

A stylized illustration of two hands, one in teal and one in orange, holding a globe. The globe is composed of various colored segments in shades of orange, red, and teal. The background is a solid dark blue. Three text boxes are overlaid on the globe: a black box at the top, a white box in the middle, and another black box at the bottom.

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL

DURANTE LA

DESESCALADA

**IV EDICIÓN**

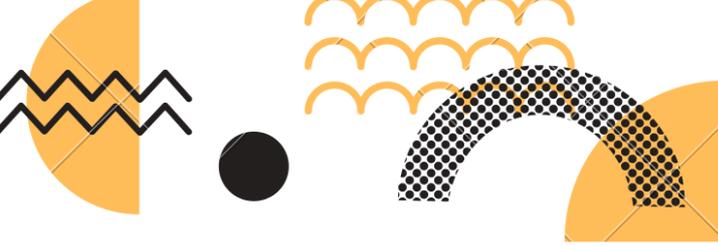
(25 DE MAYO DEL 2020)

SIRA

GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

# CONTENIDO

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>0</b> | <b>INTRODUCCIÓN.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>1</b> | <b>EJES DE ARTICULACIÓN.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>2</b> | <b>GRUPOS DE RIESGO PSICOSOCIAL.....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>3</b> | <b>FASES PSICOLÓGICAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA.....</b>                         | <b>6</b>  |
| <b>4</b> | <b>REACCIONES PSICOSOCIALES A UNA SITUACIÓN DE PANDEMIA.....</b>                    | <b>8</b>  |
| <b>5</b> | <b>CUATRO PRINCIPIOS BÁSICOS DE PROTECCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA DESESCALADA.....</b> | <b>10</b> |
| <b>6</b> | <b>PROPUESTAS DE ACOMPAÑAMIENTO DENTRO DE LAS ORGANIZACIONES.....</b>               | <b>11</b> |
| <b>7</b> | <b>HERRAMIENTAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL.....</b>                         | <b>12</b> |



# Introducción

## Objetivos

Esta guía tiene como objetivos principales:

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

Para que la guía continúe siendo de utilidad durante el tiempo que se mantenga la crisis sanitaria, se irá actualizando periódicamente. Esta es la cuarta versión de la misma, y en el momento de esta publicación el contexto es completamente diferente al existente cuando se publicó la primera guía a mediados de marzo. Por ello, se ha decidido modificar el título de esta guía así como se han reestructurado y eliminado algunos contenidos, en un intento de adaptación a la situación actual.

De igual forma, se puede continuar consultando las versiones anteriores para acceder a cualquier contenido que en esta última versión no se encuentre ya recogido en la edición I, en la edición II o en la edición III, disponibles para [descarga](#) en la web del Grupo de Acción Comunitaria.

## Traducciones

Existen traducciones de algunas ediciones de la guía a diferentes idiomas (por el momento a [euskera](#), [gallego](#), [catalán](#) y [francés](#)). Cabe destacar que las traducciones son en relación al texto de la propia guía por lo que los enlaces son mayoritariamente los mismos que en la versión en castellano, no estando éstos por lo tanto en el idioma de la guía ni necesariamente adaptados al contexto concreto.

## Ejes de articulación

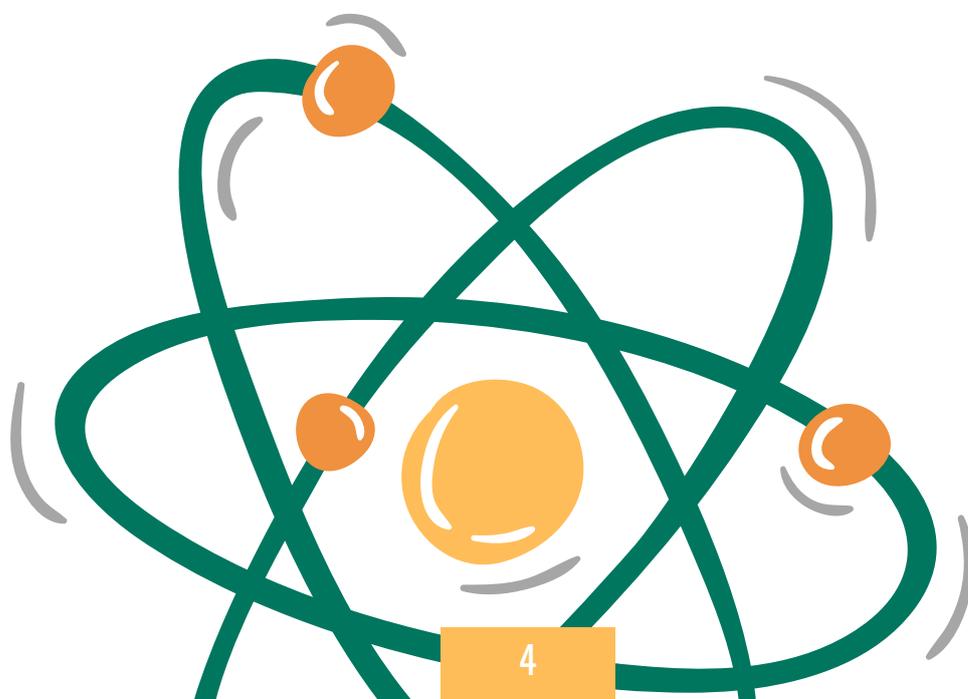
Desde un punto de vista psicosocial, sugerimos que existen algunos ejes indispensables para la protección de la salud mental.

**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. Dotar de herramientas de afrontamiento.

**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

## Fases psicológicas en situaciones de emergencia (I)

Si bien es cierto que no existe ningún modelo específico para abordar esta pandemia puesto que nunca se ha producido una situación con las mismas características previamente, las fases psicológicas en situaciones de emergencia sí pueden servir para entender qué está ocurriendo a nivel emocional y conductual, y esto nos permite al mismo tiempo hacer predicciones sobre lo que vendrá después.

En la actualidad **podríamos pensar que nos encontramos entre la 3ª y 4ª fase.**

1

### CALMA

Se trata del momento previo a la emergencia, en este caso, la aparición del nuevo COVID-19, donde prevalecía una normalidad.

### AMENAZA

En esta etapa comienzan las primeras noticias en relación a la nueva emergencia: una cepa desconocida del coronavirus había aparecido en China. Poco a poco un problema que se encontraba lejos de nuestra realidad fue adentrándose en nuestras vidas: comienzan los primeros casos de COVID-19 en España, el número de infectados empezó a crecer y las instituciones adoptaron medidas progresivas hasta que se decretó el estado de alarma.

