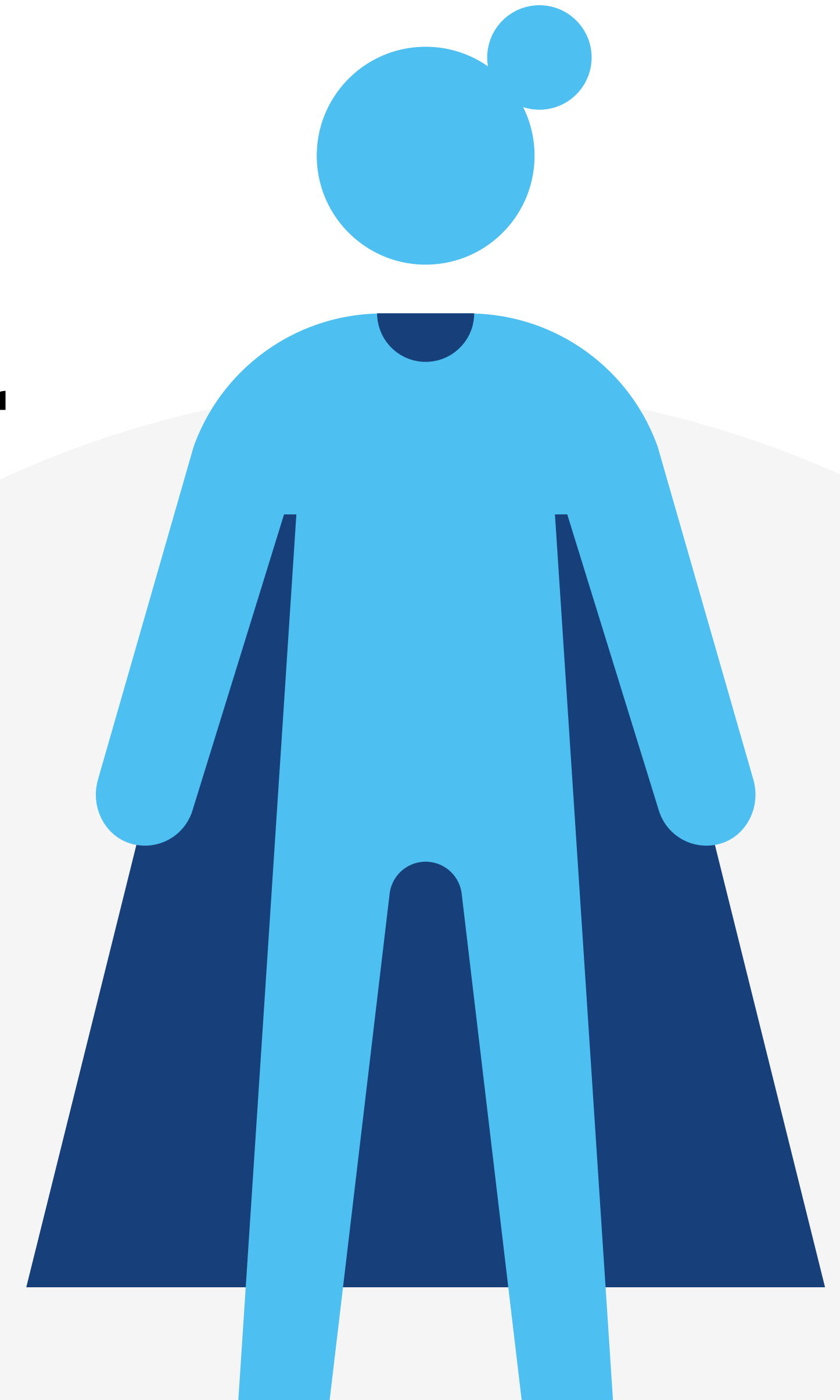


Mi burbuja, el mejor superpoder contra el Coronavirus

Guía didáctica para Primaria



Presentación

El 2020 será sin duda un año que marcará, no solo los libros de historia, sino la memoria de todas las generaciones a las que nos ha tocado enfrentar este reto sin igual. Aunque todas las generaciones son importantes para la Dirección General de Salud Pública de Cantabria las y los menores lo son especialmente, no solo por su situación de dependencia y especial vulnerabilidad, sino porque, además son un canal de sensibilización y protección directo hacia las familias, y por lo tanto, al cuidarles protegemos la salud de toda la ciudadanía. Pero sobre todo las niñas, niños y jóvenes son importantes porque son nuestro futuro.

Para reducir este tremendo impacto de la pandemia, hemos desarrollado innumerables estrategias de salud pública para combatir la enfermedad y evitar los contagios en Cantabria. Pero también queremos trazar una línea de trabajo sobre el desarrollo de herramientas psicosociales que nos permitan paliar los efectos negativos a medio y largo plazo y ayuden a desarrollar personas resilientes, capaces de

integrar experiencias traumáticas y negativas en su biografía y seguir desarrollando al máximo su potencial. Para alcanzar este objetivo la comunidad educativa es fundamental, primero porque ha sido referente a la hora de cuidar la salud de las y los menores en los momentos más duros, pero, además, porque atesora recursos, conocimientos y valores claves para el desarrollo saludable de la sociedad.

Por todo ello, con el objetivo de proteger y promover la salud como elemento clave del desarrollo y la dignidad humana, hemos desarrollado esta campaña para fomentar las Burbujas Sociales en la sociedad cántabra como herramienta de lucha contra la COVID-19. Con esta iniciativa, el Gobierno de Cantabria, promueve medidas eficaces para el control de la pandemia en la Comunidad, creando herramientas y recursos específicos para implantar las Burbujas Sociales como estructuras de socialización temporal. Asimismo, con la intención de colaborar en un proceso de aprendizaje válido y constructivo

para menores, ofrecemos esta guía pedagógica en donde, a través de distintas propuestas didácticas, se contemplarán todos los pasos necesarios para que el profesorado pueda enseñar al alumnado a crear su propia burbuja social y a gestionar las situaciones de convivencia desde los buenos tratos de forma específica en época de pandemia.

Esperando ofrecer un recurso práctico y funcional, animamos a la puesta en práctica de este material que sostiene como idea principal que con el cuidado y confianza mutua nos protegemos mejor.

Paloma Navas Gutiérrez

Directora General de Salud Pública

Juan José Sánchez Asensio

Subdirector General de Salud Pública

Introducción

Después de más de medio año de pandemia global con su correspondiente impacto en nuestras vidas, nuestro objetivo es promover medidas prácticas y efectivas para combatir la COVID-19. Para ello, de manera constante se realiza un análisis internacional de las medidas de éxito aplicadas en otros países con la intención de mejorar nuestra respuesta a la pandemia. En este análisis se evidenció el sistema de las burbujas sociales propuesto por el gobierno de Nueva Zelanda, el cual, consiste en un sistema sencillo que ayuda a la población a mantener un bajo número de contactos y evitar así el confinamiento. Países como Reino Unido, Bélgica, España y Alemania han seguido sus pasos.

Este método de Burbujas Sociales (Social Bubbles) consiste en flexibilizar las normas de aislamiento y distanciamiento social con aquellas personas que se tiene más contacto físico. Siguiendo esa iniciativa, la Dirección General de Salud Pública decide acercar este método al aula y ofrecer esta guía con herramientas psicosociales para una saludable gestión emocional durante la pandemia.

Para ello, se dotará al alumnado de una idea clara en la manera de relacionarse con su entorno, favoreciendo un espacio de convivencia en ocasiones más amplio que el exclusivamente familiar, construyendo vías seguras de comunicación con distintas burbujas y entendiendo que la expansión del virus puede llegar a controlarse. Es como establecer las reglas de un juego, ya que estar en una situación nueva con la incertidumbre de no saber cómo comportarnos y no tener la certeza de controlar nuestra seguridad, produce altos niveles de ansiedad, sin embargo, establecer las reglas de la burbuja social crea sensación de seguridad y de control comunitario ante la pandemia, dando la opción de poder centrarnos en vivir esta nueva situación de la mejor manera posible, y atendiendo, a su vez, a un sector que, si actuásemos de forma individualista, puede verse especialmente perjudicado: como son las personas dependientes, las que viven solas, personas a cargo de menores con necesidades específicas, personas con problemas de salud mental y personas mayores, entre otras.

La guía está estructurada bajo contenidos claves que ayudan de forma progresiva a elaborar las burbujas. A través de ellos no solo podremos crear una base sólida sobre la construcción de las mismas, sino que se cuidará en todo momento de favorecer una buena gestión emocional que haga de esta herramienta un método preventivo que ofrezca respuestas ante las posibles situaciones de riesgo y sus posibles consecuencias psicológicas. Cada contenido a modo de introducción llevará un vídeo de unos 15 segundos aproximadamente donde se refleja la idea principal a trabajar. Antes de comenzar con las actividades propuestas se visualizará en el aula el vídeo correspondiente para que el alumnado de forma gráfica identifique con claridad la idea fuerza. De este modo, también se facilitará desarrollar las propuestas poco a poco, contribuyendo a favorecer un proceso de enseñanza-aprendizaje que se adapte a las necesidades específicas de cada grupo.

Estos contenidos son:

- 1. Crea tu burbuja.**
- 2. Pacta las normas con tu burbuja.**
- 3. Cuida a las personas que están fuera de tu burbuja.**
- 4. La burbuja social, un espacio de confianza y cuidado.**
- 5. No pinches tu burbuja.**
- 6. Si se producen contagios, pon en cuarentena tu burbuja.**
- 7. La burbuja, un escudo social.**
- 8. Las burbujas evitan el confinamiento domiciliario.**

A la hora de crear las burbujas será necesario contemplar las distintas realidades y no reflejar únicamente una idea convencional de estructuras de socialización.

Resumen ejecutivo

Las burbujas sociales son un grupo de personas cerrado con las que puedes socializar durante la pandemia de una manera más relajada. El grupo también se compromete a seguir las medidas recomendadas cuando se está fuera de la burbuja para cuidar y proteger a las personas que están dentro de ella.

Las burbujas sociales se construyen bajo los siguientes principios:

1. Debes elegir con quién quedarte.

Normalmente, las personas de tu burbuja serán aquellas con las que te relacionas a menudo y/o convives. La burbuja se debe formar con personas de la misma localidad (así se evitan desplazamientos y, una vez más, controlamos el virus). El truco de las burbujas es socializar pero de manera segura. No hay un número máximo de personas en una burbuja, pero se recomienda que no sean más de 10.

2. Una persona, una única burbuja.

Son exclusivas y se construyen bajo el compromiso, la confianza y el apoyo con el resto de las personas que están dentro. No se puede ir de una burbuja a otra. Cuando estemos en contacto con otra burbuja, habrá que seguir las medidas sanitarias recomendadas para proteger tanto a mi burbuja como la que visito. El objetivo de la burbuja también es facilitar el rastreo en el caso de que aparezca un positivo, ya que si una persona se contagia con la COVID-19, serán las personas de su burbuja las únicas que se encontrarían en riesgo. Fuera de ésta, las medidas de seguridad se deberán haber seguido de manera estricta y por lo tanto no existirán los contagios, excepto en situaciones donde el riesgo haya aparecido por causas externas o imposibilidad de llevar a cabo la prevención, por ejemplo en algunas situaciones laborales.

3. Dentro de la burbuja se pueden relajar las medidas sanitarias.

Partiendo de la base de que todo el mundo ha podido adoptar las medidas de prevención de contagio fuera de la burbuja, una vez dentro se podrán relajar las medidas sanitarias. Si alguien ha estado en exposición al contagio, es decir, no ha podido mantener las medidas sanitarias preventivas, lo primero que deberá hacer será avisar a su burbuja y, seguidamente, llevar a cabo las medidas sanitarias como si se estuviera fuera de ella: aislamiento de al menos 10 días o precauciones de distancia, mascarilla y lavado de manos. Recuerda que el objetivo de la burbuja es cuidar a quienes están dentro de ella.

4. Fuera de la burbuja, todas las personas deben comprometerse a mantener siempre las medidas sanitarias.

Uso de mascarilla, distancia mínima de dos metros, lavado de manos y procurar ventilar los espacios compartidos.

5. La burbuja es algo puntual que sucede durante la pandemia.

Si toda la sociedad se compromete a este sistema organizativo, las consecuencias del coronavirus podrían ser mínimas.

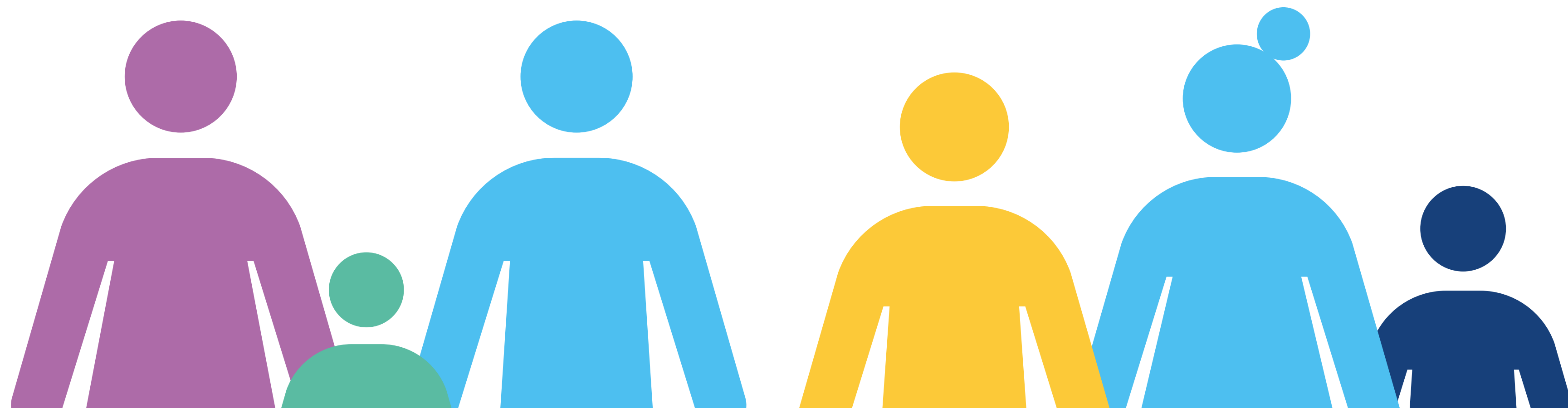
[Ver vídeo "Burbuja Social"](#)

PROPUESTAS DIDÁCTICAS

1. CREA TU BURBUJA


Antes del comienzo de cualquier actividad,
visualizamos en el aula el vídeo “Crea tu
burbuja”.

