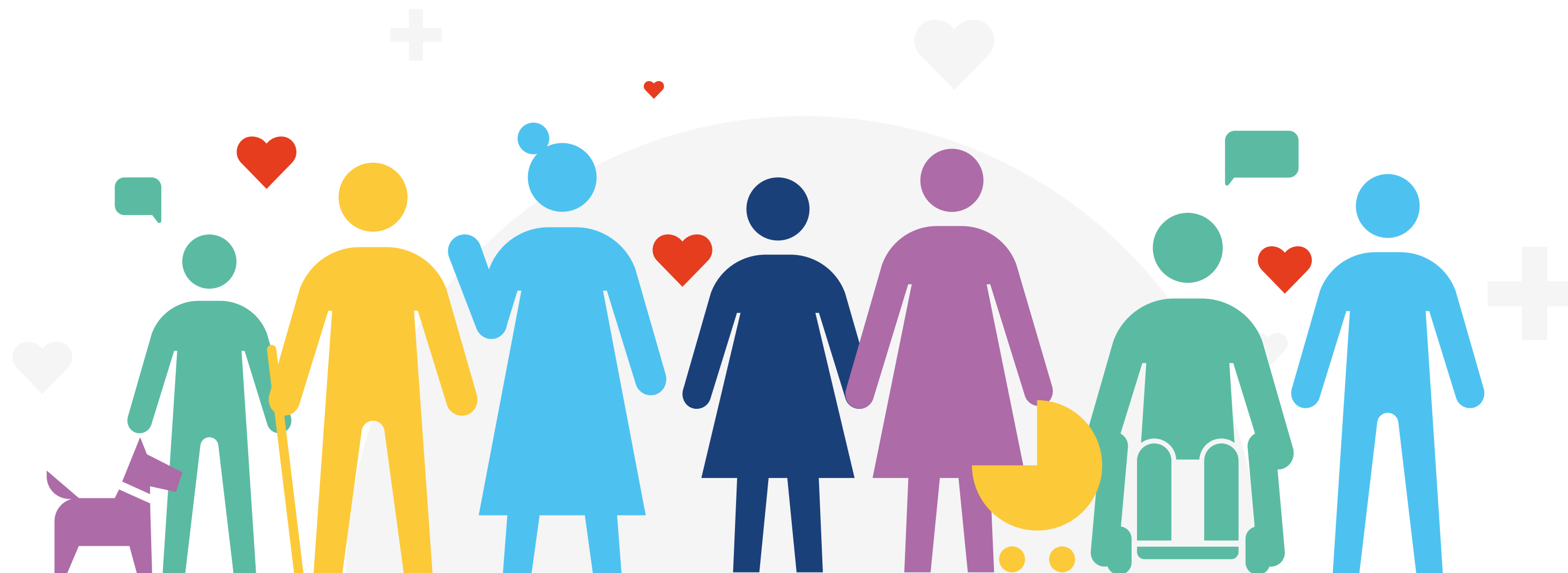


# Burbujas sociales para prevenir el Coronavirus

Guía didáctica para Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos



# 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. 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.

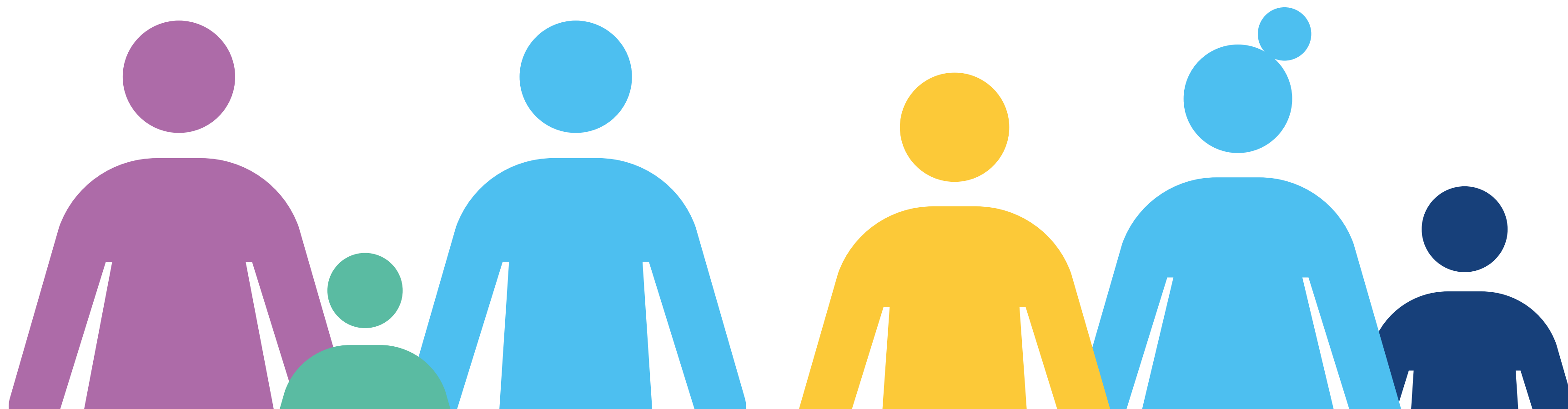
[Ver vídeo "Burbuja Social"](#)