2

### IMPACTO

Desde el comienzo del estado de alarma, la emergencia sanitaria comienza a golpear fuertemente a toda la sociedad: el número de muertes y contagios aumentan cada día, y lo que parecía una cuestión controlable, que podría pasar en unos días, empieza a entenderse como una emergencia real. Empiezan las consecuencias no solo en la salud, sino en el ámbito laboral también. En algunas emergencias, como en las catástrofes naturales, la amenaza dura unos días o una semana, sin embargo esta emergencia se mantiene durante más tiempo, como ocurre en el caso de los conflictos armados, y esto provoca que el estado de alerta se mantenga durante más tiempo. Esta característica de la emergencia actual, es un factor clave para entender los efectos psicosociales de la misma, pues el mantenimiento prolongado del estado de alerta genera síntomas de agotamiento y desregulación emocional.

3

## Fases psicológicas en situaciones de emergencia (II)

4

### POST-IMPACTO E INCERTIDUMBRE

En esta etapa las personas comienzan a sentir que el peligro empieza a alejarse. En la emergencia actual, es difícil delimitar esta etapa, pues la percepción de la amenaza fluctúa según la evolución de los contagios y las muertes, un recuento que no es lineal ni admite previsiones amplias. De ahí que estemos en un punto intermedio entre la tercera y la cuarta fase. Durante el post-impacto existe una gran incertidumbre en relación a qué vendrá después: ¿cómo será la nueva normalidad? Esto se combina con sentimientos de tristeza e ira: una vez superado el peligro, nos permitiremos caer en la cuenta de todo lo que hemos perdido durante la crisis sanitaria (puestos de trabajo, cierre de negocios, familiares fallecidos, etc.). Todavía faltarán meses para recuperar cierta “normalidad”. En esta etapa se corre el riesgo de que el desgaste y el cansancio calen en la población. Para prevenir este efecto es necesario que existan apoyos y recursos gubernamentales.

### ORGANIZACIÓN Y RECONSTRUCCIÓN

Cuando asimilemos el impacto que habrá tenido el coronavirus en nuestras vidas, trabajaremos por retomar nuestro día a día. La normalidad y la alegría se restablecerán poco a poco, en la medida de lo posible. En esta etapa también se trabajará en reponer lo que hayamos perdido por culpa de la pandemia. Podremos volver a disfrutar de eventos lúdicos como los de antes, pero también habrá que esforzarse por paliar los estragos del coronavirus en la economía, en el sistema sanitario y en otros ámbitos comunitarios.

5

6

### MEMORIA HISTÓRICA

La última fase se dará tiempo después del estallido de esta crisis, un hito difícil de ubicar en nuestro calendario aún, pero que terminará por llegar. La sociedad mirará atrás y aprenderá de su experiencia.



## Reacciones psicosociales a una situación de pandemia (I)

### Reacciones esperables durante el confinamiento y el desconfinamiento

Ante una situación de pandemia, es habitual que las personas se sientan estresadas y preocupadas. Al comienzo de la pandemia la situación de **confinamiento** ha propiciado algunas reacciones esperables como:

- El **miedo** a enfermar y/o morir.
- Evitar acercarse a los centros de salud por **temor a infectarse**, aunque requieran atención por otras patologías.
- Preocupación por **no poder trabajar**, por no generar ingresos o ser despedido/a durante la cuarentena o el aislamiento.
- Temor al **estigma** de la enfermedad: ser excluido/a socialmente por haber enfermado, estado en cuarentena o ser una persona asociada por la comunidad con la enfermedad (ej.: racismo ante personas de zonas afectadas).
- Temor a la **separación** de sus seres queridos debido a la cuarentena o aislamiento y/o sentirse impotente por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos.
- Sentimientos de **impotencia, aburrimiento, rabia, culpa, soledad y tristeza**.
- Miedo a **revivir la experiencia** de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

En la actualidad, ante el proceso de **desconfinamiento** pueden surgir nuevas reacciones que sustituyan o complementen las anteriormente mencionadas como:

- **Minimización del riesgo actual** y con ello no adoptar las medidas de autoprotección y autocuidado necesarias, o por el contrario tener **fuertes sensaciones de desprotección, peligro o vulnerabilidad**, que generan pensamientos catastrofistas así como distanciamiento emocional y aislamiento del entorno de manera excesiva.
- **Reacciones emocionales** de miedo, sentimientos de culpa, ansiedad, incertidumbre, enfado, rabia, sentimiento de vacío, desesperación y/o impotencia.
- Todo lo anterior puede venir acompañado también de **reacciones físicas** como taquicardias, opresión en el pecho, mareos, dolores de cabeza, alteraciones gastrointestinales, etc.





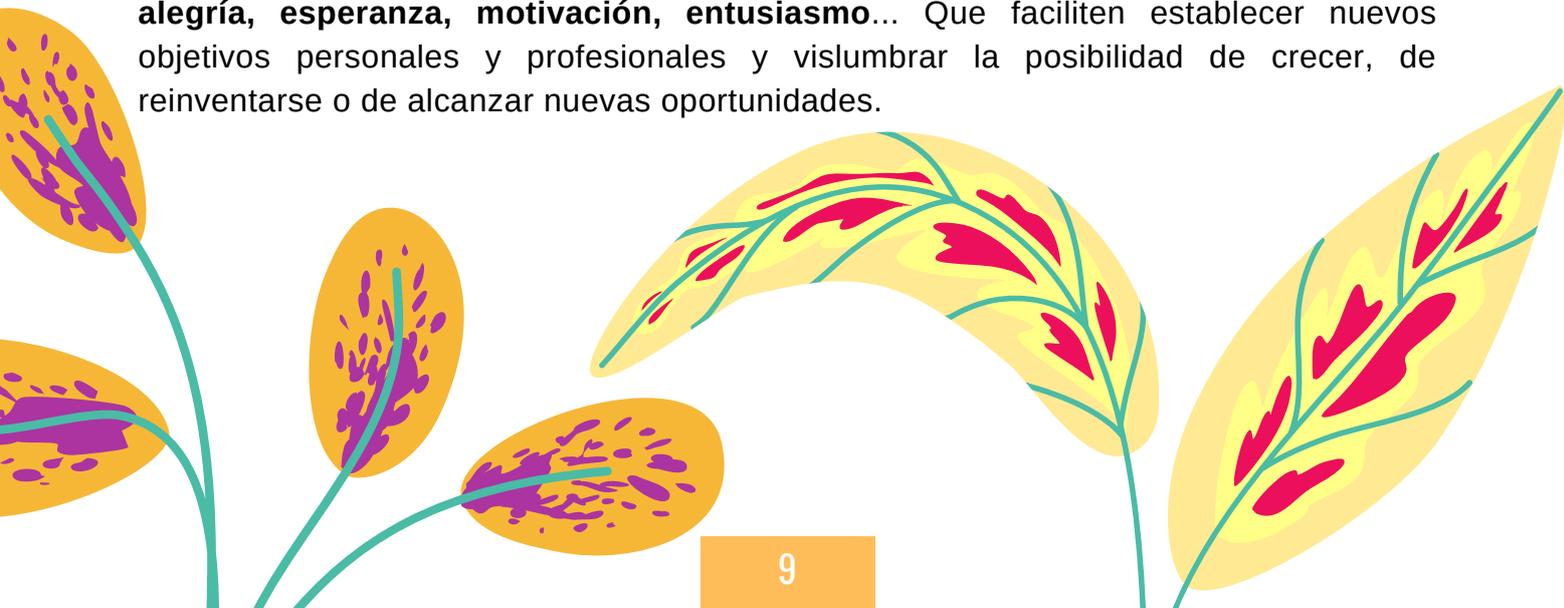
## Reacciones psicosociales a una situación de pandemia (II)

