**Apoyándonos**

**Recursos y bibliografía**

Desde la plataforma [Apoyándonos](https://cadenaser.com/emisora/2020/03/22/radio_valencia/1584883388_107247.html), conscientes de que a la vez están surgiendo otras iniciativas similares, o poniéndose en marcha otros recursos de apoyo (desde instituciones públicas, ayuntamientos, fundaciones, ONG, o iniciativas personales) hemos considerado importante crear este documento (en constante actualización), en el que recogemos y organizamos la información acerca de recursos de apoyo, guías, recomendaciones e información útil, así como artículos relacionados.

**Recursos de apoyo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Qué** | **A quién** | **Contacto** |
| **Apoyándonos**. | Profesionales del ámbito sanitario y sociosanitario | apoyandonoshoy@gmail.com |
| **Tienes mi ayuda.** | Psicólogxs que deseen ayudar | [tienesmiayudacovid19@gmail.com](mailto:tienesmiayudacovid19@gmail.com)  Página [en Facebook](https://www.facebook.com/Tienes-Mi-Ayuda-109444954021646/):  IG: Tienes\_mi\_ayuda |
| **Instituto de Terapia Gestalt** | Población general  [Más info](https://www.itgestalt.com/necesito-apoyo-crisis-covid19/) | necesitoapoyo@itgestalt.com |
| **App de psicólogos Ifeel** | Población general  [Más info](https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-ofrecen-psicologos-online-gratuitos-crisis-coronavirus-202003160044_noticia.html) | <https://ifeelonline.com/> |
| **Servicio COPCV**  **y Psicólogos sin**  **Fronteras** | Ciudadanía en generalProfesionales (sanitarios, cuerpos de seguridad, y otros intervinientes) Más [info](https://www.psicologossinfronteras.org/noticias/servicio-de-atencion-psicologica-para-la-emergencia-del-coronavirus/) | 960 450 230  960 450 231 |
| **Teléfono de la esperanza** | Personas afectadas por corona virus | [www.compartevida.es](http://www.compartevida.es) |
| **Ayuntamiento de Valencia y Amics de la Gent Major** | Personas mayores durante la pandemia del coronavirus y el estado de alarma | 900 525 798 (servicio Menjar a casa) |
| **Minutos en compañía** | Personas mayores confinadas que viven solas (Madrid). Más [info](https://www.madridiario.es/nace-minutos-en-compania-telefono-paliar-soledad-mayores-cuarentena-coronavirus) | 91 949 01 11 |
| **Apoyo psicológico** | Comunidad de Madrid para población vulnerable | 900 124 365 |
| **Teléfono contra el Suicidio** |  | 911 385 385 (De 9 a 21h) |
| **Teléfono Dorado 24h** | Para personas mayores en situación de soledad | 900 22 22 23 |
| **Violencia de género** | Violencia de género  Más [info](https://www.rtve.es/noticias/20200321/igualdad-activa-servicio-asistencia-whatsapp-para-victimas-violencia-genero-durante-cuarentena/2010509.shtml) | 016 (24h)  682916136 y 682508507 (Whatssap) |
| **Fundación Anar** | Ayuda aniñ@s y adolescentes | 900 20 20 10  [Chat](https://www.anar.org/chat-anar/) Lunes a domingo (10-24h) |
| **Ministerio de defensa** | Militares afectados por la pandemia | 91 422 28 80 |
| **@mienfermerafavorita** | Videollamadas de enfermos con sus familiares | mienfermerafavorita10@gmail.com |
|  |  |  |

