

A stylized illustration of two hands, one in shades of orange and red, the other in shades of teal and light blue, holding a globe. The globe is composed of various colored segments in shades of teal, orange, and red. The background is a solid teal color.

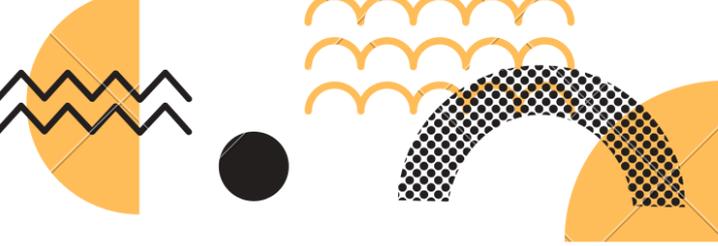
GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL

DURANTE EL BROTE

DEL CORONAVIRUS

II EDICIÓN

SIRA GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA



Esta guía, que se actualizará periódicamente, pretende:

- Ayudar a las organizaciones y personas que hacen acompañamiento psicosocial con recursos e ideas para afrontar la crisis
- Servir como red de intercambio. Cualquier información que parezca relevante para ampliar se puede enviar a coordinacion@redsira.net

Traducción de la versión1 de esta guía en Euskera.
[KORONABIRUSAREN AGERRALDIAN ZEHAR](#)

En esta segunda versión, se han actualizado los contenidos escritos en verde

Guía de apoyo psicosocial durante el brote del coronavirus

Ejes de articulación

Grupos de riesgo psicosocial.

Cuatro principios básicos de protección psicológica para la cuarentena
Voluntariado

Propuestas de acompañamiento dentro de las organizaciones y para profesionales

Herramientas para la comprensión del contexto en población general

Herramientas para la comprensión del contexto. Diferentes lenguas (15/03/2020)

Herramientas para la comprensión del contexto adaptada a la infancia

Guías para planificar y estructurar el acompañamiento (individual – comunitario)

Identificación y acompañamiento de los impactos psicológicos

Medidas de protección y bienestar para las personas profesionales

Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo

Estrategias de apoyo a los afectados por COVID y cuarentena

Iniciativas privadas de apoyo

Estrategias informativas alternativas como canciones y vídeos de entretenimiento

Iniciativas regionales de apoyo mutuo

Información sobre derechos laborales y ciudadanos

Anexo:

ACTIVIDADES PARA PERSONAS ADULTAS

ACTIVIDADES CON PEQUES



Ejes de articulación

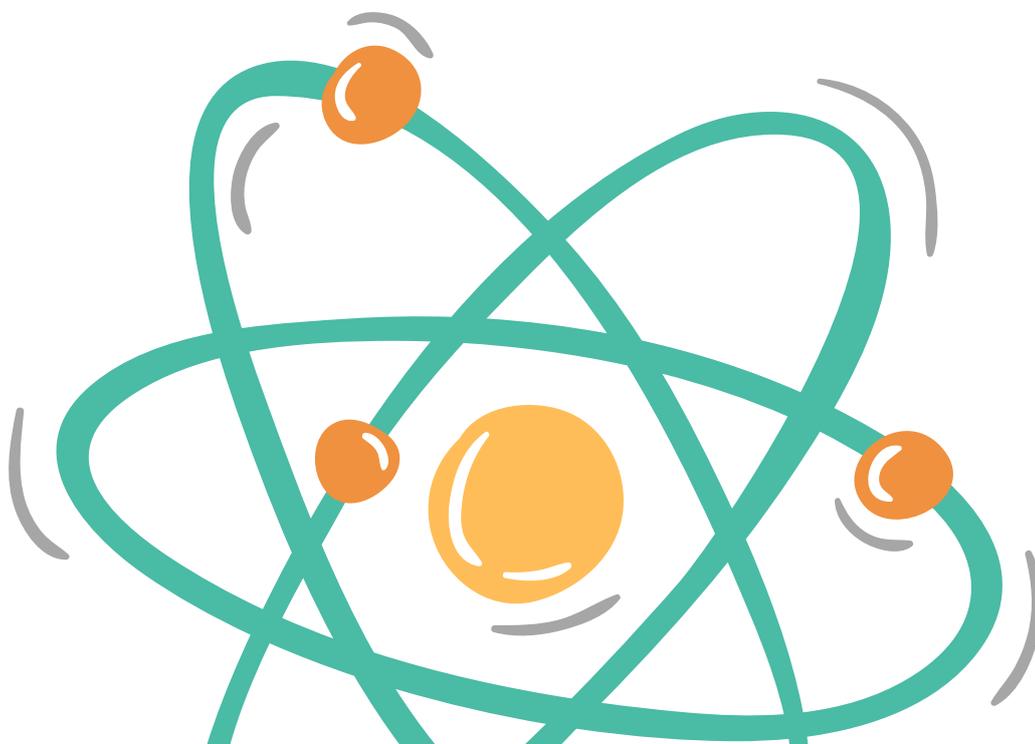
Desde un punto de vista psicosocial, sugerimos que existen algunos ejes indispensables para la protección de la salud mental.

Contextualización: Garantizar que las personas cuentan con información fiable y que les permita comprender y anticipar el entorno. Entender para actuar.