### Consecuencias psicosociales

El mantenido miedo, preocupación, la situación de confinamiento prolongado y los estresores en la población por el COVID-19 pueden tener **consecuencias negativas** a largo plazo en las comunidades y familias como:

- El deterioro de redes sociales y las dinámicas locales, ya que en este tiempo pueden haber surgido **conflictos en nuestras relaciones personales** con nuestras amistades, familia o pareja.
- Situaciones de **extrema pobreza** derivadas de la falta de fuentes de ingresos económicos.
- **Estigma** de discriminación hacia grupos asociados al contagio, según su nivel económico, nacionalidad, etc.
- Posible **ira y/o agresión** contra el **gobierno** y **trabajadoras** de primera línea.
- **Desconfianza** sobre la información dada por el gobierno y otras autoridades.
- Riesgo de **discontinuidad en los cuidados** de grupos de personas vulnerables como población migrante, con trastornos de salud mental, adicciones, etc.

No debemos olvidar, que también existen **experiencias positivas** que deben de ser fomentadas, como encontrar formas de afrontamiento y resiliencia como: la satisfacción al haber ayudado o estar ayudando a otra personas, retomar hábitos y rutinas que nos resultaban beneficiosas con anterioridad a la pandemia, así como rutinas nuevas que durante estas semanas hemos aprendido a valorar positivamente y qué quizá antes no realizábamos o no lo hacíamos con tanta frecuencia (ej.: ejercicio físico, contactar con amigos, realizar actividades para los que antes decíamos no tener tiempo...). Con estas experiencias pueden aparecer **sensaciones de satisfacción, alegría, esperanza, motivación, entusiasmo...** Que faciliten establecer nuevos objetivos personales y profesionales y vislumbrar la posibilidad de crecer, de reinventarse o de alcanzar nuevas oportunidades.



## Cuatro principios básicos de protección psicológica para la desescalada

### 1 Mantener y adaptar la comunicación y la relación con las demás personas de forma consensuada.

En la actualidad, comienza a ser posible retomar formas de relación que no sean únicamente virtuales. Todavía continúan existiendo muchos miedos e incertidumbre en relación a la enfermedad. Cada persona gestiona estas emociones de manera diferente y tiene diferentes condicionantes (pertenecer a algún grupo de riesgo, tener contacto habitual o querer tener próximamente contacto con personas que pertenecen a algún grupo de riesgo, posibilidad de perder el empleo o el sustento familiar ante la enfermedad, etc.). Por ello es necesario **comunicar los miedos que cada persona tiene a la hora de retomar el contacto presencial y consensuar las medidas que podrían ser adecuadas para que todas las personas se encuentren cómodas durante las nuevas interacciones**. Al mismo tiempo, muchas personas han podido retomar contacto perdido gracias al uso de videollamadas y la valorización del contacto social durante estos meses. Éstos pueden ser cambios y aprendizajes positivos que se mantengan pese a la desescalada.

### 2 Ajustar las expectativas y adaptar las actividades y las rutinas adoptadas.

Es normal establecer comparaciones con la forma de vida anterior a la hora de comenzar a retomar actividades que hemos puesto en pausa durante meses, pero es importante tener en cuenta que las circunstancias han cambiado, y continúan cambiando día a día, por ello es necesario realizar un buen **ajuste de nuestras expectativas** y ser **flexibles** para adoptar nuevas formas de ver las cosas, actuar y relacionarnos. Además, después de la reorganización de la vida diaria que se ha tenido que hacer durante los meses anteriores, es importante lograr **mantener esta organización y adaptarlas a las nuevas posibilidades** en estos momentos de transición. Tener **información actualizada y comprobada es importante para poder realizar una buena planificación**.

### 3 Identificar los efectos psicosociales que implica el tránsito a situaciones nuevas y hasta ahora no experimentadas.

Al tratarse de una situación hasta ahora no vivida, es importante tener un afrontamiento activo ante las consecuencias que se han podido derivar de esta pandemia en el marco social, laboral... En este sentido, es importante poder **recabar información sobre los impactos que está teniendo en las personas, para poder adecuar recursos y servicios existente a las problemáticas que aparecen**. Igualmente, en la medida de nuestras posibilidades, tenemos que tratar de anticipar qué otras consecuencias pueden darse a medio plazo, para ajustar y anticipar los recursos necesarios.

### 4 Fomentar el intercambio de narrativas resilientes adaptadas a la situación de desescalada.

**Construcción de narrativas colectivas, de aprendizaje, de análisis político, de comprensión, de transformación...** En la actualidad, están comenzando a vivirse un contexto de **polarización social** ante la situación política, social y económica que vive la sociedad. Es importante tener herramientas para **evitar narrativas cargadas de problema**, que lleven a la desesperación y que no favorezcan un mejoría de la problemática de salud y social actual.

# Propuestas de acompañamiento dentro de las organizaciones

## Anticipación y corresponsabilización de las consecuencias psicosociales y económicas

- Actualización permanente de información **relativa recursos y servicios adaptados a ayudas de emergencia social, horarios de atención de los mismos, etc.** Y comunicación de dicha información.
- Coordinación con los recursos para articular acciones que permitan **adaptar los servicios a la situación** según evoluciona en función de las fases de desescalada.
- Priorizar **medios técnicos de comunicación**. Plantear apoyo económico específico.
- Valorar riesgos psicosociales asociados al hogar y acompañamientos domiciliarios, poniendo el **cuidado de las personas en el centro**.

## Garantizar continuidad de acompañamiento

- Priorizar el **mantenimiento de atenciones, clases y grupos de apoyo de manera virtual**.
- Refuerzo del **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.
- Comenzar a **valorar el poder retomar acompañamientos de forma presencial** ya que no se han podido realizar durante las semanas anteriores, o porque su resultado se valora como significativamente mejor.
- **Evaluación continuada de las casuísticas** en el ámbito del trabajo que permitan identificar cuáles son las necesidades de los colectivo/s con los que se trabaja para adaptar respuestas que puedan responder a sus demandas y necesidades.

## Favorecer el tejido social

- **Mantenimiento** de grupos de WhatsApp para:
  - Continuar un seguimiento sostenible y comunitario (entre las propias personas acompañadas también) de los procesos personales ante la situación.
- Acompañar a las personas que mantienen los **procesos de apoyo mutuo** vecinales de sus edificios y barrios (*ver apartado: Herramientas para potenciar el tejido social y comunidad*).