[Ver vídeo](#)



1.1. Propuesta didáctica

La ventana

 **Ciclo recomendado:** primer, segundo y tercer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

- Acercar el concepto de burbuja social al alumnado.
- Ofrecer mecanismos para priorizar a la hora de construir la burbuja social.
- Favorecer una perspectiva empática y global en la construcción de la burbuja, creada desde el consenso atendiendo a las diferentes realidades personales de los miembros de mi entorno.
- Otorgar un recurso didáctico y lúdico que ayude a la construcción de las burbujas sociales.

 **Temporización:** 1 hora.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas.
- Pantalla digital para la exposición teórica en segundo y tercer ciclo de primaria y para visualizar las ventanas en todos los cursos.
- Plantillas impresas de las “ventanas” que se anexan al final de la guía.

[Ver ficha](#)

- Rotuladores, bolígrafo o fotografías y pegamento dependiendo del planteamiento de la actividad.





 **Actividad:**

Comenzamos explicando al alumnado la definición e intención de las burbujas sociales:

“Las burbujas sociales son un grupo de personas cerrado con las que puedes socializar durante la pandemia de una manera más relajada. El grupo también se compromete a seguir las medidas recomendadas cuando se está fuera de la burbuja para cuidar y proteger a las personas que están dentro de ella”.

Para crear nuestra burbuja, debemos saber que:

- 1. Debe estar formada por personas cercanas;** con las que convivimos o relacionamos a menudo.
- 2. Sólo podemos formar parte de una burbuja.**
- 3. Dentro de la burbuja podemos relajar las medidas sanitarias,** pero si alguien ha estado en contacto con el virus, se deberán relacionar como si se estuviera fuera de la burbuja.
- 4. Fuera de la burbuja,** todas las personas debemos comprometernos a mantener siempre que sea posible las **medidas sanitarias:** mascarilla, distancia de seguridad de dos metros mínimos y lavado de manos de más de 20 segundos.
- 5. Si estamos con otras personas sin mascarilla o creemos que hemos podido contagiarnos, debemos decirlo a nuestra burbuja y salir de ella durante, al menos, diez días.**

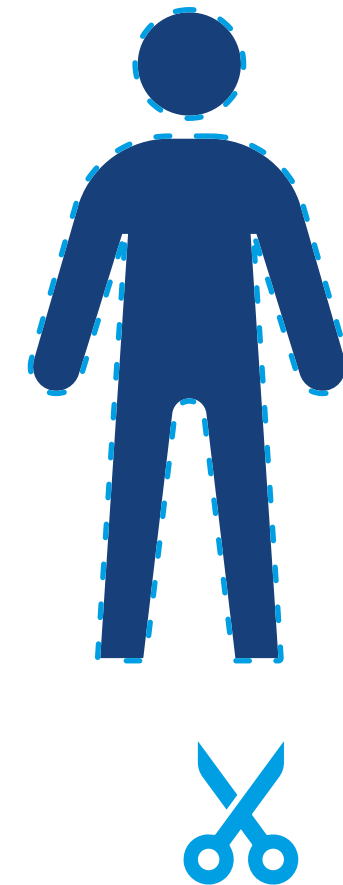
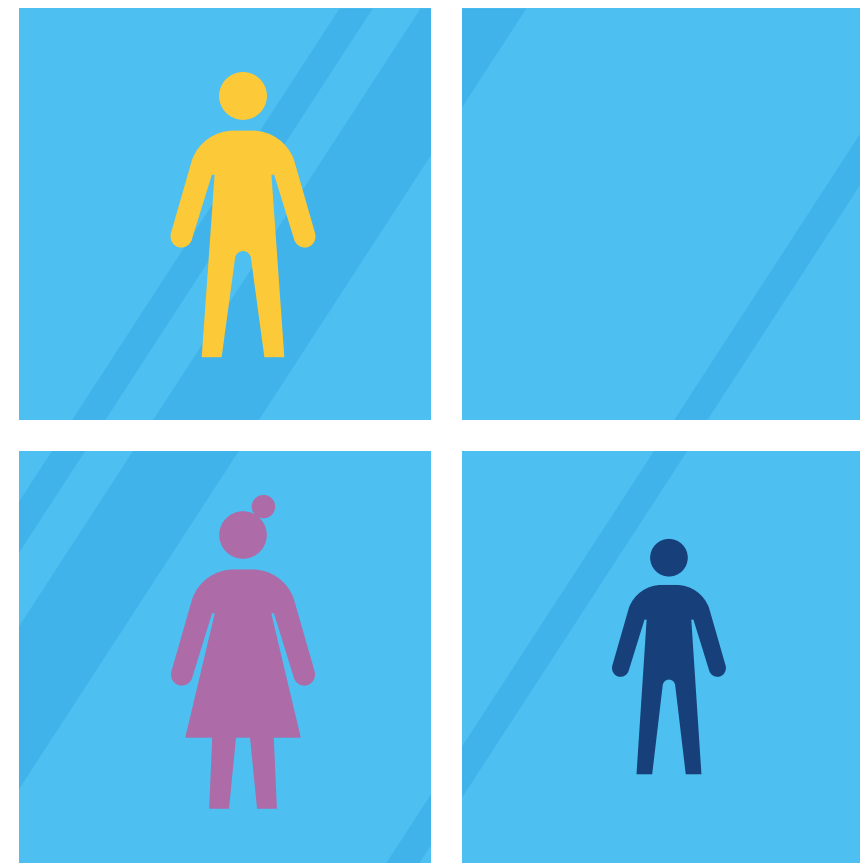


A modo de recordatorio se expondrán dichas ideas en un mural en el aula.

A continuación explicaremos al alumnado que para crear sus burbujas personales deben comenzar por valorar con qué personas tienen contacto más a menudo. Es muy importante que sepan identificarlas atendiendo a la convivencia, teniendo en cuenta a las personas de su entorno que les es más difícil moverse o socializarse y teniendo presente que deben pertenecer a nuestro municipio. Aunque en una primer lluvia de ideas puedan considerar que existen personas a las que les encantaría incluir, deben tener en cuenta que su burbuja no solo la forman ellas y ellos, sino que las personas que la integran también tiene poder de decisión, por lo que deberán construirse en consenso.

También es necesario que no crean que solamente se van a relacionar con las personas de su burbuja, ya que existen muchas vías de interacción que facilitan tener contacto con más gente pero siempre sin olvidar que el espacio que deben proteger es su burbuja.

La propuesta didáctica que se propone consiste en que el alumnado rellene las siguientes ventanas con las personas que consideren cumplen más con el perfil propuesto (podrán hacerlo escribiendo sus nombres, pegando fotos de carnet o dibujando, siendo el máximo de personas por ventana 5):



**PERSONAS
IMPORTANTES
PARA MÍ Y PARA
MI FAMILIA**

Pediremos al alumnado que contemplen sus ventanas y analicen si hay personas que se repiten, para que las tengan en cuenta como prioritarias a la hora de crear sus burbujas. Se pondrán en común las conclusiones en clase.

Es necesario incidir que transmitan en casa la actividad trabajada para que los miembros de la familia también completen sus ventanas y lleguen a un acuerdo para formar la burbuja.

1.2. Propuesta didáctica

Hay que llegar a un acuerdo

 **Ciclo recomendado:** segundo y tercer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

- Contemplar la posibilidad de falta de consenso a la hora de crear nuestra burbuja social.
- Favorecer estrategias emocionales ante la frustración.
- Trabajar desde la empatía.
- Promover una resolución de conflictos pacífica, justa y basada en prioridades de cuidado a personas dependientes.

 **Temporización:** 50 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía para utilizar los distintos supuestos prácticos y ficha anexada.

[Ver ficha](#)

 **Actividad:**

Dividimos la clase en cuatro grupos si es posible, y si no, se da al alumnado de forma aleatoria los distintos supuestos prácticos repetidos, por ejemplo a cinco alumnas/os se les da un supuesto, a otros cinco otro, etc. En la segunda posibilidad no importa que repitan el supuesto, ya que al finalizar la actividad se pondrán en común las conclusiones alcanzadas.

La intención de la propuesta es que aprendan a priorizar qué personas deben integrar una burbuja en el caso de que no exista consenso por parte de las personas que la integran. El alumnado deberá puntuar los aspectos más importantes a la hora de tomar decisiones y aprenderá no solo a normalizar diferentes modelos de burbujas no convencionales, sino a empatizar con diferentes situaciones de vulnerabilidad de personas de sus entornos.


Al finalizar pondrán sus conclusiones en común y argumentarán las decisiones tomadas:





Supuesto práctico 1:

Una familia compuesta por una madre, un padre, una hija y un hijo. El hijo propone que entre en su burbuja una amiga de la clase y el padre que sea su suegro que vive solo y necesita ayuda para valerse por si mismo.



¿Qué aspectos consideráis más importantes para la elección? (valora del 1 al 4, siendo el 1 ninguna importancia y el 4 mucha):

- Tener una compañera de juegos.
- Considerar lo que yo quiero más importante que lo que quieren los demás.
- Ayudar a personas que necesitan de nuestros cuidados.
- Que mi madre y mi padre estén tranquilos y contentos.

Por lo tanto ¿qué decisión tomaríais? (Razonad vuestra respuesta).

Supuesto práctico 2:

Una madre que vive con sus dos mellizos. Pasan mucho tiempo con el tío de los mellizos, hermano de la madre, el cual vive con su mujer y sus cinco hijas.

La madre considera que la burbuja sería muy amplia y por lo tanto estaría expuesta a situaciones de riesgo, por lo que propone meter en la burbuja a una amiga suya que está soltera y vive sola pero los mellizos insisten en crear la burbuja con las cinco primas y sus padres.

¿Qué aspectos consideráis más importantes para la elección? (valora del 1 al 4, siendo el 1 ninguna importancia y el 4 mucha):

- Ser muchas personas en la burbuja es más divertido.
- Ser menos personas en la burbuja es más seguro.
- Cuidar de alguien que no tiene burbuja es importante.
- Pensar que los mellizos ya se tienen como compañía y que a la madre también le puede venir bien tenerla sin ser numeroso el grupo.

Por lo tanto ¿qué decisión tomaríais? (Razonad vuestra respuesta).

Supuesto práctico 3:

Mis vecinas, dos mujeres casadas tienen un hijo con síndrome de down. En mi familia somos cinco en total. Mi hermano quiere que entre en la burbuja su compañero del gimnasio el cual tiene una familia numerosa con hermanas de su edad, pero mi hermana mayor plantea que podemos hacer burbuja con nuestras vecinas y su hijo.

¿Qué aspectos consideraréis más importantes para la elección? (valora del 1 al 4, siendo el 1 ninguna importancia y el 4 mucha):

- Darle compañía a un niño que no tiene hermanas ni hermanos.
- Consentir a un único miembro de la familia en sus deseos.
- Preocuparnos de las personas que necesitan más ayuda y cuidados.
- Tener en cuenta la cercanía a la hora de relacionarnos y crear nuestras burbujas para evitar riesgos de contagio.

Por lo tanto ¿qué decisión tomaríais? (Razonad vuestra respuesta).

Supuesto práctico 4:

Mi tío favorito comparte piso con cuatro compañeros y quiere formar parte de mi burbuja. También mi padre, que vive en otra casa porque está separado de mi madre, quiere pertenecer a nuestra burbuja. El vive solo y en casa mamá nos pregunta a mi y a mis dos hermanas a quién queremos elegir porque ella va a respetar nuestra decisión.

¿Qué aspectos consideraréis más importantes? (valora del 1 al 4, siendo el 1 ninguna importancia y el 4 mucha):

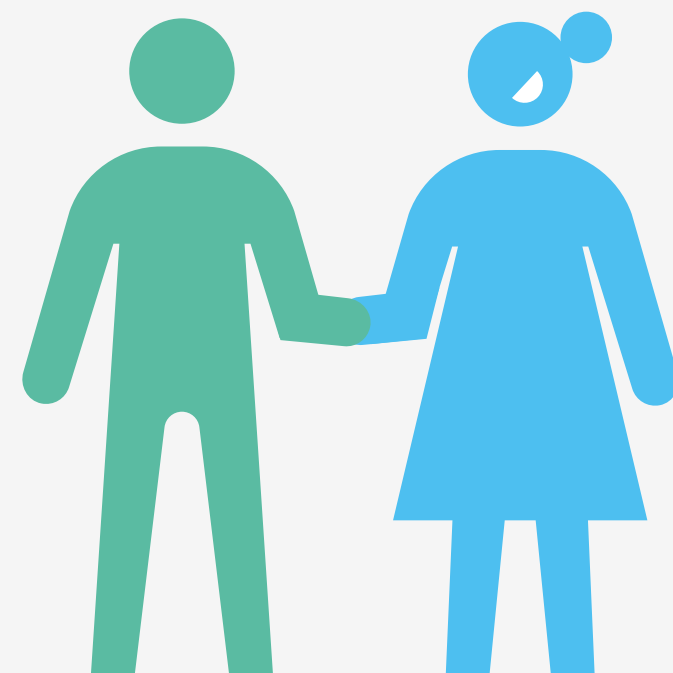
- Que papá vive solo y necesita compañía.
- Mi persona preferida es más importante que el resto.
- Hay que tener en cuenta las posibilidades de contagio. Una persona que vive sola tiene menos posibilidades de alguien que vive acompañado.
- Las personas de dentro de la burbuja deben llevarse bien en la medida de lo posible y mamá y papá lo hacen.

Por lo tanto ¿qué decisión tomaríais? (Razonad vuestra respuesta).

2. PACTA LAS NORMAS CON TU BURBUJA.

Antes del comienzo de cualquier actividad, visualizamos en el aula el vídeo "Pacta las normas con tu Burbuja".

[Ver vídeo](#)



2.1. Propuesta didáctica

Semáforo

 **Ciclo recomendado:** primer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

- Identificar las situaciones y contextos de riesgo y mayor exposición al contagio.
- Visibilizar los espacios seguros.

 **Temporización:** 40 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía para proyectar en la pizarra digital y plantilla anexada al final con un dibujo de una casa, un colegio y un supermercado.