Sensación de control: Facilitar rutinas y estrategias para organizar la vida diaria y las tareas. Anticipar cambios o suspensión de actividades previstas y elaborar propuestas alternativas para aislarse sin detenerse.

Relación y pertenencia: Garantizar la “visibilidad” de todas las personas. Que el aislamiento en casa no suponga la ausencia de contacto con el entorno. Seguimiento y conseguir que las redes sigan funcionando.

Tejido social y comunidad: Participación en iniciativas ciudadanas y facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas.



Grupos de riesgo psicosocial

Existen circunstancias, dentro de las vidas de las personas que en una situación de estas características, pueden suponer mayores riesgos psicosociales:

- Adicciones
- Situación de calle o entornos habitacionales de riesgo (violencias/expulsión)
- Movilidad reducida
- Enfermedades crónicas, graves, de difícil tratamiento
- Prescripción farmacológica con escasa adherencia o con dificultad para las tomas
- Antecedentes de sufrimiento psíquico o síntomas en la actualidad.
- Enfermedad mental
- Infancia no acompañada
- Mayores de 65 años
- Falta de habilidades sociales para solicitar apoyo
- Ausencia de relaciones o vínculos con los que mantener una comunicación activa
- Ausencia de recursos personales para el entretenimiento
- Ausencia de recursos personales para la organización del tiempo / rutinas
- Ausencia de relaciones para el cuidado o cobertura de necesidades básicas
- Baja capacidad o acceso a la tecnología
- Convivencia en entornos de riesgo (viviendas con violencia o aislamiento)
- Dificultad para comprender el estado de alarma y en riesgo de incumplir
- Brecha idiomática
- Desarrollo de su trabajo en calle (Ej: Prostitución)
- Niños/as o personas dependientes a cargo y ausencia de redes de apoyo.
- Pérdida de puesto laboral y ausencia de recursos económicos

Se recomienda consultar el BOE para actualizar criterios interpretativos sobre el confinamiento.

Pueden resultar de interés para adaptar la normativa / acompañamiento a quienes atendemos.

[BOE. 20/03/2020](#) Información de servicio público el Ministerio de sanidad pública una Instrucción de criterios interpretativos sobre el confinamiento y aclara que las razones de fuerza mayor o situación de necesidad previstas en el artículo 7.1.g) del citado real decreto, habilitan a las personas con discapacidad, que tengan alteraciones conductuales, como por ejemplo personas con diagnóstico de espectro autista y conductas disruptivas, el cual se vea agravado por la situación de confinamiento derivada de la declaración del estado de alarma, y a un acompañante.

Importante si conocéis familias con personas en esta situación Fuente BOE 20 de Marzo de 2020.

Cuatro principios básicos de protección psicológica para la cuarentena

No perder la comunicación y la relación con los otros

Es imprescindible “tirar los muros del aislamiento” y tener intercambio con el exterior. Como no se puede salir, sólo es posible a través del **teléfono o internet**. Las compañías telefónicas ofrecen ampliar los planes de datos de manera gratuita:

- A través de **WhatsApp** se pueden realizar llamadas con/sin vídeo con una o más personas.
- Existen herramientas virtuales para videoconferencia. Recomendamos
 - **Zoom** <https://zoom.us/> (40 minutos continuados en versión gratuita)
 - **Jitsi** <https://jitsi.org/>

Ambas plataformas permiten grupos grandes (de 100-200 personas) y existen para Pc/Mac

- App del móvil.
 - **HouseParty**. Aplicación de móvil para llamadas grupales, con juegos interactivos. <https://houseparty.com/>

No todas las personas que acompañamos tienen destreza para comunicarse de manera virtual. Es importante garantizar los medios técnicos, las herramientas y las habilidades a las personas que presenten dificultades, para disminuir el aislamiento.

Diseñar y mantener las actividades y las rutinas

Muchas personas a las que acompañamos, fuera de estructuras formales, presentan dificultades para organizar y distribuir el tiempo. En situación de cuarentena prolongada, la ausencia de referencias y entretenimiento, es un elemento de riesgo. Hay que acompañar a las personas en la estructuración del día a día si presentan dificultades para hacerlo.

Acotar la información sobre la situación

Ofrecer entrenamiento para informarse de una manera adecuada y transmitir la importancia de limitar el tiempo dedicado a informarse. Elegir un momento del día para actualizar la situación. Es necesario incorporar elementos de distracción y alternativos de entretenimiento (los medios y redes sociales, están invadidos de noticias, por lo que el contacto ininterrumpido con ellos, obliga a la sobreinformación)

Encontrar narrativas de resiliencia.

Resignificar la experiencia y acompañar a las personas en la construcción de narrativas colectivas, de aprendizaje, de análisis político, de comprensión, de transformación... Ofrecer herramientas para evitar narrativas cargadas de problema, que lleven a la desesperación.

