

RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL



FUNDACIÓN
paniamor

PANIAMOR: RECURSOS EN LÍNEA PARA LA SALUD MENTAL

Para poder afrontar la situación de cuarentena provocada por el COVID-19, especialistas de la Fundación PANIAMOR han recopilado distintos recursos presentes en la red, con el fin de que las madres, padres, personas cuidadoras y familias en general, pueden utilizarlos y fortalecer la salud mental de niñas, niños y adolescentes.

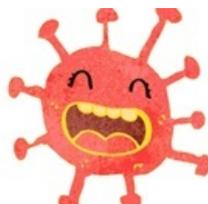
CUENTOS PARA NIÑAS Y NIÑOS



QUEDARSE EN CASA

[Serie de cuentos que harán más llevadero el quedarse en casa por la cuarentena.](#)

VISITAR



SOY EL COVID-19

[Explicación sencilla para niñas y niños en primera infancia sobre el Covid-19 y sus riesgos.](#)

VISITAR



ROSA NOS AYUDA

[Aprendé cómo combatir el Coronavirus junto a Rosa y salvá al al undo en este cuento.](#)

VISITAR



ES UN CASTILLO

[Guía interactiva para hacer del confinamiento un espacio seguro y agradable.](#)

VISITAR



EL REY VIRUS

[Explicación sencilla para niñas y niños en primera infancia sobre el Covid-19 y sus riesgos.](#)

VISITAR



MI HÉROE ERES TÚ

[Especialistas en psicología de todo el continente desarrollaron el cuento "El héroe eres tú".](#)

VISITAR

PARA ADOLESCENTES



ANSIEDAD

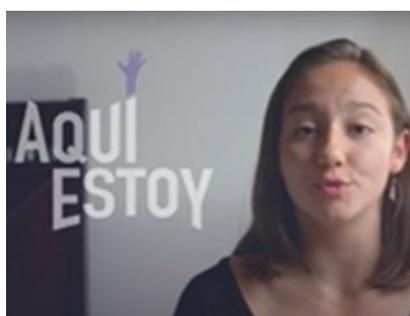
[ANSIEDAD: Campaña para la salud mental de adolescentes creada por la Universidad de Costa Rica.](#)

VISITAR

DEPRESIÓN

[DEPRESIÓN: Campaña para la salud mental de adolescentes creada por la Universidad de Costa Rica.](#)

VISITAR



ESTOY AQUÍ

[Aquí Estoy](#) es un servicio gratuito para el apoyo en la prevención del suicidio, brindado por el Colegio de Profesionales en Psicología.

VISITAR



EL ÁREA GRIS

Radio Ambulante es un podcast narrativo que cuenta las historias de Latinoamérica, llevando la estética de la buena crónica de prensa escrita a la radio.

VISITAR

RECURSOS PARA FAMILIAS



PARA EMERGENCIAS

[Canal de YouTube dirigido a niñas y niños, con consejos para afrontar emergencias.](#)

VISITAR



PARA FAMILIAS

[Selección de artículos y recursos para abordar la situación con niñas, niños y adolescentes.](#)

VISITAR



PARA ANSIEDAD

[Veinte ideas para bajar la ansiedad que puede presentarse en niñas, niños y adolescentes.](#)

VISITAR



ESCUELA PPM

[Escuela para Padres y Madres \(EPPM\) de la Universidad de Costa Rica \(UCR\)](#)

VISITAR



SOBRE COVID

[Selección de artículos y recursos para abordar la situación con niñas, niños y adolescentes.](#)

VISITAR



NIÑAS Y NIÑOS

[La manera en que niñas y niños reaccionan se debe a lo que observan en los adultos a su alrededor.](#)

VISITAR

FUNDACIÓN •
paniamor 

Fundación PANIAMOR

San José, Costa Rica

8390-0276 y 2234-2993 ext 111

comunicacion@paniamor.org



Ha recibido este e-mail porque está suscrito a Fundación PANIAMOR

[Cancelar suscripción](#)



© 2020 Fundación PANIAMOR