

# Banco de Recursos para afrontar la crisis del COVID 19 y la cuarentena.

Compilación elaborada por psicólogas/os del movimiento [TIENES MI AYUDA](#) a partir de recursos oficiales y no oficiales encontrados en internet. La urgencia de la situación no nos ha permitido citar todas las fuentes. Se ruega hacer un uso responsable de esta información y divulgarla si la consideras de utilidad. Actualizado el 26 de marzo de 2020.

## **INFORMACIÓN OFICIAL**

1. [Información del Ministerio de Sanidad sobre el Coronavirus COVID 19](#)
2. [Teléfonos de información sobre el COVID19 por Comunidades Autónomas](#)
3. [Información oficial de la Comunidad de Madrid en relación al COVID 19](#)
4. [Prevención y consejos para la ciudadanía COVID 19](#)
5. App de la Comunidad de Madrid para controlar tus síntomas, si los tienes.  
<https://www.coronamadrid.com/>

## **DIRIGIDO A POBLACIÓN ADULTA**

1. [Guía para la gestión emocional de la crisis](#) y de los cambios en la vida cotidiana que implica, como el aislamiento domiciliario, elaborada por [Psycast](#), donde también se puede descargar un documento en pdf.
2. [Diversos podcast sobre afrontamiento \(Emergencia Sanitaria Covid-19\)](#) que incluyen consejos y recursos para hacer frente a al confinamiento, cómo explicárselo a lo niños/as, etc., elaborados por el [Servicio de Psicología Aplicada](#) de la UNED han preparado una recopilación de consejos y recursos .
3. Consejos bajo el título [“Mantenerse sanos mentalmente en tiempo de alarma”](#) de la Unidad de Salud Mental del Instituto de Rehabilitación Funcional La Salle de Madrid.
4. [Infografía](#) publicada por la Universitat Jaume I de Castellón, como resultado inicial de una [encuesta en línea](#) para conocer las necesidades y los problemas de las personas en cuarentena, elaborado por el equipo de [@drsusoribera](#) (cuenta de Twitter).
5. [Videotutoriales para practicar relajación y mindfulness](#), publicados por el grupo [Labpsitec](#), de la Universitat Jaume I de Castellón.
6. [Recopilación de recursos](#), elaborada por el [Hospital Universitario la Paz](#), el [Hospital Universitario Príncipe de Asturias](#) y [Hospital Infantil Universitario Niño Jesús](#).

7. [Serie de videos, audios y textos que aportan ideas y sugerencias desde el punto de vista de la Psicología frente a la epidemia](#), de la Clínica de Psicología de la Fundació Lluís Alcanyís de la Universitat de València.
8. [Guía en una sola página](#) de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental ([AESME](#)).
9. [Infografía sobre consejos para largos periodos dentro de casa](#), elaborada por Elena San Marín para Psicología sin Fronteras.
10. [Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus](#)
11. [Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - Covid 19](#)
12. [Guía de apoyo psicológico a personas que han perdido a un familiar a consecuencia del coronavirus](#)
13. [Guía para la gestión de la ansiedad](#)
14. [Guía de apoyo psicosocial durante el brote de coronavirus](#)

#### **DIRIGIDO A PERSONAL SANITARIO**

1. [Consejos para profesionales sanitarios](#), con ilustraciones de la doctora [Mónica Lalanda](#), elaborados por los Centros de Salud Mental de Torrejón, Majadahonda, Alcobendas y Ciudad Lineal (Madrid).
2. [Decálogo para prevención de problemas](#) emocionales en sanitarios, elaborado por el Instituto de Psiquiatría y Salud Mental Marañón.
3. [Recomendaciones para proteger la salud emocional de los profesionales sanitarios](#), publicado por el Colegio Oficial de Psicología de Madrid.
4. [Decálogo de recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario ante el malestar generado por el brote de coronavirus-Covid 19](#) , publicado por el Colegio Oficial de Psicología de Madrid

#### **DIRIGIDO A NIÑOS Y NIÑAS**

1. [Decálogo para niños/as](#), ilustrado con dibujos infantiles, elaborado por el [Hospital Infantil Universitario Niño Jesús](#).
2. [Recomendaciones psicológicas para explicar el brote de coronavirus a niños y niñas](#), elaborado por el Colegio Oficial de Psicología de Madrid.
3. [Técnica de relajación de Koeppen para niños](#), elaborado por el [Hospital Infantil Universitario Niño Jesús](#).
4. [Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus](#), elaborado por el Colegio de Psicología de Madrid.

