



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 .....	8
ASISTENCIA Y TELETRABAJO.....	12
ATENCIÓN ONLINE Y TELEFÓNICA.....	13
FORMACIÓN ONLINE.....	16
INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL COVID-19.....	23
INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y O DEL DESARROLLO.....	24
INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 Y PERSONAS CON TEA .....	27
INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 Y PERSONAS MAYORES .....	30
MATERIAL INFORMATIVO PARA ABORDAR EL CORONAVIRUS CON NIÑXS .....	41
RECURSOS PARA MUJERES PARA AFRONTAR EL PERIODO DE AISLAMIENTO.....	42
RECURSOS PARA PERSONAS MIGRANTES Y REFUGIADAS .....	45
RECURSOS PARA FAMILIAS PARA AFRONTAR EL PERIODO DE AISLAMIENTO.....	46
RECURSOS PARA PERSONAS SORDAS .....	53
SALUD MENTAL Y APOYO PSICOLÓGICO .....	56

## 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 [cinefórum 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 descargarte 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, genialles 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>

- **Fundación Esplai ha seleccionado 13 apps educativas y divertidas para disfrutar en casa.**

Fundación Esplai ha seleccionado [13 apps educativas para que las niñas y los niños aprendan y desarrollen sus competencias creativas](#) y STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) durante su rato de pantallas, en este tiempo de cuarentena. Esta selección se hizo a partir de los valores de la Fundación, poniendo especial atención a la igualdad de género, la no violencia, y el potencial creativo de la herramienta.

- **Calendario de actividades scouts para el confinamiento (SCOUTS ESPAÑA)**

El confinamiento va a ser más largo de lo previsto. Para acompañarte, hemos diseñado [un calendario](#) con una actividad diaria. Puedes hacer la que aparece en el día en el que te encuentras, la de otro día o varias en la misma jornada!

¡Ah! Las obras de arte reciclado de la actividad del día **28 de abril se compartirán en nuestras redes sociales** el 5 de junio (¡y habrá regalo!) **y los dibujos del día 30 de abril** se expondrán, también en redes, el 15 de mayo.

- **Cómo usar este calendario**

Es un documento PDF. Descárgalo, haz clic en el día y actividad que te interesa y (si tienes conexión a Internet) se abrirá un enlace con más información. Hay algunos días en los que viene todo explicado y no hay ningún enlace. **Usa el hashtag #YoMeQuedoEnCasa y menciónanos (@scout\_es) en Instagram y Twitter.**



## 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.

➤ **UDP Y CEOMA proponen la iniciativa “Haz la compra a tus mayores #ellosprimero”**

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores - CEOMA y la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España - UDP nos sumamos a la iniciativa de los Administradores de Fincas animando a las Comunidades de propietarios a facilitar apoyo a las personas mayores, ofreciéndose para hacerles la compra.

Es muy sencillo:

Pones un cartel en el descansillo de tu portal indicando tu piso y tu nombre y si dejas tú teléfono móvil o fijo puede ser de gran ayuda para la persona mayor que precisa de tu colaboración, aunque entendemos que cada quien quiera guardar su privacidad. Así, el vecino o vecina de edad avanzada no tendrá que salir a la calle y podrá llamarte para que le traigas el pan, cualquier otro producto o lo que precise, así como medicamentos. En este sentido, es importante que el/la mayor apunte en un papel el nombre y apellido de la persona voluntaria para que solo abra la puerta cuando el vecino o vecina repita ese nombre y apellido.

Después, te dejará el dinero, si es posible con guantes, sobre el felpudo o en el pomo de la puerta dentro de una bolsita. Vas a comprar y le subes la bolsa que dejas enganchada al pomo de su puerta junto con las vueltas y el ticket de compra.

Es conveniente el uso de guantes por ambas partes y lavar las manos inmediatamente después.

### **#ellosprimero**

¿Eres una persona de edad avanzada? ¿Necesitas ayuda? Te animamos a que si todavía tus vecinos/as no han dejado un cartel en el descansillo lo hagas tú. Escribe en un cartel o papel tu piso y nombre y la ayuda que precisas.

¿En vuestro portal ya están colaborando vuestros vecinos y vecinas? ¡Escríbenos en comentarios vuestras experiencias! ¡Envíanos las fotografías con los carteles de vuestras vecindades!

[Para conocer más detalles de esta iniciativa a través del siguiente enlace.](#)

## 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](#)

#### ➤ **FEMUR brinda atención telefónica y online**

FEMUR continua atendiendo todas las consultas y demandas tanto vía telefónica (921 12 30 1 0) como por email ([administracion@femur.es](mailto:administracion@femur.es)). De igual forma se ha habilitado la opción de atención vía whatsapp: 639 88 99 09

#### ➤ **UNAF brinda atención telefónica**

UNAF continúa ofreciendo de forma gratuita sus servicios habituales para seguir apoyando a las familias. Los principales servicios que ofrecen son los siguientes:

- Servicio Gratuito de Orientación a Familias con Hijos o Hijas adolescentes con conflictos o dificultades en su relación, en el teléfono 914463162.
- Servicio Gratuito de Orientación a Familias Reconstituidas, aquellas formadas por parejas con hijos o hijas de una relación anterior, con conflictos o dificultades en su relación, en el teléfono 914463162.
- **Movimiento por la Paz- MPDL pone a disposición una guía de recursos y contactos durante la crisis sanitaria**

En el Movimiento por la Paz siguen trabajando durante la crisis sanitaria para que nadie se quede atrás. Trabajan a distancia para minimizar el riesgo de contagio, pero con el mismo compromiso y dedicación.

[A través del siguiente enlace se puede consultar los recursos y contactos telefónicos](#) a los que puedes acudir según sea el tipo de asesoramiento y apoyo que necesites, y dependiendo de tu situación geográfica.



## 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 CIVÉS)**

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 CIVÉS)**

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)

➤ **#YoMeFormoEnCasa: curso de Primeros Auxilios Básicos (CRUZ ROJA ESPAÑOLA)**

Durante este tiempo de cuarenta, Cruz Roja española pone a disposición de todas las personas este curso de primeros auxilios con el fin de aprender conceptos y procedimientos básicos para actuar ante pequeños incidentes que requieran de primeros auxilios que puedan suscitarse durante este tiempo en casa.

