

A stylized illustration of two hands, one in teal and one in orange, holding a globe. The globe is composed of various colored segments in shades of orange, red, and teal. The background is a solid purple color.

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL

DURANTE EL BROTE

DEL CORONAVIRUS

III EDICIÓN

(11 DE ABRIL DEL 2020)

SIRA

GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

CONTENIDO

0	INTRODUCCIÓN.....	3
1	EJES DE ARTICULACIÓN.....	4
2	GRUPOS DE RIESGO PSICOSOCIAL.....	5
3	REACCIONES PSICOSOCIALES A UNA SITUACIÓN DE PANDEMIA.....	6
4	CUATRO PRINCIPIOS BÁSICOS DE PROTECCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA CUARENTENA.....	8
5	PROPUESTAS DE ACOMPAÑAMIENTO DENTRO DE LAS ORGANIZACIONES.....	9
6	HERRAMIENTAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL.....	10



Introducción

Objetivos

Esta guía tiene como objetivos principales:

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

Para que la guía continúe siendo de utilidad durante el tiempo que se mantenga la crisis sanitaria, se irá actualizando periódicamente. Esta es la tercera versión de la misma.

Debido a la gran cantidad de información que se había acumulado entre las dos primeras ediciones, esta versión supone una reestructuración de los contenidos anteriores. Algunos de los mismos han decidido eliminarse para facilitar la lectura al entender que eran materiales ya obsoletos o que existían versiones mejoradas de los mismos.

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

Traducciones

Existen traducciones de algunas ediciones de la guía a diferentes idiomas (por el momento a [euskera](#), [gallego](#), [catalán](#) y [francés](#)). Cabe destacar que las traducciones son en relación al texto de la propia guía ya que los enlaces son mayoritariamente los mismos que en la versión en castellano.

Ejes de articulación

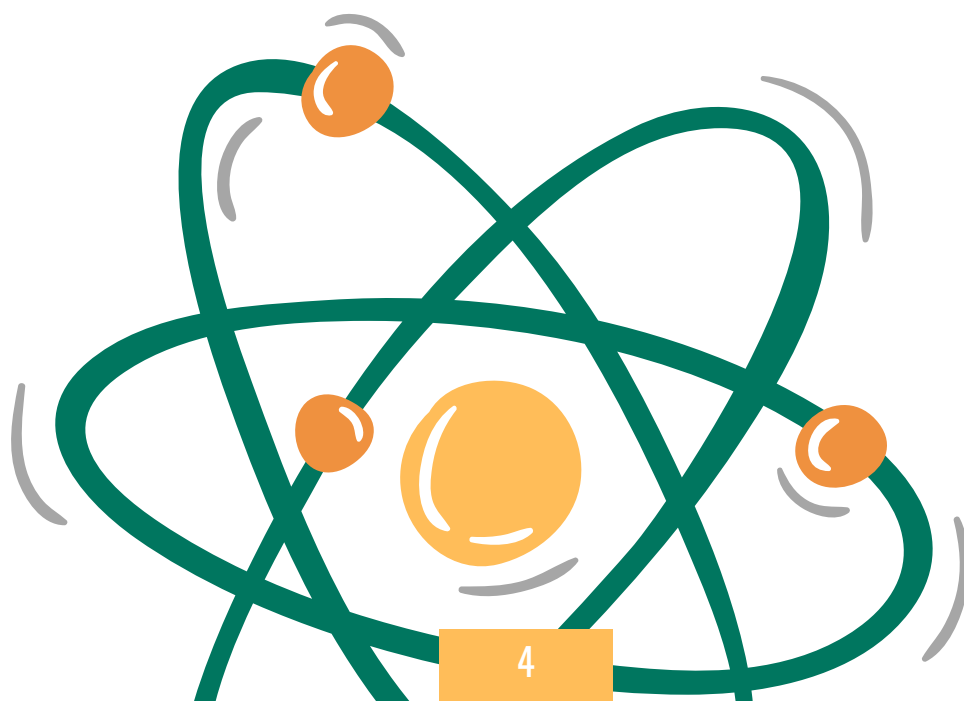
Desde un punto de vista psicosocial, sugerimos que existen algunos ejes indispensables para la protección de la salud mental.

Contextualización: Garantizar que las personas cuentan con información fiable y que les permita comprender y anticipar el entorno. Entender para actuar.

Sensación de control: Facilitar rutinas y estrategias para organizar la vida diaria y las tareas. Anticipar cambios o suspensión de actividades previstas y elaborar propuestas alternativas para aislarse sin detenerse. Dotar de herramientas de afrontamiento.

Relación y pertenencia: Garantizar la “visibilidad” de todas las personas. Que el aislamiento en casa no suponga la ausencia de contacto con el entorno. Seguimiento y conseguir que las redes sigan funcionando.

Tejido social y comunidad: Participación en iniciativas ciudadanas y facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas.



Grupos de riesgo psicosocial

Existen circunstancias, dentro de las vidas de las personas que en una situación de estas características, pueden suponer mayores riesgos psicosociales:

- Adicciones
- Situación de calle o entornos habitacionales de riesgo (violencias/expulsión)
- Movilidad reducida
- Enfermedades crónicas, graves, de difícil tratamiento
- Prescripción farmacológica con escasa adherencia o con dificultad para las tomas
- Antecedentes de sufrimiento psíquico o síntomas en la actualidad
- Enfermedad mental
- Infancia no acompañada
- Mayores de 65 años
- Falta de habilidades sociales para solicitar apoyo
- Ausencia de relaciones o vínculos con los que mantener una comunicación activa
- Ausencia de recursos personales para el entretenimiento
- Ausencia de recursos personales para la organización del tiempo / rutinas
- Ausencia de relaciones para el cuidado o cobertura de necesidades básicas
- Baja capacidad o acceso a la tecnología
- Convivencia en entornos de riesgo (viviendas con violencia o aislamiento)
- Dificultad para comprender el estado de alarma y en riesgo de incumplir
- Brecha idiomática
- Desarrollo de su trabajo en calle (ej. prostitución)
- Niños/as o personas dependientes a cargo y ausencia de redes de apoyo.
- Pérdida de puesto laboral y ausencia de recursos económicos



Reacciones psicosociales a una situación de pandemia (I)

Reacciones esperables

Ante una situación de pandemia, es habitual que las personas se sientan estresadas y preocupadas. Algunas de las **reacciones esperables** durante el periodo de cuarentena son:

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

Estresores específicos de la situación actual

Estas situaciones son estresantes, pero esta pandemia tiene algunos **estresores específicos** que pueden afectar, entre ellos:

- Riesgo de contagiarse y contagiar a otras personas, sobre todo cuando no se comprende bien cómo se produce la transmisión del virus.
- Síntomas comunes con otros problemas de salud (fiebre, tos...) que pueden confundirse con COVID-19 y temer haberse contagiado sin estarlo.
- Madres, padres y personas cuidadoras en general pueden preocuparse ante la suspensión de clases y necesidad de dejar en casa a los niños y niñas, sin la compañía y apoyos adecuados.
- Riesgo de empeorar su salud física y mental en personas vulnerables y que dependen de personas cuidadoras, sobre todo cuando éstas deben estar en aislamiento y no cuentan con otros apoyos.
- Miedo al desabastecimiento de medio sanitarios o de subsistencia.





