




Plataforma de ONG  
de Acción Social



CORONA VIRUS

**"Mini guía de recursos e  
información del Tercer Sector de  
Acción Social para afrontar el  
COVID-19 durante el aislamiento"**

**#3SectorCoronavirus**

## Índice

ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA (INFANCIA Y JÓVENES).....	2
APOYO VECINAL Y VOLUNTARIADO .....	7
ASISTENCIA Y TELETRABAJO.....	10
ATENCIÓN ONLINE Y TELEFÓNICA.....	11
FORMACIÓN ONLINE.....	13
INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL COVID-19.....	15
INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 Y PERSONAS CON TEA .....	16
INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 Y PERSONAS MAYORES .....	17
MATERIAL INFORMATIVO PARA ABORDAR EL CORONAVIRUS CON NIÑXS .....	23
RECURSOS PARA PERSONA SORDAS.....	24
SALUD MENTAL .....	25

## ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA (INFANCIA Y JÓVENES)

### ➤ Oportunidades ante el COVID-19 (SCOUTS ESPAÑA)

El tema del virus COVID-19 está poniendo a prueba nuestra respuesta como sociedad ante nuevos desafíos y la responsabilidad como ciudadanas y ciudadanos ante medidas que son necesarias, pero que en muchos casos chocan frontalmente con nuestros hábitos de vida más arraigados. Las autoridades sanitarias ya han cerrado en algunas comunidades los colegios, guarderías, universidades, centros culturales, museos y otros espacios y recomiendan trabajar desde casa en medida de lo posible. Todas estas medidas, tienen como objetivo final evitar el contagio masivo y el colapso del sistema sanitario público.

Es por ello que **como scouts actuamos sin miedo, pero con responsabilidad**; y ahora más que nunca debemos dar ejemplo de una actitud en línea con nuestra Ley y Promesa Scout de ser útil y ayudar a los demás. Si las autoridades de nuestra Comunidad lo solicitan, **es el momento de quedarse en casa y limitar las relaciones sociales**; no sólo por nosotras y nuestras familias, sino también por las demás personas.

Pero esto no significa que nos quedemos sin hacer nada. En toda situación desfavorable, podemos sacar, como buenos scouts, enseñanzas y oportunidades en positivo. **¡Aprovecha este tiempo para hacer todo aquello que tenías pendiente y nunca encontrabas el tiempo suficiente y por qué no, para aprender cosas nuevas y formarte!**

Te proponemos algunas actividades e ideas para poder hacer desde casa:

#### **Sobre el coronavirus:**

- ¿Cómo explicar el coronavirus a las y los peques?
- Libro de actividades sobre el coronavirus.

- Consejos para reordenar la rutina y evitar el caos.

### **Cineforums:**

- Tenemos un catálogo muy variado con muchas temáticas y películas, con sus guías didácticas para hacer después una reflexión.
- El cinéfórum especial animación es muy divertido y se puede ver con toda la familia.
- Si no te apetece ver una película, documental o serie, recuerda que en youtube tienes cientos de cortometrajes gratuitos, como los nuestros de Brújula o Amor Scout.

### **El mejor momento para plantar:**

- Ahora es el momento perfecto para plantar. Podemos coger algunas lentejas o garbanzos y ver cómo germinan en poco tiempo.
- Jardines verticales para el balcón y así reciclamos las botellas de plástico.
- Maceteros con bombillas.
- Macetitas con cáscaras de huevo.

### **Momento para cocinar:**

- Recetas dulces y sanas para merendar.
- 5 recetas veganas.
- En el canal de pequerecetas tienes muchas recetas sencillas para comenzar en este mundillo.

### **Manualidades:**

- Haz tu propio gel de manos desinfectante.
- ¿Alguna vez has hecho origami? En internet tiene mil páginas para hacer figuras paso a paso.
- Hacer collages siempre ha sido muy divertido: paisajes,
- Hacer fichas con caras para decorar la nevera.
- Hacer abalorios siempre mola.
- La serie *Hora de Aventuras* nos gusta a todos y todas y no pasa de moda, por eso os proponemos un montón de manualidades para tí y para regalar.

- Construye tu propia cámara de fotos, es súper fácil!
- Si necesitas relajarte, aquí puedes descargar cientos de dibujos para colorear.
- Manualidades con arroz.
- Aprende a hacer tu propio termómetro.
- Hazte tus propias camisetas con mucho estilo.

