

# RECURSOS PARA AFRONTAR EFECTIVAMENTE Y CON CALMA LA PANDEMIA

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

Elaborado por profesionales de los Servicios de Salud Mental de