5. [Recopilación de recursos, elaborada por el Hospital Universitario la Paz, el Hospital Universitario Príncipe de Asturias y Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.](#)
6. [Decálogo de UNICEF “Educación contra el coronavirus: 10 tareas de la rutina diaria”.](#)
7. [Documento de UNICEF “Para plantar cara al nuevo coronavirus en casa: Uso saludable de las TICs”.](#)
8. [Decálogo para fomentar el apego seguro en casa durante la cuarentena \(Psicoveritas\)](#)
9. [Juegos para niños en casa: 15 ideas inmejorables para divertirse en casa con los niños](#)
10. [Libro 365 manualidades para pasarlo bien](#)
11. [42 juegos e ideas creativas para que los niños sin cole se entretengan en casa](#)
12. [Cuento el coronavirus no es un príncipe ni una princesa María R. Coco](#)
13. <http://psicoterapiaserendipia.com/juegos-para-divertirse-en-casa/>
14. <http://psicoterapiaserendipia.com/levantar-el-animo-canciones/>
15. <http://psicoterapiaserendipia.com/peliculas-para-levantar-el-animo/>
16. [Experimentos divertidos en casa para 1ero, 2do y 3ro de primaria](#)
17. [Experimentos divertidos en casa para 4to, 5to y 6to de primaria](#)
18. [Lista de vídeos de experimentos en casa](#)

#### **PARA PERSONAS MAYORES**

5. [Guía para personas mayores](#) , publicado por el Colegio Oficial de Psicología de Madrid
1. [19 Juegos, Actividades y Dinámicas para Personas Mayores](#)
2. [19 Actividades de Estimulación Cognitiva para Adultos Mayores](#)
3. [25 actividades y ejercicios de estimulación cognitiva para adultos y personas mayores](#)

## **DIRIGIDO A GRUPOS VULNERABLES**

1. [Guía específica dirigida a personas con trastorno mental grave](#), Elaborada por especialistas de [Ita](#) que durante la cuarentena, además, mantienen la atención a sus pacientes por teléfono.
2. [Recomendaciones de Buenas Prácticas en la atención a personas con Trastorno Mental Grave \(TMG\)](#) en la epidemia COVID-19, elaborado por [FEARP](#).
3. [Guía de Orientaciones para el manejo psicológico para personas con trastornos mentales y familia](#) (elaborado por el COP de Madrid)

## **ASISTENCIA PSICOLÓGICA GRATUITA**

1. El movimiento [TIENES MI AYUDA](#) es una iniciativa autogestionada por psicólogos colegiados que busca dar asistencia de emergencia online de forma gratuita mientras dure el estado de alarma **a las personas que lo necesiten**, para solicitar asistencia, escribir al correo [tienesmiayudacovid19@gmail.com](mailto:tienesmiayudacovid19@gmail.com)
2. El [Colegio Oficial de la Psicología de Madrid](#) ha puesto en marcha un servicio desde el cual está atendiendo a los miembros del colectivo de los servicios sanitarios y de residencias de mayores de la Comunidad de Madrid que deben enfrentarse diariamente a situaciones de altísimo nivel de estrés, sobrecarga de trabajo y demanda emocional. Para solicitarlo hay que rellenar el siguiente [formulario](#). También presta atención específica sobre el duelo **para personas que han perdido a un ser querido**. El correo electrónico para solicitar el servicio es [ayudaduelocopm@cop.es](mailto:ayudaduelocopm@cop.es).
3. El [Servicio de Psicología Aplicada](#) de la UNED ofrece atención telefónica (660695469) de lunes a viernes de 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas. Fuera de esas horas se puede dejar mensaje. Además se puede contactar por correo electrónico ([spa@psi.uned.es](mailto:spa@psi.uned.es)).
4. [El Colegio de Psicología de Cataluña](#), junto con la Fundación Galatea, han habilitado el teléfono 935678856 para **atención gratuita** a profesionales sanitarios.
5. [Contacto y apoyo psicológico para casos de Violencia de Género durante la crisis](#)
6. [El Colegio de Psicología de Castilla la Mancha](#) pone en marcha un nuevo servicio de atención psicológica ante el coronavirus.
7. La [Universitat Jaume I de Castellón](#) presta **atención a profesionales sanitarios de la provincia de Castellón** y a personal de la universidad por correo electrónico, teléfono o videoconferencia. Para solicitar cita, escribir a [apoyopsicologico@uji.es](mailto:apoyopsicologico@uji.es).