### **Reciclando:**

- Ahora que vamos a gastar mucho **papel higiénico**, os dejamos 19 propuestas para reciclar los rollos.
- Las **cápsulas de café** no se pueden reciclar en los contenedores y contaniman mucho, por eso os proponemos dejar de usarlas, mientras tanto, si puedes hacer alguna manualidad con ellas.
- Botellas de vidrio
- Algo que siempre hay en casa y es muy socorrido es la comida en lata, geniales para hacer lamparitas con un toque moderno.
- También podemos decorar la casa y fabricar nuevas mesitas, estanterías, etc...
- Ahora que tienes tiempo puedes pasar toda la info de los **cds antiguos** para hacer espacio en casa y usarlos para hacer mil cosas chulas.
- ¿Cuántos calcetines tienes guardados esperando a que aparezca su pareja perdida? Es hora de volver a darles uso.

### **Ahora no hay excusa para no leer:**

- Cuéntame un cuento: Colección de cuentos coeducativos.
- Seguro que tienes mil libros en casa por leer, ahora es un momento estupendo para ponerte a ello.
- Ponte al día con todas nuestras publicaciones.
- 37 cuentos infantiles gratis para descargar.
- Minicuento: Bienvenidos a Macondo

### **Y también es buen momento para escribir:**

- ¿Nunca te ha apetecido escribir un cuento, una novela gráfica, tus historias...? Aquí te dejamos unos consejos de García Márquez.

### **¿Y si... programamos?**

- Aunque parece que queda mucho, al final siempre nos puede pillar el toro, así que quizás sea buen momento para apuntar qué actividades te gustaría hacer en el **campamento de verano**, o qué proyecto quieres realizar en el tercer trimestre. Recuerda que puedes hacer videollamadas con todas las personas de tu sección.
- También podéis analizar si vuestro grupo scout es feminista.
- Descárgate tutoriales y aprende a hacer mil talleres para enseñar cuando vuelvas al grupo.
- Trabaja desde casa los ODS y prepárate una actividad para tu sección en la siguiente acampada.

### **Juegos online:**

- En scouts nos encantan los rol-play, ¿y si hacéis uno por videollamada? ¡No olvidéis disfrazaros!
- Hablando de disfraces... ¿Qué tal un concurso de disfraces por skype?
- Juego del reciclaje de la Fundación Biodiversidad.

### **Desde el móvil:**

- Si lo tuyo es la música, aquí te dejamos 10 webs para crear canciones gratis.
- También puedes descargar nuestro juego móvil: Objetivo Rockhopper y conocer los ODS.
- Deja flipando a tus seguidoras y seguidores de instagram con estos trucos para hacer fotos originales.

### **10 museos para visitar estando en casa:**

- Pinacoteca di Brera - Milano
- Galleria degli Uffizi - Firenze
- Musei Vaticani - Roma
- Museo Archeologico - Atene

- Prado - Madrid
- Louvre - Parigi
- British Museum - Londra
- Metropolitan Museum - New York
- Hermitage - San Pietroburgo
- National Gallery of art - Washington

### **Otras ideas:**

- Hacer experimentos fáciles y experimentos con agua.
- Recoger tu cuarto a conciencia.
- Ayudar en casa haciendo una limpieza general.
- Aprovechar para empacar y donar todas las cosas que no te sirven.
- Ponerte al día con los exámenes y trabajos.
- Aprende historia con esta app.
- Seguro que aún tienes en el armario un puzzle que te regalaron y aún no has abierto.
- Ordenar las fotos y discos duros.

➤ **Página web Rayuela perteneciente a la LIGA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN**

Un espacio de participación para conocer los derechos de la infancia, ver recomendaciones de películas y cuentos, dirigido a niñas y niños y propuesto para ser utilizado durante el tiempo de cuarentena.

Enlace de acceso:

<http://www.rayuela.org/?fbclid=IwAR0b6VgsXxsOsLcfMz8vjXFgSzlopXlg64o60J3qBfyfv5KYQF0kusPUagM>

## APOYO VECINAL Y VOLUNTARIADO

### ➤ CÁRITAS MADRID lanza una campaña vecinal de solidaridad para afrontar los efectos del Covid-19

Cáritas Diocesana de Madrid ha lanzado la campaña “**La caridad no cierra. Quiero ser tu vecino de apoyo**” para promover la solidaridad y la fraternidad cristiana en este momento de crisis. Para ello, invitan a los vecinos de Madrid a descargar desde su página web el cartel que han preparado para poner en el mismo el nombre y número de teléfono de quien esté interesado en esta acción y poder colgarlo en un lugar visible del portal de su residencia.

Observando siempre la recomendación de las autoridades sanitaria de quedarse en casa y extremar las precauciones, Cáritas Madrid quiere reafirmar con esta iniciativa la misión de seguir atendiendo a los más débiles y vulnerables a través de la figura de “vecinos de apoyo”, poniendo en valor nuestra identidad cristiana y la fuerza humanizadora del Evangelio.