# **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

### Mi burbuja

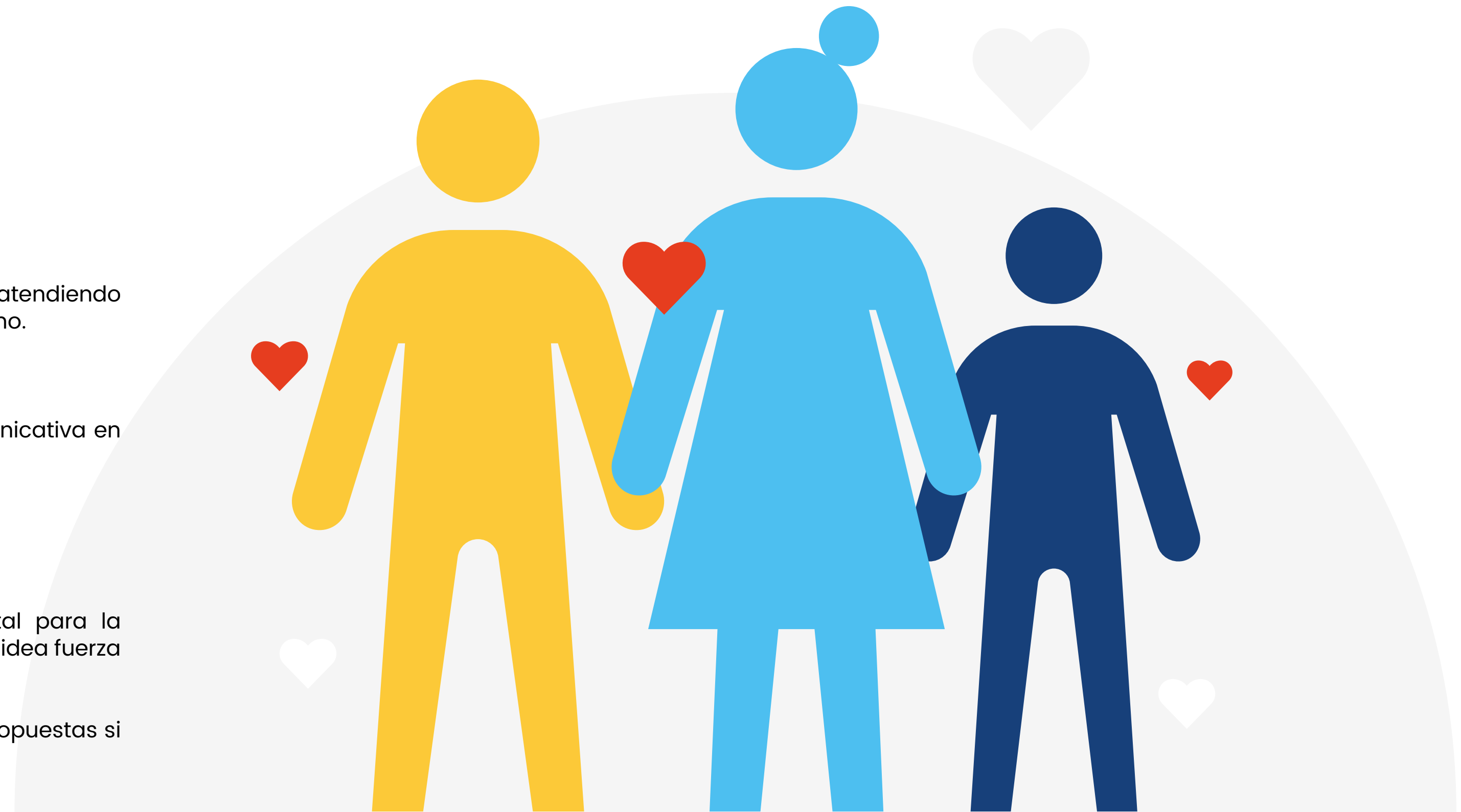
#### 🎯 **Objetivos:**

- Aclarar conceptos básicos para crear una burbuja.
- Promover una construcción de la burbuja empática atendiendo a las distintas necesidades de nuestro entorno cercano.
- Acercar el concepto de burbuja social al alumnado.
- Promover el manejo de las TIC y la expresión comunicativa en público.

#### 🕒 **Temporización:** 1 hora.

#### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía con propuestas didácticas y pantalla digital para la exposición de trabajos del alumnado y el vídeo con la idea fuerza "Crea tu burbuja".
- Bolígrafo y papel para la esquematización de las propuestas si fuera necesario.



## **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. Se recomienda visualizar el vídeo “Lavado correcto de manos”, de ZoneMed. Donde se explica cómo hay que lavarse las manos siguiendo las recomendaciones de la OMS.

[Ver vídeo](#)

**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 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, a las que cumplen con un radio cercano y no superen los límites del 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 quienes la integran también tienen poder de decisión, por lo que deberán construirse en consenso.

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