[Accede al curso a través de este enlace](#)

➤ **Cursos gratuitos en la Plataforma de Formación de Plena inclusión**

Plena inclusión continúa alimentando la oferta formativa de su plataforma online, y ya suma ocho cursos a los que pueden acceder gratuitamente todas las personas que quieran aprovechar estos días para adquirir nuevas habilidades en diferentes áreas del conocimiento. Tiene como novedad la incorporación de dos nuevos cursos gratuitos: Diseño, metodología y gestión de un curso de E-Learning Moodle y Apoyo a las familias de personas con discapacidad.

Esta convocatoria se abre con el objetivo de brindar un espacio alternativo de formación durante los días de cuarentena en la crisis del COVID19, además, de brindar herramientas y apoyos para las personas que quieran especializarse en el ámbito de la discapacidad intelectual y del desarrollo.

[A través de este encontrarás los cursos gratuitos ofrecidos por Plena inclusión a través de diferentes metodologías de estudio.](#)

➤ **Seminarios online para impulsar respuestas a las personas con discapacidad en América Latina ante el COVID-19 de Grupo Social ONCE**

El Grupo Social ONCE, desde su área internacional, lanza [un ciclo de seminarios web](#), junto a una amplia red de entidades aliadas con las que trabaja en América Latina, con el objetivo de contribuir a que la respuesta a la crisis por el COVID-19 tenga en cuenta a los 90 millones de personas con discapacidad, y que éstas dispongan de herramientas para enfrentar la situación en igualdad de condiciones.

El [ciclo de seminarios web](#) arrancan el próximo día 14 de abril con la participación de entidades y expertos de la Red Iberoamericana de Empresas InclusivasAbre Web externa en ventana nueva; la Organización Internacional del TrabajoAbre Web externa en ventana nueva (OIT); la Organización de Estados AmericanosAbre Web externa en ventana nueva (OEA); la Confederación Empresarial Española de la Economía SocialAbre Web externa en ventana nueva; Organización Iberoamericana de Seguridad SocialAbre Web externa en ventana nueva (OISS); entre otros consejos y organizaciones de muchos países.

La participación en los seminarios es libre y gratuita, y contará con subtítulo. Para acceder a ellos hay que rellenar un formulario. [A través del siguiente enlace se pueden consultar los seminarios ofertados.](#)

➤ **Comienzan los cursos online «Dinamizando los derechos de la infancia, la niñez y la adolescencia» e «Interculturalidad en el ámbito educativo» (Liga Española de la Educación)**

Desde la Liga española de la educación y la cultura popular se ponen en marcha dos formaciones online para el desarrollo de aptitudes en el ámbito educativo.

## «Dinamizando los derechos de la infancia, la niñez y la adolescencia»

- ✓ Curso online gratuito
- ✓ Dirigido a: la comunidad educativa en general (familias, alumnado y profesorado), profesionales de la intervención socioeducativa y población general.
- ✓ Objetivos: Enfocar la mirada inclusiva a la infancia de contextos vulnerables en el ámbito de la educación formal y no formal para la prevención de la violencia de género, la salud, el acoso y el ciberacoso. Los colectivos, objeto de intervención de este programa, lo constituyen todos aquellos agentes implicados en el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes. Es decir, la comunidad educativa en general (familias, alumnado y profesorado) y profesionales de la intervención socioeducativa.
- ✓ Fecha de inicio: 04 de mayo 2020
- ✓ Fecha fin: 20 de junio 2020
- ✓ [Más información e inscripciones](#)

## «Interculturalidad en el ámbito educativo»

- ✓ Curso online gratuito
- ✓ Dirigido a: Profesionales de las enseñanzas infantiles, primarias y secundarias; profesionales de la intervención social y el tercer sector; comunidad educativa y población general.
- ✓ Objetivos:
  - Reflexionar sobre el concepto básico de migración, sus tipos, causas, principales factores, etc.
  - Proporcionar al alumnado los conceptos básicos pertinentes cuando hablamos de interculturalidad, multiculturalidad y pluriculturalidad y las diferencias entre ellos.
  - Proporcionar herramientas de sensibilización sobre lo que significa la interculturalidad y su influencia en diferentes ámbitos sociales.
  - Ofrecer claves para el diseño y desarrollo de itinerarios y programas pedagógicos con enfoque intercultural que integren la diversidad como clave para una mejor convivencia.
- ✓ Fecha de inicio: 01 de mayo 2020
- ✓ Fecha fin: 30 de junio 2020
- ✓ [Inscripciones](#)

✓ **Fundación Esplai abre un nuevo ciclo de formaciones gratuitas (FUNDACION ESPLAI)**

Fundación Esplai pone a disposición 15 cursos de diferentes especialidades como: scratch, robótica educativa, gamificación educativa, unity, prestashop.

Las preinscripciones a las formaciones gratuitas estarán disponibles a partir del 25 de mayo siguen abiertas. [Para mayor información se puede consultar el siguiente enlace.](#)

**Listado Cursos Gratuitos:**

- Gamificación de actividades y propuestas educativas
- Mobile Learning con Snackson
- Robótica educativa con Arduino
- Transformación digital para la inserción laboral
- Scratch - Programación Educativa
- Introducción a la creación de videojuegos con Unity
- Comercio electrónico con PrestaShop
- Introducción al diseño 3D con Blender
- Realidad virtual en proyectos socioeducativos
- Comunica a través de Internet: hazte youtuber
- Realidad aumentada para actividades socioeducativas y la vida diaria
- Introducción a la creación web con HTML5 y CSS3
- Manejo eficiente del DNI electrónico y los certificados digitales
- Creación de Apps con MIT App Inventor
- Tratamiento de la imagen digital con Gimp

✓ **UDP ofrece nuevos talleres y charlas online en la iniciativa“Mayores Activos en Casa” de Canal Sénior (MAYORES UDP)**

UDP organiza, del 18 al 22 de mayo, nuevos talleres y charlas online en la iniciativa“Mayores Activos en Casa” de Canal Sénior

Canal Sénior, ofrece la posibilidad de participar en un conjunto de charlas gratuitas, abarcando variedad de temáticas, como tecnología, literatura, historia, pensamiento positivo, etc.

Descubre las actividades online de la iniciativa “Mayores Activos en Casa” en la Plataforma de Conocimiento Canal Sénior.