Es posible que en vuestra comunidad de vecinos viva alguna persona mayor, con discapacidad, que esté sola o enferma. Es ahora, en estos momentos de necesidad, cuando cada uno podemos hacer algo por ella.

En el cartel preparado por Cáritas Madrid es posible ofrecerse como vecino o vecina de apoyo. Como explican los responsables de esta iniciativa, “en el rectángulo rojo de la parte de arriba del cartel, puedes escribir tu nombre y algún dato de contacto, colgarlo en tu portal y descubrir si hay alguien que te necesita. Toma todas las medidas de precaución y ponte en marcha”.

**#LaCaridadNoCierra**

**#TuVecinoDeApoyo**



- **VOLUNCLOUD una aplicación de la PVE para gestionar demandas y peticiones de voluntariado (Plataforma de Voluntariado de España)**

La Plataforma del Voluntariado de España (PVE) ha reforzado su aplicación Voluncloud para adaptarla a las situaciones de necesidad que surgen ante esta crisis sanitaria y social.

Con el objetivo de **atender las necesidades solidarias que se están produciendo por la situación de confinamiento debido al Estado de Alarma por el Covid19**, la PVE pone al servicio de todas las personas en nuestro país un servicio específico que canaliza todas las solicitudes de ayuda que puedan darse.

Voluncloud es una aplicación que consigue conectar directamente a personas voluntarias con demandantes de servicios de voluntariado.

### **Solicitudes y proyectos**

En su web, en el apartado ¿Necesitas Ayuda? (<https://voluncloud.org/solicita>) se ofrece un formulario donde cualquier persona pueda describir la ayuda que necesita (Asistencia para hacer la compra, ayuda con el uso de nuevas tecnologías, consultas deportivas, etc.).

Pero además se cuenta con otro apartado para crear una bolsa de voluntariado, donde las personas que quieran ejercerlo puedan apuntarse: <https://voluncloud.org/proyectos/185>

“Una vez recibida la solicitud, la Plataforma del Voluntariado de España la gestionará buscando la mejor solución o derivando la petición a las entidades correspondientes. Se trata de dar una respuesta rápida y eficaz. Tanto a quien hace la petición como a quien tiene la inquietud de realizar la acción voluntaria”, se resalta desde la Plataforma del Voluntariado.

Asimismo, cualquier entidad podrá darse de alta y seguir subiendo proyectos que requieran voluntariado a la herramienta Voluncloud. Especialmente aquellos que requieran de personas voluntarias “online”.

De esta forma, la Plataforma del Voluntariado de España se pone al servicio de toda la ciudadanía para que ningún virus pueda frenar la solidaridad.

## ASISTENCIA Y TELETRABAJO

- **Fundación Esplai ayuda a las asociaciones y fundaciones a trabajar desde casa.**

Estos últimos días, por las medidas de prevención en contra del contagio de coronavirus, **Fundación Esplai recibe** muchas consultas de **asociaciones y fundaciones que** piden asesoramiento para poder hacer teletrabajo. Las entidades que forman parte del Club Gestión Tercer Sector **de Fundación Esplai** tienen a su alcance, de forma gratuita, herramientas y recursos que facilitan trabajar desde casa y la conciliación laboral de los equipos. Los servicios que **ofrecen** son los siguientes:

- **App y herramienta web para registrar la jornada:** Las personas que trabajan desde casa pueden registrar la hora de inicio y fin de su jornada laboral con la [app de registro horario](#). Es gratuita para las asociaciones y fundaciones del Club Gestión y actualmente la utilizan más de 170 asociaciones y fundaciones.
- **Programas informáticos de gestión:** Puede trabajar de forma remota con todos nuestros [programas de gestión](#) (contabilidad, socios y donantes, facturación,...). Si los está utilizando instalados en local, solo tiene que contactar con nosotros para poderlos utilizar desde cualquier ordenador de forma remota.
- **Programas de Microsoft Office:** Por ser una entidad del Club Gestión puede tener acceso a la suite de Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint,...) desde cualquier ordenador de forma remota.
- **Escritorio virtual en la nube:** Las asociaciones y fundaciones asociadas al Club Gestión tienen acceso a un escritorio virtual. Este espacio garantiza el acceso a todos los programas indicados anteriormente y los archivos que tenga que utilizar.

## ATENCIÓN ONLINE Y TELEFÓNICA

### ➤ **La AECC responde a las dudas de pacientes con cáncer respecto al COVID-19**

La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), ha elaborado una guía que responde a las dudas recibidas a través de sus canales online, telefónico y de sus delegaciones en toda España con el fin de hacerlas extensibles a toda la ciudadanía.