La propuesta didáctica que se propone es que el alumnado cree y explique su burbuja usando el soporte gráfico que desee. Individualmente deberán explicar qué valores mueven esa construcción, qué criterios han seguido, si han tenido en cuenta incluir a personas dependientes, si la construirían pensando en el beneficio de todas las personas que integran sus burbujas, etc. Podrán crear un Power Point, realizar vídeos o hacer un mural con recortes de fotos, lo que deseen. En él tendrán que incluir entre cinco y diez personas, dándoles a entender que dependiendo de la situación de contagio del entorno podrán ser más o menos numerosas.

Para terminar en asamblea trabajaremos las siguientes cuestiones:

¿Todas las burbujas son iguales o diversas?

¿Solemos tener en cuenta a las personas que sufren mayor vulnerabilidad?

¿Cómo podemos seguir cuidando a esas personas?

¿Habéis tenido experiencias de cuidado durante el confinamiento?

¿Os ha costado mucho crear vuestra burbuja social?

## 1.2 Propuesta didáctica

### Hay que llegar a un acuerdo

#### 🎯 **Objetivos:**

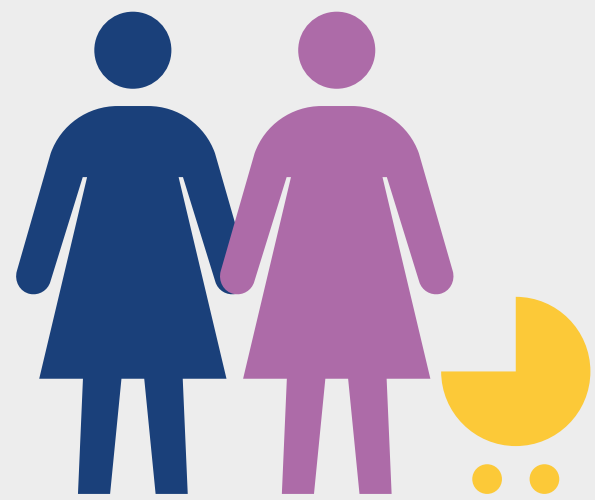
- Acercar el concepto de burbuja social a las realidades más cercanas del alumnado.
- Crear espacios de empatía ante situaciones de especial vulnerabilidad.
- Marcar prioridades a la hora de construir la burbuja social.