[Ver ficha](#)

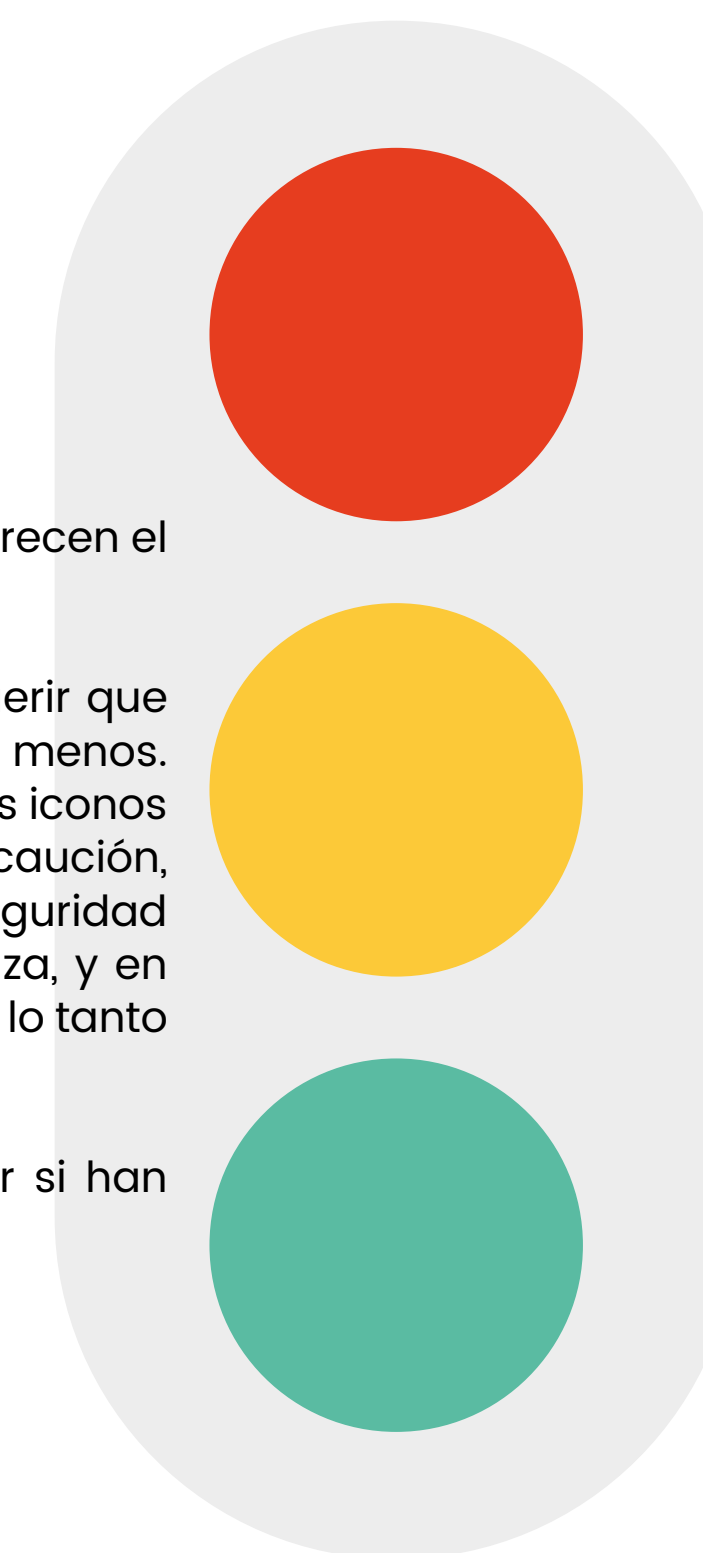
- Colores rojo, amarillo y verde.

 **Actividad:**

Se imprimirá la plantilla dirigida a esta actividad, donde aparecen el dibujo de una casa, un colegio y un supermercado.

Explicaremos al alumnado como los espacios pueden requerir que seamos más rigurosas/os con las medidas de seguridad o menos. Al igual que con el semáforo el alumnado deberá colorear los iconos asignando el rojo al espacio donde debemos tener más precaución, el amarillo a aquel que aún teniendo las medidas de seguridad siempre convivamos con personas conocidas y de confianza, y en verde aquel donde se encuentren dentro de su burbuja y por lo tanto donde pueden relajar las medidas sanitarias.

Al finalizar pondrán en común los dibujos para comprobar si han reconocido bien dichos espacios.



2.2. Propuesta didáctica

Identificamos las zonas rojas

 **Ciclo recomendado:** segundo y tercer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

- Identificar las situaciones y contextos de riesgo y mayor exposición al contagio.
- Visibilizar los espacios seguros.

 **Temporización:** 50 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía para proyectar en la pizarra digital y plantilla anexada al final con un dibujo de una rueda del tiempo.

[Ver ficha](#)

- Colores rojo, amarillo y verde.
- Bolígrafo



 **Actividad:**

Para que el alumnado identifique los espacios seguros y no seguros con claridad creará de manera individual una rueda del tiempo, la cual deberán rellenar eligiendo un día aleatorio de la semana.

Se les entregará la plantilla impresa de un reloj que señala las horas en punto (rueda del tiempo) o se proyectará en la pizarra digital para que la dibujen. En él representarán su rutina por tramos horarios. Por ejemplo, elijen el lunes y van señalando: de 8.00 a 8.30 desayuno y me preparo para el colegio, de 8.30 a 9.00 voy al colegio. De 9.00 a 14.00 estoy en el colegio, de 14.00 a 14.30 vuelvo a casa, etc. Crearan cuñas desde donde empieza una actividad hasta que termina, (utilizando el centro del reloj como marca de inicio en el trazado) y deberán colorear dichas cuñas de los siguientes colores:

Rojo: lugares públicos o contacto con otras burbujas.

Amarillo: lugares fuera de la burbuja controlados: trabajo, colegio, otras casas de amistades o familiares.

Verde: espacio seguro. Dentro de la burbuja.

Una vez coloreadas las cuñas, el alumnado lo expondrá en clase, identificando qué medidas sanitarias deberán acatar en función del color de la situación de riesgo:

Rojo: situación de riesgo alto. Mascarilla, distancia de seguridad, lavarse las manos...

Amarillo: situación de riesgo medio. Distancia de seguridad, ventilación, lavarse las manos..

Verde: situación de riesgo bajo. Lavarse las manos, sinceridad...

Cuando terminen, podrán llevarse el reloj a casa y colgarlo en un sitio visible.

2.3. Propuesta didáctica

Grupo de especialistas

 **Ciclo recomendado:** tercer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

- Analizar situaciones concretas y trabajar posibles soluciones para garantizar la seguridad.
- Crear mentes críticas dotadas de recursos claros ante diferentes maneras de actuar.

 **Temporización:** 50 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas para proyectar las situaciones propuestas en el aula.
- Pantalla o pizarra digital.
- Bolígrafo

 **Actividad:**

En voz alta iremos exponiendo situaciones que serán debatidas en asamblea. El alumnado dará soluciones y deberán elegirse en consenso las más acertadas. Por ejemplo:

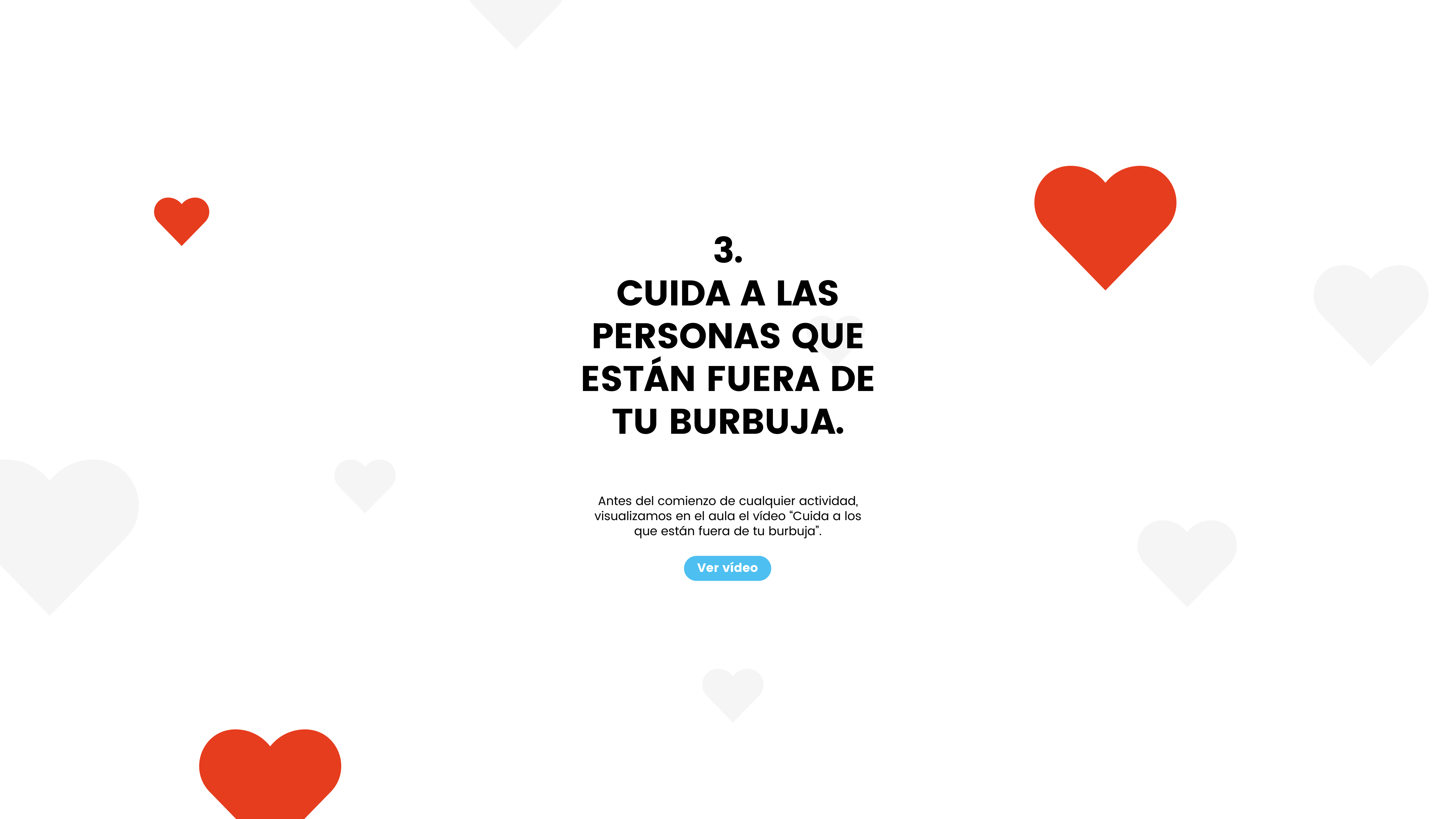
“Se me ha olvidado la mascarilla en casa”.

Posibles respuestas: me compro una en la farmacia, vuelvo a por ella, no me la pongo, la pido prestada...

Propuestas de situaciones:

- Se me ha olvidado el color rojo y tengo que colorear.
- No llego al lavabo para lavarme las manos.
- He cogido prestada tu pelota y la tengo que devolver.
- Se me ha caído la mascarilla al suelo.
- Un niño que no conozco me pregunta si jugamos.
- Mi abuelo tiene mal puesta la mascarilla (con la nariz fuera) cuando salimos a pasear.
- La amiga de mi abuela me quiere dar un beso.
- Voy en autobús al cole.
- Mamá vuelve del trabajo y se sienta directamente en el sofá.
- Papá empieza a cocinar y no se lava las manos.






3. **CUIDA A LAS PERSONAS QUE ESTÁN FUERA DE TU BURBUJA.**

Antes del comienzo de cualquier actividad, visualizamos en el aula el vídeo “Cuida a los que están fuera de tu burbuja”.

[Ver vídeo](#)

3.1. Propuesta didáctica

Manda tu cariño

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

 **Objetivos:**

- Recuperar formas de dar cariño poco frecuentadas.
- Trabajar los cuidados y evitar limitar vínculos con las burbujas.
- Manejar recursos emocionales de ánimo.

 **Temporización:** 1 hora.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas.
- Pantalla digital para la exposición teórica en segundo y tercer ciclo de primaria y para visualizar el vídeo en todos los cursos.
- Folios, sobres, bolígrafos, lápices de colores, fotografías.
- Caja de cartón grande, pintura azul o amarilla, pinceles, tijeras o cúter y cinta adhesiva.





 **Actividad:**

Una vez visualizado el vídeo, planteamos el siguiente dilema: “Hay personas a las que queremos y también algunas a las que vemos a menudo que no han podido formar parte de tu burbuja. Hay otras personas que no vemos tan a menudo porque viven lejos pero nos quieren ver y nosotros también a ellas/os (por ejemplo, abuela y abuelo) Mantener el contacto es importante para que las personas no estén tristes”.

Comenzamos la actividad proponiendo una lluvia de ideas de las maneras que tenemos de dar cariño actualmente. Además de las físicas, es posible que también salgan ideas como escribir un e-mail, escribir whatsapp, o hacer una vídeollamada.

Pero pensemos, ¿cómo se mandaban cariño las personas antes de que existiesen las nuevas tecnologías?

Se animará al alumnado a que investiguen en casa, preguntando a las personas mayores o buscando en libros e internet si tienen la posibilidad. En la próxima sesión, se pondrá en común lo que hemos descubierto y si nos ha sorprendido. Es probable que nos hayan dicho que antes se escribían muchas cartas contándose cómo estaban y mandándose, quizás, alguna foto o dibujo. Escribir cartas es algo que ya solo pasa en Navidad, cuando las escribimos a los reyes magos.

Comentaremos este dato de interés: “¿sabíais que la idea de escribir cartas viene de Egipto y tiene más de 4000 años?”.

¡Jugaremos a las cartas dentro de clase!

Lo primero que hay que hacer es crear un buzón. Para ello, cogeremos una caja de cartón grande, la cerraremos, y le recortaremos un orificio rectangular, como el de los buzones.

Posteriormente la pintaremos de azul o amarillo, como los buzones que tenemos en España. Sortearemos a quién nos va a tocar escribir. Para ello, vamos a escribir los nombres de todas las personas de la clase en papeles y los vamos a meter en un bote. Cada alumna/o sacará un papel con un nombre de alguien de la clase. Tendrán que escribir una carta a quien le haya tocado, siempre con mensajes positivos (se sugiere que el alumnado de los dos primeros ciclos escriban 3 cosas bonitas sobre esa persona o le manden un dibujo. El alumnado de tercer ciclo podrá escribir una carta contándole cómo le ha ido el día y diciéndole qué cosas positivas piensa que tiene la persona que le ha tocado. También le pueden mandar dibujos, fotos o lo que quieran).