A pesar de que el coronavirus es una infección nueva de la que no existen datos sobre su comportamiento en personas con cáncer, sí es evidente que tanto los tratamientos oncológicos como el propio cáncer, pueden afectar al correcto funcionamiento del sistema inmune en muchas ocasiones. Por esta razón, es indispensable que pacientes y familiares estén informados sobre recomendaciones específicas para evitar el contagio del COVID-19 o para saber cómo actuar en caso de tener síntomas.

El teléfono gratuito de Infocáncer (900 100 036) sigue operativo las 24 horas del día los siete días de la semana. La guía elaborada por la AECC puede consultarse aquí.

### ➤ **AUTISMO ESPAÑA brinda atención telefónica y online**

Autismo España continua atendiendo todas las consultas y demandas tanto vía telefónica (91 591 34 09) como por email ([confederacion@autismo.org.es](mailto:confederacion@autismo.org.es))

### ➤ **App "Frente al aislamiento. Nos conectamos" de PLENA INCLUSIÓN**

Plena inclusión España lanza la app "Frente al aislamiento. Nos conectamos". Se trata de una herramienta de información, participación y consulta durante la crisis del coronavirus.

La app ofrece documentos, protocolos y materiales, foros de consulta -en especial sobre atención temprana, conducta y salud- y una agenda de actos online.

Es gratuita y está disponible para móviles en la Play Store de Android y en la App Store. Al final de esta noticia puedes descargar un folleto sobre cómo instalarla.

Esta herramienta es una de las medidas del plan de acción que ha puesto en marcha Plena inclusión España para dar respuesta a las necesidades de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias durante la crisis del coronavirus.

El plan de acción ha sido presentado durante el [seminario online 'Respuestas ante la crisis del Coronavirus'](#) celebrado el 17 de marzo.

Puedes descargar la aplicación a través de este [Enlace para descargar la aplicación Nos conectamos](#). El folleto informativo [de la aplicación Nos conectamos](#)

## FORMACIÓN ONLINE

### ➤ Cruz Roja lanza un Curso en abierto para prevenir la propagación del COVID-19

Con este material, Cruz Roja Española pone a disposición de toda la sociedad un curso en abierto que ha desarrollado para su voluntariado y personal laboral. Toda la información recogida en este curso está obtenida de fuentes fiables como son el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España y la Organización Mundial de la Salud. En sus respectivas webs actualizan constantemente toda la información sobre la evolución del COVID-19. Recomendamos visitar las mismas.

#### Acceso al curso

### ➤ "Campus COCEMFE"

Con el objetivo de favorecer la formación y hacer más llevadero el confinamiento en los hogares decretado por la crisis por el coronavirus, la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) pone a disposición de la ciudadanía cuatro cursos online y gratuitos que están disponibles en la web de Campus COCEMFE: <https://campuscocemfe.com/>

- **Elaboración de productos de apoyo autofabricados**, finaliza su plazo de inscripción mañana jueves, 19 de marzo, a las 23.59 horas.
- **Introducción al funcionamiento de los centros educativos** consta de 4 horas de duración y está dirigido al personal técnico educativo.
- **Gestión básica del ciclo de un proyecto, de la búsqueda de financiación a la justificación** está destinado a responsables y gestores de programas o proyectos y tiene una duración de seis horas.
- **Básico del voluntariado de COCEMFE** cuenta con 10 horas de duración y está dirigido al personal voluntario.

➤ **Programa Conoce educa protege. (Liga Española de la Educación)**

Toma como base los Principios Generales de la Convención de los Derechos del Niño para lanzar tres campañas con las que colaborar en la mejora del clima de los centros educativos y del desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes: <http://ligaeducacion.org/cep-ii/>

3 ejes: La No discriminación por diversidad sexual, un dossier de participación infantil y la Vida, supervivencia y desarrollo de Niños, Niñas y Adolescentes Migrantes No Acompañadas/os

➤ **Guía de parentalidad positiva (Liga Española de la Educación)**

Pone al servicio del profesorado de Educación Infantil y Primaria con el objetivo de sensibilizar acerca del importante papel que desempeñan los y las docentes en el fomento de la parentalidad desde una mirada compartida entre la escuela y la familia e inspirada en el respeto profundo hacia la infancia: <https://ligaeducacion.org/infancia-y-familia/parentalidad-positiva/>

➤ **Geopedagogías de la paz (Prácticas pedagógicas del eje cafetero en Colombia) (Fundación CIVES)**

Si quieres conocer más sobre prácticas pedagógicas populares en el eje cafetero de Colombia para la construcción de paz con enfoque de derechos, géneros y diversidad cultural: <https://dpdurango34.wixsite.com/practicaspedagogicas>