Reacciones psicosociales a una situación de pandemia (II)

Consecuencias psicosociales

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

- El deterioro de redes sociales, dinámicas locales y fuentes de ingresos económicos.
- Estigma de discriminación hacia grupos asociados al contagio, según su nivel económico, nacionalidad, etc.
- Posible ira y/o agresión contra el gobierno y trabajadoras de primera línea.
- Desconfianza sobre la información dada por las el gobierno y otras autoridades.
- Riesgo de discontinuidad en los cuidados de las personas con trastornos de salud mental, adicciones, etc.

También puede haber **experiencias positivas** en algunas personas, como encontrar formas de afrontamiento y resiliencia. Frente a crisis las personas pueden experimentar una gran satisfacción al ayudar a otras. Las actividades comunitarias durante un brote de COVID-19 puede incluir tanto mantener contacto con personas aisladas a través del teléfono o redes sociales como compartir mensajes con información veraz hacia quienes no usan las redes sociales.



Cuatro principios básicos de protección psicológica para la cuarentena

1

No perder la comunicación y la relación con los otros

Es imprescindible “tirar los muros del aislamiento” y tener intercambio con el exterior. Como no se puede salir, sólo es posible a través del **teléfono o internet**. No todas las personas que acompañamos tienen destreza para comunicarse de manera virtual. Es importante **garantizar los medios técnicos, las herramientas y las habilidades** a las personas que presenten dificultades, para disminuir el aislamiento.

2

Diseñar y mantener las actividades y las rutinas

Muchas personas a las que acompañamos, fuera de estructuras formales, presentan dificultades para organizar y distribuir el tiempo. En situación de cuarentena prolongada, la ausencia de referencias y entretenimiento, es un elemento de riesgo. Hay que **acompañar a las personas en la estructuración del día a día** si presentan dificultades para hacerlo.

3

Acotar la información sobre la situación

Ofrecer **entrenamiento para informarse de una manera adecuada** y transmitir la importancia de **limitar el tiempo dedicado a informarse**. Elegir un momento del día para actualizar la situación. Es necesario incorporar elementos de distracción y alternativos de entretenimiento (los medios y redes sociales, están invadidos de noticias, por lo que el contacto ininterrumpido con ellos, obliga a la sobreinformación).

4

Encontrar narrativas de resiliencia

Resignificar la experiencia y acompañar a las personas en la construcción de narrativas colectivas, de aprendizaje, de análisis político, de comprensión, de transformación... Ofrecer herramientas para **evitar narrativas** cargadas de problema, que lleven a la desesperación.

Propuestas de acompañamiento dentro de las organizaciones

Anticipación y corresponsabilización de las consecuencias psicosociales y económicas

- Actualización permanente de información relativa a albergues, centros de día, organizaciones o comedores. Y comunicación de dicha información.
- Coordinación con los recursos para articular acciones que permitan adaptar los servicios a la situación actual.
- Prever refuerzos económicos – cajas de resistencia que garanticen cubrir necesidades básicas.
- Priorizar medios técnicos de comunicación. Plantear apoyo económico específico.
- Valorar riesgos psicosociales asociados al hogar y acompañamientos domiciliarios.

Garantizar continuidad de acompañamiento

- Mantenimiento de atenciones, clases y grupos de apoyo de manera virtual.
- Diseñar materiales visuales de aprendizaje y tareas que inviten al intercambio.
- Refuerzo e implementación de seguimiento emocional telefónico – virtual. A fin de:
 - Identificar indicios de riesgo y poner medidas de respuesta.
Es recomendable tener un listado propio de riesgos a observar y estrategias de respuesta
 - Garantizar la interacción y continuidad de cuidados.
 - Establecer rutinas y referencias espacio - temporales.

Favorecer el tejido social

- Creación de grupos de WhatsApp para:
 - Mantener un seguimiento sostenible y comunitario (entre las propias personas acompañadas también) de los procesos personales ante la situación
Es probable que nosotras, estemos haciendo uso de intercambios telefónico con grupos, a través de memes, chistes, noticias...etc. Facilitar estos espacios de intercambio para quien quizás no cuenta con ellos.
 - Para proponer iniciativas / posibles vías de entretenimiento (*ver apartado: Herramientas para fomentar la relación y pertenencia*).Algunos ejemplos podrían ser:
 - Torneos a través de aplicaciones de juegos: Parchís, fútbol.
 - Concurso de fotografía – *selfies*
 - Vídeos de recetas de cocina de "*mi plato favorito*"
 - Oraciones simultáneas
- Involucrar a las personas que consideremos adecuadas, en los procesos de apoyo mutuo vecinales de sus edificios y barrios (*ver apartado: Herramientas para potenciar el tejido social y comunidad*).