Voluntariados

Voluntariado para sanitarios y estudiantes del Colegio de Médicos de Madrid

Pinchar link: [Cuestionario voluntariado. ICOMEN](#)

Si quieres colaborar como voluntario, debes cumplimentar el cuestionario y enviarlo a vocalias1@icomem.es

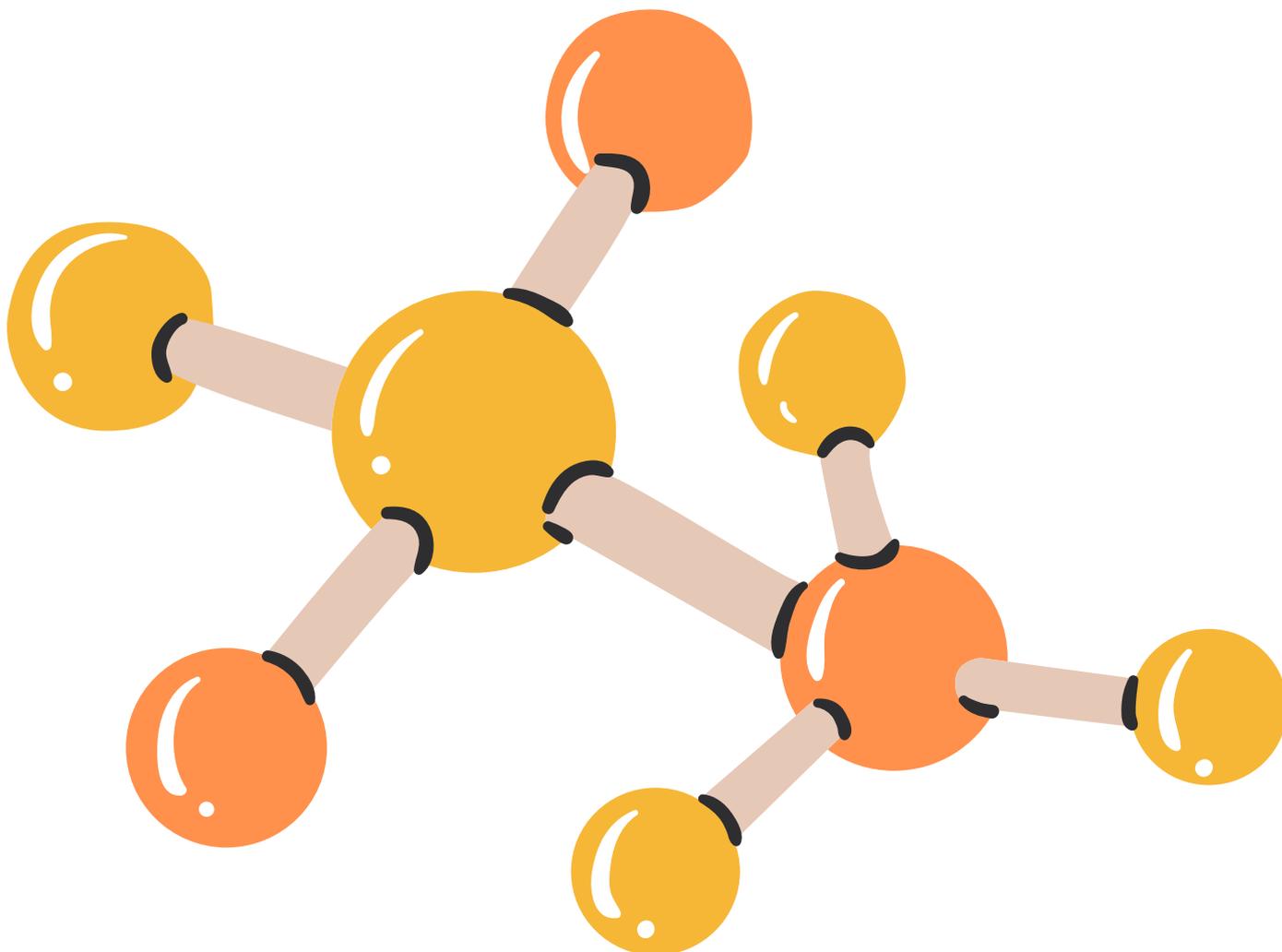
Voluntariado para profesionales de la psicología. Colegio Oficial de Psicólogos

Pinchar link: [Formulario](#)

Los colegiados y colegiadas que deseen participar en esta iniciativa, pueden inscribirse en el siguiente formulario. Para más información, contacta con informacion@cop.es

Voluntariado para trabajadores de la salud que quieran prestar ayuda con la situación:

Pinchar link: <http://thewellbeingplanet.org/>.



Propuestas de acompañamiento dentro de las organizaciones y para profesionales

Anticipación y corresponsabilización de las consecuencias psicosociales y económicas

- Actualización permanente de información relativa a albergues, centros de día, organizaciones o comedores. Y comunicación de dicha información.
- Coordinación con los recursos para articular acciones que permitan adaptar los servicios a la situación actual.
- Prever refuerzos económicos – cajas de resistencia que garanticen cubrir necesidades básicas.
- **Priorizar medios técnicos de comunicación. Plantear apoyo económico específico.**
- **Valorar riesgos psicosociales asociados al hogar y acompañamientos domiciliarios.**

Garantizar continuidad de acompañamiento (adaptado)

- Mantenimiento de atenciones, clases y grupos de apoyo de manera virtual.
- **Diseñar materiales visuales de aprendizaje y tareas que inviten al intercambio.**
- Refuerzo e implementación de seguimiento emocional telefónico – virtual. A fin de:
 - Identificar indicios de riesgo y poner medidas de respuesta
 - Es recomendable tener un listado propio de riesgos a observar y estrategias de respuesta*
 - Garantizar la interacción y continuidad de cuidados
 - Establecer rutinas y referencias espacio - temporales

Favorecer el tejido social

- Creación de grupos de whatsapp

Para seguimiento sostenible y comunitario (entre las propias personas acompañadas también) de los procesos personales ante la situación

Es probable que nosotras, estemos haciendo uso de intercambios telefónico con grupos, a través de memes, chistes, noticias...etc. Facilitar estos espacios de intercambio para quien quizás no cuenta con ellos.