➤ **Proyecto europeo Fraternity Card: (Fundación CIVES)**

Proyecto con el que 150.000 estudiantes en Francia, España, Polonia y Croacia trabajan problemas globales y envían postales a sus comunidades con mensajes de fraternidad. Guía explicativa y metodológica de los talleres: [https://www.fraternity-card.eu/toolkit/2109\\_FraternityCard\\_Toolkit\\_ES.pdf](https://www.fraternity-card.eu/toolkit/2109_FraternityCard_Toolkit_ES.pdf)

## INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL COVID-19

- **EAPN-ES crea una página web para dar seguimiento en tiempo real del impacto de la crisis del #COVID19 en las personas más vulnerables y brindar información general sobre esta enfermedad.**

EAPN-ESPAÑA ha habilitado una página web que permite realizar un seguimiento en tiempo real del impacto de la crisis del COVID-19 en las personas más vulnerables. La página web además recoge documentos elaborados por EAPN-España sobre las implicaciones sociales del coronavirus. De igual manera, recopila enlaces de interés como: Información actualizada sobre el COVID-19 propiciada por la OMS (Organización Mundial de la Salud), documentos técnicos sobre el COVID-19 y los servicios sociales; así como información actualizada del Ministerio de Sanidad sobre el brote.

Las personas que deseen acceder a esta información podrán [hacerlo a través del siguiente enlace.](#)



## INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 Y PERSONAS CON TEA

- **Autismo España recopila Recursos para familias con hijos e hijas con trastorno del espectro del autismo (TEA)**

A continuación os proporcionamos varios recursos para que podáis ayudar a entender a las personas con trastorno del espectro del autismo que es el COVID-19:

- **Coronavirus en pictogramas:** Explicación mediante pictogramas de qué es el COVID19 y cuáles son sus síntomas, síntomas y precauciones. Fuente: ARASAAC ([www.arasaac.org](http://www.arasaac.org)).

[Se puede acceder a través del siguiente enlace.](#)

- **Manual sobre coronavirus:** Explicación mediante pictogramas de qué es el COVID19 y cuáles son sus síntomas, síntomas y precauciones. Fuente: ASPANAES ([www.aspanaes.org](http://www.aspanaes.org))

[Se puede acceder a través del siguiente enlace.](#)

- **COVIBOOK:** Cuento para explicar el coronavirus a niñas y niños menores de 7 años. Fuente: MINDHEART ([www.mindheart.co](http://www.mindheart.co))

[Se puede acceder a través del siguiente enlace](#)

- **Rosa contra el virus:** Cuento para explicar el coronavirus a niñas y niños de 4 a 10 años. Fuente: Colegio Oficial de Psicología de Madrid ([www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org))

[Se puede acceder a través del siguiente enlace.](#)

## INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 Y PERSONAS MAYORES

### ➤ Covid-19: Orientaciones y consejos para personas mayores (HELP AGE)

Este documento es una guía con orientaciones y consejos para las personas mayores sobre el coronavirus (Covid-19). Proporciona información básica sobre qué es y cómo se propaga, además de una serie de consejos sobre lo que las personas mayores pueden hacer para reducir el riesgo de contraer el virus y qué deben hacer si necesitan atención médica.

#### ❖ ¿Qué es el coronavirus (Covid-19)?

- ✓ El Covid-19 o coronavirus es una nueva enfermedad que surgió en 2019.
- ✓ El Covid-19 se detectó por primera vez en China, pero actualmente se está extendiendo por todo el mundo y en el mes de marzo del año 2020 ya existen casos en más de 100 países.
- ✓ El Covid-19 causa una infección respiratoria.
- ✓ Los síntomas más comunes son fiebre, tos seca y dificultad para respirar. Algunas personas pueden tener dolores y molestias, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea.
- ✓ Algunas personas infectadas no desarrollan ningún síntoma ni sienten malestar.
- ✓ La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan sin necesidad de un tratamiento especial.
- ✓ Alrededor de 1 de cada 6 personas tienen síntomas más graves y dificultades para respirar.
- ✓ Las personas mayores y aquellas con problemas de salud subyacentes, como presión arterial alta, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de tener síntomas más graves y la tasa de mortalidad entre ellas es más alta.
- ✓ Las personas con fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

### ❖ **¿Cómo se contagia Covid-19?**

- ✓ Se puede contraer el Covid-19 de otras personas que tienen el virus.
- ✓ La enfermedad puede contagiarse de una persona a otra a través de las gotitas expulsadas de la nariz o la boca, al toser o estornudar.
- ✓ Las personas pueden contagiarse del Covid-19 si:

1. Alguien con el virus tose o estornuda y las gotas caen sobre algún objeto o superficie.

Si otras personas tocan esas superficies y luego se tocan la boca, la nariz o los ojos, pueden infectarse.