- Correo electrónico y seguridad básica
- Programas de apoyo e incentivos para el emprendimiento sénior
- En clave femenina: poniendo cara a las mujeres de la Romanización
- ¿Qué puedo hacer con mi certificado electrónico?
- Realiza tus trámites bancarios por Internet de manera sencilla
- Solicitud de citas previas (DNI, Seguridad, ITV, etc.)
- De la resistencia a la resiliencia
- Preparando mi primera compra online
- Saramago y su obra: una visión de su pensamiento
- Cambia de teléfono sin miedo: exporta tu información
- Medios de pago seguros por Internet

[Para conocer las diferentes actividades, así como horarios e inscripciones consultar el siguiente enlace.](#)

## 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.](#)

- **CRUZ ROJA ESPAÑOLA pone a disposición del público diferentes recursos informativos sobre el COVID-19**

Desde que comenzó la crisis ante el nuevo coronavirus, Cruz Roja Española ha puesto en marcha distintas acciones con el fin de contribuir a la contención del COVID-19 y de cuidar de las personas más vulnerables. Por esta razón, ha recopilado [25 recursos con todo lo que tienes saber sobre el COVID-19 y hacer más amena la cuarentena.](#)



## **INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y O DEL DESARROLLO**

- **Guía práctica para residencias de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo ante la pandemia de coronavirus COVID-19**

Plena inclusión ha publicado la Guía práctica para residencias de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo ante la pandemia de coronavirus COVID-19 con el objetivo de ser una guía práctica para los equipos de las residencias que apoyan a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo ante la situación de epidemia en la que se encuentra el país. De igual forma, también puede ser consultada por viviendas de grupo o recursos similares que apoyan a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que se pueden ver afectadas por el COVID-19

La guía recoge una serie de recomendaciones y medidas para los casos en los que estos recursos residenciales se hagan cargo del cuidado de personas que presentan síntomas de infección por coronavirus tanto en grado leve como grave.

Este documento se irá actualizando según aparezcan nuevas indicaciones por parte de las autoridades sanitarias competentes. Así mismo, esta información se deberá complementar con la que indique las autoridades sanitarias estatales y autonómicas.

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

- **COVID-19: Recursos del Movimiento Asociativo de COCEMFE para personas con discapacidad**

Ante la situación de gravedad que estamos viviendo en relación a la emergencia del COVID -19 el Movimiento Asociativo de COCEMFE ha puesto en marcha diferentes iniciativas para informar, paliar las consecuencias y

ponerse a disposición de las personas con discapacidad y/o en situación de dependencia más vulnerables.

[Puedes acceder a la guía de recursos a través del siguiente enlace.](#)

➤ **Planeta fácil estrena una sección con 80 documentos en lectura fácil sobre COVID19 y el confinamiento**

Planeta Fácil, el diario online de Plena inclusión que informa con noticias y documentos fáciles de entender, ha estrenado una nueva sección muy útil en tiempo de crisis sanitaria y confinamiento provocado por el COVID19.

En este nuevo apartado se van a ir recopilando documentos, infografías e incluso cómics en lectura fácil sobre aspectos relacionados con la pandemia del coronavirus.

Hasta el momento se puede acceder a cerca de 80 documentos que informan sobre consejos para promover actitudes saludables, protocolos, normas relacionadas con el estado de alarma, ocio, salidas terapéuticas, empleo, educación inclusiva, confinamiento, etc. Este fondo documental en lectura fácil irá incrementándose con el paso de las semanas.

[Se pueden consultar los documentos a través del siguiente enlace.](#)

➤ **Herramientas y contenidos accesibles sobre COVID-19 (COCEMFE CV)**

La Confederación de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de la Comunitat Valenciana (COCEMFE CV) ha puesto en marcha una estrategia de comunicación para garantizar el acceso a la información sobre la pandemia por COVID-19 a las personas con discapacidad y sus entidades y mitigar así los efectos de la llamada brecha digital en el colectivo.

De este modo, ha habilitado un espacio web con información especializada en discapacidad y COVID-19, [www.cocemfecv.org/coronavirus](http://www.cocemfecv.org/coronavirus), totalmente accesible a través de la herramienta InSuit. Esta prestación adapta la navegación web a las necesidades de cada usuario sin la necesidad de programas o periféricos adicionales y cubre así todos los tipos de discapacidad con sus modos de navegación.

El espacio web recoge las últimas noticias del sector, recursos, publicaciones oficiales, guías y recomendaciones para personas con discapacidad y enfermedades crónicas y los canales de acceso a los servicios tanto de COCEMFE CV como de sus federaciones provinciales.

#### ➤ **Chatbot accesible COVID19 (COCEMFE CV)**

La entidad ha instalado en su página web el chatbot accesible COVID-19, que permite la resolución de dudas de forma automática. Esta solución accesible para la discapacidad visual ha sido desarrollada por un grupo de investigadores de la Universitat Jaume I de Castelló (UJI) a través de la spin-off SemanticBots. Su principal objetivo es asegurar la inclusión digital y la accesibilidad a la información a toda la sociedad, en especial ante la importancia de esta en la situación actual entre los colectivos en situación de riesgo.

Este asistente virtual, disponible también en las webs de las federaciones de Alicante, Castelló y València, incluye más de 400 consultas relacionadas con síntomas, medidas de higiene, medidas laborales y derechos sociales, así como otras medidas derivadas de la situación de alarma provocada por el coronavirus.

[Más información 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.](#)

➤ **Recursos para familias de personas con TEA (AUTISMO ESPAÑA)**

Llega el fin de semana y, desde Autismo España, queremos proponer a las familias de personas con TEA una serie de recursos, recomendaciones y consejos que ayuden a pasar de la mejor manera posible este tiempo en casa.

Así, en el documento adjunto encontraréis propuestas de juegos y diversas actividades para hacer con los más pequeños, así como una selección de apps educativas, para Smartphone o Tablet, con las que seguir aprendiendo.

[Podéis descargar el documento aquí.](#)

➤ **AUTISMO ESPAÑA realiza un Documento de preguntas y respuestas clave para las personas con TEA y sus familias.**

El Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, y su posterior modificación (Real Decreto 465/2020, de 17 de marzo), así como la Instrucción publicada en el BOE del 20 de marzo, han suscitado diferentes interpretaciones y dado lugar a informaciones contradictorias en lo que a las personas con trastorno del espectro del autismo (TEA) y sus familias se refiere.

En este sentido, desde Autismo España quiere clarificar los aspectos clave que afectan al colectivo TEA a través de un documento de preguntas y respuestas claves.

[Se podrá acceder al documento a través del siguiente enlace.](#)

### ➤ **Canal de Incidencias para las personas con TEA durante la alarma sanitaria**

Autismo España pone en marcha un Canal de Incidencias online para que las personas con TEA, sus familias y los profesionales vinculados al colectivo puedan hacernos llegar las posibles situaciones de vulneración, desprotección e inseguridad que están sufriendo ante la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

El objetivo de este canal es recoger las incidencias que en general están afectando al colectivo. Analizarlas y ejercer la labor de incidencia social y política será nuestro cometido para revertir estas situaciones y velar por los intereses de las personas con TEA y sus familias.