Iniciativas organizacionales

- Anticipar la preparación de actividades grupales previstas a medio-plazo (*ej. Día mundial del refugiado*)
- Realizar evaluación de procesos personales e institucionales con la participación de las personas acompañadas: *¿Cómo podemos mejorar de aquí en adelante?*

Herramientas para el acompañamiento psicosocial

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

HERRAMIENTAS DE CONTEXTUALIZACIÓN

Comprensión del contexto sanitario.....	11
Para población general	
Para la infancia	
Narrativas sociales y políticas del contexto.....	12
Información sobre derechos ciudadanos y laborales.....	13

HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

Rutinas y estrategias para organizar la vida diaria.....	15
Para población general	
Para la infancia	
Pautas de protección e higiene.....	17
Herramientas de afrontamiento.....	17
Para personas adultas	
Para familias e infancia	
Para organizaciones	
Grupos vulnerables	
Recursos de atención para el afrontamiento.....	21

HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR LA RELACIÓN Y PERTENENCIA

Herramientas tecnológicas.....	22
Herramientas para fomentar el ocio.....	23
Para población general	
Para la infancia	

HERRAMIENTAS PARA POTENCIAR EL TEJIDO SOCIAL Y LA COMUNIDAD

Voluntariado.....	25
Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo.....	26
Cartas de apoyo a las personas afectadas por COVID-y cuarentena.....	27

Herramientas de contextualización

Comprensión del contexto sanitario

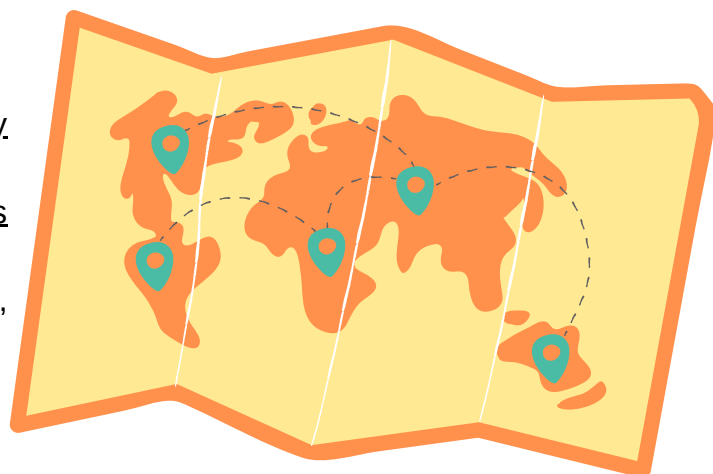
Para población general

Información sanitaria actualizada:

- Datos oficiales del Ministerio de Sanidad de la situación actual del COVID-19 en España: [Datos actualizados COVID-19 en España](#)
- Datos sobre la situación del COVID-19 en el mundo: [Coronavirus Resource Center](#)
- Información oficial del Ministerio de Sanidad dirigida a la ciudadanía: [Enfermedad por nuevo coronavirus COVID-19 - Información para la ciudadanía](#)
- El Gobierno ha lanzado un [aplicación](#) que permite realizar autodiagnósticos, acceder a recomendaciones de actuación e información actualizada (al utilizarla se solicitan los datos referidos a la geolocalización de la persona, más información sobre esta característica [aquí](#)). Está dispible de momento en Asturias, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha y Extremadura. En otras Comunidades como [Madrid](#) y [Cataluña](#), existen aplicaciones propias.
- [Hispabot-Covid19](#): es un canal de consulta del Gobierno a través de WhatsApp basado en inteligencia artificial, orientado a resolver cualquier duda sobre el COVID19 con información oficial.
- Grupo de trabajo con información actualizada sobre la situación referente al coronavirus: [Herramienta digital para ciudadanos y sanitarios](#)
- Información de la Organización Mundial de la Salud en (lengua inglesa): [Coronavirus disease \(COVID-19\) outbreak](#)
- Selección de artículos científicos relevantes sobre COVID-19: [Coronavirus - recursos de información](#)
- Información científica sobre COVID-19 por especialidades: [COVID-19 por especialidades](#)

Explicaciones en diferentes idiomas:

- Información en diferentes formatos: [folletos y videos sobre el coronavirus en 24 idiomas](#)
- Folletos informativos en [32 idiomas](#) enfocados a población migrante
- Información en formato audio en [árabe](#), [wolof](#), [bambara](#), [francés](#), [inglés](#) y [dari](#)



HERRAMIENTAS DE CONTEXTUALIZACIÓN

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Información errónea / falsa sobre el coronavirus:

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

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

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

Para la infancia

Recomendaciones:

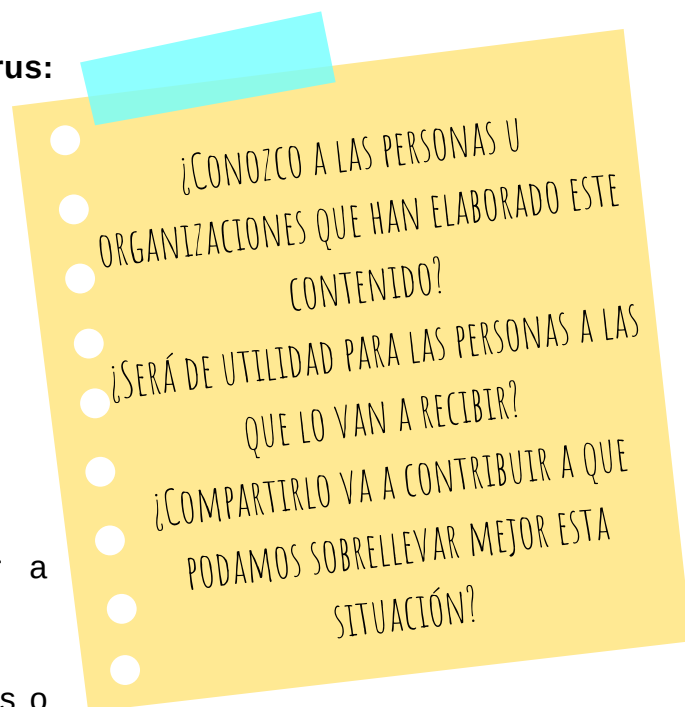
- [Qué podemos decir a los niños sobre el coronavirus COVID-19](#)

Cuentos:

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

Narrativas sociales y políticas del contexto

- Web destinada a crear un espacio de encuentro para todas las personas que deseen compartir sus historias y saberes (no únicamente relacionado con la situación de crisis actual): [Hilando el desorden: Narrativas reparadoras en tiempos difíciles](#)
- Textos inspiradores para contrarrestar la ola de malas noticias sobre el estado actual del mundo: [Ideas para resistir](#)



HERRAMIENTAS DE CONTEXTUALIZACIÓN

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA



- Artículos para fomentar el pensamiento y análisis de la narrativa de esta crisis:
 - La propagación del coronavirus por Europa contra la narrativa centroeuropea derechista de Daniel Bernabé para Público
 - El laberinto del coronavirus de Fina Sanz
 - Después de la pandemia podemos hacer las cosas mejor de David Griffiths de Amnistía Internacional
 - Artículos sobre el impacto de la pandemia en el ámbito de la acción humanitaria: IECAH
 - El IECCS tiene como objetivo revitalizar el pensamiento crítico y establecer nuevas coordenadas teóricas y culturales que puedan servir para desbloquear horizontes de futuro en nuestra sociedad. Recoge en estos días artículos interesantes sobre la situación actual: El blackout de la crítica

