLUM

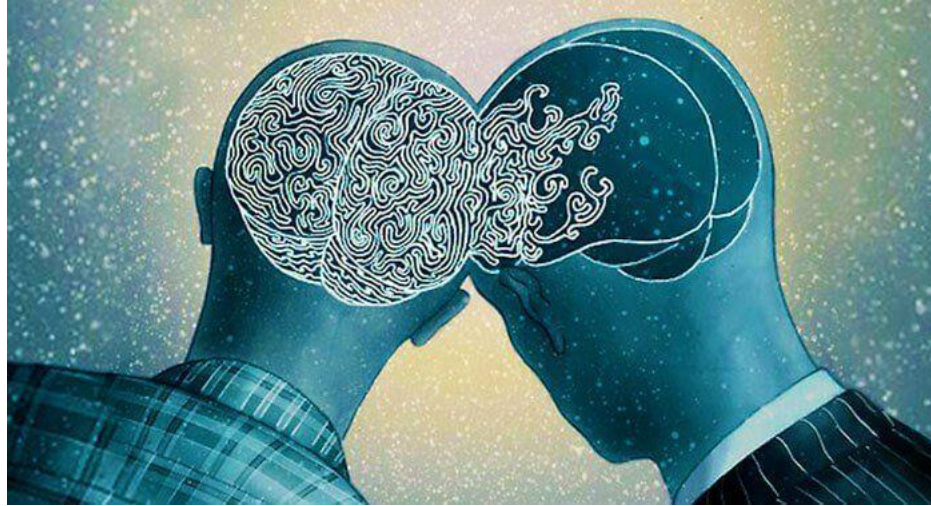
Para personas en estado de estrés intenso. Favorece la capacidad de mantener la calma y la confianza en la propia capacidad para mantener el control.



MANZANILLA

Para personas propensas a los cambios de humor, a flor de piel, en particular cuando las tensiones emocionales se alojan en el plexo solar.

Pérdida de empatía



«Mi impulso emocional se apaga, me convierto en espectador/a.»

- Te vas distanciando progresivamente,
- tienes la impresión de estar en «piloto automático», tanto en el trabajo como en casa.



TABACUM

Recomendado para personas tensas que han perdido todo vínculo emocional con su entorno. Ayuda a recuperar la sensibilidad y la calidez emocional.



WILD ROSE

Para superar la apatía, la falta de interés, la resignación o el abandono en situaciones de pasividad total. Ayuda a recuperar el entusiasmo y la alegría.

Sobrecarga cognitiva

«Mi cabeza zumba, mis pensamientos chocan entre sí».

- Dificultad para concentrarse,
- A veces olvida detalles,
- Su mente está siempre preocupada.



CAPUCHINA

*Recomendado cuando la actividad intelectual se vuelve demasiado intensa y provoca una desconexión con el cuerpo físico.
Favorece la reconexión con la energía vital.*

Tensiones físicas

«Mi cuerpo habla el lenguaje del exceso».



- Tensiones localizadas en las cervicales, los hombros y la parte superior de la espalda.
- Aparición de migrañas o trastornos digestivos relacionados con el estrés acumulado.

Tensiones físicas



LILAS

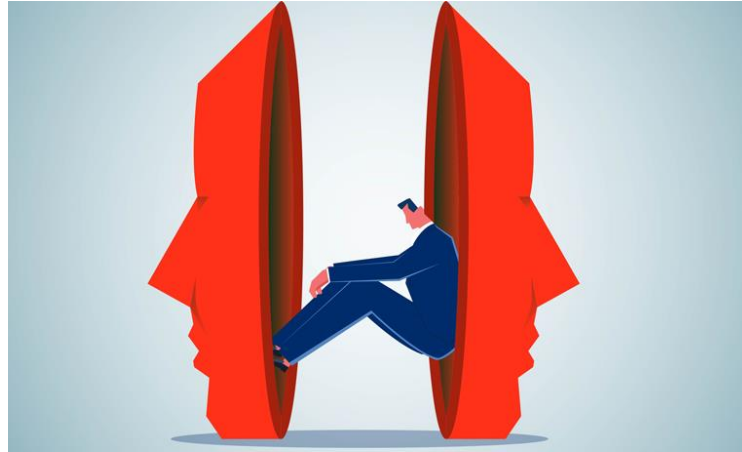
Para las personas que están «hartas». Aporta apoyo emocional para afrontar las pruebas con fuerza y flexibilidad.