8. La [AEFDP](#) y la [Universidad Nebrija de Madrid](#) ofrece un servicio de apoyo psicológico al que pueden acceder las siguientes personas: **1. Personas mayores, 2. Personas en situación de dependencia, 3. Familiares cuidadores de estos dos colectivos.** Para acceder deberán de enviar un correo electrónico al siguiente email: [apoyopsicologico@nebrija.es](mailto:apoyopsicologico@nebrija.es) señalando su nombre su edad y dejando un medio para poder contactar: teléfono fijo, móvil, usuario Skype

9. El gabinete [Psicoveritas](#) ofrece apoyo psicológico gratuito a **profesionales sanitarios y de emergencias** en los siguientes teléfonos: 659548730, 656913859, 915 94 36 72 o en el correo [hola@psicoveritas.com](mailto:hola@psicoveritas.com)

10. La [Asociación EMDR España](#) está organizando el PROGRAMA DE LA ASOCIACIÓN EMDR ESPAÑA DE ATENCIÓN EN CRISIS COVID 19 para **atención a sanitarios, fuerzas de seguridad y afectados, directos o familiares.**

Coordinadores del programa por provincias:

Andalucía Occidental: María José García Sabán ([mjgsaban1@hotmail.com](mailto:mjgsaban1@hotmail.com))

Sevilla: Elena Puerta ([elena.puerta@live.com](mailto:elena.puerta@live.com))

Andalucía Oriental: Arun Mansukhani ([arunmans@hotmail.com](mailto:arunmans@hotmail.com))

Aragón Elisa Múgica ([elisamugica@gmail.com](mailto:elisamugica@gmail.com))

Asturias Dominica López ([domilopezflorez@hotmail.com](mailto:domilopezflorez@hotmail.com))

Canarias Maria Antonia Salamanqués ([antosaran@cop.es](mailto:antosaran@cop.es))

Cantabria M<sup>a</sup> Jesús Taboada ([chustaboada@yahoo.es](mailto:chustaboada@yahoo.es))

Castilla La Mancha Montse Lapastora ([montse@mlapastora.com](mailto:montse@mlapastora.com))

Castilla León Salamanca: Francisca Gomez ([paqui@iscapsicologia.es](mailto:paqui@iscapsicologia.es)) Isabel Sandoval Fraile ([isabelsandovalfraile@gmail.com](mailto:isabelsandovalfraile@gmail.com))

Valladolid: Nerea Macario Gañán ([nemaag@gmail.com](mailto:nemaag@gmail.com))

León: Dominica López ([domilopezflorez@hotmail.com](mailto:domilopezflorez@hotmail.com))

Cataluña Barcelona: Walter Lupo ([walterlupo@hotmail.com](mailto:walterlupo@hotmail.com))

Girona: Isabel Coch ([info@isabelcoch.com](mailto:info@isabelcoch.com))

Tarragona y Lleida: Roser Batalla ([roser.bat@gmail.com](mailto:roser.bat@gmail.com))

Comunidad Valenciana Valencia: Milagros Molero ([sintest@cop.es](mailto:sintest@cop.es))

Alicante: Rosario Bustamante ([rbustamante@umh.es](mailto:rbustamante@umh.es)) Silvia Sánchez ([silvia@limbicsalud.es](mailto:silvia@limbicsalud.es))