## Iniciativas organizacionales

- **Anticipar la preparación de actividades grupales** previstas a medio-plazo
- Realizar **evaluación de procesos personales e institucionales con la participación de las personas acompañadas**: *¿Cómo podemos mejorar de aquí en adelante?*
- Comenzar a pensar **estrategias de ajuste** a la nueva normalidad a medio plazo.

# Herramientas para el acompañamiento psicosocial

A continuación, se ofrece una recopilación de herramientas organizadas en base a los cuatro ejes de actuación definidos al inicio de esta guía, entendidos como claves desde el enfoque psicosocial para proteger la salud mental en tiempos de COVID-19. Cabe destacar que todos los ejes se interrelacionan entre sí, por lo que muchas de las herramientas que aparecen recogidas en un eje son al mismo tiempo útiles para el desarrollo de los otros.

## HERRAMIENTAS DE CONTEXTUALIZACIÓN

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Comprensión del contexto sanitario.....</b>                | <b>13</b> |
| Para población general  |           |
| Para la infancia  |           |
| <b>Narrativas sociales y políticas del contexto.....</b>      | <b>14</b> |
| <b>Información sobre derechos ciudadanos y laborales.....</b> | <b>15</b> |

## HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Rutinas y estrategias para organizar la vida diaria.....</b> | <b>16</b> |
| Para población general  |           |
| Para la infancia  |           |
| <b>Pautas de protección e higiene.....</b>                      | <b>19</b> |
| <b>Herramientas de afrontamiento.....</b>                       | <b>20</b> |
| Para personas adultas   |           |
| Para familias e infancia  |           |
| Para organizaciones   |           |
| Grupos vulnerables  |           |
| <b>Recursos de atención para el afrontamiento.....</b>          | <b>25</b> |

## HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR LA RELACIÓN Y PERTENENCIA

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Herramientas tecnológicas.....</b>          | <b>26</b> |
| <b>Herramientas para fomentar el ocio.....</b> | <b>27</b> |
| Para población jóvenes y personas adultas      |           |
| Para la infancia                               |           |

## HERRAMIENTAS PARA POTENCIAR EL TEJIDO SOCIAL Y LA COMUNIDAD

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Voluntariado.....</b>                                  | <b>28</b> |
| <b>Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo.....</b> | <b>29</b> |

## Herramientas de contextualización

### Comprensión del contexto sanitario

#### Para población general

##### Información sanitaria actualizada:

- Datos oficiales del Ministerio de Sanidad de la situación actual del COVID-19 en España: [Datos actualizados COVID-19 en España](#)
- Datos sobre la situación del COVID-19 en el mundo: [Coronavirus Resource Center](#)
- Información oficial del Ministerio de Sanidad dirigida a la ciudadanía: [Enfermedad por nuevo coronavirus COVID-19 - Información para la ciudadanía](#)

##### Explicaciones en diferentes idiomas:

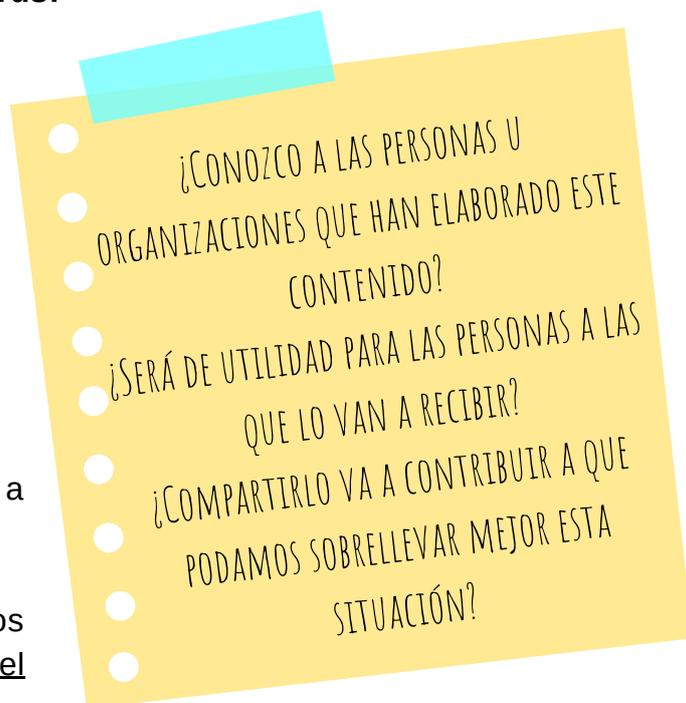
- Información en diferentes formatos: [folletos y videos sobre el coronavirus en 24 idiomas](#)
- Folletos informativos en [32 idiomas](#) enfocados a población migrante

##### Información errónea / falsa sobre el coronavirus:

No toda la información que recibimos y compartimos es verdadera, está contrastada o es útil. Algunos mensajes pueden contribuir a poner en riesgo a otras personas, por ello es importante evitar difundir mensajes falsos. Por ello, para decidir qué contenidos compartir es útil preguntarse:

Otras herramientas que nos pueden ayudar a discernir qué información es fiable y cuál no lo es:

- Página especializada en la detección de bulos o fake news: [Bulos y mentiras sobre el Coronavirus](#)
- Extensión que detecta noticias bulo en tu navegador: [Anti-bulos](#)
- Página sobre fake news del coronavirus en el contexto africano: en [inglés](#) y [francés](#)



# HERRAMIENTAS DE CONTEXTUALIZACIÓN

• GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## Para la infancia

### Recomendaciones:

- Qué podemos decir a los niños sobre el coronavirus COVID-19

### Cuentos:

- Rosa Contra el Virus de COP de Madrid y Vídeo (LSE)
- COVIBOOK de Manuela Molina (disponible en 25 idiomas)
- Coronavirus no es un príncipe (ni tampoco una princesa), de María Coco
- Coronavirus en pictogramas de Compartir es vivir (útil para personas con TEA)

## Narrativas sociales y políticas del contexto

En el documento Hackear la pandemia: estrategias narrativas en tiempos de COVID-19 de la iniciativa #hackearlapandemia, ofrece un análisis y sistematización de las narrativas dominantes que se han reproducido en tiempos de pandemia pero también de las reflexiones, discusiones y alternativas que se han desarrollado para contrarrestar los mensajes impuestos por la narrativa hegemónica. Se proponen a continuación algunas lecturas como ejemplo, pero es importante que cada persona pueda encontrar otros escritos y miradas para construir su propia narrativa con un enfoque crítico:



- Textos inspiradores para contrarrestar la ola de malas noticias sobre el estado actual del mundo: Ideas para resistir
- El IECCS tiene como objetivo revitalizar el pensamiento crítico y establecer nuevas coordenadas teóricas y culturales que puedan servir para desbloquear horizontes de futuro en nuestra sociedad. Recoge en estos días artículos interesantes sobre la situación actual: El blackout de la crítica
- En esta Guía de preguntas para construir otro mundo posible tras el COVID-19 se encuentran 30 voces de diferentes expertas preguntándose sobre temas fundamentales de la nueva normalidad a nivel global

## Información sobre derechos ciudadanos y laborales

### Información general sobre derechos en estado de alarma y durante la desescalada:

- Estado de alarma: ¿qué es y qué implica?
  - Plan para la transición hacia una nueva normalidad: ¿en qué consiste?
- Para tener información actualizada y veraz sobre las normas y criterios a seguir durante las diferentes fases de la desescalada se recomienda consultar el BOE. En El BOE nuestro de cada día se puede encontrar un análisis y noticias basadas en la lectura diaria del BOE que facilitan la comprensión del mismo.