[Si tienes alguna demanda o incidencia puedes registrarla aquí.](#)

### ➤ **Consejos para preservar el bienestar emocional de las personas con autismo durante la crisis sanitaria del Covid-19**

La situación de confinamiento derivada del estado de alarma por la crisis sanitaria del Covid-19 afecta especialmente a las personas con trastorno del espectro del autismo (TEA). Las rutinas habituales de su vida se han visto modificadas drásticamente, muchos servicios de atención a personas con discapacidad han cerrado sus puertas y muchos equipos profesionales que habitualmente les atienden han tenido que suspender su actividad.

Por eso, es importante que sus familiares y personas de apoyo, que estos días conviven con ellas bajo un mismo techo de forma continuada, tomen ciertas precauciones y vigilen con especial atención el bienestar emocional de estas personas. [Consulta las recomendaciones a través de este 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 ponérsela, 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.**

➤ **CAMPAÑA DE ACCEM “Mayores que cuentan y que nos cuentan”**

Desde Accem lanzamos #MayoresCuentan, una iniciativa para recoger relatos, diarios, poemas y reflexiones en estos días de confinamiento. Queríamos que las personas mayores nos contaran cómo están viviendo estos días en los que la soledad puede hacerse más dura y también nos parecía importante recordar que las personas mayores cuentan mucho en nuestra sociedad y han acumulado experiencias que pueden servirnos de gran ayuda en esta situación extraordinaria. Queríamos subrayar la importancia de tenerlas muy en cuenta y protegerlas, porque nuestras personas mayores son las más vulnerables al contagio del coronavirus.

Por eso decidimos escribir a todas las personas que participaron en 2018 y 2019 en nuestro concurso de relatos sobre la soledad entre los mayores y el envejecimiento activo. Les preguntamos cómo estaban y les invitamos a escribirnos por correo electrónico y a mandarnos mensajes de voz o vídeo por el móvil.

Ya han comenzado a llegar las primeras respuestas. Unas hablan de mantener las rutinas en casa, otras escriben poemas al jabón, otros hablan con añoranza

del centro de día ahora cerrado. También nos escriben personas jóvenes que añoran la visita a sus mayores y médicos que relatan su experiencia en estos días de emergencia.

Como dice unos de los cuentos, en estos días las palabras pueden convertirse en los abrazos que no podemos darnos y por eso desde Accem queremos dejar abierta esta iniciativa a toda persona que quiera participar. Podéis mandar vuestros relatos a comunicacion@accem.es, enviar mensajes de voz y vídeo a nuestro whatsapp 671077344 o subirlos a redes sociales con la etiqueta #MayoresCuentan

Las personas en situación más vulnerable son la prioridad del trabajo de Accem: concienciamos a la sociedad española sobre el problema de la soledad en las mujeres mayores y actuamos con programas de promoción del envejecimiento activo y de atención a la dependencia.

[Lee cada uno de los relatos en este enlace.](#)

➤ **Recursos para la asistencia, el aprendizaje y la comunicación desde casa para personas mayores (Fundación Esplai)**

Fundación Esplai comparte una selección de recursos para la asistencia, el aprendizaje y la comunicación desde casa, para suplir en cierta manera los inconvenientes del confinamiento. Inconvenientes que se maximizan ante la falta de competencias y recursos digitales.

- **Para continuar aprendiendo**

- ✓ *Canal Senior*

Se trata de un portal dirigido a personas mayores que incluye numerosos recursos de aprendizaje con herramientas digitales. Participan en la iniciativa #MayoresActivosEnCasa ofreciendo formaciones gratuitas para hacer en casa.

<https://canalsenior.es/>

- **Vídeos cursos de uso de móviles para mayores de Fundación Vodafone**
  - ✓ [Aprender a usar el móvil](#)
  - ✓ [Aprender a usar el móvil \(con traducción a Lengua de Signos Española\)](#)
  - ✓ [Aprender a usar Whatsapp](#)
  - ✓ [Aprender a usar Facebook](#)
- **M@s que abuelos**

Esta web ofrece numerosos recursos para el envejecimiento activo más allá de lo digital. <https://www.masqueabuelos.com/>

- **Introducción a la informática de Fundació La Caixa**

Ofrece diferentes guías didácticas descargables, para aprender conceptos básicos de informática de forma autodidacta para incorporar Internet y la tecnología en el día a día: <https://obrasociallacaixa.org/es/pobreza-accion-social/personas-mayores/informatica-y-comunicacion/iniciate-a-la-informatica>

- **#MayoresAcompaña2 de Fundación Vodafone**

Se trata de un servicio de acompañamiento telefónico a las personas mayores. Más información en el enlace: <http://www.nosotroslosmayores.es/2020/04/07/mayoresacompana2-para-paliar-el-aislamiento-de-las-personas-mayores/>

- **Vincles BCN**

Es el programa de acompañamiento a la personas mayores del ayuntamiento de Barcelona en el que se refuerzan las relaciones sociales de nuestros mayores por medios digitales: <https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/ca/content/vincles-bcn-0>

### ***Para disfrutar de un buen libro, una película o un poco de música***

- **Biblioteca libre de Archive.org**

[En esta web podrás encontrar casi 20.000 libros en castellano para leer desde tu ordenador.](#)

- **Somos cine de RTVE**

Se trata de un [portal](#) en el que se puede disfrutar de forma gratuita de 60 grandes películas del cine español.

- **Cachitos de RTVE**

En esta [web](#) podrás encontrar un repaso a la cultura musical de varias décadas con programas temáticos de actuaciones en televisión.

### ***Para mantener la mente activa***

- **Activa la mente**

Es la plataforma de Fundación La Caixa con actividades de estimulación cognitiva. Lamentablemente solo estará disponible hasta finales de mayo de 2020: <https://www.activalamente.com/>

### ***Para no dejarse engañar***

- **Maldita**

En esta web podrás consultar si ese mensaje que te ha llegado por Whatsapp o que has leído en Facebook es cierto o se trata de un bulo de los que desgraciadamente están corriendo en estos días de crisis y enfermedad.

