

RECURSOS PARA AFRONTAR EFECTIVAMENTE Y CON CALMA LA PANDEMIA

INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS	Para sanitarios	Información actualizada Atención Primaria Manejo domiciliario
	Para población general	Información oficial del Ministerio de Sanidad Dr Arribas. Hospital La Paz Herramienta digital para ciudadanos y sanitarios
	Para niños	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicado: Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19 – Colegio oficial de la Psicología de Madrid • Cuento: Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus – Colegio Oficial de la Psicología de Madrid • El virus contado a los niños • Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19) • Cómo ayudar a los niños a enfrentarse al estrés durante el brote del COVID-19 – Cruz Roja de la Comunidad de Madrid • 10 formas de ayudar a los niños a afrontar el brote de covid-19 y el aislamiento en casa
REGULACIÓN EMOCIONAL	Consejos generales	<ul style="list-style-type: none"> • Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID 19 • Consejos para lograr el bienestar de los profesionales durante y después de covid-19 • Apoyando a otros y apoyándonos a nosotros mismos durante esta crisis
	Basada en mindfulness	En calma en el quirófano REM volver a casa Recursos audiovisuales: respiración 3' ; respiración 5' ; tacto tranquilizador ; ancla ; autoprotección
CÓMO AYUDAR A OTROS	Primera ayuda psicológica Guía IASC Abordar la salud mental y psicosocial durante el brote de COVID-19 Recomendaciones del Inst Catalá de Oncología	
	Ayuda para profesionales sanitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación emocional basada en Mindfulness (REM) en la crisis sanitaria COVID19 • Hospital Universitario La Paz • Hospital Universitario Príncipe de Asturias
COMO AFRONTAR LA CUARENTENA Y EL PERIODO DE AISLAMIENTO	Afrontamiento psicológico durante un brote de enfermedad. Las personas que están en cuarentena Consejos sanitarios para el aislamiento domiciliario por COVID-19. Organización Colegial de Enfermería Relajación para niños	
APOYO PARA RESPONSABLES DE EQUIPOS	Consejos para responsables de equipo en tiempos de Covid 19	

Elaborado por profesionales de los Servicios de Salud Mental de