Información sobre derechos ciudadanos y laborales

Información general sobre derechos en estado de alarma:

- Estado de alarma: ¿qué es y qué implica?
- Criterios interpretativos con relación a las actividades permitidas y que afectan al libre derecho de circulación de las personas: BOE. 20/03/2020
Se recomienda consultar el BOE para actualizar criterios interpretativos sobre el confinamiento.
- Directrices de Amnistía Internacional sobre lo que los gobiernos deben y no deben hacer en respuesta a la actual pandemia:
 - Europe at a crossroads (documento completo en lengua inglesa)
 - Prioridades de derechos humanos para los Estados en su respuesta al coronavirus (resumen en castellano)
- Estándares y buenas prácticas para la protección de personas especialmente vulnerables durante la epidemia de coronavirus: Estándares de protección

Situación de las personas extranjeras:

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

Información sobre medidas y derechos:

A continuación, se señalan algunas de las informaciones más relevantes en el ámbito laboral y en materia de vivienda. Para ampliar la información puede consultarse la siguiente web que actualiza Red Jurídica con múltiples [dudas y respuestas legales en época de coronavirus](#).



Ámbito laboral

- Guía rápida sobre derechos laborales: [Medidas laborales legales e ilegales a causa del coronavirus](#)
- Información útil para [empresas, trabajadores y autónomos ante el estado de alarma por el COVID-19](#)
- Permiso retribuido recuperable: [¿Qué es? ¿Cómo me afecta?](#)
- Medidas para de apoyo a [autónomos](#)
- Para asesorarte ante vulneraciones de derechos laborales: [Asesoría jurídica-sindical online de la CNT](#)

Vivienda

- Medidas en materia de arrendamientos:
 - Cartel: [esquema explicativo de las ayudas al alquiler](#) (hilo de Twitter)
 - ¿Qué medidas se han aprobado para ayudar a inquilinas e inquilinos?: [un resumen del Real Decreto-Ley 11/2020](#)
 - Huelga de alquileres: [¿qué supone y qué implicaciones tiene?](#)
- Medidas en materia hipotecaria:
 - Moratoria de las cuotas hipotecarias: [¿en qué consiste? ¿puedo acogerme?](#)



Visibilización de vulneraciones durante el estado de alarma:

- Racismo: [Denuncia agresiones o vulneraciones debido a tu nacionalidad, origen, color de piel o religión](#)
- Laboral: [Denuncia de irregularidades en tu empleo](#)
- Abusos y represión policiales: [Denuncia vulneraciones y afectaciones a los DDHH en el marco de la crisis del coronavirus](#)

Herramientas para favorecer la sensación de control

Rutinas y estrategias para organizar la vida diaria

Para personas adultas

Rutinas:

La situación actual ha obligado a la mayoría de la población a mantenerse en los domicilios durante todo el día, y el tiempo parece, en algunos momentos que transcurre de manera diferente al habitual. Las rutinas son importantes, no sólo en el trabajo, sino en nuestro día a día, para mantenernos activas, ayudándonos a generar una estructura sobre el tiempo que dedicamos a las cuestiones que queremos realizar. Algunos **consejos** que pueden ser de utilidad:

- Mantener los horarios de comidas.
- Atender a la importancia del descanso y mantener una rutina de sueño.
- Restringir la información que consultamos.
- Comunicar con las personas de nuestro entorno y familiares.
- Mantener nuestro cuerpo en activo, a través de alguna actividad física.
- Elegir alternativas de ocio.

Ejercicio físico:

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

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



HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Teletrabajo en tiempos de COVID-19

La crisis sanitaria ha obligado a muchas personas a adaptar la manera de desempeñar su trabajo realizándolo desde sus casas. Algunas recomendaciones útiles para esta nueva situación:

Buscar un lugar tranquilo y quitarse el pijama

Se trata de una pequeña trampa para nuestro cerebro. Los simbolismos, como la ropa que usamos o el entorno en el que desarrollamos el teletrabajo, nos ayudan a que nos resulte más sencillo trabajar. Siempre que sea posible se debe intentar encontrar un espacio propio, el desorden o la asociación de ideas con otras obligaciones nos pueden desconcentrar.

Planificación y rutina

Se debe mantener el mismo horario para despertarse, especialmente si llevamos mucho tiempo haciéndolo así. El tiempo extra que no se dedica a los desplazamientos se puede usar para tomar café o planificar el día. La autogestión puede dificultar decidir qué hacer en cada momento y de qué manera, por eso es esencial tener una buena planificación.

Objetivos adaptados y flexibles

Ante esta situación impuesta y completamente novedosa, es importante entender que existen numerosas dificultades (falta de recursos, etc.) y que nuestras capacidades no son las mismas (problemas de concentración, fatiga, ansiedad, etc.). Ser consciente de estas limitaciones nos ayudará a plantear objetivos realistas y no sobreexigirnos.

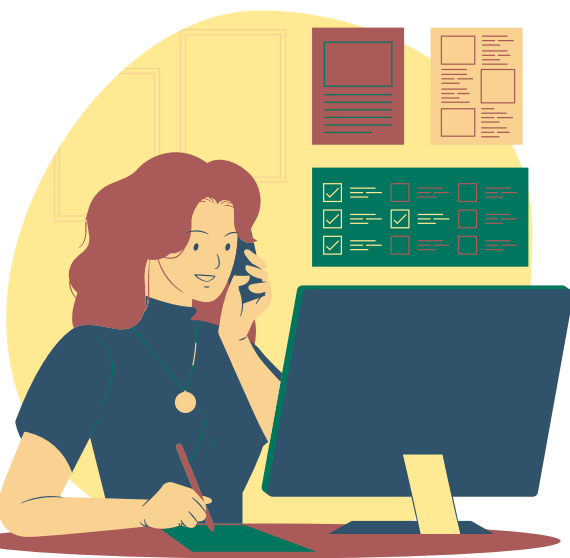
Mantén la comunicación con el equipo

Al igual que cuando trabajáis en el mismo espacio, la comunicación con el resto del equipo es clave. Se debe fomentar que existan momentos regulares de reunión y establecer canales claros de comunicación.