### Situación de las personas extranjeras:

- Resolución de dudas en relación a los procedimientos de extranjería en tiempos de coronavirus por La Merced Migraciones
- Protección internacional: Ministerio de Interior aclara preguntas y respuestas habituales que se pueden hacer las personas solicitantes de asilo durante la vigencia del estado de alarma, disponibles también en inglés, francés, árabe, ruso

### Información sobre medidas y derechos:

El Ministerio de derechos sociales y agenda 2020 ofrece una guía donde se explican las diferentes medidas urgentes en el ámbito social y económico para hacer frente al COVID-19. Además, el colectivo Red Jurídica ofrece en su web múltiples dudas y respuestas legales en época de coronavirus actualizadas.



### Visibilización de vulneraciones durante el estado de alarma:

- Para denunciar vulneraciones y afectaciones a los DDHH en el marco de la crisis del coronavirus se puede contactar con el colectivo Defender a quien defiende.

## Herramientas para favorecer la sensación de control

El comienzo de la desescalada está generando, en una gran parte de la población, un **aumento en las sensaciones de incertidumbre que fomentan la pérdida de la sensación de control**. No tener respuestas a qué ocurrirá, cuándo se avanzará de fase, qué impactos psicosociales tendrá a medio-largo plazo la pandemia; así como las adaptaciones que se realizan poco a poco tanto en la vida personal como laboral, contribuyen al aumento de las sensaciones de malestar relacionadas con este eje.

De igual modo, nuestra mente y nuestro organismo tiene un **mecanismo que se activa ante situaciones de amenaza para protegernos**. Resulta imprescindible tener en cuenta que ese mecanismo funciona para **situaciones acotadas en el tiempo**, y **no sabe qué hacer con aquellos peligros que se mantienen en el tiempo**. El exceso de actividades físicas y/o ocupación del tiempo, la sensación de estar con una energía que permite estar en activo de manera continuada, puede explicarse como una respuesta a este mecanismo que tenemos las personas ante estados de alerta.

**Promover el mantenimiento de algunas de las rutinas y estrategias** para organizar la vida diaria generadas durante estos meses y **potenciar la toma de conciencia sobre la adaptación de pautas de protección de higiene** resultan elementos importantes. Si bien, en muchos casos, ante la “actividad frenética”, es importante aumentar espacios de cuidado y descanso.

Es deseable **promover las herramientas de afrontamiento relacionadas con el manejo de la incertidumbre**, así como **posibles sensaciones asociadas a la manera y forma de relacionarnos con otras personas** minimizando riesgos de posibles nuevos contagios que puedan poner de nuevo el sistema de salud en una situación de colapso.

### Rutinas y estrategias para organizar la vida diaria

#### *Para personas adultas*

##### **Rutinas:**

Para **evitar la pérdida de noción del tiempo y espacio** (respuesta habitual y normal a situaciones donde existen limitaciones en el movimiento) es importante continuar con aquellas **rutinas que nos mantienen activas**, ayudándonos a generar una **estructura sobre el tiempo** que dedicamos a las cuestiones que queremos realizar, **evitando caer en la sobreactividad continuada**, y poniendo **atención en aspectos que potencian el cuidado y el descanso**.

# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## Ejercicio físico:

La realización de actividades físicas permite centrar nuestra atención principalmente en el cuerpo, manteniendo la mente despejada de pensamientos o preocupaciones. Se incorporan a continuación herramientas útiles para su realización:

- Ejercicio físico guiado en **youtube**: una actividad para cada día del mes con [Patry Jordan](#) (aquí tienes el [calendario del GymVirtual de mayo 2020](#)) o con [Sergio Peinado](#), yoga con [Xuan Lan Yoga](#) o [Virgine Duval](#) (francés) son algunas de las opciones.
- Para quienes tengan difícil acceso o poca habilidad con las redes sociales e internet, la **televisión** también se ha adaptado y ofrece espacios diariamente de actividad física como [Muévete en casa](#).
- **Instagram** también ofrece diferentes actividades físicas como [Yo entreno en casa](#), [Juanjo Trainer](#), pilates con [Ffitcoco](#), y otras muchas iniciativas.



## Teletrabajo en tiempos de COVID-19:

El teletrabajo continuará siendo preferente en aquellas profesiones y servicios que lo permitan, al menos, hasta el comienzo de la fase 3 de la desescalada. Es importante **tener en cuenta los diferentes estados de ánimo por los que pasan las personas y los efectos que puede tener sobre algunas el no poder trabajar en equipo de la misma manera** o la adaptación a las nuevas formas de trabajo durante este tiempo.

Algunas recomendaciones para el teletrabajo puedes encontrarlas en el siguiente [documento](#), del Colegio Oficial de Psicología de Madrid. Si tienes interés sobre otras pautas específicas para las personas que realizan teletrabajo desde casa puedes consultar este mismo apartado en la [edición III de esta Guía](#).

Partir de las experiencias previas de teletrabajo que personas de nuestro entorno puedan tener puede ser de gran utilidad. Más consejos para facilitar el trabajo en tiempo de COVID-19: [Consejos para trabajar desde casa de 6 personas que teletrabajan](#) de Emilio Sánchez Hidalgo.

# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Incorporamos en esta edición aspectos a los que atender por parte de las organizaciones y/o personas que gestionan equipos, centradas en la **mejora de las condiciones para el buen funcionamiento de los equipos a través del teletrabajo**:

- Facilitar equipos y material necesarios para la realización del trabajo desde casa.
- Establecer pautas de conciliación con la vida personal.
- Flexibilizar horarios.
- Fomentar la autonomía y poder de decisión en trabajadores/as.
- Definir y revisar objetivos cuantificables.
- Establecer y generar los canales de comunicación.
- Incorporar formaciones específicas para el uso de herramientas necesarias, manejo del miedo al trabajo presencial, así como, en el caso de profesionales que mantienen el trabajo directo con personas, mejorar las técnicas de abordaje en el trabajo cotidiano.
- Potenciar la sensación de pertenencia a las organizaciones y/o equipos.

