

Presentación

Como orientadora do CPR Daniel Castelao, comparto estes recursos para afrontar efectivamente e con calma a pandemia, elaborados por profesionais da Saúde Mental. Esperando que sexan útiles, descarga aquí os recursos.

Patricial Canabal

Orientadora do CPR Daniel Castelao



DANIEL CASTELAO

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

WWW.DANIELCASTELAO.ORG

- VIGO -

✓ Información sobre o virus

Para sanitarios [Información actualizada](#)
[Atención primaria](#)
[Manexo domiciliario](#)

Para a poboación en xeral [Información oficial do Ministerio de Sanidade](#)
[Dr Arribas. Hospital A Paz](#)
[Ferramenta dixital para cidadáns e sanitarios](#)

Para nenos

- [Comunicado](#): Recomendacións psicolóxicas para explicar a nenos e nenas o brote de Coronavirus - Covid 19 - Colexio oficial da Psicoloxía de Madrid
- [Conto](#): Rosa Contra o Virus. Conto para explicar aos nenos e nenas o Coronavirus e outros posibles virus - Colexio Oficial da Psicoloxía de Madrid
- [O virus contado aos nenos](#)
- [Guía de axuda para pais e coidadores](#) para axudar ás familias para afrontar a enfermidade Coronavirus 2019 (COVID-19)
- [Como axudar aos nenos](#) para enfrontarse á tensión durante o brote do COVID-19 - Cruz Vermella da Comunidade de Madrid
- [10 formas de axudar](#) aos nenos para afrontar o brote de covid-19 e o illamento en casa

Documento elaborado por profesionais dos servizos de saúde mental de



DANIEL CASTELAO

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

WWW.DANIELCASTELAO.ORG

- VIGO -



Regulación emocional

Consellos xerais

[Consideracións de saúde mental durante o brote de COVID 19](#)

[Consellos para lograr o benestar dos profesionais durante e despois de COVID 19](#)

[Apoiando a outros e apoiándonos a nós mesmos durante esta crise](#)

Baseada en mindfulness

[En calma no quirófano](#)

[REM volver a casa](#)

Recursos audiovisuais:

- ✓ [Respiración \(3'\)](#)
- ✓ [Respiración \(5'\)](#)
- ✓ [Tacto tranquilizador](#)
- ✓ [Áncora](#)
- ✓ [Autoprotección](#)



Como axudar a outros

Consellos xerais

[Primeira axuda psicolóxica](#)

[Guía IASC](#)

[Abordar a saúde mental e psicosocial durante o brote de COVID-19](#)

[Recomendacións do Inst. Catalá de Oncoloxía](#)

Axuda para profesionais sanitarios

[Regulación emocional baseada en Mindfulness \(REM\) na crise sanitaria COVID19](#)

[Hospital Universitario A Paz](#)

[Hospital Universitario Príncipe de Asturias](#)

Documento elaborado por profesionais dos servizos de saúde mental de



**Hospital Universitario
La Paz**

Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco



**Hospital Universitario
Príncipe de Asturias**



**Hospital Infantil Universitario
Niño Jesús**



DANIEL CASTELAO

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

WWW.DANIELCASTELAO.ORG

- VIGO -

✓ **¿Cómo afrontar la cuarentena y el periodo de aislamiento?**

Consellos xerais [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 equipo**

Consellos xerais [Consejos para responsables de equipo en tiempos de Covid 19.](#)

Documento elaborado por profesionales dos servizos de saúde mental de