Para proponer iniciativas / posibles vías de entretenimiento

(Anexo: Listado de opciones de ocio y entretenimiento virtuales)

Algunos ejemplos podrían ser:

- Torneos a través de aplicaciones de juegos: Parchís, fútbol.
- Concurso de fotografía – *selfies*
- Vídeos de recetas de cocina de "*mi plato favorito*"
- Oraciones simultáneas

Involucrar a las personas que consideremos adecuadas, en los procesos de apoyo mutuo vecinales de sus edificios y barrios.

Iniciativas organizacionales

Anticipar la preparación de actividades grupales previstas a medio-plazo

(Ej: Día mundial del refugiado)

Realizar evaluación de procesos personales e institucionales con la participación de las personas acompañadas
¿Cómo podemos mejorar de aquí en adelante?

Posibles recursos alternativos o en casos de sobrecarga por parte de las profesionales / organizaciones:

Teléfono contra el suicidio: 91 138 53 85

Teléfono de la esperanza: 91 459 00 55 o 717 003 717

Escucha psicológica: [Escucha psicológica](#)

Herramientas para la comprensión del contexto

Herramientas para la comprensión del contexto en población general

Grupo de trabajo con información actualizada sobre la situación referente al coronavirus

Pinchar link: [Herramienta digital para ciudadanos y sanitarios](#)

Información actualizada sobre las medidas referentes al coronavirus

Pinchar link: [Actualización sobre las medidas](#)

Información actualizada sobre la información errónea / falsa sobre el coronavirus

Pinchar link: [Bulos y mentiras sobre el coronavirus](#)

Instrucciones para realizar auto-prueba de coronavirus

Pinchar link: <https://www.coronavirusstop.org/>

Consejos sanitarios para un correcto aislamiento domiciliario. Organización Colegial de Enfermería

Pinchar link: [Aislamiento domiciliario por COVID-19.](#)

Carteles de sensibilización sobre las medidas del coronavirus. Adultos

Pinchar link: [Cartel bienestar psicológico](#)

- [Protocolo desinfección de superficies.](#)
- [Cómo evitar las noticias falsas y los bulos en momentos de pandemia: Fake News](#)
- [Extensión que puedes instalar en tu navegador para detectar bulos: Extensión chrome anti-bulos](#)
- [Profesionales de la medicina responde dudas tanto del coronavirus como de cualquier otra patología](#)
- [Información referente a la existencia de casos COVID19 en población subsahariana \(en respuesta a información que se ha generado, que daba a entender la inmunidad de esta población al virus\)](#)
- Pinchar link: [Noticia France24](#)
- Pinchar link: <https://seneweb.com/>
- Pinchar link: [Médico africana](#)
- Pinchar link: [Personas subsaharianas explican COVID19](#)
- [Página de Euskalerrria que ofrece noticias frecuentes sobre África.](#)
- Pinchar link: <https://www.eitb.eus/es/>
- [Página del ministerio de ciencia e información: conprueba.es](#)
- [Organización Mundial de la Salud en lengua inglesa: Coronavirus disease \(COVID-19\) outbreak](#)
- (Catalán) [Recomendaciones de gestión psicológica durante cuarentenas](#)

- [Aplicación que pretende ayudar a evitar el colapso de las líneas de atención de la Comunidad de Madrid](#)
- (900 102 112 CORONAVID) Realiza esta [autoevaluación sólo si sientes que tienes síntomas.](#)

- [Fuentes de información de COVID-19](#) Pinchar link: [12 octubre wordpress](#)
- [Guía de recursos sociales, jurídicos y de empleo durante el estado de alarma. Pueblos Unidos y SJM](#)

Herramientas para la comprensión del contexto

Herramientas para la comprensión del contexto. Diferentes lenguas

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Árabe](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Wolof](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Bámbara](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Francés](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Inglés](#)

Pinchar link: [Instrucciones coronavirus. Dari](#)

AUDIO

[Información diferentes lenguas 1](#)

[Información diferentes lenguas 2](#)

[Información diferentes lenguas 3](#)

Formato cartel en diferentes idiomas

Pinchar link: [cartel árabe](#)

Pinchar link: [cartel farsi](#)

Pinchar link: [cartel francés](#)

Pinchar link: [cartel georgiano](#)