2. Alguien con el virus tose o estornuda y otra persona respira esas gotas.

3. Alguien con el virus tose o estornuda sobre su mano y luego toca a otra persona en la cara, o toca la mano de otra persona, y luego esta se toca la boca, la nariz o los ojos.

### ❖ **¿Cómo puedo protegerme del coronavirus?**

Hay algunas cosas básicas que todos podemos hacer para reducir el riesgo de contraer el Covid-19 o coronavirus:

- ✓ Lavarnos las manos regularmente con agua y jabón. Debemos lavarnos las manos durante al menos 20 segundos, incluyendo las palmas y el dorso, el espacio que existe entre los dedos, los dedos, las yemas de los dedos y las uñas.
- ✓ Si bien es preferible lavarnos las manos con agua y jabón, si estamos fuera o no disponemos de agua y jabón, usaremos un desinfectante para manos a base de alcohol. Esto también debe hacerse durante al menos 20 segundos con suficiente producto para que nuestras manos se mantengan húmedas durante ese tiempo.
- ✓ Es importante asegurarnos de toser o estornudar en un pañuelo, que tiraremos a la basura inmediatamente. Si no tenemos un pañuelo, toseremos

o estornudaremos en el codo. Luego, inmediatamente, nos lavaremos bien las manos.

- ✓ Nos mantendremos, al menos, a 2 metros de distancia de cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.
- ✓ Nos quedaremos en casa o lejos de otras personas si no nos sentimos bien, tenemos fiebre, tos o respiramos con dificultad.
- ✓ Trataremos de conocer qué lugares están más afectados por el Covid-19 y evitaremos ir a esas zonas.
- ✓ Evitaremos las reuniones con otras personas, como por ejemplo, los actos sociales y las actividades culturales.
- ✓ Evitaremos dar la mano o abrazar a otras personas.
- ✓ Solo usaremos mascarilla si estamos enfermos o si cuidamos a alguien que lo está. Las mascarillas no son muy útiles para evitar contagiarnos y al existir escasez, es importante destinar estos recursos a las situaciones que verdaderamente lo requieran.
- ✓ Si usamos una mascarilla, nos lavaremos las manos antes de ponérsola, después de tocarla mientras la usamos y después de quitárnosla y tirarla.
- ✓ Las mascarillas de un solo uso deben usarse una vez y, en general, debemos reemplazarlas cuando estén húmedas.

### ❖ **¿Cómo puedo proteger mi salud?**

- ✓ Las personas mayores o aquellas que padecen alguna enfermedad, como hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas, tienen más probabilidades de tener síntomas de gravedad. En estos casos es muy importante que cuidemos nuestro estado de salud.
- ✓ Si tiene alguna enfermedad, es especialmente importante hacer todo lo posible para reducir el riesgo de contraer el Covid-19, siguiendo las recomendaciones que ya se han explicado previamente: lavándose las manos y evitando el contacto con otras personas, especialmente si están enfermas.

## **Medicación**

- ✓ Es importante que, si no se encuentra bien, continúe tomando cualquier medicamento que un médico le haya recomendado para otras enfermedades o problemas de salud.
- ✓ Asegúrese de tener suficientes medicamentos y si necesita ayuda para conseguirlos, pídaselo a un amigo a un familiar.

## **Diabetes**

- ✓ Las personas con diabetes tienen un riesgo mayor. Debe controlar su nivel de azúcar en la sangre y buscar atención médica si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar.

## **Asma**

- ✓ Las personas con asma continuarán usando sus inhaladores como de costumbre.
- ✓ Si cree que el asma está empeorando o tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, busque atención médica.

## **Cáncer**

- ✓ Las personas con cáncer tienen un mayor riesgo, particularmente si padecen un cáncer que afecta al sistema inmunitario, así como aquellas que estén bajo algún tipo de tratamiento.
- ✓ Es importante que siga las recomendaciones que se describen en esta guía para reducir el riesgo de contraer el Covid-19. Si no se siente bien y tiene fiebre, tos o dificultad para respirar busque atención médica.

### ❖ **¿Qué sucede si necesito ayuda o el apoyo de otras personas?**

- ✓ Si estamos aislados en casa podemos pedir ayuda a amigos o familiares, siempre tomando las precauciones que ya se han descrito.
  
