

## RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL



FUNDACIÓN  
**paniamor**

### 1º BOLETÍN EN LÍNEA PARA LA SALUD MENTAL - PANIAMOR

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.

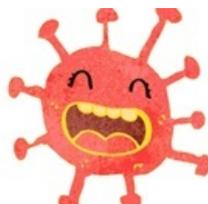
### CUENTOS PARA NIÑAS Y NIÑOS



#### [QUEDARSE EN CASA](#)

[Serie de cuentos que harán más llevadero guardar 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 mundo en este cuento.](#)

VISITAR



#### [ES UN CASTILLO](#)

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

VISITAR



#### [EL REY VIRUS](#)

[A través de este cuento niñas y niños podrán derrotar al Rey Coronavirus](#)

VISITAR



#### [MI HÉROE ERES TÚ](#)

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

VISITAR



### **ANSIEDAD**

Campaña de la UCR para la salud mental de adolescentes que enfrentan episodios de ansiedad.

VISITAR

### **DEPRESIÓN**

Campaña para adolescentes que atraviesan depresión 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**

[Todo lo que necesitas saber sobre COVI-19 lo encontrarás acá.](#)

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

Una iniciativa de los proyectos:



Crianza  
TECNOLÓGICA



FUNDACIÓN  
**paniamor**

#### **Fundación PANIAMOR**

San José, Costa Rica  
8390-0276 y 2234-2993 ext 111  
[comunicacion@paniamor.org](mailto:comunicacion@paniamor.org)



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

[Cancelar suscripción](#)



© 2020 Fundación PANIAMOR