Descanso

Al principio, ya que podemos no tener que cumplir un horario, realizamos un sobreesfuerzo para que todo el trabajo quede hecho en el menor tiempo posible. Esto nos ayuda el primer o segundo día, pero después vemos cómo hemos perdido fuerza. Lo recomendable es espaciar el tiempo de trabajo y hacer descansos pautados y cortos.

Es igualmente **imprescindible** que las organizaciones y/o personas que gestionen equipos se adapten a las nuevas condiciones de trabajo:
[Consejos para responsables de equipos en tiempo de COVID-19](#)



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

Con el aumento de la dependencia de los medios tecnológicos en estos días, pueden surgir diferentes problemáticas. Algunas iniciativas como [“Repara el ordenador”](#) ofrecen asistencia gratuita para resolver cuestiones informáticas (instalación de programas, descarga de documentos, etc.).

HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Para la infancia

- Estrategias para la planificación de los días sin colegio: [Días sin cole](#)
- Pautas para favorecer las rutinas y la convivencia: [#NosQuedamosEnCasa](#). Guía [orientativa para las familias](#) de la Generalitat Valenciana y Colegio oficial de Psicología Comunitat Valenciana.
- Cuento para organización vida diaria: [Elena Cuarenta y la misión de vencer al coronavirus y el aburrimiento](#) de Manchón Muñoz y Beatriz Canseco de la Rosa
- Ejemplos de actividad física: [Yoga para niños](#)

Pautas de protección e higiene

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



Herramientas de afrontamiento

Para personas adultas

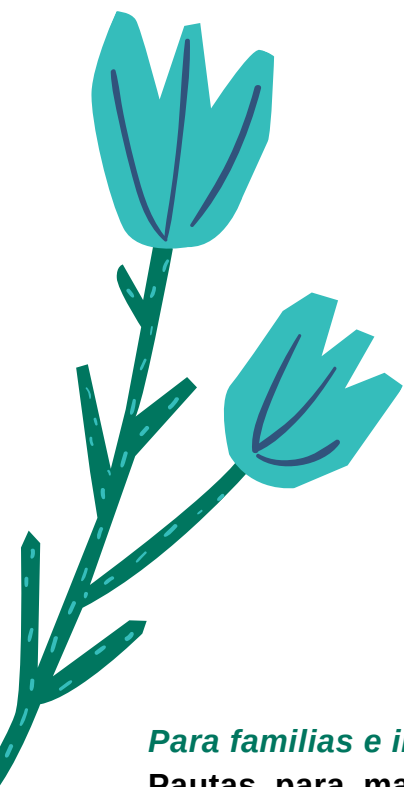
Orientaciones generales para el bienestar físico, emocional y psicológico:

- [Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus](#) del COP de Madrid
- [Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: prácticas y recursos](#) de Calala Fondo de Mujeres
- [Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por el brote del coronavirus](#) del COP de Madrid
- [Afrontamiento psicológico durante un brote de enfermedad. Personas que están en cuarentena](#) de Hong Kong Red Cross

HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA



Relajación, meditación y mindfulness:

- Aplicaciones de mindfulness o atención plena en lengua castellana: REM Volver a casa; En calma en el quirófano (específico para afrontamiento de la enfermedad); Petit Bambou
- Aplicación de mindfulness en lengua inglesa: insight timer
- Vídeos para practicar relajación y mindfulness:
 - Publicados por el grupo Labpsitec, de la Universitat Jaume I de Castellón.
 - Mindfulness desde casa: meditación diaria en directo
 - Meditación guiada de 10 minutos
 - Meditación para crear nuestro templo interior de Hugo Batet del Equipo de UmayQuipa
- Ejercicios de respiración para relajarse y vivir consciente por Bruno Arnoso
- Cursos gratis para aprender a meditar

Música relajante, de ambiente, sonidos de agua y naturaleza

Para familias e infancia

Pautas para manejar el estrés y bienestar psicológico en peques:

- Cartel bienestar psicológico peques World Health Organization
- 10 formas de ayudar a los niños a afrontar el COVID-19 y el aislamiento en casa Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.
- COVID-19. Su bienestar y el de sus hijos de Child Protection
- Técnica de relajación de Koeppen para niños, elaborado por el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.



Para organizaciones

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

- Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo de la OMS
- Guía sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias y Catástrofes. Versión resumida de IASC
- Adaptación Guía IASC al contexto de la crisis producida por COVID-19 de IASC (lengua inglesa)

HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Abordaje no presencial:

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



Duelo:

- Guías temáticas. Recomendaciones sectoriales. Guía de apoyo psicológico a personas que han perdido a un familiar a consecuencia del coronavirus del COP de Madrid
- Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdidas: Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus.

Ansiedad y estrés:

- Guías temáticas. Recomendaciones sectoriales. Guía para la gestión de la ansiedad del COP de Madrid
- Cómo manejar el estrés ante la crisis de Cruz Roja
- Cinco cosas que usted debe saber sobre el estrés de National Institute of Mental Health
- Video: Autoprotección emocional contra el estrés del aislamiento y miedo de Rosa Calvo Sagardoy, Doctora en Psicología Clínica

Dirigidos al cuidado de profesionales:

- Decálogo de recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario para una afrontamiento psicológico eficaz del COP de Madrid
- Recomendaciones para proteger la salud emocional de los profesionales del Hospital Clínico San Carlos. Instituto de Psiquiatría y Salud Mental



HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Grupos vulnerables

Trastorno mental y familias

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

Trastornos del Espectro Autista (TEA)

- Consejos para preservar el bienestar emocional de las personas con autismo durante la crisis sanitaria del COVID-19 de la Confederación autismo España

Personas sin hogar

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

Violencia de género

- Guía de actuación para mujeres que estén sufriendo violencia de género en situación de permanencia domiciliar derivada del estado de alarma del Ministerio de Igualdad

- **Mujeres en situación de violencia de género**, que conviven con el agresor, teléfonos de emergencia:
 - Atención telefónica a supervivientes de maltrato o agresiones machistas: **016**
 - Atención a víctimas de violencias machistas, 24h/365d (SAVG): **900 222 100**
 - Para mujeres con diversidad auditiva o del habla: **900 116 016**
 - Si presencias o escuchas situaciones de maltrato: **012**
 - Para situaciones de trata o explotación sexual: **900 105 090**
- **Centro de Crisis 24h, para violencias sexuales:** **900 869 947**

Personas mayores

- Guías temáticas. Recomendaciones sectoriales. Guía para personas mayores del COP de Madrid.
- Cuadernos de memoria. Edición Especial #Yomequedoencasa: Pensados para personas en mayores en función de niveles de deterioro cognitivo:
 - Nivel: preventivo
 - Nivel: fases leves
 - Nivel: fases moderadas

Recursos residenciales

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

Personas migrantes

- Recomendaciones psicosociales ante el estado de alarma de Fundación La Merced Migraciones.