<https://maldita.es/>

## ***Para recibir ayuda si es necesario***

- **Cruz Roja teleasistencia**

Actualmente Cruz Roja ofrece un servicio de teleasistencia para personas mayores y dependientes por menos de 1 euro diario.  
<https://www.cruzroja.es/principal/web/teleasistencia/teleasistencia-en-casa>

- **Servicio de teleasistencia del Ayuntamiento de Barcelona**

El ayuntamiento ofrece este servicio de asistencia a través de la línea telefónica para gente mayor de 75 años que se encuentra en situación de vulnerabilidad.  
<https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/ca/canal/teleassistencia>

- **Asistencia telefónica para mayores sobre dispositivos móviles**

Desde Castilla y León Digital ofrecen este servicio para poder echar una mano con las dificultades en el uso de la tecnología a los mayores de 60 años.  
<https://www.cyldigital.es/yomequedoencasa/asistencia-telefonica-para-mayores>

- **Consejos para afrontar el confinamiento: personas mayores, cuidadores y familiares (MAYORES UDP)**

Mayores UDP ha realizado una recopilación de guías de actuación y recomendaciones para personas mayores, cuidadores y familiares, ante la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.

Como se ha venido informando, el Ministerio de Sanidad viene publicando en su página web diversas guías de actuación, infografías y material multimedia dirigido a los profesionales sanitarios y a la ciudadanía en relación a recomendaciones sanitarias y de salud pública de interés general en el marco



de la actual crisis sanitaria provocada por el coronavirus COVID-19. [Se pueden consultar las guías y recomendaciones a través del siguiente enlace.](#)

➤ **Mayores Activos En Casa (MAYORES UDP)**

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España UDP, en colaboración con un grupo de entidades de mayores, representando a más de 2.000.000 de personas, estamos promoviendo la iniciativa #MayoresActivosEnCasa.

Nuestro objetivo es contribuir a que las personas de edad, o cualquier otro sector de la ciudadanía, pueda sobrellevar, de una forma amena, el día a día y aproveche para mejorar sus conocimientos.

Dado que no son posibles las actividades presenciales, es el momento de sacarle partido a la tecnología e internet, por ello, desde [la plataforma web Canal Sénior](#), se ofrecerá la posibilidad de participar en un conjunto de charlas gratuitas, abarcando variedad de temáticas, como tecnología, literatura, historia, pensamiento positivo...

La participación está abierta a cualquier ciudadano, y basta con que disponga de un dispositivo (móvil, tableta, portátil u ordenador de mesa) con auriculares o altavoces y conexión a Internet o wifi, además de estar interesado en seguir aprendiendo.

## **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 MUJERES Y NIÑAS PARA AFRONTAR EL PERIODO DE AISLAMIENTO

### ➤ **Federación de Mujeres Progresistas presenta recursos en casos de violencia de género**

Estos son los recursos disponibles en el Área de Violencia de Género de la Federación de Mujeres Progresistas para las mujeres víctimas, sus hijos/as y familiares durante el periodo de confinamiento con motivo del COVID-19. #LaFMPcontinúacontigo

El equipo de la FMP está disponible en estos teléfonos de lunes a viernes de 10 a 18 horas:

- INFORMACIÓN GENERAL: 91 517 88 27
- ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID: 900 502 091

Y a través del siguiente correo electrónico:

- [tendiendopuentes@fmujeresprogresistas.org](mailto:tendiendopuentes@fmujeresprogresistas.org)

Recuerda que las 24 horas del día siempre está disponible el 016 y en caso de emergencia el 112.

### ➤ **Decálogo para víctimas de violencia de género en el Estado de Alarma (Cruz Roja Española)**

Ante la actual situación de confinamiento, un equipo de expertas de Cruz Roja ha elaborado un decálogo de recomendaciones para víctimas de violencia de género:

1. Los números gratuitos 112 y 016 siguen funcionando. Puedes llamar y pedir ayuda. Estos números pueden ponerte en contacto con las Fuerzas

y Cuerpos de Seguridad así como con los servicios de acogida, para poder salir del domicilio.

2. Utiliza las redes sociales. Si te resulta más fácil pedir ayuda online que llamar por teléfono puedes hacerlo en la dirección de correo electrónico [016-online@mscbs.es](mailto:016-online@mscbs.es). También puedes activar el dispositivo ALERTCOPS se puede descargar en el teléfono y envía señal de alarma a la policía con la localización.
3. Si necesitas apoyo emocional inmediato, puedes contactar vía WhatsApp a través de los números: 682916136 / 682508507. (Ministerio de Igualdad). Si buscas asesoramiento jurídico lo puedes encontrar a través del 016 en horario de 08.00 a 22.00, todos los días de la semana. Este servicio se presta en 52 idiomas y con un servicio adaptado a posibles situaciones de discapacidad: Servicio Telesor: telesor.es y Servicio de video interpretación visual: svisual.org
4. Recuerda que también siguen funcionando los teléfonos de emergencia de la Policía Nacional 091 y de la Guardia Civil 062.
5. Si convivir con el agresor hace que no puedas llamar por teléfono, intenta abandonar el domicilio y dirígete a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. Estos días te resultará más fácil solicitar su ayuda en la calle.
6. Intenta tener siempre contigo el teléfono móvil, con la batería cargada, las llaves a mano y algo de documentación (DNI, tarjeta sanitaria). Añade a tus favoritos el número de emergencias para que puedas llamar con más facilidad.
7. Ante un estallido de violencia intenta salir y pedir ayuda, ante una situación de peligro o emergencia, no existirá sanción por salir a la calle. Si no puedes salir, busca un lugar seguro en el que resguardarte
8. El entorno, familiares y vecinos, debemos estar más atentos ante posibles situaciones de violencia de género y denunciar ante la mínima sospecha. Todos y todas podemos prestar ayuda.
9. Si tienes hijos y/o hijas en común con el agresor, puedes solicitar la suspensión cautelar de las visitas con motivo del estado de alarma y el riesgo para la salud. Tu abogado o abogada pueden asesorarte.

10. Ten en cuenta, además que, si tus hijos y/o hijas se encuentran fuera del domicilio, el estado de alarma contempla como desplazamiento justificado “el retorno al lugar de residencia habitual” (en una única ocasión). No olvides: la actividad de los recursos destinados a la atención de mujeres víctimas de violencia de género NO está suspendida

### **Guía de teléfonos/apps de interés**

- 016 / 016-online@mscbs.es (Por mail)
- 112
- 091 (Policía Nacional)
- 062 (Guardia Civil)
- Whatsapp de apoyo emocional inmediato: 682916136 / 682508507
- Asesoramiento jurídico Especializado: 016 De 08:00 a 22:00 de lunes a domingo.

➤ **Guía en soporte digital con recomendaciones prácticas sobre cómo denunciar la violencia de género hacia mujeres y niñas con discapacidad en la situación actual de emergencia por el coronavirus. (CERMI MUJERES)**

La Fundación CERMI Mujeres ha elaborado “No estás sola”, una guía en soporte digital con recomendaciones prácticas de denuncia de la violencia de género sobre mujeres y niñas con discapacidad en la situación de emergencia por el coronavirus, con confinamientos prolongados en el propio domicilio.