**Guías, recomendaciones e información útil**

* [Cuidando la salud mental del personal sanitario](https://www.dropbox.com/s/5hfhwptht1d9k3p/HUGM%20Salud%20Mental%20COVID19.pdf?dl=0) (Hospital Gregorio Marañon)
* [Guía de apoyo psicosocial durante el brote del coronavirus](https://www.alunapsicosocial.org/single-post/2020/03/20/Gu%C3%ADa-de-apoyo-psicosocial-durante-el-brote-del-coronavirus) (es un PDF - podemos consultarlo en nuestra carpeta de Materiales)
* [Información útil, pautas y dinámicas para toda la población](https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1RX1JkKdxbCWuJiYSuVHH-rBGOIcLCV5B) (PsiCOVIDa-10)
* Decálogo para prevenir y minimizar el impacto psicológico por el covid19 y la cuarentena (es un PDF - podemos consultarlo en nuestra carpeta de Materiales)
* [Recomendaciones psicológicas para personal sanitario](https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1RX1JkKdxbCWuJiYSuVHH-rBGOIcLCV5B) (es un PDF - podemos consultarlo en nuestra carpeta de Materiales) Tienes mi ayuda
* Guía práctica para psicólogxs [Tienes mi Ayuda](https://drive.google.com/file/d/1JbKmYbp0Lx6oxOE5BLQKvNb_cj0wkRwt/view?fbclid=IwAR261AuymVIMByi0Jj_AKQ4diq223NYoMgh6slSzW9SQ9ntUVZdUx6fQhCQ)
* [Autoprotección Psicológica](https://www.dropbox.com/s/h3z1py3555wqqlo/Autoprotecci%C3%B3n%20Psicol%C3%B3gica%20para%20Profesionales%20CRISIS%20COVID-19.pdf?=0)
* [Guía duelo en covid-19](https://drive.google.com/file/d/1FMHOMqx8zBfQf0OcldU2vGYbg9l3Gfw4/view?pli=1)
* [Consideraciones de salud](https://www.dropbox.com/s/s6bqgl4954re9ny/Consideraciones%20de%20salud%20mental%20durante%20el%20brote%20de%20Covid%2019.pdf?dl=0) mental durante el brote de Covid 19 (OMS)
* [Primera ayuda psicológica](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=F0C0EC5999F67F9BA2AF8257E0EF3E99?sequence=1): Guía para trabajadores de campo (OMS)
* [Recomendaciones](https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronaviruscovid-19) dirigidas a la población: COP

**Audiovisuales**

* [Entrevista](https://cadenaser.com/emisora/2020/03/22/radio_valencia/1584883388_107247.html) a Gemma Pinilla en A Vivir Comunitat Valenciana + artículo en Cadena

Ser.

* Directo [reflexionando sobre la multiplicidad de propuestas de psicólogxs en FB](https://www.facebook.com/josebravofoto/videos/10156925377851752/): Jose.
* [Autoprotección emocional](https://www.youtube.com/watch?v=LuaQYtWSnCk) para combatir el estrés del aislamiento y el miedo (Rosa Calvo)

**Artículos**

* [Cómo reducir el impacto](https://maldita.es/malditaciencia/2020/03/15/como-reducir-el-impacto-en-tu-salud-mental-del-brote-de-covid-19/) en tu salud mental del brote del coronavirus
* ABC: Ofrecen [psicólogos online gratuítos](https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-ofrecen-psicologos-online-gratuitos-crisis-coronavirus-202003160044_noticia.html) por la crisis del coronavirus.
* Corinavirus: [Médicxs y enfermerxs](https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-medicos-y-enfermeros-piden-atencion-psicologica-urgente-9310) piden atención psicológica urgente.
* La mente es Maravillosa : [nuestros sanitarios necesitan ayuda psicológica](https://lamenteesmaravillosa.com/nuestros-sanitarios-necesitan-atencion-psicologica/?fbclid=IwAR0V64yiCBmQ73cW465Zi1peuRQwnbRhqXCyxNnora0j7esdHxCoSXuZWMI).

**Otros recursos de apoyo:**

[Frena la curva](https://frenalacurva.net/): Servicio geolocalizado de ayuda mutua entre vecinos. Permite la búsqueda por ámbitos, y a nivel geográfico

**Para meditar:**

* <https://www.petitbambou.com/>
* Intimind (Si ponéis en código promocional #Quedateencasa es gratuita.