Algunas claves para **mantener a los equipos de trabajo unidos**:

- Fomentar que las personas trabajadoras se sientan involucradas en los proyectos que desarrollan.
- Evitar que la distancia promueva una disminución de la cohesión de equipo.
- Buscar modos eficientes de comunicación, como el uso de videollamadas para la generación de reflexiones compartidas ante temas importantes o relevantes dentro del trabajo que realizan.
- Establecer metas y expectativas individualizadas, potenciando su confianza en el desarrollo del trabajo que permitan mayor autonomía y la asunción de responsabilidades.
- Motivar al equipo ofreciendo flexibilidad y la asunción de tareas que promuevan que las personas se sientan útiles y valoradas, teniendo en cuenta las habilidades de cada cual.



# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## Para la infancia

- Cuento Mi casa es un castillo. Rutinas para niños y niñas que no pueden salir de casa de Itziar Fernández Cortés y Lorena Zamora Blanco
- Juego para que los niños realicen las conductas de prevención del contagio del coronavirus del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
- Ejemplos de actividad física: Yoga para niños
- Recomendaciones para la salida del confinamiento con los niños, niñas y adolescentes del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid



## Pautas de protección e higiene

### Generales

- Consejos sanitarios para un correcto aislamiento domiciliario Aislamiento domiciliario por COVID-19. Organización Colegial de Enfermería
- Infografías sobre recomendaciones y pautas de higiene del Ministerio de Sanidad
- Protocolo sobre desinfección de superficies: Protocolo desinfección Dirección General de Salud Pública.
- Folleto informativo de pautas de protección e higiene en diferentes idiomas (árabe, indio, inglés, francés, ruso, chino, italiano, griego, alemán, bahasa y bosnio): Carpeta con los documentos



### Específicas para quienes se incorporan al trabajo o mantienen servicios esenciales

- Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-10 del Ministerio de Sanidad

# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## Herramientas de afrontamiento

### Para personas adultas

#### Orientaciones generales para el bienestar físico, emocional y psicológico:

- [Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento: ¿y ahora qué?](#) del Colegio Oficial de Psicología de Madrid
- [Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: prácticas y recursos](#) de Calala Fondo de Mujeres
- [Afrontar el COVID/FACE COVID. Cómo responder eficazmente a la crisis del COVID-19](#) adaptación por Juan Carlos Irurzun, de Russ Harris
- [Alteraciones del sueño durante la situación del COVID19 y estrategias para afrontarlas](#) de Médicos del Mundo
- [Transitar los adentros. Un viaje interior a través del dibujo](#) de Beatriz Larepa

#### Orientaciones para personas que padecen la enfermedad:

- [Guía Afrontamiento Psicológico del diagnóstico de coronavirus](#) de Lloret & Sirerol

#### Relajación, meditación y mindfulness:

La práctica de técnicas específicas permite rutinizar pautas que pueden mejorar su impacto en situaciones de estrés y/o ansiedad. Existen múltiples aplicaciones de mindfulness o atención plena en lengua castellana: [REM Volver a casa](#); [En calma en el quirófano](#) (específico para afrontamiento de la enfermedad); [Petit Bambou](#) ó en lengua inglesa como [insight timer](#)

Para algunas personas, es más sencilla la utilización de vídeos para practicar relajación y mindfulness:

- Publicados por el [grupo Labpsitec](#), de la Universitat Jaume I de Castellón.
- [Mindfulness desde casa](#): meditación diaria en directo
- [Meditación guiada de 10 minutos](#)
- Meditación para crear [nuestro templo interior](#) de Hugo Batet del Equipo de UmayQuipa

Otras alternativas pueden ser:

- [Ejercicios de respiración para relajarse y vivir consciente](#) por Bruno Arnoso
- [Cursos gratis](#) para aprender a meditar
- Música [relajante, de ambiente, sonidos de agua y naturaleza](#)

Algunas organizaciones están creando iniciativas para la realización de estas actividades de manera grupal, como el Grupo de encuentro: [Respira y calma](#) de Psicólogos Sin Fronteras, previa inscripción en su página web



# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## *Para familias e infancia*

### **Pautas para manejar el estrés y bienestar psicológico en peques:**

- [10 videos con consejos prácticos para ayudar a las familias a manejar la dificultades de hijos e hijas a causa del confinamiento y la pandemia](#) del Colegio Oficial de Psicología de Madrid
- [Cartel bienestar psicológico peques](#) World Health Organization
- [COVID-19. Su bienestar y el de sus hijos](#) de Child Protection
- [Técnica de relajación de Koeppen para niños](#), elaborado por el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.



## *Para organizaciones*

Guías de apoyo psicosocial para situaciones de crisis, emergencias humanitarias y catástrofes; que pueden ayudarnos a planificar y estructurar el trabajo de intervención y atención a las personas y comunidades desde una perspectiva psicosocial:

- [Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo](#) de la OMS
- [Guía sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias y Catástrofes. Versión resumida](#) de IASC
- [Cuidado y Apoyo Psicológico a los Equipos de Respuesta durante la Emergencia del Covid-19](#) de RED KONTÀ

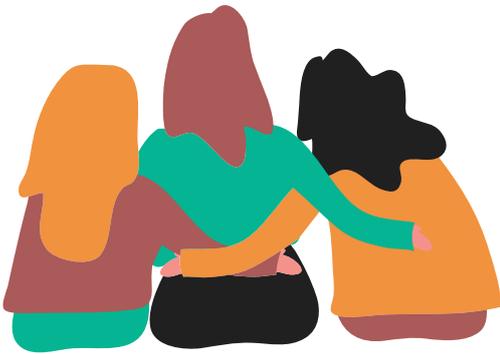
### **Abordaje no presencial:**

- [Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico del COVID-19 en población general](#) de Psycall y el departamento Psicología Clínica UCM
- [Guía breve de acompañamiento telefónico para adaptar la intervención](#)
- [Recomendaciones para el acompañamiento telefónico a clientes en viviendas durante el confinamiento en la pandemia del COVID-19](#) de Rais Fundación

# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA



## Duelo:

- Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdidas: Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus.
- Poder despedirnos. Rituales alternativos que pueden ayudarnos en tiempo de coronavirus confinamiento de La merced Migraciones y Sir[a]

- Guía de acompañamiento al duelo por Valeria Moriconi y Javier Barbero Gutiérrez

## Pacientes en situación de gravedad o últimos días

- Protocolo de atención a pacientes en situación de gravedad o últimos días y éxitus en la crisis del COVID-19 del Hospital Universitario La Paz

## Ansiedad y estrés:

- Guías temáticas. Recomendaciones sectoriales. Guía para la gestión de la ansiedad del COP de Madrid
- Cómo manejar el estrés ante la crisis de Cruz Roja
- Cinco cosas que usted debe saber sobre el estrés de National Institute of Mental Health
- ¿Qué sientes cuando sientes la ansiedad? de Verne, El País
- Píldoras COVID-19 #1: Ansiedad de Equipo de Acompañamiento Psicosocial-GAC

## Dirigidos al cuidado de profesionales:

- Decálogo de recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario para una afrontamiento psicológico eficaz del COP de Madrid
- Recomendaciones para proteger la salud emocional de los profesionales del Hospital Clínico San Carlos. Instituto de Psiquiatría y Salud Mental
- Guías temáticas. Recomendaciones sectoriales. Decálogo de recomendaciones para los profesionales que siguen atendiendo al público y trabajando para dar servicio a otras personas del Colegio Oficial de Psicología de Madrid.



# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## Grupos vulnerables

### Trastorno mental y familias

- [Guías temáticas. Recomendaciones sectoriales. Guía de orientaciones para el manejo psicológico para personas con trastornos mentales y sus familias](#) del COP de Madrid.
- [Buenas prácticas en la atención a personas con TMG en la epidemia COVID-19](#) de FEARP
- [Guía de afrontamiento eficaz ante la enfermedad COVID-19 en pacientes con problemas de salud mental](#) de Ita. especialistas en Salud Mental

### Trastornos del Espectro Autista (TEA)

- [Consejos para preservar el bienestar emocional de las personas con autismo durante la crisis sanitaria del COVID-19](#) de la Confederación autismo España
- [Claves para las familias de personas con TEA](#) de Autismo Sevilla

### Discapacidad intelectual y sus familias

- [Propuestas para la desescalada ante la crisis del COVID-19](#) de Plena Inclusión

### Personas sin hogar

- [Documento técnico de recomendaciones de actuación ante la crisis por COVID-19, para los gestores de servicios sociales de atención a personas sin hogar](#) de la Secretaría de Estado de Derechos Sociales
- [Recopilación de documentación y recursos útiles para la actuación en tiempos de COVID-19 con personas sin hogar](#) de FACIAM

### Trabajadoras del hogar

[Guía para personas trabajadoras del hogar durante la alarma del COVID-19](#) de Asociación Claver, José María Gordón Prats

### Personas mayores

- [Guías temáticas. Recomendaciones sectoriales. Guía para personas mayores](#) del COP de Madrid.
- [Guías temáticas. Recomendaciones sectoriales. Guía para cuidadores](#) del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.
- Cuadernos de memoria. Edición Especial #Yomequedoencasa: Pensados para personas en mayores en función de niveles de deterioro cognitivo:
  - [Nivel: preventivo](#)
  - [Nivel: fases leves](#)
  - [Nivel: fases moderadas](#)

### Recursos residenciales

- [Guía de prevención y control frente al COVID-19 en residencias de mayores y otros centros de servicios sociales de carácter residencial](#) del Ministerio de Sanidad

### Personas migrantes

- [Recomendaciones psicosociales ante el estado de alarma](#) de Fundación La Merced Migraciones.

### Pacientes oncológicos

- [Qué deben saber los paciente con cáncer](#) de la Asociación Española Contra el Cáncer



# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## Grupos vulnerables

### Violencia de género

- Guía de actuación para mujeres que estén sufriendo violencia de género en situación de permanencia domiciliaria derivada del estado de alarma del Ministerio de Igualdad
- Mujeres en situación de violencia de género, que conviven con el agresor, teléfonos de emergencia:
  - Atención telefónica a supervivientes de maltrato o agresiones machistas: **016**
  - Atención a víctimas de violencias machistas, 24h/365d (SAVG): **900 222 100**
  - **Apoyo psicológico inmediato a través de whatsapp: 682916136 y 682508507**
  - 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**

### Trata y explotación sexual #NingunaMujerDesprotegida

El Ministerio de Igualdad ha reforzado el plan de contingencia contra la violencia de género durante el estado de alarma para ampliar la protección a las víctimas de trata, explotación sexual y mujeres muy vulnerables en contexto de prostitución

- Llama o consulta por Whatsapp a las entidades especializadas:
  - CIMTM: **692979627** y **656521042** (para personas chinas)
  - APRAMP: **609589479**
  - Proyecto Esperanza: **607542515**
  - Diaconia: **670337153**
- Policía Nacional especializada en trata, atención 24h: **900105090**
- Correo electrónico Guardia Civil: **trata@guardiacivil.es**
- Correo electrónico Policía Nacional: **trata@policia.es**



# HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## Recursos de atención para el afrontamiento

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) y otros promovidos por instituciones públicas. Se invita a compartir otras iniciativas para próximas guías.

### Para población general

#### Primera Atención Psicológica (gratuita)

- **Dificultades asociadas a la alerta y la cuarentena:** 91 700 79 88 (horario ininterrumpido de lunes a domingo y de 9h a 20h) Consejo General de la Psicología y Ministerio de Sanidad.
- **Familiares de personas enfermas o fallecidas por el coronavirus:** 91 700 79 89 (horario ininterrumpido de lunes a domingo y de 9h a 20h) del Consejo General de la Psicología y Ministerio de Sanidad.
- El Colegio de Psicología de Madrid ha habilitado además un **grupo de apoyo en duelo, para solicitar apoyo hay que escribir a:** ayudaduelocopm@cop.es
- Teléfono de la esperanza: 91 459 00 55 o 717 003 717 (24 horas)
  - Específico para para personas mayores: a través de solicitud previa. Existe también un listado de teléfonos de todas las Comunidades Autónomas
- Atención telefónica contra el suicidio
  - Teléfono contra el suicidio: 91 138 53 85 (horario de 9h a 21h) Asociación La Barandilla.
  - Recursos internacionales contra el suicidio (teléfonos en diferentes partes del mundo)

#### Escucha telefónica (gratuita)

- Escucha solidaria: sesiones de escucha gratuitas.
- Acompañamiento telefónico a personas en situación de soledad o confusión: 696987885 (horario de 11h a 20h) Arzobispado de Madrid, Cáritas y Delegación Episcopal de Jóvenes
- Cruz Roja te escucha. Anónima y gratuita: 900 107 917 (lunes a viernes de 10h a 14h y de 16h a 20 h)

### Específicos para profesionales

- **Sanitarios y otros intervinientes** que precisen de apoyo como consecuencia de su intervención directa en la crisis del coronavirus fuerzas y cuerpos de seguridad, policía local...): 91 700 79 90 (horario ininterrumpido de lunes a domingo y de 9h a 20h) Consejo General de la Psicología y Ministerio de Sanidad.
- CuídaTS, acompañamiento y contención para trabajadores/as sociales: 91 108 11 90 (lunes a viernes de 10 a 14h)
- Espacio de mindfulness gratuito para profesionales de la salud ofrecido por Nirakara

## Herramientas para fomentar la relación y pertenencia

Se incorporan a continuación herramientas específicas que facilitan el contacto y mantenimiento de las relaciones con nuestro entorno y con los demás (familiares, amistades o personas con las que trabajamos), a través de la creación de espacios de comunicación y de alternativas de ocio para realizar desde casa.