La guía quiere ofrecer a mujeres y niñas con discapacidad y a madres y cuidadoras de familiares con discapacidad, orientaciones sencillas y prácticas sobre cómo denunciar situaciones de violencia de género, que pueden verse agravadas durante el confinamiento derivado del estado de alarma vigente, y pedir ayuda o acudir a los recursos de apoyo disponibles para descubrirlas, evitarlas, perseguirlas y sancionarlas.

[Accede a la guía a través de este enlace](#)

## RECURSOS PARA PERSONAS MIGRANTES Y REFUGIADAS

### ➤ **Guía para la orientación jurídica a personas migradas (Plataformas Sociales Salesianas)**

La Coordinadora Estatal de Plataformas Sociales Salesianas presenta una [guía para la orientación jurídica para personas migradas](#). Estos recursos han sido elaborados en el marco del proyecto de “Orientación jurídica para personas migrantes” financiado por el IRPF. El programa de asesoramiento para la orientación jurídica de la población migrante responde a las necesidades de ofrecer información jurídica adecuada y actualizada de acuerdo a la política migratoria en España. La orientación jurídica es una necesidad básica en la vida cotidiana de la persona migrada y debe ser una prioridad en las organizaciones sociales.

Esta nueva guía y los trípticos se pueden encontrar en la web de la Coordinadora Estatal de Plataformas Sociales Salesianas. Además en esta web también están disponibles otros materiales y publicaciones sobre la labor educativa en la acción social fruto de más de 20 sesiones formativas y 20 años de reflexión.

## **RECURSOS PARA FAMILIAS PARA AFRONTAR EL PERIODO DE AISLAMIENTO**

### **➤ UNAF crea un nuevo servicio para la atención psicológica de familias afectadas por el Covid-19**

La Unión de Asociaciones Familiares, consciente de las dificultades por las que están atravesando las familias como consecuencia de la situación generada en nuestro país por la expansión del virus COVID-19 y las medidas de confinamiento puestas en marcha como resultado del estado de alarma decretado por el Gobierno, pone a su disposición un servicio gratuito de atención psicológica online dirigida a todas aquellas familias afectadas directamente por el coronavirus o con problemas psicológicos derivados de la situación de confinamiento.

Las personas interesadas en recibir dicha atención pueden ponerse en contacto con nuestra organización en el teléfono 914463162 para concretar una fecha para la realización de la primera consulta y recibir las instrucciones necesarias que permitan llevar a cabo la videoconferencia a través de una plataforma segura.

### **➤ ¿En qué consiste?**

Se trata de un servicio gratuito de atención psicológica online. Las personas que soliciten el servicio serán atendidas por un psicólogo de la Unión de Asociaciones Familiares con la acreditación requerida para el ejercicio de la profesión en el ámbito sanitario y registrado como ejerciente en el Colegio Oficial de Psicólogos.

### **➤ ¿Quién puede solicitar el servicio?**

Cualquier persona mayor de 16 años que necesite apoyo psicológico por problemas derivados de la situación de confinamiento o de la expansión del

COVID-19 puede solicitarlo. En caso de menores de edad, será necesario consentimiento de su padre, madre o tutor/a.

La intervención va dirigida a aquellas personas que no estén siendo atendidas en otros servicios de UNAF.

### ➤ **¿Cómo funciona?**

Las personas interesadas en recibir dicha atención se tendrán que poner en contacto con nuestra organización llamando al 91.446.31.62.

A través de esta llamada se les pedirán sus datos personales, se les dará cita para una primera consulta, concretando la fecha y la hora en la que deben conectarse, y se les enviarán las instrucciones de cómo hacerlo. La conexión se realizará a través de la plataforma PSYPOCKET del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, que garantiza la confidencialidad de todo el proceso. La duración de la atención dependerá exclusivamente del criterio del profesional que le atienda, en función de las circunstancias por las que este atravesando el usuario. En principio se trata de intervenciones concebidas como abordajes con un número breve de sesiones, sin perjuicio del posterior seguimiento.

### ➤ **¿Qué necesito?**

*Recursos tecnológicos.*

Para conectarse a la plataforma es necesario:

- Dispositivo con micrófono y cámara en funcionamiento.
- Conexión a internet de banda ancha para garantizar la calidad de imagen y sonido.

Recomendaciones: el navegador más recomendable es Google Chrome debidamente actualizado. Otros navegadores recomendados son Firefox, y si se usa Safari, tiene que ser una versión 11 o posterior. Es altamente desaconsejable el uso de Internet Explorer y Edge.

Para el óptimo funcionamiento de la aplicación se recomienda que el navegador esté actualizado a su última versión.



Espacio físico.

La comunicación debe asegurar la privacidad. Por eso es necesario durante la sesión garantizar las siguientes condiciones básicas:

- La no presencia de terceras personas no implicadas en la intervención
- La no realización de las sesiones en lugares públicos
- El compromiso por parte del usuario de no grabar las entrevistas

### ➤ **¿Cómo me conecto?**

El día y la hora concretada para la entrevista deberá conectarse y meterse en la página web de la plataforma, e introducir los datos (usuario y contraseña) recibidos por email.

En la primera cita la plataforma le podrá solicitar permisos para conectar su cámara y micrófono, así como para empezar la videoconferencia, debe aceptarlos.

En caso de que se produzca alguna dificultad técnica en la conexión, recibirá una llamada para intentar subsanar el problema. Es importante tener en cuenta que dicha llamada se producirá desde un número de teléfono desconocido, que tendrá que ser atendida para tratar de establecer correctamente la conexión.

### ➤ **Guía de bienestar emocional para familias de adolescentes y jóvenes en confinamiento. (Liga Española de la Educación y Ayuntamiento de Fuenlabrada)**

La Liga española en colaboración con el Ayuntamiento de Fuenlabrada ha editado una guía con sencillas pautas que ayuden a abordar la ansiedad y la incertidumbre en la familia, promoviendo el bienestar emocional de familias con jóvenes y adolescentes en confinamiento.

La guía es un documento de ayuda en una situación excepcional de crisis sanitaria como el que estamos viviendo. Incorpora una serie de pautas sencillas que tienen como objetivo mejorar el clima familiar y contribuir a una relación sana entre padres, madres y cuidadores/as con sus hijos e hijas adolescentes y jóvenes.

