

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



Desconnect@

www.programadesconecta.com