Meteremos la carta en un sobre, dibujaremos nuestro propio sello, escribiremos el nombre a quien va dirigida y la meteremos en el buzón.


Al día siguiente, abriremos el buzón y el profesorado repartirá las cartas, como hacen las personas que vienen a casa a entregarnos un paquete. ¡Nos ha llegado una carta!

Cuando la hayamos leído, compartiremos con la clase cómo nos hemos sentido. Incidiremos en la importancia de cuidar a las personas de nuestro entorno, es una tarea fácil que ayuda a que el ambiente sea sano. Estar en nuestra burbuja no debe limitarnos a seguir cuidando a las demás personas.



3.2. Propuesta didáctica

El saludo anti-COVID

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

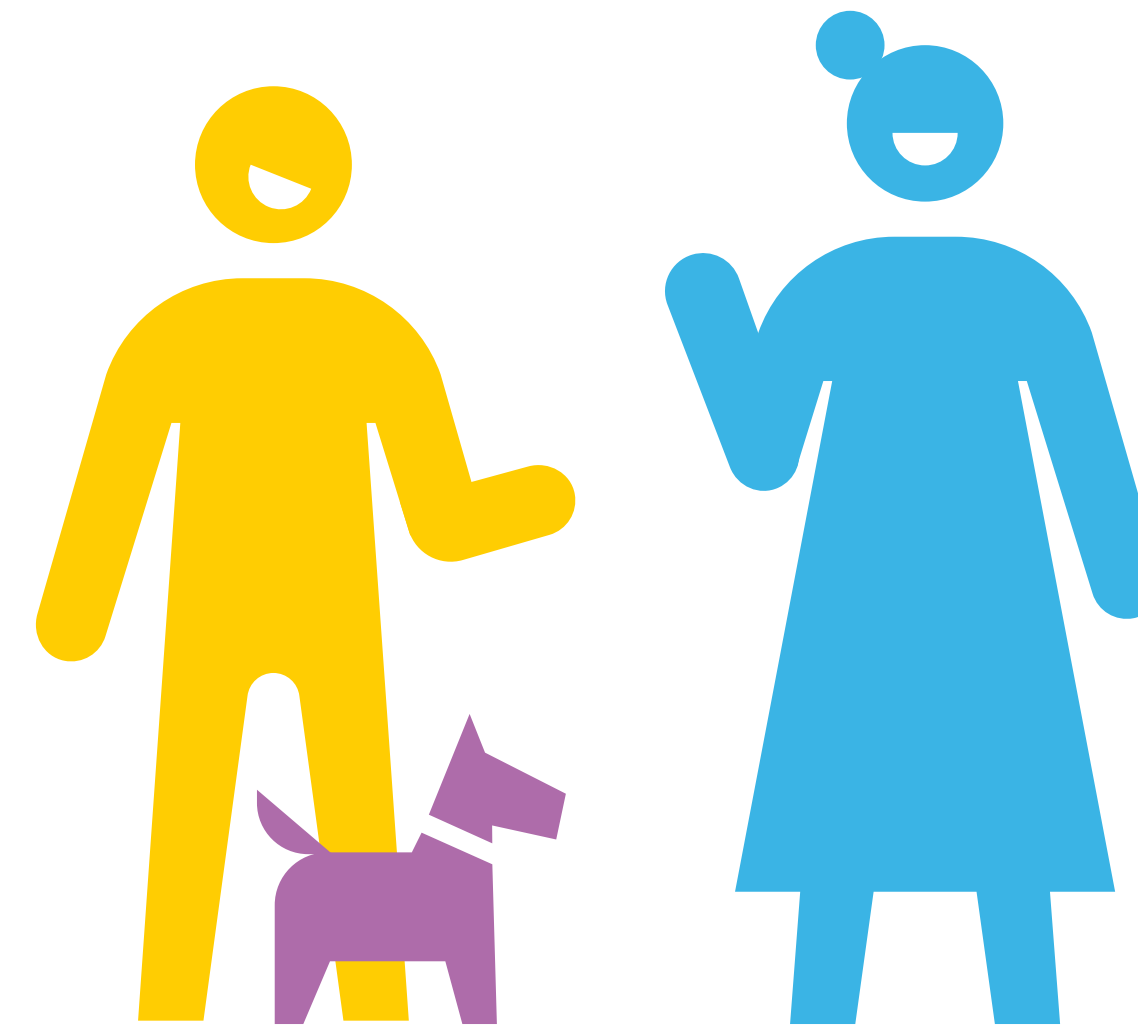
 **Objetivos:**

- Favoreces la creatividad en nuevas formas de dar cariño.
- Adaptarnos a la nueva situación de manera divertida.
- Trabajar una actitud positiva y la flexibilidad mental ante cambios incontrolados.

 **Temporización:** 50 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Pizarra digital para proyectar el vídeo con la idea fuerza.
- Tiza y pizarra para puntuar.



 **Actividad:**

Vamos a inventar el saludo de la clase. Un saludo en el que no nos podemos dar abrazos, besos o tocar las manos, pero donde proyectemos que hay otras muchas formas de saludar de manera divertida.

De dos en dos, nos inventaremos un saludo. Puede ser cantado, bailado, en otro idioma, ¡como queramos!

Cuando todo el alumnado tenga el saludo preparado, se enseñará a la clase y se votará al que sea más divertido y guste más. Ese será nuestro saludo este curso.


4. LA BURBUJA SOCIAL, UN ESPACIO DE CONFIANZA Y CUIDADO.

Antes del comienzo de cualquier actividad, visualizamos en el aula el vídeo “La burbuja social, un espacio de confianza y cuidado”.

[Ver vídeo](#)

4.1. Propuesta didáctica

Las caras de la confianza

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

 **Objetivos:**

- Trabajar la gestión de emociones, comunicación y expresión.
- Ofrecer recursos para la resolución de dificultades de forma asertiva.
- Fomentar la empatía y la escucha activa.

 **Temporización:** 40 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica y pizarra digital para proyectar el vídeo inicial.
- Plantilla que se anexa al final de la guía con frases y cinco iconos de caras representando las emociones básicas para que el alumnado las coloree.

[Ver ficha](#)

- Colores.

 **Actividad:**

Cuando terminemos de visualizar el vídeo con la idea fuerza “La burbuja social, un espacio de confianza y cuidado”, se expondrá la importancia de desarrollar un espacio de confianza en la burbuja en la que estamos:

“Es necesario confiar en que todas las personas que forman nuestra burbuja están cuidando de ella. También, a su vez, es muy importante tener confianza para contar cómo nos sentimos para favorecer un espacio de cuidado y entendimiento. La burbuja debe ser un espacio íntimo y seguro”.

Pondremos los siguientes ejemplos al alumnado:

- Si nos sentimos tristes y no lo compartimos, al final se puede convertir en enfado.
- Si estamos cansadas/os, y no nos cuidamos o nos permitimos descansar, al final sin razón podemos terminar dando una mala respuesta a alguien o teniendo con algún ser querido algún gesto feo.



Compartiremos experiencias personales que les apetezca contar.

Insistiremos en la importancia de saber entender cómo nos sentimos y compartirlo, para que las personas de nuestro entorno también entiendan qué nos puede hacer falta para sentirnos mejor o puedan darnos el espacio que necesitamos hasta que nos relajemos.

A continuación leeremos las situaciones propuestas. Es posible que algunas nos resulten cercanas en estos momentos. Al lado de cada frase se encuentran las cinco emociones, el alumnado deberá identificar cómo se sienten en cada supuesto, señalando la alegría, la tristeza, el asco, el miedo o la ira.

Ejemplo: Echo de menos jugar en el patio con mis amigas/os.

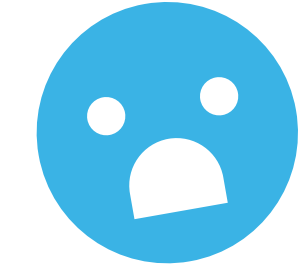


⋮ **Situaciones:**

- Echo de menos a mi abuela.
- Tengo que llevar una mascarilla cuando estoy en el cole.
- Ahora recibo muestras de cariño distintas pero que me parecen divertidas.
- Puedo quitarme la mascarilla cuando estoy en mi burbuja.
- No podemos compartir el material.
- Paso más tiempo en casa.
- Me tengo que lavar las manos más a menudo.
- Mis tías/os no me pueden venir a visitar.
- Paso mucho tiempo con mamá.
- Las burbujas cuando están bien cuidadas nos hacen alejarnos del riesgo.



- Hay muchas noticias de coronavirus en la tele.
- Tengo que decidir entre personas que quiero para mi burbuja.
- Me debo quedar en mi ciudad.
- Paso mucho tiempo con papá.
- Hemos aprendido en el colegio nuevos juegos divertidos.
- Los parques están cerrados.
- Los días de clases virtuales puedo hacer la tarea con los pantalones del pijama.
- Mamá y/o papá me felicitan si tengo cuidado.
- No entiendo qué está pasando.
- El coronavirus está controlado.
- Han encontrado vacunas.



Una vez hayamos coloreado las caras, expondremos en clase cómo nos hemos sentido y si hay algo que nos resulte familiar y que nos afecte más. El alumnado deberá escuchar atentamente lo que sus compañeras/os dicen y, después de que se hayan sincerado y abierto, intentaremos encontrar una solución posible entre toda la clase para que se sientan mejor y vean las preocupaciones con otra perspectiva más positiva. Para ello, se hará una lluvia de ideas dando un por qué a las soluciones que se van proponiendo. Al final razonaremos cuál es la más válida para la situación que hemos escuchado.





4.2. Propuesta didáctica

Confesiones

 **Ciclo recomendado:** segundo y tercer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

- Trabajar la complicidad y la confianza dentro de nuestra burbuja.
- Ofrecer una idea divertida para comunicar a nuestra burbuja si hemos podido respetar las medidas sanitarias.

 **Temporización:** 30 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica.
- Pantalla digital para la proyección del vídeo y la guía.
- Cartulinas.
- Bolígrafos, lápices, rotuladores, etc.



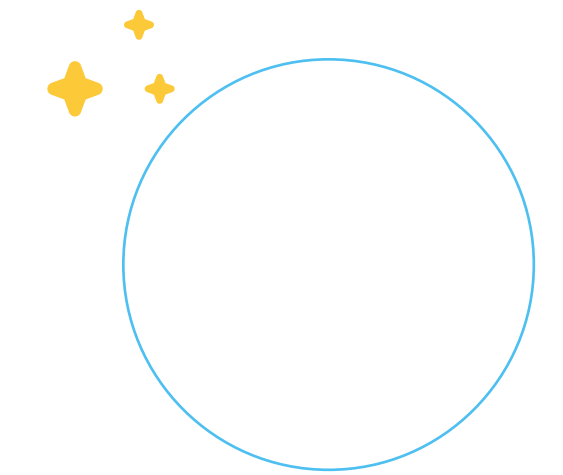
 **Actividad:**

Es necesario que el alumnado entienda que dentro de la burbuja las personas que la componen deben tener siempre la información de en qué situaciones de riesgo hemos podido estar o si por el contrario nuestra llegada a la burbuja es segura.

Pediremos al alumnado que en una cartulina escriban las siguientes cuestiones dejando el diseño libre a sus capacidades creativas:

- ¿Cómo estás?
- ¿Has estado en algún espacio que se considere inseguro?
- ¿Has podido mantener las medidas sanitarias?
- ¿Ha dependido de ti o existían causas que te impedían seguirlas?
- ¿Has estado siempre con la mascarilla?
- ¿Ha habido ratos donde no la tuvieras?
- ¿Has podido guardar la mínima distancia de seguridad?
- ¿Has estado en contacto con alguna persona contagiada?
- ¿Quieres contarnos algo para sentirte mejor?
- Puedes pasar, estábamos esperándote, un lavado de manos y a disfrutar ¡Bienvenida/o a tu burbuja!

Pediremos al alumnado que cuelguen su cartulina en el espacio físico que más tiempo compartan con su burbuja, explicándoles la necesidad de compartir esta información a la hora de entrar, pudiendo así cuidar nuestra burbuja y asegurar que se mantenga como un espacio en el que poder relajar las medidas preventivas.



5. NO PINCHES TU BURBUJA.

Antes del comienzo de cualquier actividad, visualizamos en el aula el vídeo “No pinches tu burbuja”.

[Ver vídeo](#)

5.1. Propuesta didáctica

Evita el pinchazo

 **Ciclo recomendado:** primer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

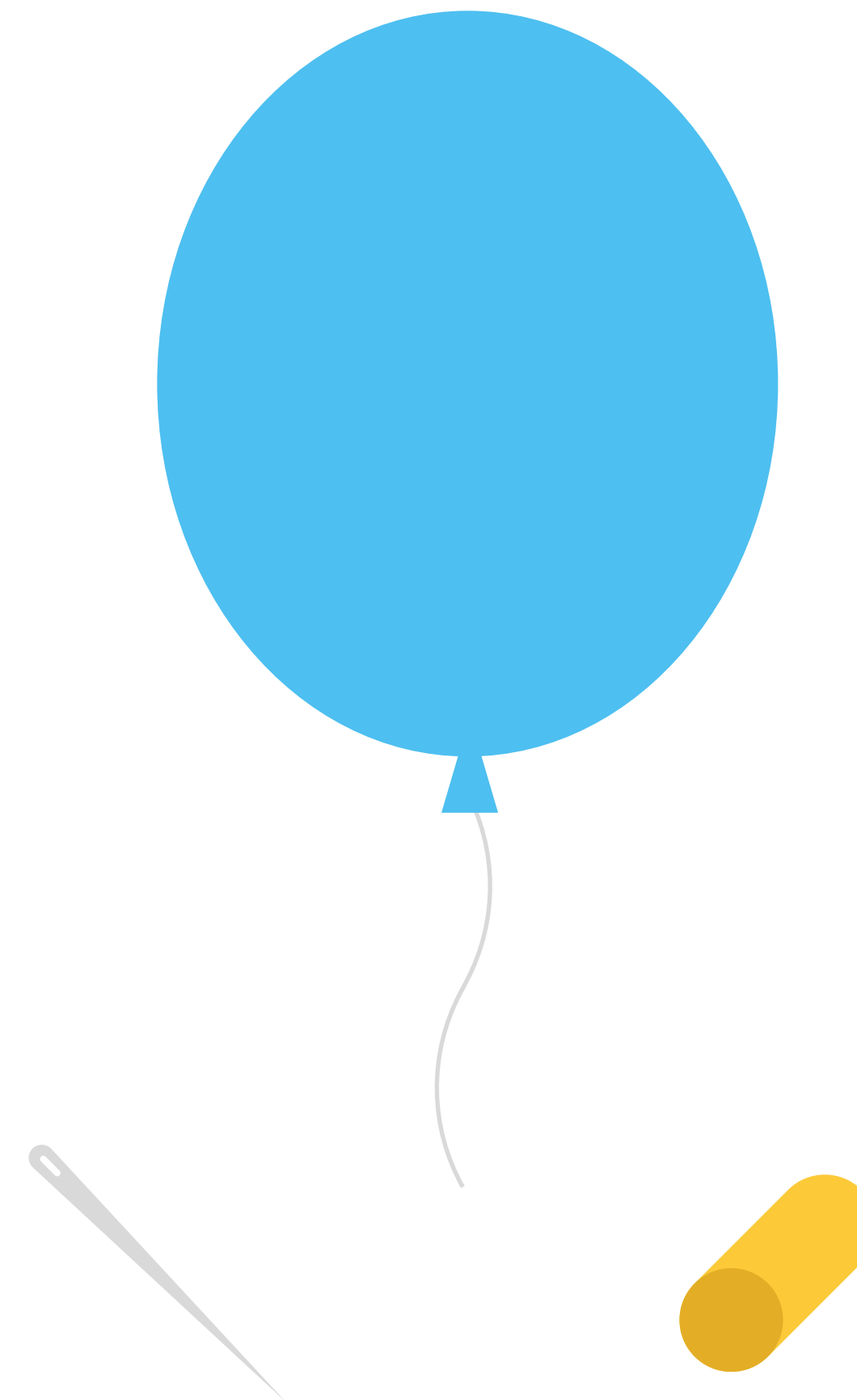
- Aprender a identificar situaciones de riesgo y prevenirlas.
- Concienciar al alumnado de la importancia de las medidas sanitarias.

