

English resources

For whom is this material addressed?	Title	Source	Link access
For adults/young adults or adolescents	Conference “Dealing with the emotional stress of the Coronavirus Pandemic”	Conference presented by Dr. Aguirre (Assistant Professor of Psychiatry-Harvard Medical School) addressed to global population (10 min)	https://www.rethinked.com/pages/MediaStory?ID=1237
	Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)	The National Child Traumatic Stress Network (Center for Mental Health Services (CMHS), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S.)	https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf
	Manage anxiety and stress (Covid-19)	Centers for Disease Control and Prevention	https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html

Recursos en Castellano y Catalán

¿A quién va dirigido este material?	Título	Fuente	Link de acceso
A todos los ciudadanos	Teléfono de asesoramiento psicológico (09.00h-20.00h, los siete días de la semana). 659 584 988	Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña	https://www.copc.cat/ct/noticias/1050/El-COPC-posa-a-l-abast-de-la-ciudadania-un-tel-fon-d-assessorament-psicol-gic
	Consideraciones de salud mental durante el brote de Covid 19	World Health Organization	https://www.dropbox.com/s/s6bqgl4954re9ny/Consideraciones%20de%20salud%20mental%20durante%20el%20brote%20de%20Covid%2019.pdf?dl=0
	Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus	OSALDE-Asociación de Salud Mental y Psicología comunitaria	file:///C:/Users/usuario/Downloads/Guia%20Intervencion%20Psicosocial%20-%20COVID-19%20final%20y%20figuras.pdf.pdf
	Recomendaciones de gestión psicológica durante cuarentenas por enfermedades infecciosas	Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña	https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15214/v/Gu%C3%ADa%20de%20gesti%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20frente%20a%20cuarentenas%20por%20enfermedades%20infecciosas-%20Espa%C3%B1ol.pdf?tm=1584361973
	Comunicado: Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19	Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid	https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronavirus-covid-19

Padres/cuidadores	Como explicar el Coronavirus a los niños, consejos prácticos	Hospital Sant Joan de Déu	https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-ninos-motivos-aislamiento-cuarentena-coronavirus
	Como enfrentar la enfermedad Covid-19	The National Child Traumatic Stress Network (Center for Mental Health Services (CMHS)	https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf
	¿Cómo manejar el estrés ante la crisis del coronavirus? ¿Y la de los más peques?	Cruz Roja Española	https://zonacreo.com/como-manejar-el-estres-ante-la-criisis-del-coronavirus-y-la-de-los-mas-peques/
	10 formas de ayudar a los niños a afrontar el COVID-19 y el aislamiento en casa	Hospital Infantil Universitario Niño Jesús-Comunidad de Madrid	https://www.dropbox.com/s/37wifktq5uuxdie/Afrontamiento_COVID_ni%C3%B1os.pdf?dl=0
	Regulación emocional	Varios y Eline Snel	<p>Ejercicios de 3 minutos:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.dropbox.com/s/izrb2k4yn6nhifq/Respiraci%C3%B3n%203%20min.mp3?dl=0 https://www.dropbox.com/s/l4wjsyv5gmaezzt/Anclara%20CBP%20%281%29.mp3?dl=0 https://www.dropbox.com/s/eu8o5vwhrx30z09/Auto%20protecci%C3%B3n%20Emocional%20para%20combatir%20el%20estr%C3%A9s%20del%20Aislamiento%20y%20el%20Miedo%20%28coronavirus%20y%20de%20m%C3%A1s...%29.mp4?dl=0 <p>Ejercicio de respiración de 5 minutos: https://www.dropbox.com/s/sfu8vyqr7ojvi9o/Respiraci%C3%B3n_5_minutos.mp3?dl=0</p> <p>Ejercicio de 7 minutos: https://www.dropbox.com/s/kz77zvqa5osn2pb/Tacto_tranquilizador_SocialMind.mp3?dl=0</p>