- ✓ Podemos pedir ayuda para:
  1. Recoger medicamentos
  2. Comprar comida
  3. Realizar las tareas del hogar
  4. Conseguir información actualizada sobre el Covid-19
  5. Saber dónde y cómo conseguir atención médica
  6. Cómo llegar a un centro de salud
  
- ✓ Si no nos sentimos bien debemos avisar a amigos, familiares o cuidadores.
- ✓ Deberemos pedir a nuestros amigos, familiares o cuidadores que no nos visiten si no nos sentimos bien, especialmente si tenemos fiebre, tos o dificultad para respirar, a menos que necesitemos ayuda con urgencia.
- ✓ Y pedir a nuestros amigos, familiares o cuidadores que no nos visiten si se sienten mal, especialmente si tienen fiebre, tos o dificultad para respirar.

### ❖ **¿Dónde puedo acudir para recibir atención médica?**

- ✓ Actualmente no existe una vacuna o medicamento para curar el Covid-19. Se puede proporcionar atención médica para aliviar los síntomas del Covid-19. La mayoría de las personas que se contagien se recuperarán con atención médica.
- ✓ Si no nos sentimos bien, no debemos asustarnos ni ocultar nuestra situación. Buscaremos atención médica.
- ✓ Solo si enfermamos gravemente necesitaremos el ingreso hospitalario.

- ✓ Nos aseguraremos de que tanto nosotros como nuestros familiares, amigos o cuidadores sepan dónde acudir para conseguir atención médica si no nos sentimos bien, especialmente si tenemos fiebre, tos o dificultad para respirar. El lugar más apropiado para conseguir ayuda dependerá del lugar dónde vivamos y de las instalaciones disponibles. Es importante buscar esta información con antelación y estar preparados para saber qué hacer y dónde acudir por si necesitamos atención médica.

**Por favor, recuerde: El Covid-19 es una enfermedad grave, pero hay cosas que todos podemos hacer para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Tomar precauciones con sensatez es fundamental, es muy importante no sentir miedo, ni actuar con pánico.**

## **MATERIAL INFORMATIVO PARA ABORDAR EL CORONAVIRUS CON NIÑXS**

- **Coronavirus e infancia. Selección de artículos y recursos para abordar la situación con niños, niñas y adolescentes - #CODVID19 (PLATAFORMA DE INFANCIA)**

Ante la alarma social y la sobreexposición de los medios, es fundamental hablar con niñas y niños sobre el coronavirus y resolver sus dudas. Además de explicarles qué es el virus, formas de contagio o las medidas sanitarias que se deben tener en cuenta, es importante gestionar su salud emocional.

Os compartimos una selección de los artículos o recursos educativos que hemos identificado hasta ahora y que pueden facilitar esta tarea.

[Acceder a través del siguiente enlace.](#)



## RECURSOS PARA PERSONA SORDAS

### ➤ Videos en lenguaje de signos sobre la información más relevante sobre el CORONAVID-19 CNSE

- Vídeo informativo para las personas sordas, ante la alerta sanitaria del coronavirus.: <https://www.facebook.com/watch/?v=201499857849533>
- Video de comparecencia de los ministros de Sanidad, Transporte e Interior, y la ministra de Defensa en relación a la alerta por coronavirus y las medidas excepcionales que ha supuesto en España: <https://www.facebook.com/watch/?v=1042288906158347>
- Resumen de la intervención de Fernando Simón, director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias del Ministerio de Sanidad: <https://www.facebook.com/watch/?v=1042288906158347>
- Video pautas de actuación en relación a la atención sanitaria a los animales de compañía: <https://www.facebook.com/watch/?v=2806426486140026>
- Video sobre medidas que se van a adoptar con motivo de la declaración del estado de alerta en España: <https://www.facebook.com/watch/?v=2523867024494688>
- Video explicativo sobre declaración del estado de alarma en España, ante la pandemia del #coronavirus: <https://www.facebook.com/watch/?v=236000630865922>
- Video explicativo sobre la curva del #coronavirus, y cómo frenar el contagio: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/1320253808166245/>

## SALUD MENTAL

- **Autocuidado, rutinas y ejercicio: claves para cuidar la salud mental durante el aislamiento por coronavirus. (Confederación Salud Mental España)**

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA lanza en redes la campaña #SaludMentalVsCovid19 con recomendaciones para cuidar la salud mental durante la cuarentena por la que atraviesa la población española. [Accede a la campaña a través de este enlace](#)

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ha puesto en marcha en redes la campaña #SaludMentalVsCovid19, que cuenta con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. El objetivo de esta iniciativa es concienciar a la población sobre la importancia de cuidar la salud mental durante el período de aislamiento provocado por el COVID-19, y que está previsto que se mantenga hasta que dure el estado de alarma.

La situación de aislamiento contiene factores de riesgo que pueden provocar un empeoramiento de la salud mental, tanto en la población general como en aquellas personas que ya tienen un problema de salud mental. Por ello, es importante seguir las recomendaciones de los y las profesionales de la Psicología relativos a los autocuidados.