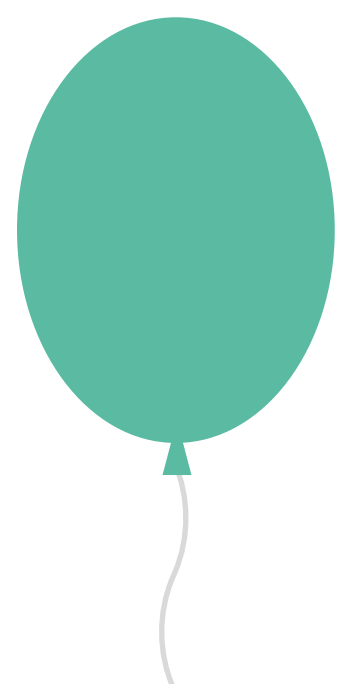
 **Temporización:** 30 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica.
- Pizarra digital para proyectar el vídeo y la guía.
- Lápices de colores.
- Plantilla que se anexa al final con globos, alfileres y tapones de corcho.

[Ver ficha](#)





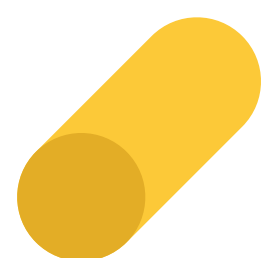
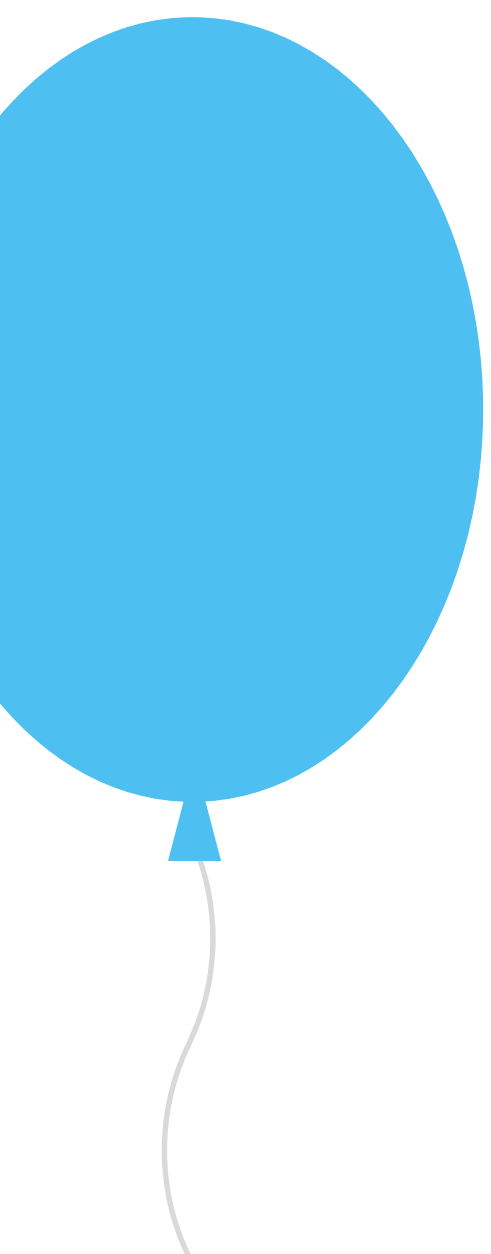
 **Actividad:**

Explicaremos al alumnado que para proteger nuestra burbuja y a las personas que se encuentran dentro de ella, debemos evitar los pinchazos. Los pinchazos son situaciones de riesgo a las que nos exponemos. Tenemos que aprender a intentar evitarlos.

Para ello se plantearán situaciones de riesgo a las que nos exponemos normalmente y algunas maneras de alejarnos del riesgo.

Se plantea el dilema de la visita a familiares. En esos momentos, nos solemos olvidar de las medidas sanitarias con más facilidad. Son personas que conocemos y a las que queremos y, por tanto, nos confiamos y tenemos más contacto físico. Pero si esas personas no forman parte de nuestra burbuja, debemos acordarnos que las estamos exponiendo a ellas y a nuestras propias burbuja.

Se reparte la plantilla con el globo dibujado al alumnado y se explicará que hay que evitar que el globo que está en el medio se pinche con un alfiler. Para ello, uniremos cada tapón de corcho con su alfiler correspondiente, para cambiar un comportamiento seguro por otro arriesgado y así evitar que se pinche el globo. Se trazará para unirlos una línea con un lápiz. Así, el alfiler no podrá pinchar más pues al ponerle el corcho quedará anulado.




- El globo representa una situación concreta: “Voy a visitar a mis abuelos y quiero mostrarles cariño”.
- Los Alfileres representan distintas situaciones de riesgo.
- Los tapones de corcho son las soluciones para evitar los posibles pinchazos que producen esas situaciones.

 **Solución:**

Corchos	Alfileres
Ventilar la casa	Quitarme la mascarilla
Contarles qué tal mi día y mis tareas del cole	Enseñarles mi cuaderno de tareas
Decirles que les quiero y sonreír	Abrazarlos
Lavarme las manos	No lavarme las manos
Lanzarles besos	Darles besos
Mantener la distancia	Sentarme muy cerca
Repartir la comida en platos diferentes	Compartir el mismo plato de comida

5.2. Propuesta didáctica

El salto

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

 **Objetivos:**

- Analizar las expectativas personales cuando trabajamos de manera individual o colectiva.
- Trabajar los beneficios del trabajo en equipo.
- Concienciar sobre la importancia de cuidar a todas las personas de nuestra burbuja.

 **Temporización:** 20 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas.
- Pantalla digital para proyectar el vídeo.

 **Actividad:**

Se piden tres personas voluntarias y se le plantea a una de ellas que piense cuánto de lejos puede llegar saltando desde un punto concreto, señalará en el suelo sus expectativas y se les invitará a saltar para comprobar si han sido realistas, bajas o altas. Posteriormente se le preguntará si cree que con el apoyo de dos compañeras o compañeros podrá superar la marca lograda. A continuación haremos la prueba, se le pedirá a las otras dos personas voluntarias que sosteniendo los brazos ayuden en el salto.

Una vez hecho, se preguntará a la persona que saltó cuándo ha sentido más seguridad y cuándo ha llegado más lejos.


Se plantea al resto de la clase, las siguientes preguntas para reflexionar en grupo: ¿Un equipo da mejores resultados? ¿Qué pasa si alguien falla en el equipo? Si en todas nuestras burbujas funcionamos como un equipo, ¿derribaremos el coronavirus?





5.3. Propuesta didáctica

Explora el cariño

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

 **Objetivos:**

- Trabajar los cuidados.
- Favorecer una actitud saludable y agradecida.
- Extrapolar el buen trato al ámbito de la burbuja.

 **Temporización:** 60 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas.
- Pantalla digital para proyectar el vídeo.



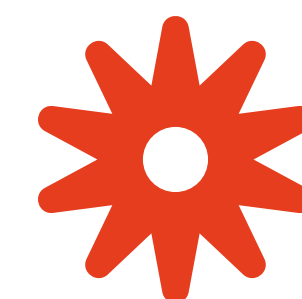
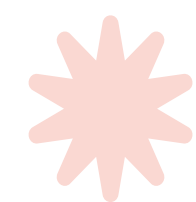
 **Actividad:**

Se pedirá una persona voluntaria para que se siente en frente de toda la clase. El resto de alumnado le irá diciendo uno a uno una frase bonita.

Cuando toda la clase lo haya hecho, se preguntará cómo nos hemos sentido dando cariño y recibéndolo.

Como reflexión final se podrá decir que hay muchas formas de dar cariño y ayudar a tu burbuja y a las personas que están fuera de ella.

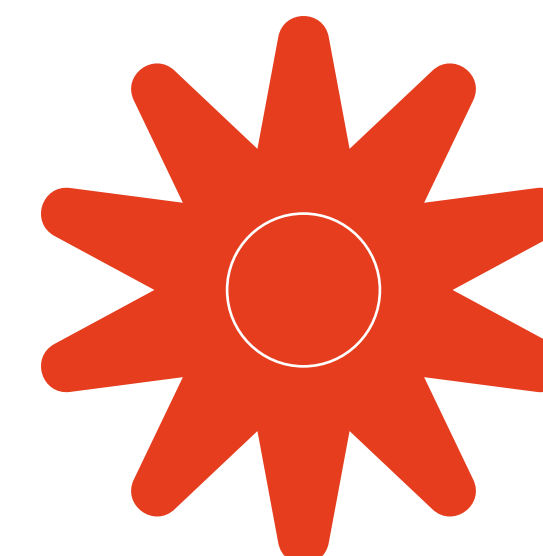





6.
**SI SE PRODUCE UN
CONTAGIO, PON EN
CUARENTENA TU
BURBUJA.**

Antes del comienzo de cualquier actividad, visualizamos en el aula el vídeo “Si se produce un contagio, pon en cuarentena tu burbuja”.

[Ver vídeo](#)



6.1. Propuesta didáctica **Ommm**

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

 **Objetivos:**

- Favorecer una buena gestión emocional ante conflictos internos o síntomas de ansiedad.
- Dotar al alumnado de recursos que favorezcan la paz interior.
- Trabajar la educación emocional desde un punto de vista coeducativo.

 **Temporización:** 30 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas.
- Pizarra digital para proyectar el vídeo con la idea fuerza, el vídeo recomendado de “Yoga para niñas y niños”.
- Ficha que se anexa al final con “la historia de la tormenta”. [Ver ficha](#)
- Ropa cómoda para el alumnado y una esterilla o manta para hacer los ejercicios.
- Espacio amplio que permita al alumnado tumbarse en el suelo respetando las medidas de seguridad.
- Pantalla digital para proyectar el vídeo.





Actividad:

Explicamos al alumnado que por más que queramos evitarlo no podemos controlar todo el tiempo el no estar en riesgo, y puede ser que, en algún momento, estemos en contacto con alguien con coronavirus sin saberlo o que enfermemos. Si esto pasa, hay que decirlo a nuestra burbuja y cuidar al resto de las personas que están en ella. La mejor manera de hacerlo es poniéndonos en cuarentena. La cuarentena son 10 días en los que es mejor quedarse en casa para evitar contagiar a otras personas.

Continuamos exponiendo que las cuarentenas pueden tener ratitos pasajeros aburridos causándonos algún pequeño malestar, y que por eso es importante trabajar la calma ya que tenemos que recordar que las cuarentenas son temporales.

Para ello, proponemos la siguiente actividad que se recomienda realizar un día de clase de educación física, ya que el alumnado irá vestido adecuadamente y habrá más espacio para su realización.

1. Empezamos contando “La historia de la tormenta”:

“Las tormentas vienen poco a poco. Lo sabemos porque vemos que el cielo se llena de nubes y se empieza a poner negro. Y empezamos a escuchar como algunas gotas empiezan a caer (*el alumnado golpea con un dedo la palma de su mano*). Poco a poco, las gotas son más (*el alumnado golpea con dos dedos la palma de su mano*). Ya podemos ver cómo el suelo se moja, cómo los pájaros se refugian y cómo las personas abren sus paraguas... El agua cada vez cae con más fuerza (*tres dedos*) y más rápido... hasta que podemos ver perfectamente cómo una cortina de agua cae en la calle (*4 dedos en la palma*). Ya llueve fuerte y muy rápido y escuchamos cómo llegan los truenos (*pisotear el suelo*) suenan tan fuerte que hay gente que se asusta y grita



(*que griten y hagan mucho ruido*). Pero... las tormentas tal como vienen se van. Mágicamente (*el alumnado debe parar de hacer ruido*)...ya sólo se escuchan un par de gotitas (*dos dedos en las palmas de las manos*)...y luego, muy lejanamente, una gota (*un dedo en la palma de las manos*) que, muy lentamente, deja de caer...hasta que llega la calma. (*El alumnado respira lentamente tres veces por la nariz y con los ojos cerrados*).”

2. Tras la historia, reflexionamos la moraleja: cuando estemos con ansiedad o agobio, siempre tenemos que recordar que va a pasar, que es pasajero.

3. Continuamos visualizando un vídeo de Yoga para trabajar la calma: Como recomendación, se propone el vídeo del canal **Suryakiranam, Yoga y Mindfulness** para niñez y adolescencia.

[Ver vídeo](#)


Pediremos al alumnado que se sienten en el suelo y sigan las indicaciones del vídeo. Cuando el vídeo termine, dejaremos dos minutos de relajación en donde el alumnado permanecerá tumbado boca arriba con los ojos cerrados. Luego les pediremos que empiecen a moverse muy poco a poco y se queden en el suelo sentadas/os.

Reflexionaremos con el alumnado cómo se sienten y si creen que es una buena solución relajarse.