		<p>Otras meditaciones:</p> <p>EJERCICIO 1: PAUSA Y SINTONIZAR, RESPIRAD https://www.youtube.com/watch?v=ePb5_zvXLe4&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW</p> <p>EJERCICIO 2: TRANQUILO Y ATENTO COMO UNA RANA https://www.youtube.com/watch?v=W9U_jCNtyNU&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=2</p> <p>EJERCICIO 3: ESCANEEO CORPORAL https://www.youtube.com/watch?v=ZOF_6oihYSw&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=3</p> <p>EJERCICIO 4: MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES https://www.youtube.com/watch?v=QggJmlnzP8&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=4</p> <p>EJERCICIO 5: EMPEZAR BIEN EL DÍA https://www.youtube.com/watch?v=B_PbHlloQ8A&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=5</p> <p>EJERCICIO 6: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES https://www.youtube.com/watch?v=ZAhibiLcGbpY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=6</p> <p>EJERCICIO 7: SÓLIDO COMO UNA MONTAÑA https://www.youtube.com/watch?v=NqPLSbTv7qI&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=7</p> <p>EJERCICIO 8: PONERTE EN EL LUGAR DE TU HIJO https://www.youtube.com/watch?v=LRomo3p_DQ&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=8</p>
--	--	---

			<p>EJERCICIO 9: AUTOCOMPASIÓN https://www.youtube.com/watch?v=djCw1ZlUx8E&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=9</p> <p>EJERCICIO 10: EL DESEO DE SER FELIZ https://www.youtube.com/watch?v=Xpz9cSvzSY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=10</p>
Para personas que padecen la enfermedad Covid-19	Afrontamiento Psicológico durante un brote de enfermedad	Hong Kong Red Cross	https://www.dropbox.com/s/6iti40dt7rhu4h9/Traducci%C3%B3n%20HKRC_MH_Cuarentena.pdf?dl=0
A los niños/niñas	Libro: "Rosa contra el virus"		https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus
	El virus contado a los niños		https://admin.cmmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf
	Técnica de relajación muscular de Koepen	Hospital universitario niño Jesús	https://www.dropbox.com/s/ywdg0gfnumk4eka/Ansiedad_Koepen_ni%C3%B1os.pdf?dl=0
	Meditaciones Ejercicios de regulación emocional	Aplicaciones Eline Snel	<p>Petit Bambou-para niños de 5 a 12 años (disponible en App Store o Google Play)</p> <p>Niños de 5 a 12 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> - EJERCICIO 1: TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA https://www.youtube.com/watch?V=p-umzma80me - EJERCICIO 2: LA RANITA https://www.youtube.com/watch?V=Sk_u_zq_gl0s - EJERCICIO 3: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN https://www.youtube.com/watch?V=tspdzeg_vz4 - EJERCICIO 4: EJERCICIO DEL ESPAGUETI

			<p>https://www.youtube.com/watch?v=J-mp9tz_0ZM&list=pltt0lzkhsbfseazwlnpwikefme4e9h6dn&index=4</p> <ul style="list-style-type: none"> - EJERCICIO 5: EL BOTÓN DE PAUSA https://www.youtube.com/watch?v=j2m56tqozlm&list=pltt0lzkhsbfseazwlnpwikefme4e9h6dn&index=5 - EJERCICIO 6: PRIMEROS AUXILIOS PARA SENTIMIENTOS https://www.youtube.com/watch?v=n6rxyfcjs0&list=pltt0lzkhsbfseazwlnpwikefme4e9h6dn&index=6 - EJERCICIO 7: UN LUGAR SEGURO https://www.youtube.com/watch?v=gsdds04bgiw&list=pltt0lzkhsbfseazwlnpwikefme4e9h6dn&index=7 - EJERCICIO 8: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES https://www.youtube.com/watch?v=bqlf5pxbhka - EJERCICIO 9: LEVANTANDO LA MORAL https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq_Q&list=pltt0lzkhsbfseazwlnpwikefme4e9h6dn&index=9 - EJERCICIO 10: EL SECRETO DEL CORAZÓN https://www.youtube.com/watch?v=uavkbiwpely&list=pltt0lzkhsbfseazwlnpwikefme4e9h6dn&index=10 - EJERCICIO 11: BUENAS NOCHES https://www.youtube.com/watch?v=lulvuiqc5i0&list=pltt0lzkhsbfseazwlnpwikefme4e9h6dn&index=11
Adolescentes	Ejercicios de regulación emocional	Eline Snel	<ul style="list-style-type: none"> - http://editorialkairos.com/catalogo/respirad Descargar Respirad AUDIO 51.17 MB.

Estos recursos se han ido recopilando de diferentes fuentes hospitalarias y/o sanitarias.