El documento completo, más extenso y detallado, está disponible en la web [www.juventudfuenla.com](http://www.juventudfuenla.com)

[Enlace para acceder a la guía y poder descargarla.](#)

➤ **Actividades didácticas sobre los DD.HH. y las personas refugiadas para estos días de confinamiento (Accem)**

Desde Accem seguimos intentando hacerte un poco más fácil la situación que estamos atravesando en España con el confinamiento provocado por el virus Covid-19. Esta semana queremos proponerte que hagas uso de nuestros materiales didácticos completamente gratuitos de “Aulas Refugio”.

Te proponemos que pases un rato bastante entretenido a la vez que acercas a tus hijos e hijas la realidad de las personas refugiadas. Inicialmente estas actividades fueron concebidas para ser utilizadas por profesores/as y educadores/as, especialmente de los últimos cursos de primaria y secundaria. Pero pensamos que pueden ser perfectas para pasar una tarde o una mañana diferente a la vez que educamos en valores como la empatía, la solidaridad, la igualdad de género y los derechos humanos.

El objetivo último de las actividades de “Aulas Refugio” es reflexionar sobre las causas que llevan a millones de personas en el mundo a dejar sus hogares y huir, para poder preservar sus vidas e integridad física y psicológica. Están especialmente centradas en las mujeres refugiadas, quienes por causa únicamente de su género se enfrentan a mayores peligros, amenazas y formas de discriminación.

Estas actividades tienen una herramienta principal que son nuestros dos cortometrajes de animación en torno a un personaje, “Penélope”, inspirado en el mito clásico y que utilizamos para simbolizar a todas aquellas mujeres forzadas a escapar. A partir de ahí todas las dinámicas proponen reflexionar sobre los roles de género y sobre las razones que se esconden detrás del viaje de cada persona refugiada.

Describimos a continuación brevemente el contenido de cada una de las cuatro actividades didácticas propuestas para que puedas escoger las que prefieras:

- **El derecho a tener derechos:** en esta actividad nos centraremos en conocer la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en plantear cómo cualquier persona en el mundo puede y debe ejercer y disfrutar de sus derechos inalienables. [>>> Descarga aquí.](#)

- **Imagina que tuvieras que huir:** el objetivo principal será empatizar con las personas refugiadas, experimentando de manera simulada las pérdidas que debe afrontar alguien obligado a huir: las despedidas de sus seres queridos, lugares preferidos, comidas favoritas u objetos significativos. [>>> Descarga aquí.](#)

- **Quiénes son las mujeres refugiadas:** aquí nos centramos en la cuestión de género, colocando el acento en la necesidad de nombrar, de hacer visibles las problemáticas que afectan específicamente a las mujeres refugiadas, como primer y necesario paso para abordar su solución. [>>> Descarga aquí.](#)

- **Sembrando diversidad:** os proponemos abordar nuestros propios prejuicios, así como los pensamientos y acciones de carácter discriminatorio que encontramos a nuestro alrededor con el objetivo de tomar conciencia de los efectos que provocan en las personas afectadas los prejuicios racistas. Buscaremos juntos/as estrategias y acciones para enfrentarlos. [Descarga aquí.](#)

➤ **Guía para ayudar a las familias en estos tiempos de confinamiento (CRUZ ROJA ESPAÑOLA)**

Cruz Roja Española lanza una [guía para ayudar a las familias en estos tiempos de confinamiento](#). El documento ofrece información sobre el coronavirus adaptada a los niños; consejos de actuación para los padres durante el estado de alarma; y juegos y recursos educativos para pasar el tiempo en familia

Desde Cruz Roja Juventud y el Programa de Infancia en Dificultad Social de Cruz Roja Española, se ha elaborado la presente Guía, como un recurso más en el que encontrar información, orientación, recomendaciones, actividades...

La Guía está dividida en 3 apartados:

- Información adaptada a niños y niñas sobre el coronavirus: datos básicos sobre la infección por COVID-19 y mensajes clave que puedes trasladar a los más pequeños.
- Manejo parental de la situación de estado de alarma: Recomendaciones basadas en las diferentes competencias que desarrollamos durante nuestra labor como personas de referencia adulta.
- Actividades y recursos lúdicos y educativos: propuesta de más de 100 actividades organizadas por temáticas y edades.

➤ **Guía de audiocuentos para disfrutar en casa durante el confinamiento (ACCEM)**

Accem ha desarrollado una guía de audiocuentos que pretende ser una herramienta de utilidad para que niños y niñas que han visto limitado su espacio de interacción y aprendizaje debido a la crisis del Covid-19 puedan liberar su imaginación y reforzar su creatividad sin salir de casa.

Esta guía se ha realizado desde su sede en A Coruña (Galicia), gracias al trabajo realizado conjuntamente desde el programa autonómico de “Formación y promoción del voluntariado” y el programa estatal de “Sensibilización intercultural y participación de las familias migrantes en la escuela”. Se realiza además en el marco de todas las acciones que desde Accem estamos poniendo en marcha para afrontar la situación provocada en España por la epidemia del coronavirus.

La guía está disponible en castellano e inglés con el objetivo de eliminar la barrera que puede suponer el uso de un único idioma. Junto a los audiocuentos hemos creado unas plantillas para colorear y una hoja en blanco donde se invita al niño/a a crear su propio cuento.

[Descarga aquí a la “Guía de audiocuentos para disfrutar en casa durante el confinamiento”](#)

[Download “Audio stories to enjoy at home during confinement”.](#)

## RECURSOS PARA PERSONAS SORDAS

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

- **Videos grabados y editados por la CNSE sobre la alerta sanitaria del coronavirus, en esta lista de reproducción:** <https://www.facebook.com/watch/CNSEinfo/649917852239038/>
- [80 cortometrajes en lengua de signos, de todo el mundo. Descubre esta base de cortometrajes de Excepcionales.](#)
- 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/>
- Video informativo con consejos para afrontar la situación de cuarentena: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/654646425291177/>

- Video informativo sobre cambios realizados en el Real Decreto del estado de alarma, con el objetivo de proteger a colectivos vulnerables: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/1130755453924938/>
- Video informativo sobre las medidas laborales adoptadas para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/1091401057874352/>
- Video informativo sobre establecimientos dedicados a la venta de pilas y recambios para audífonos e implantes cocleares: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/214715946545423/>
- Video informativo sobre el tipo de mascarillas, formas de utilización y precio de venta al público: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/258414685333254/>
- Decálogo para mujeres víctimas de violencia de género durante el confinamiento, en lengua de signos: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/675554393016922/>
- Video explicativo sobre La #Fase0 de transición hacia una #NuevaNormalidad: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/891177521354091/>
- Video informativo sobre las novedades, anunciadas por el gobierno, para el Plan de Transición hacia una Nueva Normalidad: <https://www.facebook.com/CNSEinfo/videos/284851879221948/>

➤ **Asistencia psicológica accesible a todas las personas sordas (CNSE y Psicología sin fronteras)**

Esta iniciativa persigue adaptar los programas y respuestas de intervención al nuevo contexto de crisis ligada al coronavirus, y asegurar el acceso de este colectivo a los servicios de salud mental, dado que buena parte de ellos se prestan telefónicamente o a través de fórmulas que no son accesibles para la población sorda.

