



**Colegio Oficial de Psicología
Región de Murcia
2020**

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS EN CASA

**Orientaciones educativas para familias e
hijas/os en situación de confinamiento
por el COVID-19**

#QuedateEnCasa



1

**Empieza el día con una
asamblea** donde se explique
qué se va a hacer durante la
jornada. Puede ser en el
desayuno.



2

Gestiona el tiempo y sigue rutinas.

Haz un horario por escrito con todas las actividades diarias y semanales, incluyendo básicas, educativas y de ocio.

Vístete como si fueras a trabajar, al colegio, al instituto...

Márcate objetivos a corto, medio y largo plazo



3

Utiliza un vocabulario positivo y evita la información negativa.
Cuidado con las “fake news” o noticias falsas. Consulta siempre fuentes oficiales.

Participa con tus hijas/os en las actividades de la comunidad.

Por ejemplo, aplausos y elogios a colectivos a ciertas horas del día.

Te sentirás parte de la sociedad.



4

Evita dejar móvil y tabletas a tus hijas/os a última hora de la tarde o noche.

Puede sobreactivar y el sueño no es tan re parador.

En su lugar leed un cuento o una novela.



5

6

Haz ejercicio, baila y escucha música al menos una vez al día.

Practica la creatividad: dibuja, pinta, escribe un diario o un relato...



Planificad. Pensad en el futuro con optimismo.

Esto es una situación transitoria.

Haced una lista de todo lo que haréis cuando volvamos a la normalidad.



7



COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGÍA
DE LA REGIÓN
DE MURCIA

**Date un premio cuando
consigas tus objetivos.**

Las actividades de ocio (el premio) se
realizan siempre después de haber
estudiado o hecho deberes.

Nunca antes.

8

Cualquier rincón de tu casa puede ser un recurso educativo.

El pasillo puede ser una pista deportiva.

La cocina es un laboratorio.

El balcón un observatorio astronómico...

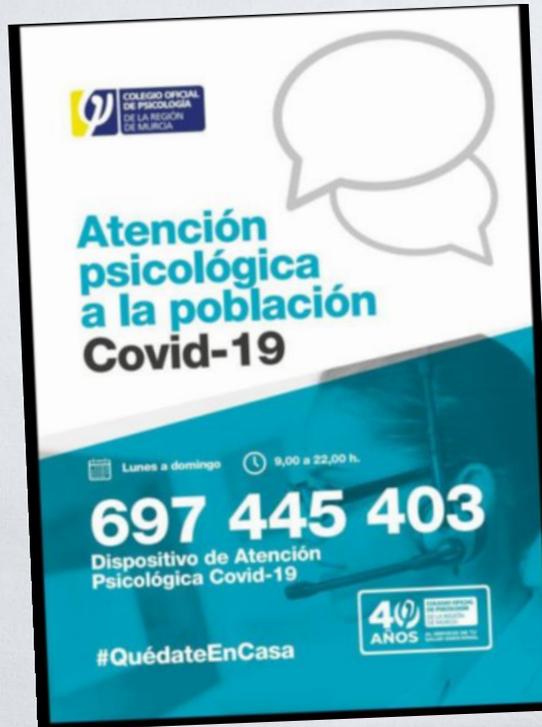




10

Habla con alguien ajeno a tu casa por teléfono o videoconferencia durante al menos media hora al día. No valen mensajes de texto o audio.

Y recuerda que tienes profesionales de la
Psicología del COP RM para lo que necesites



 **Atención
psicológica
a la población
Covid-19**

 Lunes a domingo  9,00 a 22,00 h.

697 445 403
Dispositivo de Atención
Psicológica Covid-19

#QuédateEnCasa

40
ANOS

Ahora, más que
nunca:

**“La Educación es
el arma más
poderosa que
puedes usar para
cambiar el
mundo”**

Nelson Mandela
(1918-2013)





**Colegio Oficial de Psicología
Región de Murcia
2020**