

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