

NOTA DE PRENSA

O Colexio de Psicoloxía publicou diversos materiais para a poboación xeral pola actual situación de emerxencia sanitaria por coronavirus

Santiago de Compostela, 2 de abril de 2020.- Desde o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, informámosche de que elaboramos unha serie de materiais de utilidade para a poboación en xeral e para colectivos concretos, dos que che informamos e que poñemos á túa disposición, por se fosen de interese.

"Axenda para adolescentes confinad@s"

Trátase dun documento que ten como obxectivo proporcionar pautas para esta etapa evolutiva. Desde a Sección de Psicoloxía Educativa do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, responsable desta publicación en formato infografía, explican que afrontar o confinamento partindo dunha actitude positiva e fomentar as fortalezas dos mozos e mozas serán necesarios neste momento de espera.

[Descarga "Axenda para adolescentes confinad@s" aquí](#)

"Información e recursos útiles para persoas maiores e coidadoras/es sometidas a confinamento por mor da pandemia por COVID-19"

O Grupo de Psicoloxía do Envellecemento, da Sección de Intervención Social do COPG, elaborou este documento con información básica de contacto para chamar en caso de necesitar axuda, consellos sobre como comunicar e consumir información sobre a pandemia, acceso a algunhas actividades de ocio, de estimulación da memoria e doutras funcións cognitivas gratuítas, e algunha rutina de exercicio físico adaptado.

[Descarga "Información para persoas maiores e coidadoras..." aquí](#)

- Pautas de afrontamento para reducir o impacto psicolóxico no confinamento por coronavirus (elaborado para o SERGAS)

Documento elaborado para o Servizo Galego de Saúde, ten que como obxectivo proporcionar a poboación ferramentas de afrontamento para reducir o impacto psicolóxico do confinamento por Coronavirus.

Reducir e impacto son palabras escollidas deliberadamente. Esta situación ten impacto porque supón un cambio drástico de rutinas, unha incerteza e unha modificación substancial das pautas relacionais que tiñamos ata hai algúns días. O propósito deste documento non é encontrar a felicidade nin o benestar neste momento, senón pasalo menos mal. Segundo pasen os días o confinamento será máis duro e a enerxía da novidade diminuirá. Deberemos entón lembrar que do que se trata é de minimizar os danos e que manernos así é o que nos vai devolver a "normalidade" o máis pronto posible.

[Descarga "Pautas de afrontamento..." aquí](#)

- Retrincos de cores

Trátase dun material que elaboramos orientado a abordar desde as familias e cuidadores/as esta emerxencia sanitaria cos nenos e nenas, especialmente de Educación Infantil e Educación Primaria.

"Retrincos de cores" constitúe unha ferramenta útil para que os nenos e nenas se expresen desde o debuxo, a través da conversa coas súas propias familias. Recolle uns exemplos, unhas propostas de actividades e remata cuns consellos útiles para xestionar este complicado momento cos cativos e cativas.

[Descarga "Retrincos de cores" aquí](#)

- 10 consellos psicolóxicos para coidarnos na emerxencia sanitaria polo coronavirus (elaborado en colaboración co Colexio Oficial de Farmacéuticos da Coruña)

En colaboración co Colexio Oficial de Farmacéuticos da Coruña confeccionouse un decálogo con consellos para esta emerxencia sanitaria, que desde ambas as profesións constatamos as dificultades ás que se enfrontan moitas e moitos pacientes, persoas maiores ou en diferentes circunstancias, para afrontar esta situación.

[Descarga o Decálogo aquí](#)

- Recomendacións do COPG para a comunidade educativa con motivo da emerxencia sanitaria do COVID19.

Desde o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia a través da Sección de Psicoloxía Educativa, elaboramos un documento con recomendacións para a comunidade educativa (alumnado, familias e profesorado) para estas semanas tan excepcionais.

[Descarga as recomendacións para a comunidade educativa aquí](#)

Saúdos,

Se desexan ampliar a información, contacten co departamento de comunicación do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia:

Eliana Martíns
981 534 049 / 699 908 968
comunicacion@copgalicia.gal