6.2. Propuesta didáctica

Germina y cultiva tu cariño

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

 **Objetivos:**

- Meditar sobre los beneficios del buen trato.
- Dotar al alumnado de herramientas que favorezcan la paciencia y el cuidado.
- Ofrecer estrategias nuevas para regalar muestras de cariño seguras durante la pandemia.

 **Temporización:** Dependiendo de la semilla elegida. Es un ejercicio a largo plazo dividido en sesiones de una media hora.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica y pantalla digital para proyectar el vídeo con la idea fuerza.
- Por cada alumna/o:
 - 1 semilla.
 - 1 recipiente para germinar.
 - Algodón.
 - 2 tiestos.
 - Arena (compost).
 - Agua.
 - Papel, lápices, cinta adhesiva.

 **Actividad:**

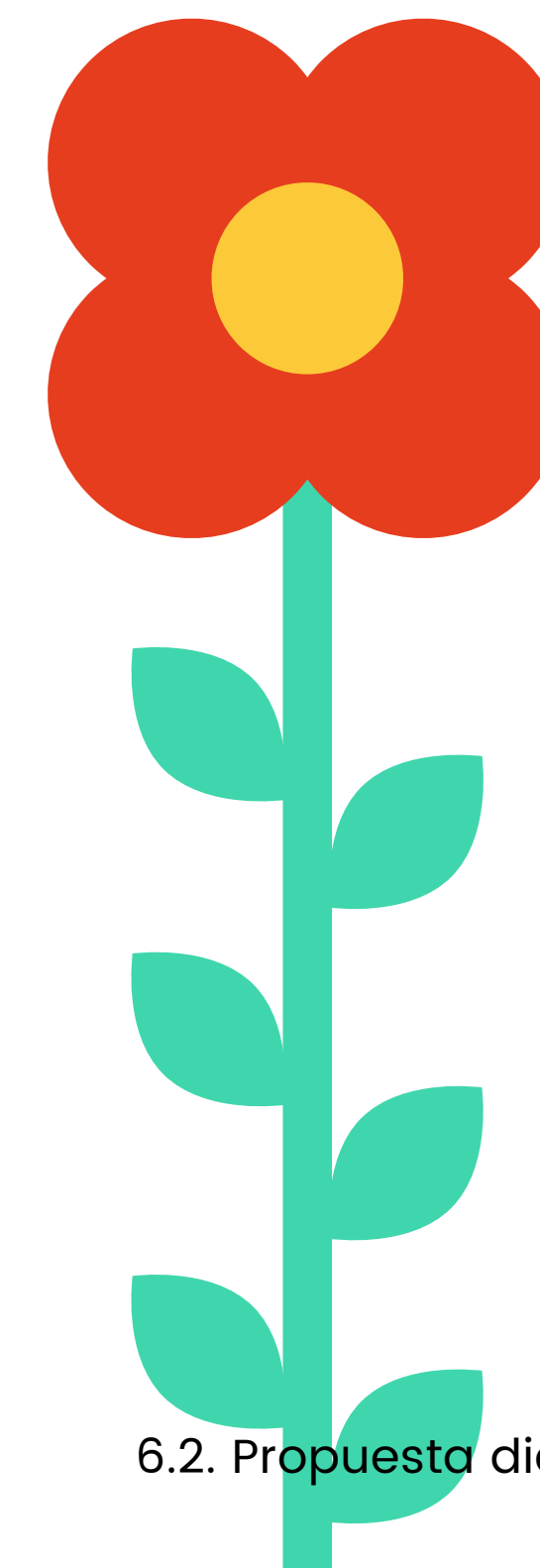
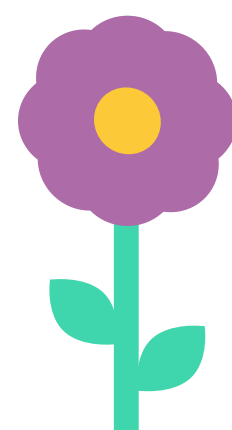
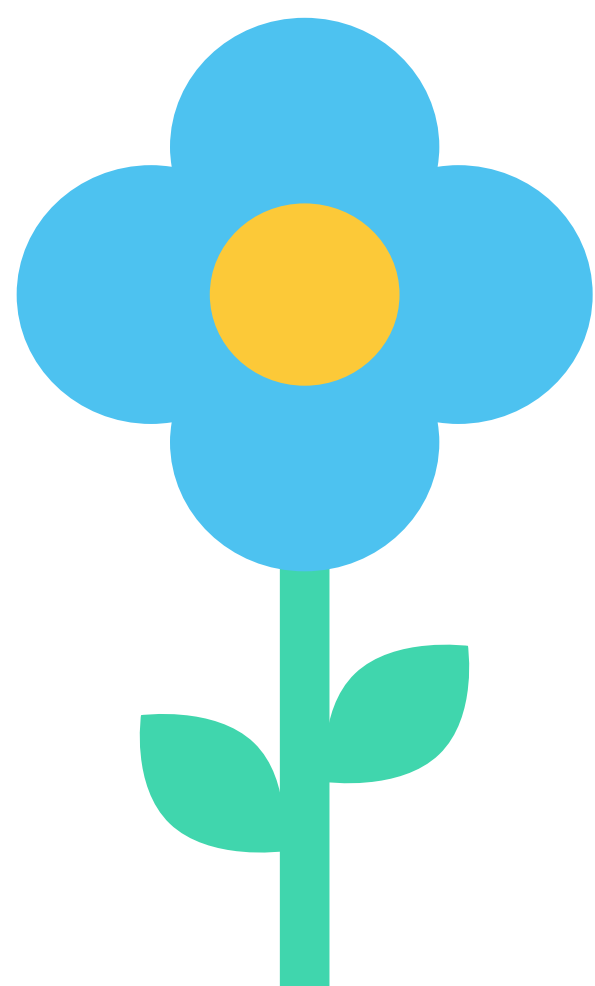
Acompañamos al alumnado a seguir los siguientes pasos:

- 1.** Deberán pensar en una persona a la que tengan mucho cariño y no puedan ver muy a menudo por esta situación. Alguien de fuera de sus burbujas.
- 2.** Buscarán una semilla en casa. Puede ser de calabaza, de pimientos, un guisante, un garbanzo, una lenteja... Esa semilla simbolizará el cariño que le tienen a las respectivas personas elegidas.
- 3.** Al día siguiente, en clase, plantarán la semilla para hacerla crecer.
- 4.** Cuando la planta sea lo suficientemente grande (que tengan un tallo fuerte y hojas), se la podrán regalar a esa persona y también escribirle una carta explicándole todo el tiempo que llevan cultivando el cariño que le tienen.

 **Proceso de cultivo:**

El objetivo del cultivo es reflexionar sobre los beneficios del tiempo y la paciencia en el crecimiento y los cuidados. Cuanto más mimo mi esfuerzo mejor será el resultado.

Comenzaremos el proceso de germinación teniendo en nuestro poder la semilla elegida e introduciéndola en un algodón humedecido esperaremos a que se abra. Una vez que germine pasaremos a plantarla en un pequeño tiesto con arena, el cual irá marcado con nuestro nombre. Cuando la planta alcance de 5 a 7 centímetros, la transplantaremos a un tiesto más grande. Así se entenderá que, para crecer, es necesario tiempo, cuidados y espacio.




7. LA BURBUJA, UN ESCUDO SOCIAL.

Antes del comienzo de cualquier actividad, visualizamos en el aula el vídeo “La burbuja, un escudo social”.

[Ver vídeo](#)



7.1. Propuesta didáctica **Comando protector**

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

 **Objetivos:**

- Tratar las medidas preventivas sanitarias con una actitud positiva y lúdica, para favorecer una adaptación en positivo bajo una actitud saludable.
- Crear nuevas maneras de divertirnos de forma segura.
- Favorecer la creatividad y espacios de encuentro basados en el buen humor.

 **Temporización:** 1 hora.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas y pantalla digital para proyectar el vídeo con la idea fuerza y otro enlace propuesto en la actividad.
- Bote de plástico, agua, jabón.
- Papel, lápices de colores, , pegamento.
- Telas, tijeras, gomas o cintas elásticas, cinta adhesiva.
- Guantes, rotuladores.





 **Actividad:**

Explicamos al alumnado que la burbuja nos protege del virus y protege a otras personas. Además, dentro de nuestra burbuja, podemos relacionarnos de manera más relajada con las personas que están dentro de ella. Como ya sabemos, fuera de ellas tenemos que protegernos bien para proteger a quienes están en nuestra burbuja. Somos defensoras y defensores de ella.

Para animar a que protejan su burbuja contaremos la siguiente historia:


“Somos el Comando Protector, un grupo de niñas y niños que vienen con energía para luchar contra el virus. Para ello, cuentan con sus armas más poderosas:

¡El agua desvirificadora! Un agua capaz de matar a cualquier germen.

¡La súper mascarilla! La protección perfecta contra los estornudos.

¡Los guantes desbasurizadores! Nada se les resiste.

Explicaremos que vamos a crear nuestro propio kit anti-covid de superhéroes y superheroínas. De esta forma, tendremos superpoderes para salvar vidas.



1. Buscaremos un bote, mezclaremos agua y jabón. Por otro lado crearemos una etiqueta para nuestra agua desvirificadora. Cuando la tengamos hecha, la pegaremos al bote y así lo podremos llevar siempre encima. Recordaremos que lavarse las manos es muy importante. Para saber lavarnos las manos correctamente, visualizaremos el vídeo de Dubbi Kids, cómo lavarse las manos con agua y jabón (2020).


[Ver vídeo](#)

2. Buscaremos nuestra tela favorita y crearemos una mascarilla. Con la ayuda de una persona adulta, recortaremos un trozo de tela de un tamaño que cubra nuestra nariz y boca (se puede hacer una plantilla a modo de patrón) y le uniremos un par de gomas a los lados (cosidas o haciéndoles un boquetito para meter el elástico o gomas). Podemos añadirle un filtro de tela si queremos maximizar su eficacia.

3. Traeremos unos guantes de casa y los pintaremos a nuestro gusto. Podrán ser guantes de fregar, de látex o de boxeo. Los decoraremos con rotuladores de colores permanentes. Y estarán listos para luchar contra el virus y el mal.



7.2. Propuesta didáctica **las burbujas salvan el mundo**

 **Ciclo recomendado:** todos los ciclos de primaria.

 **Objetivos:**

- Fomentar el trabajo en equipo como solución ante la COVID-19.
- Promover una idea de prevención basada en el poder de alejarnos del riesgo.
- Concienciar de la importancia del compromiso social comunitario. espacios de encuentro basados en el buen humor.

 **Temporización:** 1 hora. Tres sesiones mínimo.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas y pantalla digital para proyectar el vídeo con la idea fuerza.

 **Actividad:**

Se propondrá al alumnado hacer un teatro: “Las burbujas salvan el mundo”.

Crearemos un hilo conductor:


“Toca crear una historia donde de forma divertida describamos todo lo que hemos aprendido. Con las burbujas sociales no dejaremos que el virus nos ataque, tenemos la solución y hay que contársela al mundo. Tenemos que inventar una historia entre toda la clase donde la idea inicial es que existe un ejército del virus que viene a destruir la tierra, pero afortunadamente, vosotras y vosotros, **LA LIGA DE LAS MEDIDAS SANITARIAS**, está para defendernos.”.

Pediremos que vayan inventando una historia oportunos, comenzamos con cualquier persona al azar y le pedimos que empiece la trama. Luego otra la continuará y así sucesivamente hasta que toda la clase participe. Irán así construyendo un guión teniendo en cuenta lo que han ido diciendo las personas anteriores. Para fomentar la creatividad antes de comenzar podemos ir haciendo preguntas del tipo:

¿De dónde viene el ejército vírico?, ¿vuelan?, ¿vienen en naves?, ¿en coches?, ¿en bicicleta?, ¿qué forma tienen?, ¿cuáles son sus poderes?, ¿cuál es su malévolo plan?, ¿cuáles son sus puntos débiles para que no puedan atacarnos?

Luego podremos dar ideas para que inventen sus propias identidades: ¿qué nombre tendrá cada miembro de la liga? ¿cuáles serían sus superpoderes? ¿cómo se han enterado que los virus vienen a la tierra? ¿cómo van a frenarlos?

Cuando hayan terminado la historia pediremos que la pasen a escrito y si el tiempo lo permite podremos motivar para que la transformen en una obra de teatro, la graben y la cuelguen en la web del centro educativo.



8. LAS BURBUJAS EVITAN EL CONFINAMIENTO DOMICILIARIO.

Antes del comienzo de cualquier actividad, visualizamos en el aula el vídeo “Las burbujas evitan el confinamiento domiciliario”.

[Ver vídeo](#)



8.1. Propuesta didáctica

Campaña de sensibilización

 **Ciclo recomendado:** Primer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

- Reflexionar acerca de lo aprendido.
- Aunar conocimientos y experiencias para reforzar el aprendizaje adquirido.
- Completar con el refuerzo de ideas las posibles lagunas del proceso de enseñanza-aprendizaje.

 **Temporización:** 30 minutos.

 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas.
- Folios, Lápices, colores
- Pizarra digital para visualización del vídeo con la idea fuerza.
- Pizarra y tiza para apuntar la lluvia de ideas.
- Cinta adhesiva para colgar los carteles.
- Pantalla digital para proyectar el vídeo.

 **Actividad:**

Explicaremos al alumnado que en otros países ha funcionado esta técnica de crear burbujas sociales. Con ella han evitado la propagación del virus y el confinamiento. Esto significa que somos capaces de controlar la pandemia con nuestras conductas y actitudes.

Al igual que han hecho en otros países como Nueva Zelanda o Alemania, en nuestro país queremos concienciar a las personas de que hagan buen uso de los espacios comunes, sigan las medidas sanitarias recomendadas y protejan tanto su burbuja como las de otras personas. Después de todo lo que hemos aprendido, haremos memoria para dibujar en un folio cómo las burbujas pueden con el coronavirus. Y luego colgaremos nuestros dibujos en los pasillos del cole para que el alumnado y el profesorado puedan verlo y aprender algo nuevo.

8.2. Propuesta didáctica

Cómic AntiCOVID

 **Ciclo recomendado:** Segundo y tercer ciclo de primaria.

 **Objetivos:**

- Favorecer un refuerzo del aprendizaje autónomo y creativo.
- Trabajar como equipo con la intención de reforzar ideas desde perspectivas personales que ayuden a recordar conceptos trabajados.
- Consolidar todo lo aprendido para poder ser llevado a la práctica.