Castellón María José Cabanes ([mjosec@cop.es](mailto:mjosec@cop.es))

Extremadura Carmen Neila ([cneilamoreno@hotmail.com](mailto:cneilamoreno@hotmail.com))

Galicia Dolores Mosquera ([doloresmosquera@ymail.com](mailto:doloresmosquera@ymail.com))

Islas Baleares Julio Izquierdo ([julioizquierdorodriguez@gmail.com](mailto:julioizquierdorodriguez@gmail.com))

La Rioja Idoia Zorrilla ([idzola@cop.es](mailto:idzola@cop.es))

Madrid Anabel González ([anabel.gonzalez.vazquez@gmail.com](mailto:anabel.gonzalez.vazquez@gmail.com)), Marta Álvarez Pacios ([martaalvarezpa@yahoo.es](mailto:martaalvarezpa@yahoo.es)), Mabel García Medina ([cenpsisa@hotmail.com](mailto:cenpsisa@hotmail.com))

Murcia Gloria Sánchez ([gloriapsicologa@gmail.com](mailto:gloriapsicologa@gmail.com))

Navarra Idoia Zorrilla ([idzola@cop.es](mailto:idzola@cop.es))

País Vasco Idoia Zorrilla ([idzola@cop.es](mailto:idzola@cop.es))

11. [Nirakara](#) ofrece un servicio gratuito de acompañamiento online para **personas que atraviesan situaciones de enfermedades terminales, duelos y para personas mayores que viven solas**. Su intención es poder contribuir a aliviar el malestar obrevenido a raíz de esta crisis, ofreciendo un espacio de conexión que pueda aportar una cierta calma y resiliencia. El acompañamiento que se ofrece consiste en la participación en sesiones grupales o individuales online una vez a la semana durante 4 meses, entre abril y julio (inclusive). [Pincha aquí para ver la información](#)

## **AUTOCUIDADO, RELAJACIÓN Y EJERCICIO EN CASA**

1. [Pautas higiene del sueño Elaborado por el Hospital Universitario la Moraleja](#)
2. [Ejercicios recomendados por el doctor Fernando Serrano de Menorca para la cuarentena](#)
3. [Meditación guiada de 10 min Bombones para el alma](#)
4. [Creación de un templo interior](#)
5. [Mindfulness los jueves desde casa durante la cuarentena para reducir el estrés](#)
6. [Ejercicios de respiración](#)
7. [App de Meditación Petit Bambou](#)
8. [Hatha yoga para principiantes 1](#)
9. [Hatha yoga para principiantes 2](#)
10. [Relax Chillout Music Healing Musica Música relajante](#)
11. [GYM VIRTUAL – Patry Jordan](#)
12. [SERGIO PEINADO](#)

## **OCIO Y CULTURA DESDE CASA**

1. [Programa de ocio durante la cuarentena](#). Elaborado por la Asociación Asperger Murcia
2. Las bibliotecas públicas abren de forma temporal sus contenidos digitales a los usuarios sin carnet de biblioteca, puedes acceder desde aquí a miles de películas online y libros digitales: <https://madrid.ebiblio.es/opac/#indice>

3. [Acceso a la Biblioteca Digital Mundial \(UNESCO\)](#)
4. Acceso gratuito a la Teatroteca: [Alta de nuevo usuario](#) y [Acceso](#)
5. [100 películas completas en español en Youtube](#)
6. [Programación online de La Casa Encendida](#)
7. [La Cultura también se queda en casa \(Enlaces interesantes\)](#)
8. [Cine peruano para ver gratis durante la cuarentena](#)
9. 10 museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online:
  1. Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>
  2. Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
  3. Musei Vaticani - Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
  4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
  5. Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
  6. Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
  7. British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>
  8. Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
  9. Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
  10. National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>

### **RECURSOS DIDÁCTICOS DE INTERÉS PARA FAMILIAS\_COLE DESDE CASA**

1. [EDUCLAN, Aprendemos en casa](#), una iniciativa del Ministerio de Educación y Formación Profesional para facilitar la educación desde la televisión pública durante el tiempo que duren las medidas de aislamiento para contener el coronavirus.
2. Listado de iniciativas de Apps españolas que están ofreciendo gratis sus contenidos Premium para ayudar a que los niños sigan aprendiendo desde casa:

\*Academons Primaria\*: la App de Homeschooling está ofreciendo 30 días de acceso gratis a todo su catálogo de juegos de Matemáticas, Lengua, Inglés, Ciencias y Science [http://bit.ly/Academons\\_Gratis](http://bit.ly/Academons_Gratis)

\*Ta-tum\*: del grupo editorial Edelvives, ofrece acceso gratuito hasta el mes de julio a esta plataforma para el fomento de la lectura [http://bit.ly/Edelvives\\_Tatum](http://bit.ly/Edelvives_Tatum)

\*Smartick\*: esta App malagueña está ofreciendo acceso 15 días gratis a su App para repasar las matemáticas. [http://bit.ly/Smartick\\_15](http://bit.ly/Smartick_15)

\*Genially\*: la plataforma para hacer presentaciones interactivas ofrece por un tiempo limitado sus plantillas y recursos Premium gratis <http://bit.ly/Genially>

\*AMCO\*: Acceso los juegos de Mates y Lengua de su App Eduzland gratis por un tiempo limitado <https://amconews.es/eduzland/>

\*Smile and Learn\*: esta App para los más pequeños de la casa está ofreciendo acceso gratuito durante un mes a su catálogo de juegos interactivos. [http://bit.ly/smile\\_learn](http://bit.ly/smile_learn)

\*M.A.R.S.\*: esta App del grupo SM ofrece códigos descuento para acceder a los contenidos de 3º a 6º de Primaria. [http://bit.ly/MARS\\_App](http://bit.ly/MARS_App)

\*Cerebriti Edu\*: ofrece sus más de 50.000 juegos de Primaria y Secundaria gratis hasta final de curso [http://bit.ly/Cerebriti\\_Edu](http://bit.ly/Cerebriti_Edu)

### 3. Recursos didácticos en inglés:

- Audios, cartas, respuestas y transcripciones de audio de Life Adventures:

<https://www.cambridge.es/catalogo/primaria/cursos/life-adventures/recursos>

- Natural Science:

<https://www.cambridge.es/catalogo/primaria/cursos/science/natural-science/recursos>

- Ejercicios y juegos para reforzar lo aprendido:

<https://cambridgeparati.es/>

<https://cambridgeencasa.cambridge.es/>

### **CONÉCTATE CON TUS VECINOS**

<https://tienes-sal.es/>

<https://www.youtube.com/watch?v=d9JAPId4Irl&feature=youtu.be>

### **AUTOAYUDA**

<http://psicoterapiaserendipia.com/como-superar-un-duelo/>

<https://www.psicologo-brunoalonso.com/2013/05/15/perder-y-renacer-la-%C3%BAltima-estaci%C3%B3n-del-duelo/>

<http://psicoterapiaserendipia.com/esto-tambien-pasara-la-aceptacion/>

<http://psicoterapiaserendipia.com/combate-tu-ansiedad-anticipatoria/>



<http://psicoterapiaserendipia.com/discusiones-de-pareja-aprende-a-discutir-bien/>

<http://psicoterapiaserendipia.com/ataque-de-panico-como-lo-controlo/>

<http://psicoterapiaserendipia.com/agotamiento-emocional-ser-siempre-fuertes/>

<http://psicoterapiaserendipia.com/juegos-para-divertirse-en-casa/>

<http://psicoterapiaserendipia.com/levantar-el-animo-canciones/>

<http://psicoterapiaserendipia.com/peliculas-para-levantar-el-animo/>

[Saboreo aumenta tus emociones positivas](#)

[Beneficios del Mindfulness](#)

[Emociones positiva](#)

[Cómo superar momentos de bajón](#)

[Las mejores frases para mejorar el estado de ánimo](#)

[Charlas TED psicología positiva](#)

[Superar las dificultades y aumentar la resiliencia](#)

[20 frases de personajes célebres que nos levantaron la moral en tiempos difíciles](#)