Pacientes oncológicos

- Qué deben saber los paciente con cáncer de la Asociación Española Contra el Cáncer

Trabajadoras del hogar

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



HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACIÓN DE CONTROL

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Recursos de atención para el afrontamiento

Muchas personas y profesionales, sufren malestar psicológico asociado a la situación actual. Se ofrecen múltiples alternativas de escucha.

Se presentan algunos recursos recibidos (no vinculados al GAC-Sira) y otros promovidos por instituciones públicas. Se invita a compartir otras iniciativas para próximas guías.

Para población general

Primera Atención Psicológica (gratuita)

- **Dificultades asociadas a la alerta y la cuarentena:** 91 700 79 88 (horario ininterrumpido de lunes a domingo y de 9.00h a 20.00h) Consejo General de la Psicología y Ministerio de Sanidad.
- **Familiares de personas enfermas o fallecidas por el coronavirus:** 91 700 79 89 (horario ininterrumpido de lunes a domingo y de 9.00h a 20.00h) del Consejo General de la Psicología y Ministerio de Sanidad.
 - El Colegio de Psicología de Madrid ha habilitado además un **grupo de apoyo en duelo**. Más información [aquí](#).
- **Apoyo psicológico gratuito para personas en situación vulnerable (CAM):** 900 124 365 (24 horas).
- Teléfono de la esperanza: 91 459 00 55 o 717 003 717 (24 horas)
 - Específico para personas mayores: a través de [solicitud previa](#). Existe también un [listado de teléfonos](#) de todas las Comunidades Autónomas
- Atención telefónica contra el suicidio
 - Teléfono contra el suicidio: 91 138 53 85 (horario de 9.00h a 21.00h) Asociación La Barandilla.
 - Recursos internacionales contra el suicidio (teléfonos en diferentes partes del mundo)

Escucha telefónica (gratuita)

- [Escucha solidaria](#): sesiones de escucha gratuitas.
- [Acompañamiento telefónico a personas en situación de soledad o confusión](#): 696987885 (horario de 11.00h a 20.00 h) Arzobispado de Madrid, Cáritas y Delegación Episcopal de Jóvenes

Específicos para profesionales

- **Sanitarios y otros intervinientes** que precisen de apoyo como consecuencia de su intervención directa en la crisis del coronavirus (fuerzas y cuerpos de seguridad, policía local...): 91 700 79 90 (horario ininterrumpido de lunes a domingo y de 9.00h a 20.00h) Consejo General de la Psicología y Ministerio de Sanidad.
- Espacio de [mindfulness gratuito para profesionales de la salud](#) ofrecido por Nirakara

HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR LA RELACIÓN Y PERTENENCIA

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Herramientas para fomentar el ocio

Para personas jóvenes y adultas

Circo

- El [Circo del Sol](#) ofrece espectáculos gratuitos

Cocina

- Concurso de [cocina creativa](#)
- El movimiento [#YoMeQuedoEnCasa](#) y [#YoCocinoEnCasa](#), anima a la sociedad a compartir esta cuarentena sus recetas favoritas en redes sociales.
- Iniciativa [Acoge un Plato](#): comparte su [recetario](#) y reta a la sociedad en estos tiempos de cuarentena a compartir las propuestas gastronómicas que les conectan con sus familiares y amistades para sobrellevar el confinamiento y demostrar que las recetas no entienden de fronteras, muros o paredes (CEAR).

Idiomas

- Aprovecha estos días en casa para dar un empujón a tu nivel de castellano, [clases online y gratuitas](#)

Juegos

- Juegos: [Juegos de escape](#)
- Ajedrez: Clases de [ajedrez gratis](#)
- Actividades [lúdicas y dinámicas](#) para mejorar la memoria, atención, lenguaje, autoestima y motricidad de los más mayores

Lectura de libros, cuentos, revistas y comics

- [Cuentos para ver y escuchar](#) en estos días
- Si eres socio de una biblioteca tienes la posibilidad de acceder al catálogo de [efilm](#), un Netflix de las biblias. Cada comunidad tiene su propio catálogo, busca el tuyo.
- [Biblioteca digital mundial](#) (UNESCO)
- Algunas editoriales [regalan libros](#) durante la cuarentena ([artículo en catalán](#))
- Algunos autores, como el dibujante de cómics [El Torres](#) o los autores de [El bosque](#) han subido gratuitamente todos sus libros/comics para quien los quiera disfrutar, lo mismo tu autor favorito lo ha hecho...

Música: Festivales y conciertos, cantar canciones...

- A través de Instagram: [#yomequedoencasafestival](#), [#soloencasafestival](#), [#manitafest](#)
- [Cuarentenafest](#) desde la plataforma Tumblr
- Canciones de cuarentena: [Quédate en casa](#), [Resistiré](#), [Stay Home](#)... ¿te animas a hacer la tuya?
- Conciertos de [jazz](#)
- Más conciertos en [Wegow](#)
- [50 canciones que te levantarán el ánimo](#)
- [Ópera online](#)

Museos

- Ofrecen contenido audiovisual y explicación de cuadros a través de sus webs: [Reina Sofía](#) (Madrid), [Thyssen](#) (Madrid), Pinacoteca di Brera (Milano), [Galleria degli Uffizi](#) (Florencia), [Musei Vaticani](#) (Roma), [Museo Archeologico](#) (Atenas), [Museo del Prado](#) (Madrid), [Louvre](#) (París), [British Museum](#), [Metropolitan Museum](#) (New York), [Hermitage](#) (San Petersburgo), [National Gallery of art](#) (Washington) y [muchos más](#)