 **Temporización:** 30 minutos.

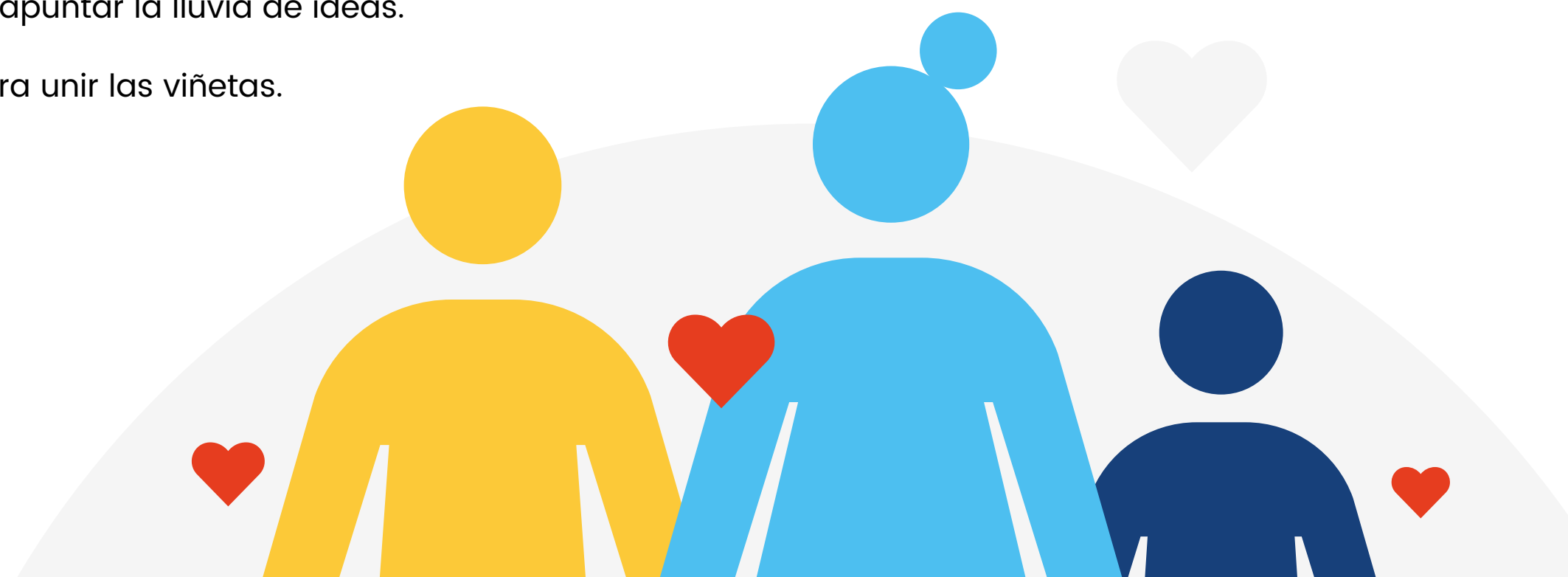
 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía con propuestas didácticas.
- Pizarra digital para visualización del vídeo con la idea fuerza.
- Folios, Lápices, colores.
- Pizarra y tiza para apuntar la lluvia de ideas.
- Cinta adhesiva para unir las viñetas.

 **Actividad:**

Para concienciar a otras personas de todo lo que hemos aprendido hay que enseñárselo de manera que sea interesante. Por eso, entre toda la clase realizaremos un cómic de todo lo que hemos visto durante estos días.

Haremos primero una lluvia de ideas para tener claros los puntos importantes que queremos compartir. Apuntaremos en la pizarra, por orden, lo que vamos a contar (deben ser el mismo número de puntos a contar que de alumnado por clase). Cada punto importante será una viñeta del cómic. Dibujaremos la viñeta que nos toque y las pondremos en común, como un cómic. Si se quiere, se puede exponer el cómic en los pasillos del cole.

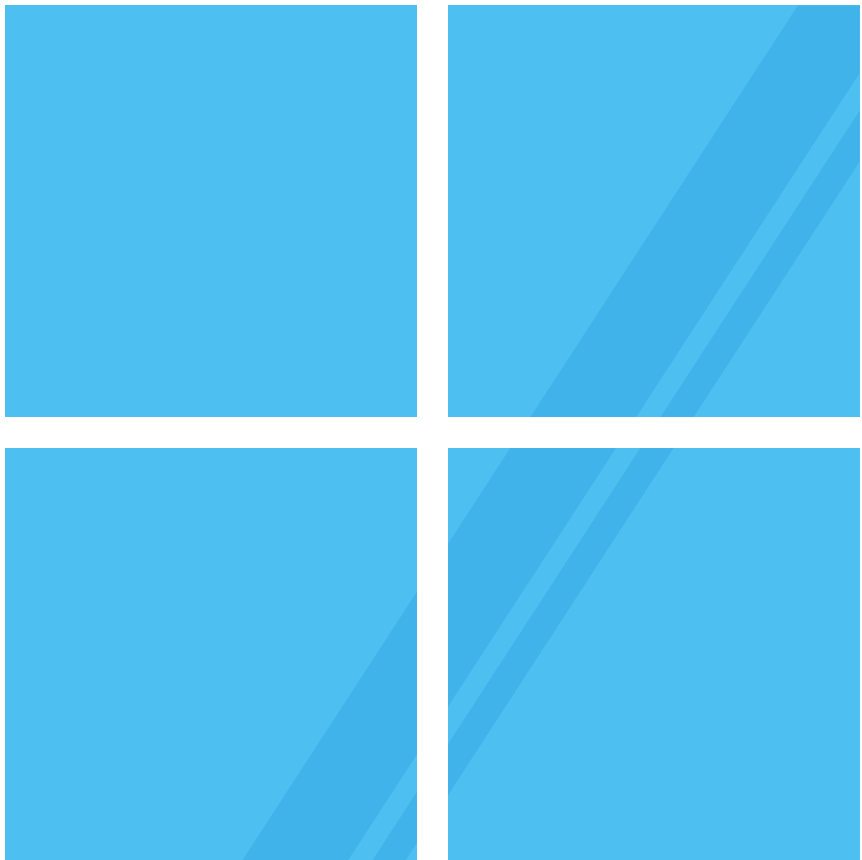


ANEXOS

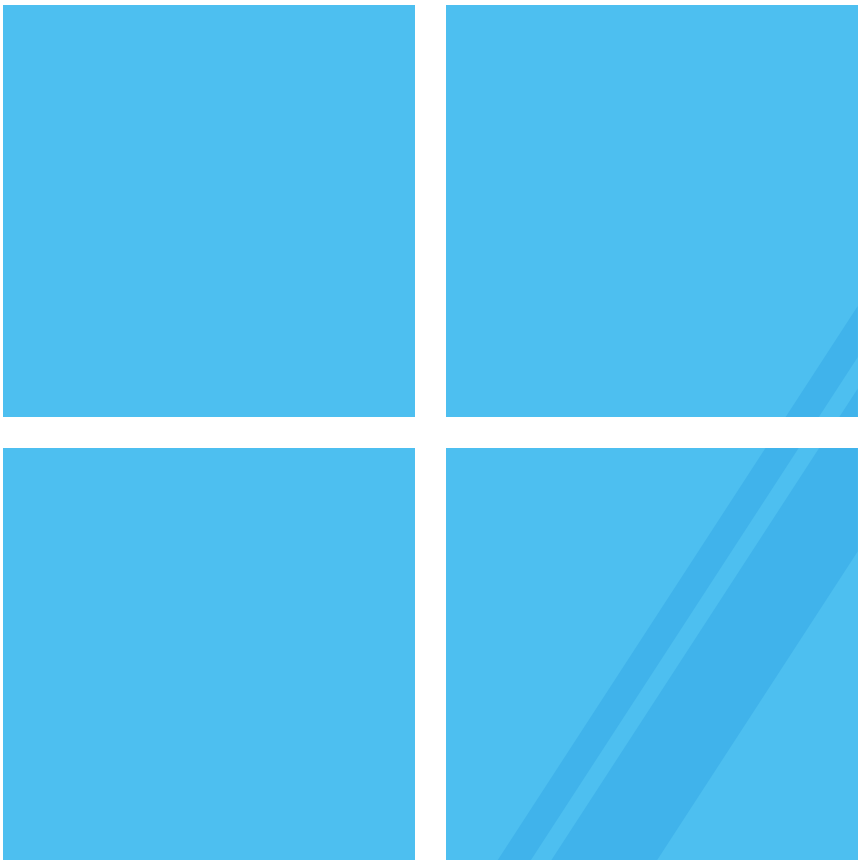
1.1. Propuesta didáctica. **La ventana.**