Para ello, la CNSE ha puesto a disposición de los profesionales de atención psicológica de la Fundación Psicología sin Fronteras el servicio de

videointerpretación SVIsual, que permite la comunicación a distancia y en tiempo real entre personas sordas y oyentes tanto en lengua de signos, como signo y voz, o texto escrito.

Con este procedimiento de atención puesto en marcha por ambas entidades, cualquier persona sorda que lo requiera, así como sus familiares, podrán solicitar la intervención de un psicólogo o psicóloga, y que sus necesidades puedan ser atendidas adecuadamente y en igualdad de condiciones que cualquier otro paciente.

El servicio está disponible a través de SVIsual ([www.svisual.org](http://www.svisual.org)) o contactando con los teléfonos 644 720 567 / 658 712 646, en horario de 10.00 a 14.00 horas.

➤ **Información de interés en el contexto de la pandemia COVID-19 en relación con implantes cocleares y con los programas de cribado auditivo neonatal**

Con objeto de compartir la respuesta a algunas consultas recibidas, FIAPAS ha elaborado un informe (a partir de los criterios establecidos por la SEORL-CCC) que sintetiza información de interés en relación con implantes cocleares y con los programas de cribado auditivo neonatal, en el contexto de la pandemia Covid-19.

Puede descargarse al documento íntegro en: <https://bit.ly/info-covid-fiapas>



## SALUD MENTAL Y APOYO PSICOLÓGICO

- **Pautas y propuestas para las personas con discapacidad psicosocial ante el aislamiento preventivo frente al virus COVID-19 (Confederación Salud Mental España)**

Ante el Real Decreto por el que se decreta el estado de alarma, que limita la libre circulación para frenar la expansión del virus covid-19, Confederación Salud Mental España ha realizado esta guía que recopila la información dirigida a las personas con problemas de salud mental con las indicaciones dictadas por las autoridades sanitarias para no propagar el virus. También recoge una serie de pautas para actuar para sobrellevar la situación de confinamiento e información ante las posibles sanciones por haber salido a la calle.

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

- **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** (A 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.

### ✓ **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.*

➤ **Covid-19: herramientas útiles para mitigar los efectos psicológicos del coronavirus (ACCEM)**

El Covid-19 nos ha puesto a todos y a todas en un ambiente de absoluta excepcionalidad. Para tratar de combatir mejor sus efectos, Accem ofrece algunas herramientas útiles para gestionar esta situación en el plano personal, en el profesional y con las y los más pequeños.

Son materiales recopilados y recomendados por el eje de atención psicológica de Accem. Están disponibles en varios idiomas para que puedan ser útiles a un mayor número de personas, así como para ser una herramienta eficaz para los y las profesionales que trabajan en la atención directa a personas refugiadas e inmigrantes.

[Consulta estas herramientas a través del siguiente enlace.](#)

➤ **Guía de recomendaciones de autocuidado a profesionales de la salud mental durante la crisis del Covid-19 (Confederación Salud Mental España)**

La Asociación El Puente Salud Mental Valladolid ha elaborado una [guía que ofrece recomendaciones y pautas de cuidado y autocuidado de la salud mental](#), dirigida específicamente a quienes profesionalmente se dedican a cuidar de la salud mental de las demás personas.

- **Pautas a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad para tratar a personas con trastorno mental ante la crisis del Covid-19 (Confederación Salud Mental España)**

SALUD MENTAL ESPAÑA ha elaborado el documento [“Intervención con personas con problemas de salud mental ante la situación de emergencia ocasionada por el COVID-19”](#), una guía de actuación dirigida a Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y Miembros de las Fuerzas Armadas, ante la situación de estado de alarma decretada en España.

La elaboración del documento, que cuenta con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, se enmarca dentro de la campaña [#SaludMentalVsCovid19](#), cuyo objetivo es velar por el bienestar y el cumplimiento de los derechos de las personas con problemas de salud mental durante la cuarentena.

El objetivo de la guía es dar pautas de actuación a los y las profesionales de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y Miembros de las Fuerzas Armadas para evitar situaciones de discriminación a las personas con trastorno mental y vulneración de sus derechos, justo en el momento en que más apoyo necesitan, permitiendo intervenciones en las que estos derechos queden garantizados.

#### ➤ **Guía de Salud Mental con perspectiva de género (ATELSAM)**

La Asociación Salud Mental Atelsam ha hecho “una apuesta definitiva por incorporar el género en su ámbito de actuación” y, como primer paso, ha publicado una Guía de salud mental con perspectiva de género.

Los objetivos de esta guía son sensibilizar y formar en la incorporación de la perspectiva de género en salud mental, así como ofrecer herramientas para identificar situaciones que generen desigualdad de género, mejorar las intervenciones y el trabajo diario del personal de la asociación, incidir en acompañamientos a los recursos de género y/o violencia de género y

promover la generación de redes de contacto y coordinación entre las organizaciones, entidades e instituciones en pro de la igualdad.

El documento ofrece herramientas de sensibilización y formación en materia de género en salud mental y anima a la creación de redes de contacto y coordinación entre organizaciones.

[Se puede consultar la guía a través del siguiente enlace.](#)

- **Guía dinámica para la desescalada dirigida a personas con problemas de salud mental y sus familias. (FEAFES Extremadura Salud Mental)**

FEAFES ha realizado una [Guía dinámica para la desescalada dirigida a personas con problemas de salud mental y sus familias](#). Ante los cambios que supone la desescalada por fases que plantea el Gobierno de España para hacer frente a la pandemia del covid-19, esta guía ofrece una recopilación de los derechos incluidos en cada fase para conocer qué se puede y qué no se puede hacer en cada una de estas.

Las fechas de cada fase son las relativas a la Comunidad Autónoma de Extremadura y otras que se encuentran en la misma fase. La actualización por territorios de estas puedes consultarlas en el siguiente enlace: <https://bit.ly/35RaTvO>.