Películas, series, documentales y cortos

- RTVE Digital lanza el portal '[Somos cine](#)' con más de 60 películas españolas gratis y en abierto
- [Movistar lite](#) estará durante un mes gratis debido al coronavirus
- [Cortos](#) (subtitulados, al menos en inglés)
- Documentales en [IDFA](#) (casi todos están subtitulados, depende de los proyectos)
- La productora [Malvalanda](#) abre de manera gratuita sus cortometrajes para que lo puedas disfrutar desde tu sofá y sin moverte de casa
- El equipo de Zauria(k) pone en abierto el documental "[Zauria\(k\). Eromena. Gorputza. Feminismoak](#)" / "[Herida\(s\). Locura. Cuerpo. Feminismos](#)"
- [100 películas en español](#) disponibles en Youtube
- [Cine peruano](#) para ver gratis durante la cuarentena

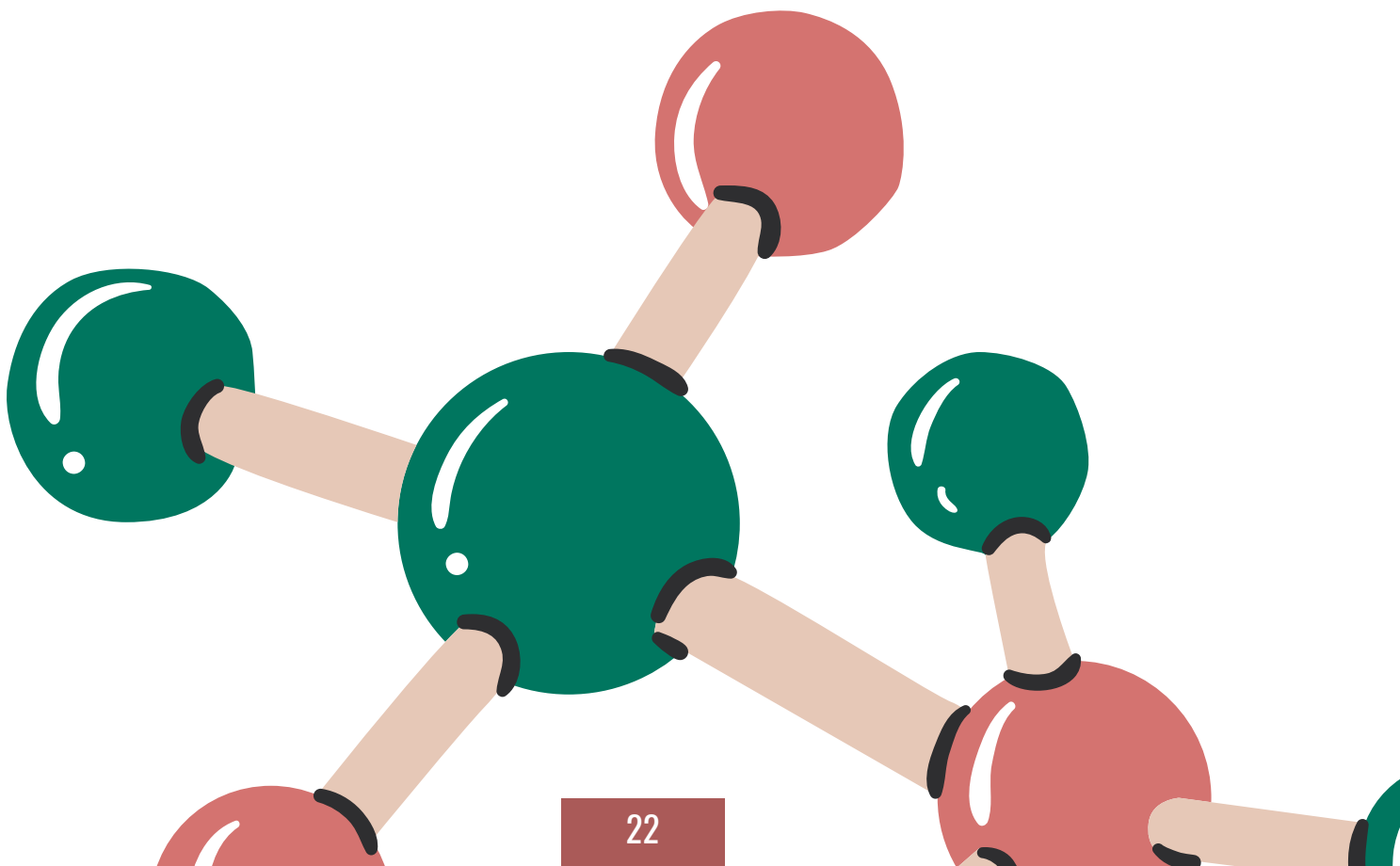
Herramientas para fomentar la relación y pertenencia

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

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

Herramientas tecnológicas

- Las compañías telefónicas, ofrecen ampliar los planes de datos de manera gratuita.
- A través de WhatsApp se pueden realizar llamadas con/sin vídeo hasta cuatro personas.
- El Messenger de Facebook también permite realizar videollamadas grupales, ofreciendo también la posibilidad de utilizar juegos interactivos durante la misma.
- Existen herramientas virtuales para videoconferencia:
 - Además del conocido Skype, recomendamos dos plataformas que permiten grupos grandes (de 100-200 personas) y existen tanto para ordenador o como app del móvil: Zoom (40 minutos continuados en versión gratuita) o Jitsi.
 - Para llamadas grupales y momentos de ocio House Party es otra aplicación que permite también juegos interactivos.



HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR LA RELACIÓN Y PERTENENCIA

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Redes Sociales

- [Grupo de Facebook](#) de entretenimiento

Teatro

- Acceso gratuito a la Teatroteca: [Alta de nuevo usuario](#) y [Acceso](#)
- [Teatro del barrio](#)

Videojuegos

- La empresa italiana de videojuegos [RuneHeads](#), ha subido un montón de keys gratis para todos sus juegos en steamy otras plataformas. Cuando la gente va utilizando las contraseñas gratuitas, las van tachando en el siguiente [documento](#) online

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

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

Para la infancia

Circo

- El [Circo del Sol](#) ofrece espectáculos gratuitos.

Dibujos

- Vídeo de Facebook para aprender a dibujar: ["vídeo con un truco para hacer mogollón de dibujos molones en dos patadas"](#)

Juegos

- La editorial Perrolokogames libera su juego de mesa [Dirty Fridge](#) en pdf para quien quiera imprimirlo y ponerse a jugar
- [42 juegos e ideas creativas](#) para que los niños/as sin cole se entretengan en casa
- [Juegos de mesa](#) por asignaturas
- [Juegos para divertirse en casa](#)

Manualidades y experimentos

- Ideas para sacar [nuestro lado más creativo](#) de Psicólogos y psicólogas sin fronteras
- [365 manualidades para pasarlo bien](#) (libro)
- Experimentos para [1º-2º-3º de primaria](#); [4º,5º, 6º de primaria](#)
- [Lista de vídeos](#) de experimentos para casa

Teatro

- [Teatroteca](#) (buscar apartado "teatro para la infancia")

Vídeos para divertir y enseñar cosas interesantes

- Este [canal](#) surge para divertir y enseñar cosas interesantes a los niños y niñas que han tenido que quedarse en casa. Es un canal cooperativo con vídeos de vecinos y vecinas que han querido colaborar altruistamente.