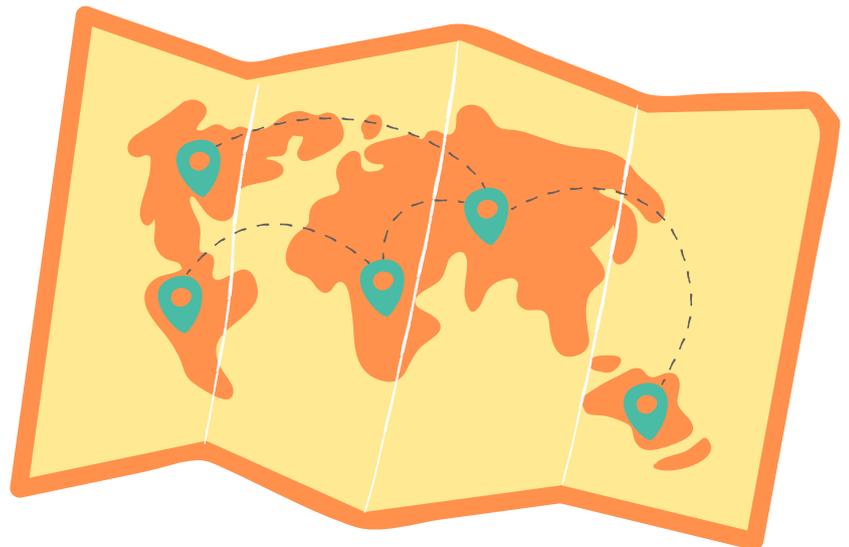
Pinchar link: [cartel inglés](#)

Pinchar link: [cartel rumano](#)

Pinchar link: [cartel ucraniano](#)

Pinchar link: [cartel urdu](#)

Pinchar link: [cartel ruso](#)



Herramientas para la comprensión del contexto adaptada a la infancia

Pinchar link: [Comunicado: Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19 – Colegio oficial de la Psicología de Madrid](#)

Pinchar link: [Cómo podemos ayudar a los niños a afrontar la crisis del COVID 19. Goretti Morón](#)

Pinchar link: [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](#)

Pinchar link: [El virus contado a los niños](#)

Pinchar link: [Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 \(COVID-19\).](#)

Pinchar link: [Cartel bienestar psicológico peques](#)

Pinchar link: [10 formas de ayudar a los niños a afrontar el COVID-19 y el aislamiento en casa](#)

Pinchar link: [Qué podemos decir a los niños sobre el coronavirus COVID-19](#)

Pinchar link: [Infancia protección](#)

Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Guías para planificar y estructurar el acompañamiento (individual – comunitario)

Guía de la OMS para trabajadores de campo. Considerando el apoyo social y el psicológico, brinda un marco de trabajo para ayudar a las personas y sus comunidades en situaciones de crisis.

Pinchar link: [Primera ayuda psicológica](#)

Resumen de la Guía IASC de la OMS, sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes

Pinchar link: [Resumen guía IASC](#)

INGLÉS. Propone posibles actividades de mitigación según el nivel de transmisión o el impacto de COVID-19 en la comunidad, estableciendo tres niveles diferentes.

Pinchar link: [Estrategias de mitigación para comunidades](#)

¿Cómo sería una respuesta comunitaria para el coronavirus?

Pinchar link: [Respuesta comunitaria. Artículo](#)

INGLÉS. Se resumen las principales consideraciones de salud mental y apoyo psicosocial (MHPSS) en relación con el brote del nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19).

Pinchar link: [MHPSS - COVID19](#)

Diez dimensiones a considerar por los responsables de las organizaciones en la toma de respuestas a la situación actual

Pinchar link: [Consejos para responsables de equipo en tiempos de Covid 19](#)

Identificación y acompañamiento de los impactos psicológicos

Artículos periodísticos, sencillos y completos, sobre los impactos en la salud mental de la situación actual y estrategias de afrontamiento

Pinchar link: [Artículo cómo reducir impacto en S.Mental. maldita.es](#)

Pinchar link-Vídeo: [Autoprotección emocional contra el estrés del aislamiento y miedo](#)

Recomendaciones del Colegio Oficial de Psicólogos y la Organización Mundial de la Salud

Pinchar link: [Primer Apoyo Psicológico. Recomendaciones COP](#)

Pinchar link: [Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID 19](#)

Cartel de sensibilización sobre las medidas de afrontamiento durante la cuarentena

Pinchar link: [Afrontamiento psicológico durante un brote de enfermedad.](#)

Herramienta (móvil) para la regulación emocional. 8 sesiones

Pinchar link: [Entrenamiento regulación emocional](#)

Documento práctico. Guía de acompañamiento telefónico para adaptar la intervención.

Pinchar link: [Guía de conversación telefónica](#)

Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Acompañamientos a través de la narrativa

Página de Facebook que propone construir un relato colectivo on-line en los comentarios de este evento:
[relato colectivo](#)

Cuentos para ver y compartir estos días

DueloLuto en Colores

Grupo apoyo duelo COP Madrid ayudaduelocopm@cop.es

Artículos en prensa hoy:

<https://t.co/LYbIH6tmlv?amp=1>

<https://www.lagacetadesalamanca.es/opinion/te-quiero-papa-BG2448276>

<https://www.facebook.com/lutoencolores/posts/1589419811214851>

Medidas de protección y bienestar para las personas profesionales

Análisis de necesidades y posibles mecanismos de apoyo en diferentes fases del proceso

Pinchar link: [Consejos bienestar de los profesionales durante y después covid-19](#)

Cartel con medidas de cuidado y protección a las personas profesionales

Pinchar link: [Cartel cuidado a las profesionales](#)

Documento práctico. Recomendaciones básicas sobre el manejo del estrés en el equipo

Pinchar link: [Recomendaciones manejo estrés en el equipo](#)

Ideas prácticas para teletrabajar: [Adaptarnos a teletrabajar](#)

Seminarios de mindfulness y ciencia: [Nirakara webinars para momentos de contingencia](#)

Cuidando la salud y el bienestar del personal sanitario

Pinchar link: [Autocuidado HUGM](#)

Recomendaciones de autocuidado para profesionales de la salud

Pinchar link: [Autocuidado sanitarios Extremadura](#)

Biblioteca virtual de temas asociados a la psicología. [Biblioteca virtual](#)

Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Apoyo psicológico

Muchas personas y profesionales, sufren malestar psicológico asociado a la situación actual. Se ofrecen múltiples alternativas de escucha. Se presentan algunos recursos recibidos (no vinculados al GAC-Sira)

Se invita a compartir otras iniciativas para próximas guías.