*“Esto va a ser una carrera de fondo”, afirma **Joseba Rico, psicólogo y subdirector de la asociación madrileña AMAFE (Asociación madrileña de amigos y familiares de personas con esquizofrenia)**, entidad que pertenece a la Federación Salud Mental Madrid. “En los momentos iniciales, que es donde estamos ahora, hay mucha incertidumbre”, asegura Rico, por lo que “tenemos que intentar contagiarnos, en el buen sentido, de calma, de responsabilidad, de apoyo, de cariño, e intentar no propagar el pánico”.*

## ✓ Convivencia en aislamiento y vivir solo/a



Desde el movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA, se indican una serie de recomendaciones a tener en cuenta de cara a cuidar la salud mental en este período de aislamiento. Joseba Rico afirma que, en caso de convivir con otras personas, *“hay que mantener los espacios de intimidad, porque puede ser muy intrusivo estar 24 horas con quienes convivimos en el domicilio. Una buena convivencia incluye tanto el cariño y la cercanía, como el respeto a la intimidad y los tiempos de cada persona”*.

En el caso de las personas que viven solas, Rico advierte de que *“estar solo todo el día durante varias semanas puede ser muy complicado para la salud mental”*, por lo que recomienda hacer uso de las nuevas tecnologías (videollamadas, apps, etc.) para estar en contacto con otras personas. *“Incluso ver sus rostros es importante”*, añade.

En el caso de las personas que viven solas, Rico advierte de que *“estar solo todo el día durante varias semanas puede ser muy complicado para la salud mental”*, por lo que recomienda hacer uso de las nuevas tecnologías (videollamadas, apps, etc.) para estar en contacto con otras personas. *“Incluso ver sus rostros es importante”*, añade.

## ✓ Autocuidado: mantenerse con ocupaciones y seguir rutinas

Las rutinas son fundamentales en esta situación excepcional que estamos viviendo. *“Empezamos a no cumplir horarios, las cosas que tenemos que hacer no las hacemos, dormimos peor, comemos peor... Es muy importante mantener un equilibrio ocupacional que nos ayude a estar*



*situados y a vertebrar el día a día tanto con las actividades de ocio como con los autocuidados”, explica Rico.*

El subdirector de AMAFE cree que *“hay que tener rutinas tanto de autocuidado, como de ocio y de las propias responsabilidades (teletrabajo, cuidado del hogar, etc). No dejarse llevar por una pérdida total de horarios que va a tener unas consecuencias importantes en nuestra salud mental”*.

**Maite Marcos, psicóloga y directora técnica de Programas de ASAENES Salud Mental** de Sevilla, entidad que pertenece a Feafes Andalucía Salud Mental, propone por su parte *“buscar actividades con las que nos sintamos mejor. Conectarse con lo que realmente importa y hacer aquellas cosas que nos gustan y para las que antes no había tiempo”*.

## Salud física y ejercicio



Estar todo el día en casa sin movernos tiene su impacto en la salud mental. Rico indica que *“si estamos todo el día sentados viendo la tele, la calidad de nuestro sueño se va a ver afectada. Hay*

*que hacer estiramientos, quien tenga posibilidad en casa que haga ejercicio. Hay que intentar sacar un rato todos los días para movernos, porque nos va a ayudar en nuestra salud mental y en cómo dormimos”*.

## Cuidar la higiene mental: evitar la sobreinformación

Ante la avalancha de información a la que la población se ve sometida en estos días, tanto en medios de comunicación como en las distintas redes sociales, la recomendación es tomarnos un momento al día para consultar

las novedades, sin estar conectados a todas horas. Es importante evitar bulos y buscar siempre fuentes de información oficial.

*“Por higiene mental, es recomendable no estar todo el tiempo consultando informaciones y no alimentar nuestro propio miedo”, explica Maite Marcos. “Ahora nos encontramos en un fase de impacto y poco a poco entraremos en un proceso de adaptación”, asegura.*

La situación de aislamiento afecta a todo el mundo, pero en población con problemas de salud mental *“ese riesgo aumenta”,* según Joseba Rico. *“No dormir bien, no cuidarse, no comer bien... todo eso tiene su efecto en la salud mental. Las recomendaciones son las mismas para la población general que para las personas con problemas de salud mental, pero teniéndolas más en cuenta. La situación en sí misma provoca más factores de riesgo que pueden desencadenar algún síntoma o hacer que la persona se encuentre peor”,* advierte el subdirector de AMAFE. Debemos *“pensar que estamos ejerciendo el rol de ciudadanos responsables, que estamos contribuyendo a la sociedad. Que lo que estamos haciendo tiene un sentido, es por el bien común”,* concluye Maite Marcos.