Herramientas para potenciar el tejido social y la comunidad

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

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

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

Voluntariado

Espacios que están promocionando y gestionando

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

- Voluntariado para sanitarios y estudiantes del Colegio Oficial de Médicos de Madrid.
- Voluntariado para profesionales de la psicología del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Voluntariado general: VOLUNCLOUD es una aplicación que conecta a la red del voluntariado y pretende que la búsqueda sea mucho más efectiva para todas las partes



Estrategias auto-organizativas de apoyo mutuo

- Frenalacurva es una plataforma centralizada de información comunitaria. Es un espacio para visibilizar, difundir y multiplicar el impacto de las iniciativas de apoyo mutuo surgidas desde la ciudadanía, así como información relevante
- Mapa de apoyo mutuo COVID19, para ayudar a las vecinas a encontrarse y organizarse
- Algunas propuestas para continuar la movilización social en tiempos de cuarentena
- Iniciativa Haz la compra a tus mayores #ellosprimero, impulsada por la Confederación Española de Organizaciones de Mayores - CEOMA y la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España – UDP, apoya un modelo para ofrecerse a hacer la compra a las personas mayores de tu comunidad. Es importante tener en cuenta algunas recomendaciones y medidas para llevar a cabo este tipo de iniciativas solidarias.
- **Cajas de resistencia:** Colectivos racializados de migrantes sin papeles, trabajadoras sexuales, del hogar, de los cuidados y manteros han generado campañas de solidaridad económica para intentar frenar la situación de miseria que les sacude. Aquí se puede encontrar una recopilación de algunas de ellas, si quieres apoyar a algún colectivo u organización concreta, busca las iniciativas solidarias que puedan ya existir.
- **Actividades vecinales:** durante estas semanas de confinamiento han surgido numerosos ejemplos de actividades vecinales. Muchas las conocemos, pero pueden resultar de interés para otros contextos:
 - La ciudadanía de diferentes territorios sale cada día a las 20.00 a los **balcones a dar aplausos** no solo al personal sanitario, si no a todas esas personas que salen a trabajar diariamente, en transporte, servicios mínimos e intervención social. El fenómeno nació tras mensajes virales a través de WhatsApp.
 - Han surgido múltiples **redes de cuidados** en toda España. Algunos ejemplos en Madrid, Euskadi, Valencia, Málaga, etc. ¡Busca la de tu lugar de residencia!
 - Karaoke: Residencia de Barakaldo entona “Resistiré” de El Dúo Dinámico
 - Aplicación para tocar cacerolada desde el móvil ◦
 - Jóvenes de Cella (Teruel) se ofrecen a cuidar niños y hacer recados y ayudar a personas mayores.
 - Vecino de Zaragoza organiza bingo en los balcones para no aburrirse durante el confinamiento.
 - El Gobierno de Aragón y vecinos de Zaragoza habilitan puntos de recogida de mascarillas. Una tienda de productos de semana santa confecciona mascarillas con los hábitos que no se van a utilizar este año

HERRAMIENTAS PARA POTENCIAR EL TEJIDO SOCIAL Y LA COMUNIDAD

GUÍA DE APOYO PSICOSOCIAL DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS

SIRA. GRUPO DE ACCIÓN COMUNITARIA

Cartas de apoyo a las personas afectadas por COVID y cuarentena

Centros Hospitalarios

Para las personas afectadas

Una sanitaria del H. La Princesa propuso escribir cartas a los pacientes afectados por COVID 19 y en situación de cuarentena. La iniciativa se hizo viral en redes sociales. Ahora se puede enviar estas cartas a múltiples hospitales a través de los correos electrónicos indicados en este [listado de direcciones](#).

De las personas afectadas

Por otro lado, en los hospitales hay personas con afectación importante, pero también hay otras que esperan durante días con mucho tiempo para pensar. Y que no quieren ser solo “objeto de cuidados” sino poder “cuidar a otras”.

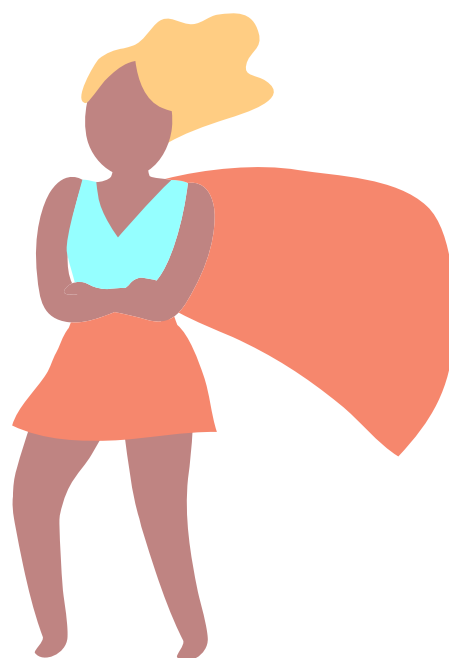
La iniciativa [Voces de la experiencia](#), surge de un grupo de personas y profesionales vinculadas al acompañamiento, como un camino de vuelta. Se pretende recopilar textos, dibujos, audios o vídeos hechos con el teléfono de hasta tres minutos en que las personas ingresadas compartan a quienes están fuera o a la sociedad en general su manera de mirar todo lo que les está ocurriendo: aprendizajes, formas de resistir, reflexiones, consejos o simplemente lo que les parezca importante.

Centros Penitenciarios

Con el estado de alarma, las visitas de familiares se han suspendido en los centros penitenciarios. Solo pueden comunicarse con sus familias mediante las llamadas autorizadas, por lo que se propone también el envío de cartas a través de correos electrónicos para hacer más llevadera la cuarentena.

- Prisión de Valdemoro: juntosprisionvaldemoro@gmail.com
- Prisión de Aranjuez: juntosprisionariadna@fundacionatenea.org

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



Sir[ai]