Escucha psicológica: Escucha psicológica

Atención a personal sanitario: [insulapsicologiamadrid](https://insulapsicologiamadrid.com)

Psicología a Pie de Calle (Fundación Psicología Sin Fronteras)

660 011 411 - escuchasolidaria@gmail.com



Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo

Frenalacurva. Plataforma centralizada de información comunitaria. Espacio para visibilizar, difundir y multiplicar el impacto de las iniciativas de apoyo mutuo surgidas desde la ciudadanía, así como información relevante.

Pinchar link: [Red ciudadana de recursos y apoyo mutuo](#)

Enlaces de las redes de cuidados de distintos barrios y distritos (Madrid):

[dropbox redes de cuidados de distintos barrios y distritos](#)

Mapa de apoyo mutuo COVID19 (Madrid) [Apoyo mutuo](#)

Carteles de apoyo mutuo por distritos. [Carteles distritos \(Madrid\)](#)

Plataforma para conectar los recursos municipales con quienes más lo necesitan y con quienes quieren ayudar (Madrid) Pinchar link: <https://www.lasrozas.es/lasrozasconecta>

(*Idioma euskera*) Iniciativas ciudadanas en Gipuzkoa para atender las necesidades de las personas más vulnerables. Sirve tanto para recibir como para dar ayuda.

Pinchar link: [redes ciudadanas Gipuzkoa](#)

Artículo de Asuntos del Sur sobre protestas ciudadanas en todo el mundo Pinchar link: [Asuntos del Sur](#)

Se considera una estrategia de acompañamiento psicosocial con las personas que trabajamos, involucrarlas en iniciativas vecinales, donde puedan contribuir en la construcción y transformación social de sus barrios.

Aunque esta información se ha difundido por otros medios, se recuerdan algunos espacios de protección para determinados casos

Mujeres en situación de violencia de género, que conviven con el agresor.

Atención telefónica a supervivientes de maltrato o agresiones machistas: **016**

Atención a víctimas de violencias machistas, 24h/365d (SAVG) : **900 222 100**

Para mujeres con diversidad auditiva o del habla: **900 116 016**

Si presencias o escuchas situaciones de maltrato: **012**

Para situaciones de trata o explotación sexual: **900 105 090**

Centro de Crisis 24h, para violencias sexuales: **900 869 947**

Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Información sobre derechos laborales y ciudadanos

Estándares y buenas prácticas para la protección de personas especialmente vulnerables durante la epidemia de coronavirus. [Estándares de protección](#)

Personas que se están viendo afectadas por las medidas laborales actuales

Pinchar link: [Dudas y respuestas laborales - COVID19](#)

Pinchar link: [Personas que están sufriendo vulneración de Derechos Laborales](#)

Pinchar link: [Personas expuestas a medidas laborales ilegales](#)

Pinchar link: [Curso sobre ERTES](#)

Pinchar link: [Artículo de prensa ¿Cómo pido las prestaciones?](#)

Asesoría jurídica-sindical online "cuarentena" (CNT): [Formulario de consultas](#)

Dudas y respuestas legales: <https://red-juridica.com/dudas-y-respuestas-legales-en-epoca-de-coronavirus/>

Multas y detenciones: <https://red-juridica.com/multas-detenciones-coronavirus/>

Para las personas que se ven expuestas a precariedad económica, sin poder cubrir gastos, se están impulsando cajas de resistencia desde los propios barrios.

Personas que puedan sufrir agresiones por discriminación/racismo: [Emergencia contra el racismo](#)

Derechos humanos vulnerados, a partir del COVID19: [Amnistía Internacional. Afectación DDHH](#)

Información ante imposición de sanciones económicas, se establecen las siguientes recomendaciones.

Pinchar link: [Personas que sufren multas por incumplir estado de alarma](#)

Información sobre derechos en caso de detención. **Diferentes idiomas**

Pinchar link: [Cuáles son tus derechos si te detienen](#)



Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Cartas de apoyo a las personas afectadas por COVID y cuarentena

Una sanitaria del H. La Princesa propuso escribir cartas a los pacientes afectados por COVID 19 y en situación de cuarentena. La iniciativa se hizo viral en redes sociales. Ahora se puede enviar estas cartas a múltiples hospitales a través de los correos electrónicos indicados en el siguiente enlace:

[Listado direcciones hospitales.](#)

Desde hace más de una semana las visitas de familiares se han suspendido en los centros penitenciarios. Solo pueden comunicar con sus familias mediante las llamadas autorizadas, por lo que se propone también el envío de cartas a través de correos electrónicos para hacer más llevadera la cuarentena.

