MARC MASIP Psicólogo y director del Instituto Psicológico Desconect@

PROTOCOLO PSICOLÓGICO COVID-19 PARA FAMILIAS

- LEVANTARME CADA DÍA A LA HORA HABITUAL
- HACER CLASES Y DEBERES DEL COLEGIO
- DUCHA Y DESAYUNO
- DIETA EQUILIBRADA: 5 COMIDAS DIARIAS (NO PICAR ENTRE HORAS)
- ASEO PERSONAL: PEINARME, LAVARME LOS DIENTES...
- HACER EJERCICIO (1 HORA)
- VESTIRME COMO HABITUALMENTE (NO PIJAMA)
- ACTIVIDADES DE OCIO PARA FOMENTAR NUESTRA COHESIÓN FAMILIAR
- TENER UN ESPACIO PARA TRABAJAR DE FORMA ORDENADA
- IR A DORMIR A LA HORA HABITUAL



Desconect@

www.programadesconecta.com

MARC MASIP Psicólogo y director del Instituto Psicológico Desconect@

PAUTAS TECNOLÓGICAS COVID-19 PARA NUESTR@S HIJ@S

Sabemos que las clases de la escuela son a través de una pantalla.
Lo real debe sumar más tiempo que lo virtual.

- NO DEBEN MIRAR NOTICIAS. SOLO LOS PREOCUPARÁ MÁS
- DURANTE LAS HORAS DE TRABAJO ESCOLAR, RETIRAR EL TELÉFONO MÓVIL
- ¡VIGILAR CHATS! PUEDEN RETROALIMENTARSE CON MALAS INFORMACIONES
- DORMIR SIN MÓVIL. RECOGERLO 1 HORA ANTES DE IR A DORMIR
- NO AISLAMIENTO EN UNA HABITACIÓN. LA CONECTIVIDAD DEBE SER EN ESPACIOS COMUNES
- VIDEOCONFERENCIAS CON LOS AMIGOS Y FAMILIARES
- NAVEGAR CON ELLOS EN CONTENIDOS POSITIVOS Y ADECUADOS
- JUGAR A JUEGOS DE MESA EN FAMILIA
- LIMITAR LOS VIDEOJUEGOS. NO ES EL MOMENTO DE JUGAR COMO EXCUSA
- SERIES O PELÍCULAS EN COMPAÑÍA Y LEER LIBROS EN FORMATO PAPEL

¡El confinamiento no es excusa para la hiperconexión!

EN REDES SEGUIR SOLO CANALES OFICIALES (ADULTOS)
VIGILAR MUCHO EL CONTENIDO QUE MIRAN
EL ABURRIMIENTO AUMENTA LA TENTACIÓN
FOMENTAR LO REAL VS **LO VIRTUAL (MÁX 2 HORAS DIARIAS)**

Desconect@

www.programadesconecta.com