Las herramientas de creación de tejido social y comunidad, que se desarrollan después de este apartado, facilitan la pertenencia a grupos y por tanto mejora las relaciones con los demás, estando estrechamente vinculadas a este eje.

### Herramientas tecnológicas

- **Comunicación virtual :**

Ante la imposibilidad de tener contacto de forma presencial, durante estos meses ha habido un aumento en el uso de herramientas digitales para poder mantener la comunicación.

Para ello existen multitud de aplicaciones gratuitas, como las ya bien conocidas Whatsapp, Messenger de Facebook, Skype, etc. Así como otras más recientes como Zoom, Jitsi Meet o Talky.

### Seguridad en la comunicación en grupo

Debe tenerse en cuenta que ninguna de las opciones enumeradas a continuación está cifrada de extremo a extremo, lo cual puede acarrear siempre problemas de seguridad. En estos últimos meses, la utilización de Zoom ha aumentado vertiginosamente, y de forma paralela se han reportado numerosos problemas de seguridad y malas prácticas, que deben conocerse antes de su utilización.

Si se desea existen también opciones de pago de otras aplicaciones que resultan ser más seguras, como GoToMeeting.com; BlueJeans.com; Meet.Google.com - Hangouts Meet, Microsoft Teams pero que al mismo tiempo deben tener en cuenta la política, la seguridad y los desafíos de dar apoyo a las grandes empresas de EE.UU.

En general, cuando te comuniques en un grupo deben siempre de tomarse algunos consejos de seguridad como comprobar siempre la identidad de todas las personas que participan pidiéndoles que hablen y no confiar en saber quién está conectado simplemente viendo los nombres. Para más información puede consultarse el apartado de Protección Digital de este artículo de FrontLine Defenders.

# HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR LA RELACIÓN Y PERTENENCIA

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

## Herramientas para fomentar el ocio

### *Para personas jóvenes y adultas*

Existen multitud de actividades de ocio para poder realizar en casa: desde ver circo, cocinar, asistir virtualmente a festivales de música (#yomequedoencasafestival, #soloencasafestival, #manitafest, Cuarentenafest), visitar de museos, ver teatro (alta de nuevo usuario y acceso), ver películas gratis, si eres socio de una biblioteca tienes la posibilidad de acceder al catálogo de efilm; en Somos Cine de rtve a la carta puedes encontrar más de 60 películas españolas; también hay 100 películas en español disponibles en Youtube.

También puedes dedicar el aumento de tiempo en casa a realizar  cursos de todo tipo, desde inglés hasta primeros auxilios psicológicos.

Para los más mayores es recomendable introducir también actividades lúdicas y dinámicas para mejorar la memoria, atención, lenguaje, autoestima y motricidad.

Para estar al día de propuestas de arte activistas y políticas, puedes acceder a las programaciones de centros culturales e instituciones (si te interesa alguna institución, están haciendo accesible mucho material):

- Programación online de La Casa Encendida
- ICA (Institut of Contemporary Arts), date de alta en su Newsletter para que te lleguen propuestas diarias a tu correo.

### *Para la infancia*

Además de las actividades arriba señaladas como el circo, festivales de música o el teatro (buscar apartado “teatro para la infancia”), hay muchos juegos, manualidades y experimentos. Aquí puedes encontrar 42 juegos e ideas creativas para que los niños/as sin cole se entretengan en casa y un libro con 365 manualidades. También experimentos para primaria (1º-2º-3º de primaria; 4º,5º, 6º de primaria). 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.



## Herramientas para potenciar el tejido social y la comunidad

*<<Responder “de forma comunitaria” es priorizar el bien común, asegurar la sostenibilidad de la vida, el cuidado de la comunidad. Es lo contrario del “sálvese quien pueda”, “yo me lo guiso, yo me lo como” o “que cada uno se apañe con lo que tiene”>>*

Extraído de ¿Cómo sería una respuesta comunitaria al coronavirus? de Javier del Pozo

Recursos que facilitan la participación en iniciativas ciudadanas y facilitan espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas. Se considera una estrategia de acompañamiento psicosocial con las personas que trabajamos, involucrarse en iniciativas vecinales, donde puedan contribuir en la construcción y transformación social de sus barrios.

### Voluntariado

#### Espacios que están promocionando y gestionando

iniciativas de voluntariado de apoyo a acciones de amortiguamiento de impacto psicosocial:

- Voluntariado para profesionales de la psicología del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Voluntariado general: VOLUNCLOUD es una aplicación que conecta a la red del voluntariado y pretende que la búsqueda sea mucho más efectiva para todas las partes
- Cibervoluntario@s: trabaja en acciones que puedan paliar la brecha digital. Resuelve dudas y da asistencia sobre problemas de conectividad, aplicaciones o herramientas digitales
- Universitarios contra la Pandemia: organización de voluntari@s universitari@s dispuestos a impartir clase particulares online gratuitas a alumnado de primaria y ESO.
- Madrid Voluntar@s. Cuidados Madrid Centro: vecinas y vecinos del centro de Madrid que ante la alerta sanitaria por la pandemia del coronavirus nos estamos organizando para intentar ayudar al vecindario vulnerable que está viéndose afectado por el confinamiento. Estamos trabajando para garantizar los cuidados de las personas de nuestro barrio que se encuentran en una situación de vulnerabilidad debido al CODVID19

#### Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo

- Frenalacurva es una plataforma centralizada de información comunitaria. Es un espacio para visibilizar, difundir y multiplicar el impacto de las iniciativas de apoyo mutuo surgidas desde la ciudadanía, así como información relevante
- “Operación vecino”: cuando la atención en cadena es solidaria e inmediata. Estrategia de red de ayuda entre más de 250 voluntari@s vecin@s del distrito centro de Madrid.
- Mapa de apoyo mutuo COVID19, para ayudar a las vecinas a encontrarse y organizarse
- Algunas propuestas para continuar la movilización social en tiempos de cuarentena
- Iniciativa Haz la compra a tus mayores #ellosprimero, impulsada por la Confederación Española de Organizaciones de Mayores - CEOMA y la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España – UDP, apoya un modelo para ofrecerse a hacer la compra a las personas mayores de tu comunidad. Es importante tener en cuenta algunas recomendaciones y medidas para llevar a cabo este tipo de iniciativas solidarias.
- **Cajas de resistencia:** Colectivos racializados de migrantes sin papeles, trabajadoras sexuales, del hogar, de los cuidados y manteros han generado campañas de solidaridad económica para intentar frenar la situación de miseria que les sacude. Aquí se puede encontrar una recopilación de algunas de ellas, si quieres apoyar a algún colectivo u organización concreta, busca las iniciativas solidarias que puedan ya existir.
- Plataforma Pienso, Luego Actúo: más de 400 iniciativas de personas que frente al COVID-19 pensaron y actuaron.

Y... ¡RECUERDA! Cualquier tipo de voluntariado debe realizarse con responsabilidad y es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones y medidas básicas.



# Sir[ai]