Prisión de Valdemoro: juntosprisionvaldemoro@gmail.com

Prisión de Aranjuez: juntosprisionariadna@fundacionatenea.org



Herramientas para el acompañamiento psicosocial

Actividades vecinales

Algunos ejemplos de actividades vecinales, que han surgido en estos días. Muchas las conocemos, pero pueden resultar de interés para otros contextos:

La ciudadanía de diferentes territorios sale cada día a las 20.00 a los balcones a dar aplausos, no solo al personal sanitario, si no a todas esas personas que salen a trabajar diariamente, en transporte, servicios mínimos e intervención social. El fenómeno nació tras mensajes virales a través de whatsapp.

Aplicación para tocar cacerolada desde el móvil: <https://www.icacerola.cl/>

Jóvenes de Cella (Teruel) se ofrecen a cuidar niños y hacer recados y ayudar a personas mayores

Pinchar link: [jóvenes de Cella](#)

Vecino de Zaragoza organiza bingo en los balcones para no aburrirse durante el confinamiento

Pinchar link: [Bingo en los balcones](#)

El Gobierno de Aragón y vecinos de Zaragoza habilitan puntos de recogida de mascarillas. Una tienda de productos de semana santa confecciona mascarillas con los hábitos que no se vana utilizar este año:

Pinchar link: [Aragón mascarillas](#)

Espacio de co-creación y compartimentación de todas las ideas en pos del desarrollo y la innovación social en la provincia de Málaga.

Pinchar link: [La Noria Social Hub](#)

Si vas a participar en iniciativas de apoyo vecinal o comunitario. Es importante que tengas en cuenta las siguientes medidas: Carteles personas voluntarias

[Quédate en casa. Ariel de Cuba](#)

[Resistiré al Coronavirus, Demode Quartet](#)



ANEXO. Actividades para personas adultas

La editorial Hearst España ofrece todas sus revistas de acceso gratuito online: 10 minutos, harper's bazaar, esquire, que me dices, elle, Cosmopolitan, mi casa, nuevo estilo, men's/women's health, fotogramas...

<http://www.hearst.es/sala-de-prensa/hearst-espana-ofrece-acceso-gratuito-a-sus-revistas>

Festival me quedo en casa y cuarentena fest: muchos artistas a través de sus perfiles de Instagram harán directos de unos 30 min como si de un concierto acustico privado se tratase. Los horarios:

<https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/>

<https://twitter.com/CuarentenaFest/status/1238379722096115714?s=20>

Se puede también ver teatro online, estas son las obras disponibles:

<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>

Editoriales regalan libros durante la cuarentena (artículo en catalán) Pinchar link: [Editoriales regalan libros](#)

Algunos autores, como el dibujante de comics El Torres o los autores de El bosque han subido todos sus libros/comicsgratis pa quien los quiera disfrutar, lo mismo tu autor favorito lo ha hecho

<https://twitter.com/ElTorres72/status/1238204925550657536?s=08>

<http://elvosque.es/comic/>

Movistar lite estará durante un mes gratis debido al coronavirus

<https://www.lespanol.com/bluper/noticias/movistar-ofrecera-contenidos-gratis-mes-coronavirus>

La empresa italiana de videojuegos runehead, ha subido un montón de keys gratis apra todos sus juegos en steamy otras plataformas, según se van usando las van tachando, todavía quedan unas pocas al final

https://as.com/meristation/2020/03/12/noticias/1584044768_757626.html

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PGykwbnbifViucYnXnp9kyiIRfbFKuMxYxcWDP5uD38/htmlview?sls=true&pru=AAABcPepBaU*isyYvihEvoKV2Uh3FQ3epw#gid=0

Si eres socio de la biblioteca tienes la posibilidad de acceder al catálogo de efilm, un Netflix de las biblios, cada comunidad tiene su propio catálogo: <https://efilm.online/>

Para los que teletrabajan, pccomponentes ofrece asistencia remota gratuita si les envias un certificado de empresa de que estas teletrabajando para no saturar los servicios.

<https://soporteonline.pccomponentes.com/select-free.html>

Madrid ha creado un registro de voluntarios para canalizar la ayuda a los más vulnerables, para acceder al mismo, [pincha aquí.](#)

ANEXO. Actividades para personas adultas

10 museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online.

Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>

Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Musei Vaticani - Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>

Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>

Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>

Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>

National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>

Deporte: plan de ejercicio físico guiado por una monitora a través de youtube, en una actividad para cada día

Pinchar link: [Calendario de ejercicios marzo](#)

Biblioteca digital mundial:

Pinchar link: <https://www.wdl.org/es/>

Yoga (en francés)

Pinchar aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=8RTm4oSoz9s&feature=youtu.be>

Juegos de escape

Pinchar link: [Juegos de escape](#)

Clases de ajedrez gratis. ♣

Plazas limitadas a 12 participantes por grupo

Pinchar link: [clases-de-ajedrez-online](#) o enviar un mail a info@caissa.es

Aprovecha estos días en casa para dar un empujón a tu nivel de castellano, online y gratuitas. Para inscribirte escribe a actividadeselrecreo@gmail.com Pinchar link: [Clases castellano](#)

Concurso cocina creativa. [Cocina creativa](#)

APPs móvil

Aplicaciones de mindfulness en lengua castellana

Pinchar link: [En calma en el quirófano](#)

Pinchar link: [REM Volver a casa](#)

Aplicación de mindfulness en lengua inglesa

Pinchar link: [insight timer](#)

ANEXO. Actividades para peques

Asesoramiento gratuito a padres para ayudar a gestionar conflictos y dificultades de la cuarentena.