**¿CON QUIÉN
VIVES?**



**PERSONAS DE
TU ENTORNO
QUE NECESITAN
COMPAÑÍA**

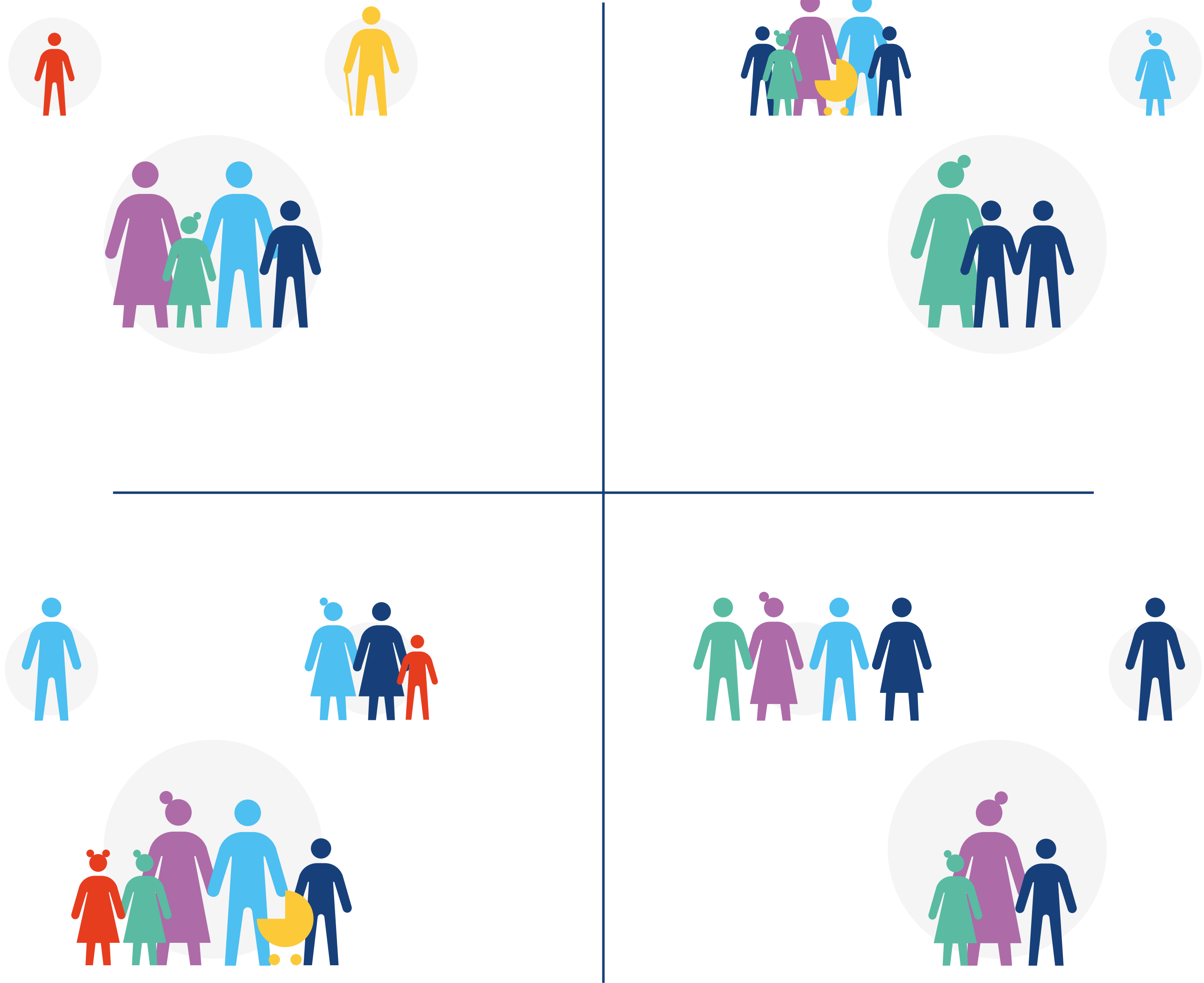


**AMISTADES CON
QUIEN COMPARTAS
JUGUETES Y
TIEMPO**



**PERSONAS
IMPORTANTES
PARA MÍ Y PARA
MI FAMILIA**

1.2. Propuesta didáctica. **Hay que llegar a un acuerdo.**



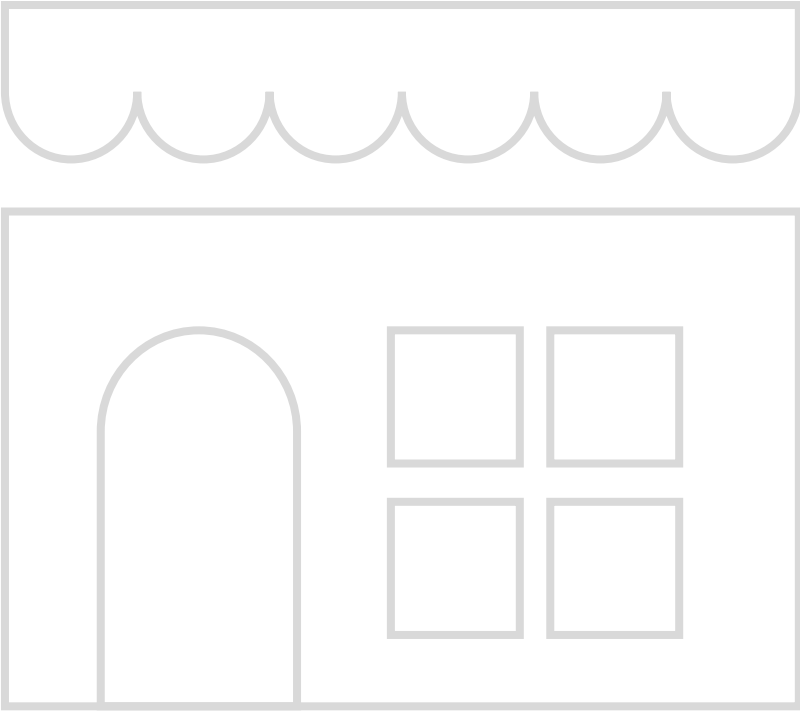
2.1. Propuesta didáctica. **Semáforo.**



CASA

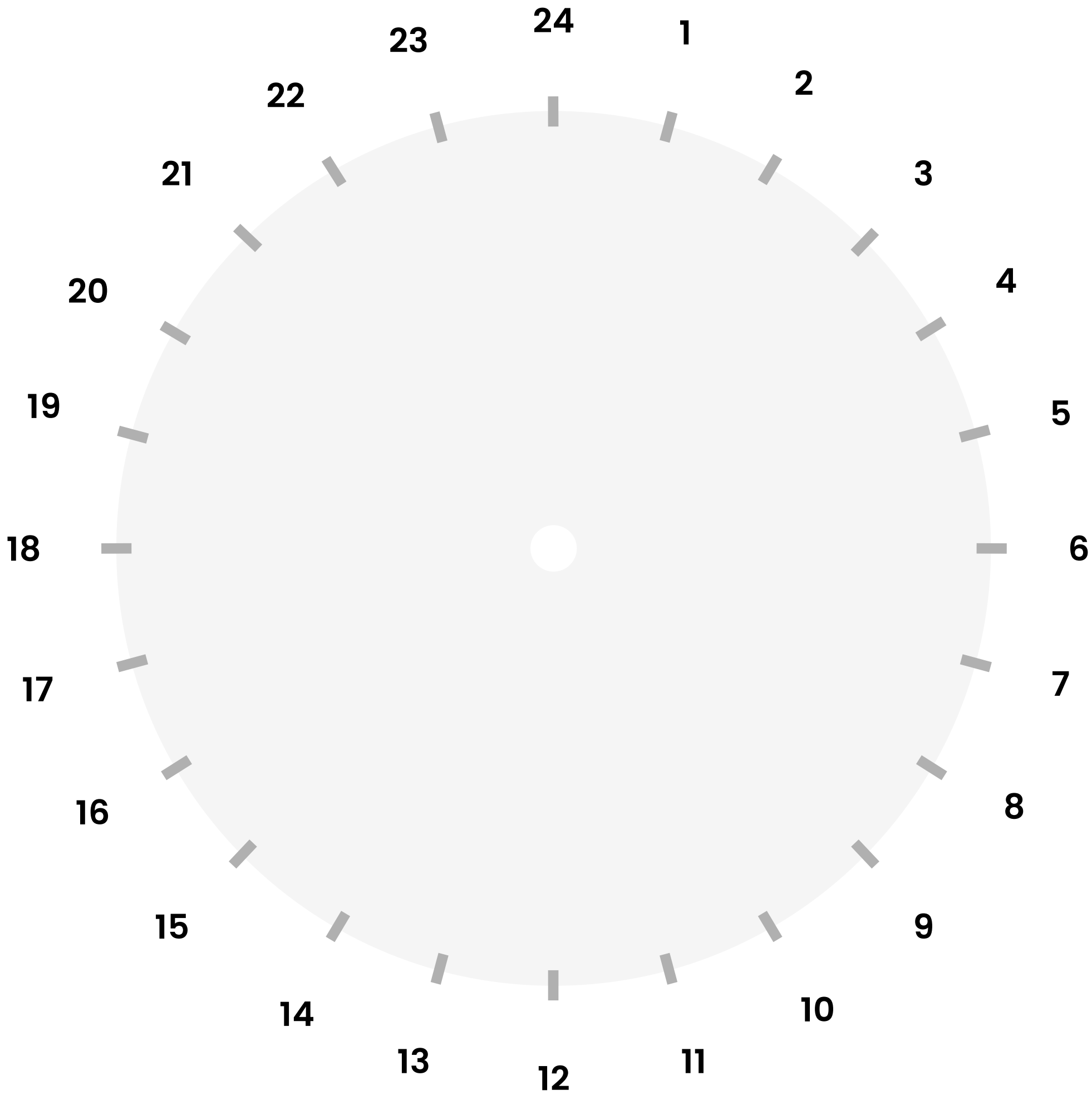


COLEGIO



SUPERMERCADO

2.2. Propuesta didáctica. **Identificamos las zonas rojas.**



4.1. Propuesta didáctica. **Las caras de la confianza.**

Echo de menos a mi abuela. _____

Tengo que llevar una mascarilla cuando estoy en el cole. _____

Ahora recibo muestras de cariño distintas pero que me parecen divertidas. _____

Puedo quitarme la mascarilla cuando estoy en mi burbuja. _____

No podemos compartir el material. _____

Paso más tiempo en casa. _____

Me tengo que lavar las manos más a menudo. _____

Mis tías/os no me pueden venir a visitar. _____

Paso mucho tiempo con mamá. _____

Las burbujas cuando están bien cuidadas nos hacen alejarnos del riesgo. _____

Hay muchas noticias de coronavirus en la tele. _____

Tengo que decidir entre personas que quiero para mi burbuja. _____

Me debo quedar en mi ciudad. _____

Paso mucho tiempo con papá. _____

Hemos aprendido en el colegio nuevos juegos divertidos. _____

Los parques están cerrados. _____

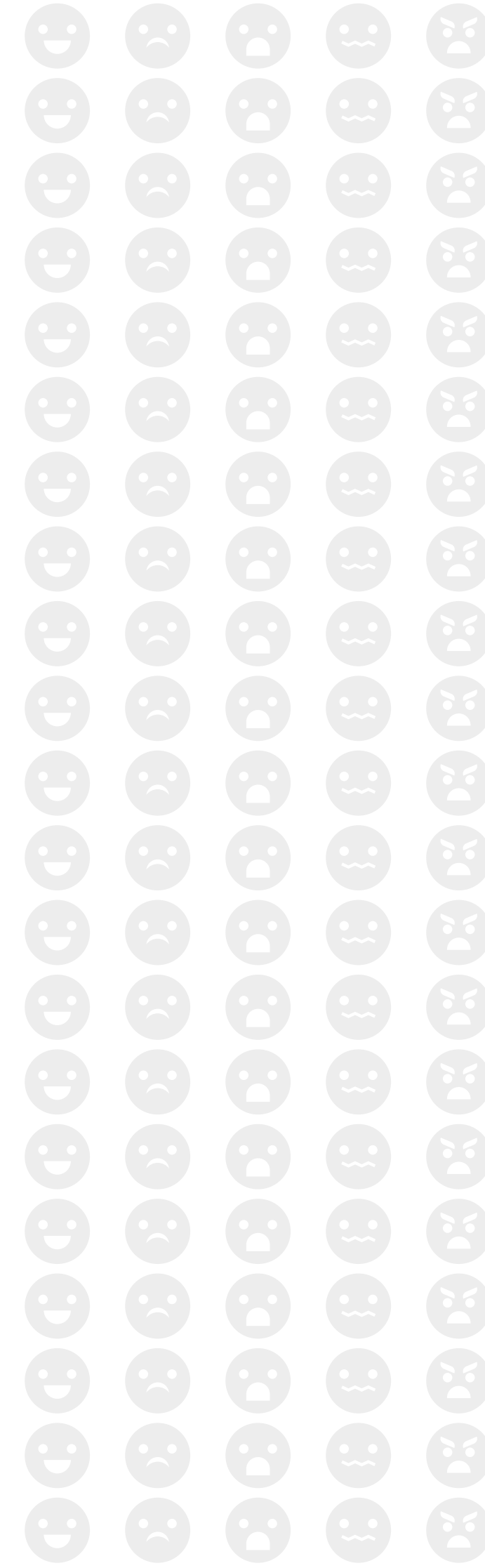
Los días de clases virtuales puedo hacer la tarea con los pantalones del pijama. _____

Mamá y/o papá me felicitan si tengo cuidado. _____

No entiendo qué está pasando. _____

El coronavirus está controlado. _____

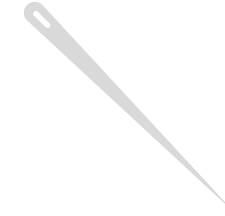
Han encontrado vacunas. _____



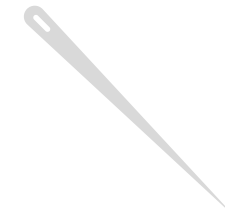
5.1. Propuesta didáctica. **Evita el pinchazo.**

**Voy a visitar a mis abuelos
y quiero mostrarles cariño**

No lavarme las manos



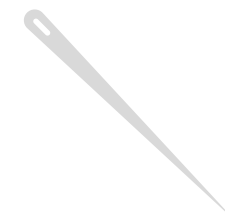
Quitarme la mascarilla



Darles besos



Sentarme muy cerca



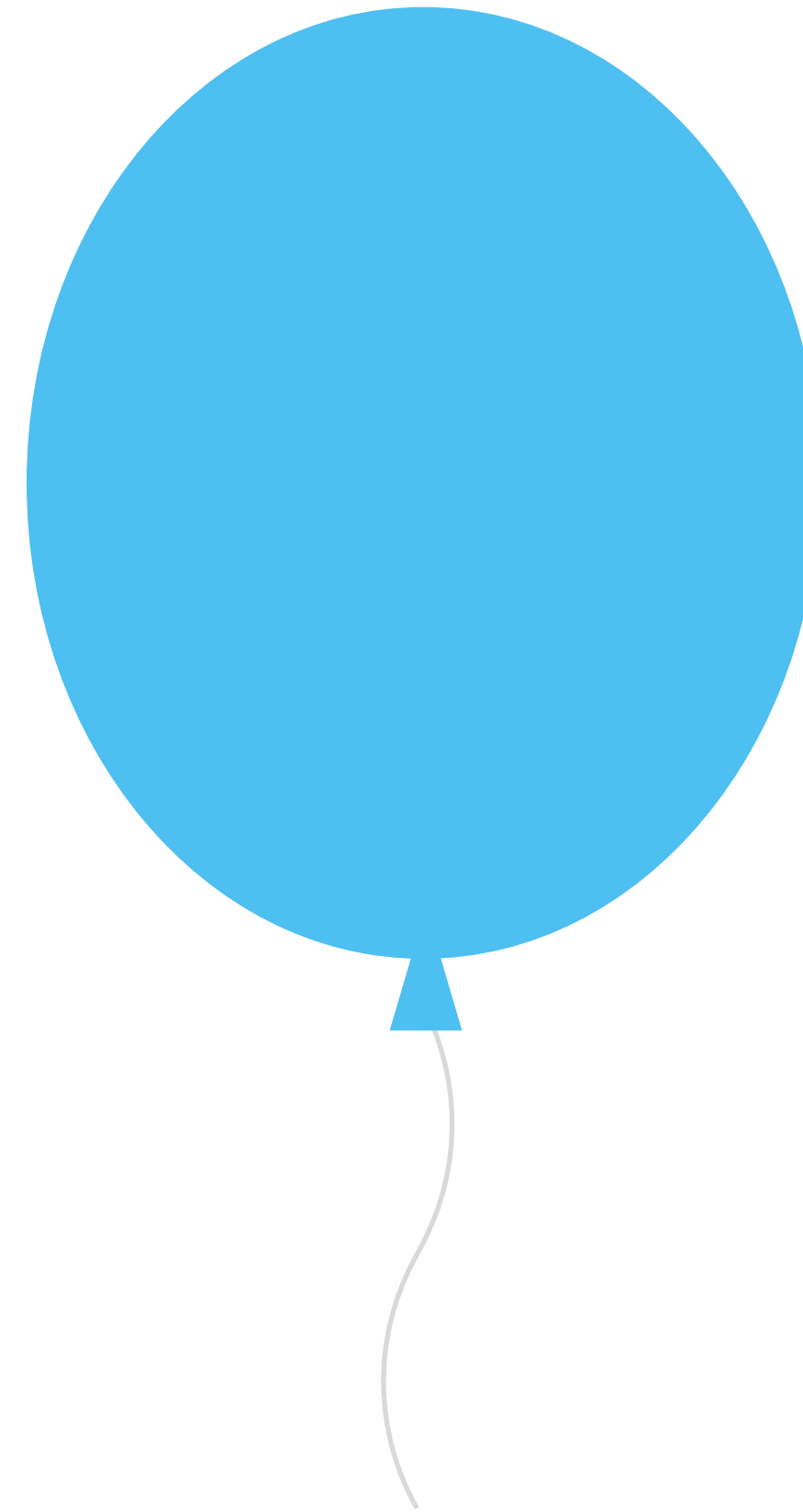
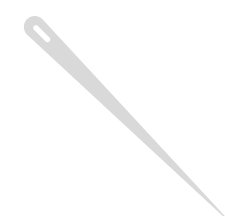
Enseñarles mi cuadernillo de tareas



Compartir el mismo plato de comida



Abrazarlos



Repartir la comida en platos diferentes



Lanzarles besos



Decirles que les quiero y sonreír



Ventilar la casa



Mantener la distancia



Contarles qué tal mi día y mis tareas del cole



Lavarme las manos

LA HISTORIA DE LA TORMENTA

“Las tormentas vienen poco a poco. Lo sabemos porque vemos que el cielo se llena de nubes y se empieza a poner negro. Y empezamos a escuchar como algunas gotas empiezan a caer (*el alumnado golpea con un dedo la palma de su mano*). Poco a poco, las gotas son más (*el alumnado golpea con dos dedos la palma de su mano*). Ya podemos ver cómo el suelo se moja, cómo los pájaros se refugian y cómo las personas abren sus paraguas... El agua cada vez cae con más fuerza (*tres dedos*) y más rápido...hasta que podemos ver perfectamente cómo una cortina de agua cae en la calle (*4 dedos en la palma*). Ya llueve fuerte y muy rápido y escuchamos cómo llegan los truenos (*pisotear el suelo*) suenan tan fuerte que hay gente que se asusta y grita (*que griten y hagan mucho ruido*). Pero... las tormentas tal como vienen se van. Mágicamente (*el alumnado debe parar de hacer ruido*)...ya sólo se escuchan un par de gotitas (*dos dedos en las palmas de las manos*)...y luego, muy lejanamente, una gota (*un dedo en la palma de las manos*) que, muy lentamente, deja de caer...hasta que llega la calma. (*El alumnado respira lentamente tres veces por la nariz y con los ojos cerrados*).”

Edita:
Gobierno de Cantabria

Autora:
Ana Magallanes Camón

Diseño, maquetación e ilustración:
Fyero Studio



#BurbujaCantabria

 @GobCantabria  @SaludCantabria  @SaludCantabria