

Recursos del Bibliotecario 12/21/20

- Holiday Celebrations and Small Gatherings (CDC) (20 de diciembre, 2020):
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>
- Sobrellevar el estrés (CDC) (11 de diciembre, 2020):
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? (Manolete Moscoso):
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip182a.pdf>
- Mindfulness, sustento teórico y evidencia científica (Consejo Mexicano Neurociencias):
<https://www.consejomexicanodeneurociencias.org/post/mindfulness-sustento-te%C3%B3rico-y-evidencia-cient%C3%ADfica>
- Técnicas de relajación y autocontrol emocional relaxation techniques and emotional self-control (Rodríguez, et.al.):
<https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
- Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?(Manolete S. Moscoso):
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip182a.pdf>
- Guión de Relajación Muscular Progresiva (TherapistAid.com):
<https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script-spanish.pdf>
- DBT:ACCEPTS (TherapistAid.com):
<https://www.therapistaid.com/worksheets/dbt-accepts-spanish.pdf>
- Meditación de atención plena (TherapistAid.com):
<https://www.therapistaid.com/worksheets/how-to-practice-mindfulness-meditation-spanish.pdf>
- COVID-19 (Coronavirus) Información y Recursos (NAMI):
<https://nami.org/Support-Education/NAMI-HelpLine/COVID-19-Information-and-Resources/Covid-19-Guia>