Para contactar enviar un correo a SOSpadrescuarentena@gmail.com

Explicado aquí Pinchar link: [SOS padres](#)

La editorial Perrolokogames libera su juego de mesa dirty fridge en pdf para quien quiera imprimirlo y ponerse a jugar <https://twitter.com/PerrolokoGames/status/1238401595429269505?s=20>

https://bebeamordor.com/2018/05/08/juegos-de-mesa-para-ciencias-de-la-naturaleza/#VIDEOJUEGO_PLAGUE_INC

<https://www.mindheart.co/descargables>

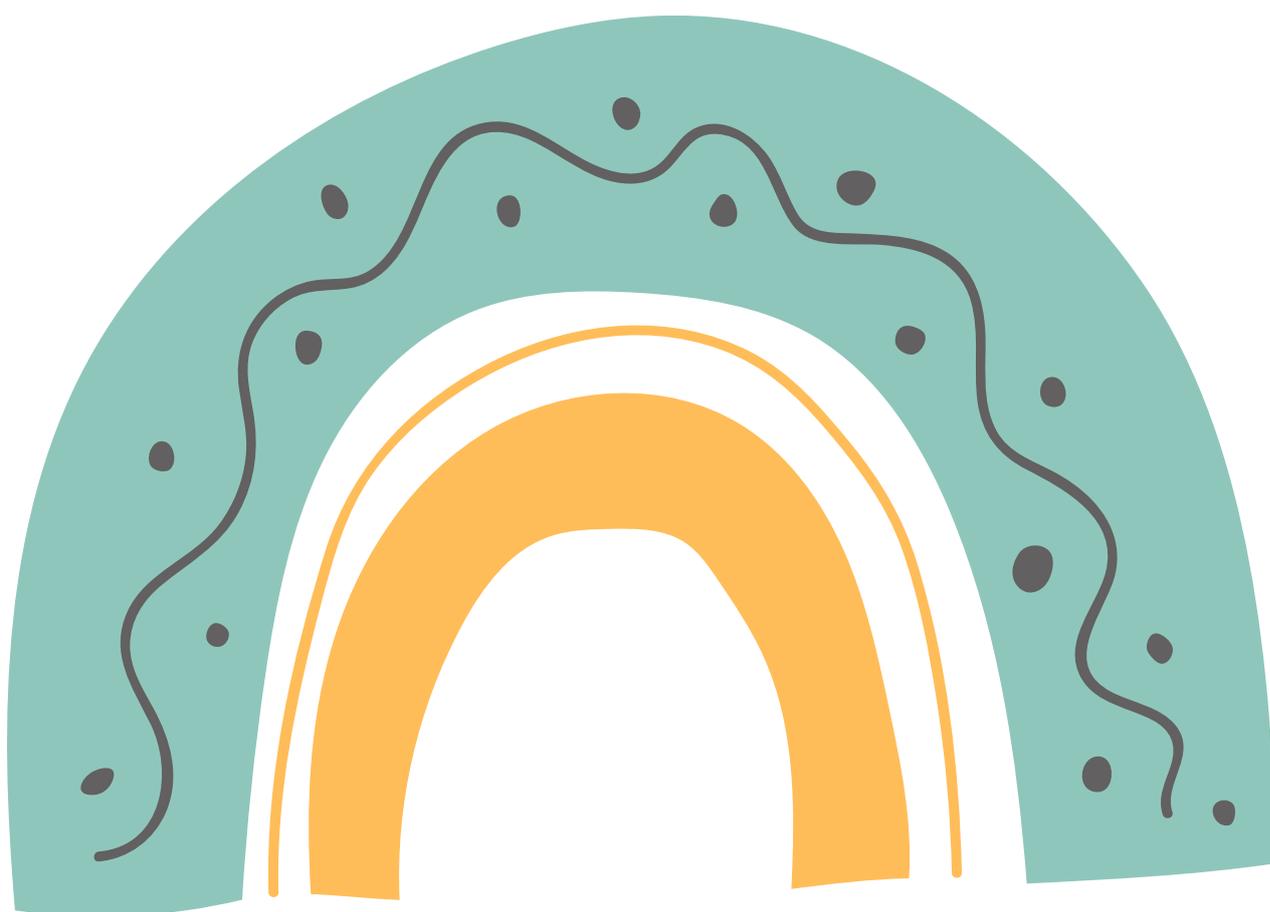
Este canal surge para divertir y enseñar cosas interesantes a los niños y niñas que han tenido que quedarse en casa. Es un canal cooperativo con vídeos de vecinos y vecinas que han querido colaborar altruistamente. Si quieres hacer un vídeo mándalo a vallekanasfeministaskm9@gmail.com

Tenemos ya muchas cosas interesantes!! Haz clic en vídeos!

<https://youtu.be/2l8hB-PUOF8>

Cartel actividades con peques. [Cartel actividades peques](#)

Estrategias para la planificación de los días sin cole [Días sin cole](#)



Sir[ai]