DIENTE DE LEÓN

Ayuda a las personas exigentes, que siempre hacen demasiado y buscan controlarlo todo, a sustituir el «hacer demasiado» por el «hacer bien». Favorece la escucha del cuerpo.

Sentimiento de impotencia



«Tengo la impresión de dar más de lo que nunca es suficiente».

- Sentimiento de no hacer lo suficiente,
- Tiende a minimizar su papel ante los demás,
- Siente frustración ante el sufrimiento ajeno.

Sentimiento de impotencia



HISOPO

Ayuda a liberarse de cualquier sentimiento de culpa relacionado con la necesidad de conformarse con un papel impuesto. Permite recuperar la identidad propia.



BOTÓN DE ORO

Recomendado para aquellos que se menosprecian, se subestiman o se desvalorizan. Ayuda a comprender que el verdadero esplendor se encuentra en la humildad y la sencillez.

Aislamiento

“Me retraigo, como una flor que se cierra al atardecer.”

- Tendencia a encerrarse en uno mismo.
- Pierde las ganas de compartir y/o socializar.



Amaranto

Recomendada para aquellos que interiorizan su angustia aislándose del mundo exterior.

Ayuda a superar el sentimiento de soledad y a superarse a uno mismo.

La culpabilidad

«No hago lo suficiente».

- Me disculpo constantemente, no quiero molestar ni llamar la atención.
- Me siento culpable y responsable de lo que pasa, siempre es culpa mía.
- No consigo felicitarme, creo que podría haberlo hecho mejor, no merezco esta recompensa.



PINE

Desarrolla la autoestima y la capacidad de respetarse a uno mismo, según la propia escala de valores, ayudando a liberarse de la culpa excesiva y a discernir la propia responsabilidad de la de los demás.

Consecuencias a largo plazo

- Deterioro de la salud física
- Depresión
- Aislamiento social
- Sobrecarga económica



Sweet Chestnut

brinda esperanza en momentos de angustia profunda.

Estrategias de prevención

- Dialogar con padres e hijos
- Delegar y pedir ayuda
- Hábitos saludables
- Apoyo profesional



Hornbeam

aporta motivación frente a la fatiga mental del día a día.

Autocuidado del cuidador

- Dormir bien
- Alimentación sana
- Ejercicio
- Tiempo personal



Agrimony

ayuda a quienes esconden su sufrimiento bajo una sonrisa.



Olive

recarga física y emocional.

Uso de esencias florales

- Recurso natural complementario (no reemplaza lo médico).
- Beneficios: calma, equilibrio, mejor descanso.



Rescue Remedy

siempre útil en momentos de tensión.



- No podemos cuidar a otros si no nos cuidamos primero.
- El equilibrio es clave.



Centaury

ayuda a poner límites y no desgastarse en exceso.



Alpine Mint Bush



Para personas cansadas de la vida y que han perdido el gusto por vivirla. Para aquellos cansados de la monotonía y que pueden caer en depresión.

Es benéfica para el cansancio mental y emocional, la falta de felicidad en hacer las cosas y el exceso de responsabilidades.

Proporciona vitalidad, alegría y fuerza para la renovación.

Carer's



Ayuda al cuidador a sentir su fuerza interior y su resistencia cuando se siente abrumado, agotado o agobiado por la responsabilidad de cuidar a otro.

La esencia de los cuidadores ayuda a sentirse tranquilo, optimista, capaz de hacer frente, y también prestar atención y atender sus propias necesidades.

Asante

Спасибо

ありがとう

Obrigado

Grazie

Danke

Thank you

谢谢

धन्यवाद

הודות

Merci

Gracias

شكرا



DEVA



sylfos.com

sylfos.eu

bach-essences.eu



sylfos@gmail.com



[@sylfos_deva](https://www.instagram.com/sylfos_deva)



[@sylfos](https://www.facebook.com/sylfos)



your evolution is now