#### 🕒 **Temporalización:** 50 minutos.

#### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas.
- Pantalla digital para proyectar la guía y el vídeo con la idea fuerza antes del desarrollo de la actividad.





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

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

### **Supuesto práctico 1**

Conozco por Instagram a una persona que me gusta, no está dentro de mi círculo de amistades ni de mi burbuja pero me insiste en quedar para conocernos y a mi también me apetece. Quedamos en la calle, hablamos y nos gustamos mucho. Pensamos que sería buena idea ir a un sitio más íntimo en donde podamos estar más cerca y quitarnos la mascarilla.

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

- Conocer a esa persona.
- Mis deseos son más importantes que la salud de mi familia.
- Entender que alguien que acabo de conocer es la última persona en la lista de prioridades.
- Proteger a mi burbuja hará que pueda conocer a esa persona antes.

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

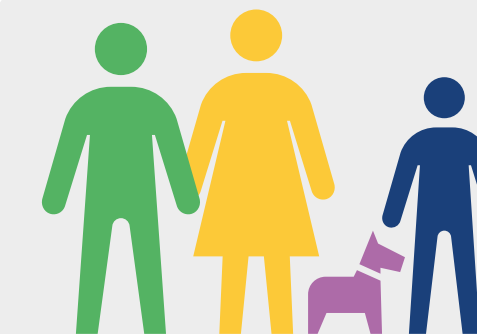
### **Supuesto práctico 2**

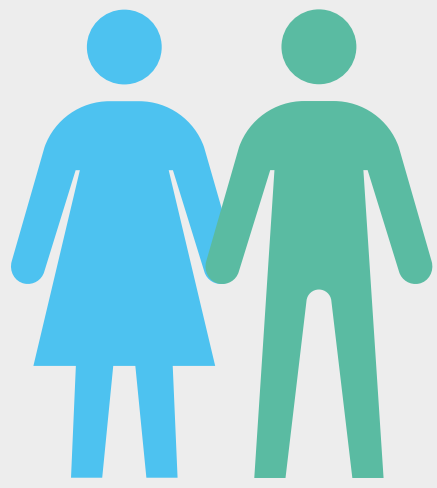
Mi vecina vive sola con su hijo con diversidad funcional. En mi familia somos cinco en total. Mi hermano quiere que entre en la burbuja su compañero del gimnasio el cual tiene una familia numerosa con hermanas de su edad, pero mi hermana plantea que podemos hacer burbuja con nuestra vecina y su hijo.

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

- Darle compañía a un adolescente 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 3

Mi padre y mi madre se han separado hace tiempo y mi padre tiene una nueva familia compuesta por su pareja y su hija en común. Yo vivo con mi madre. Mi madre y yo hemos decidido que en nuestra burbuja entrará su mejor amiga, que vive sola, y mi pareja, que comparte piso con otras 3 personas. Me pregunta si incluimos a mi padre en la burbuja o a mi abuelo, que vive en una residencia.

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

- Que el abuelo es mayor y necesita más cariño y ayuda.
- Es más fácil incluir a alguien que no necesite tanta atención.
- Hay que tener en cuenta las posibilidades de contagio. Una persona que vive en su casa particular tiene menos posibilidades que alguien que vive en una residencia.
- Las personas de dentro de la burbuja deben llevarse bien.

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

### Supuesto práctico 4

Hemos decidido conjuntamente entre toda la familia quiénes estaremos en la burbuja. La decisión ha dejado fuera a todas mis amistades, ya que ellas tienen su propia burbuja. Eso significa que cuando quede con mis amistades, tendré que seguir las medidas sanitarias: Mascarilla, distancia y lavado de manos.

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

- Mi comodidad y la de mis amistades. Seguir las medidas es una molestia.
- Mi estatus, llevar la mascarilla no me queda bien.
- La salud de nuestras familias, juntarnos sin mascarillas puede ser un riesgo para nuestras burbujas.
- La oportunidad para explorar las nuevas tecnologías. Además puedo seguir viendo a mis amistades pero con sensatez.

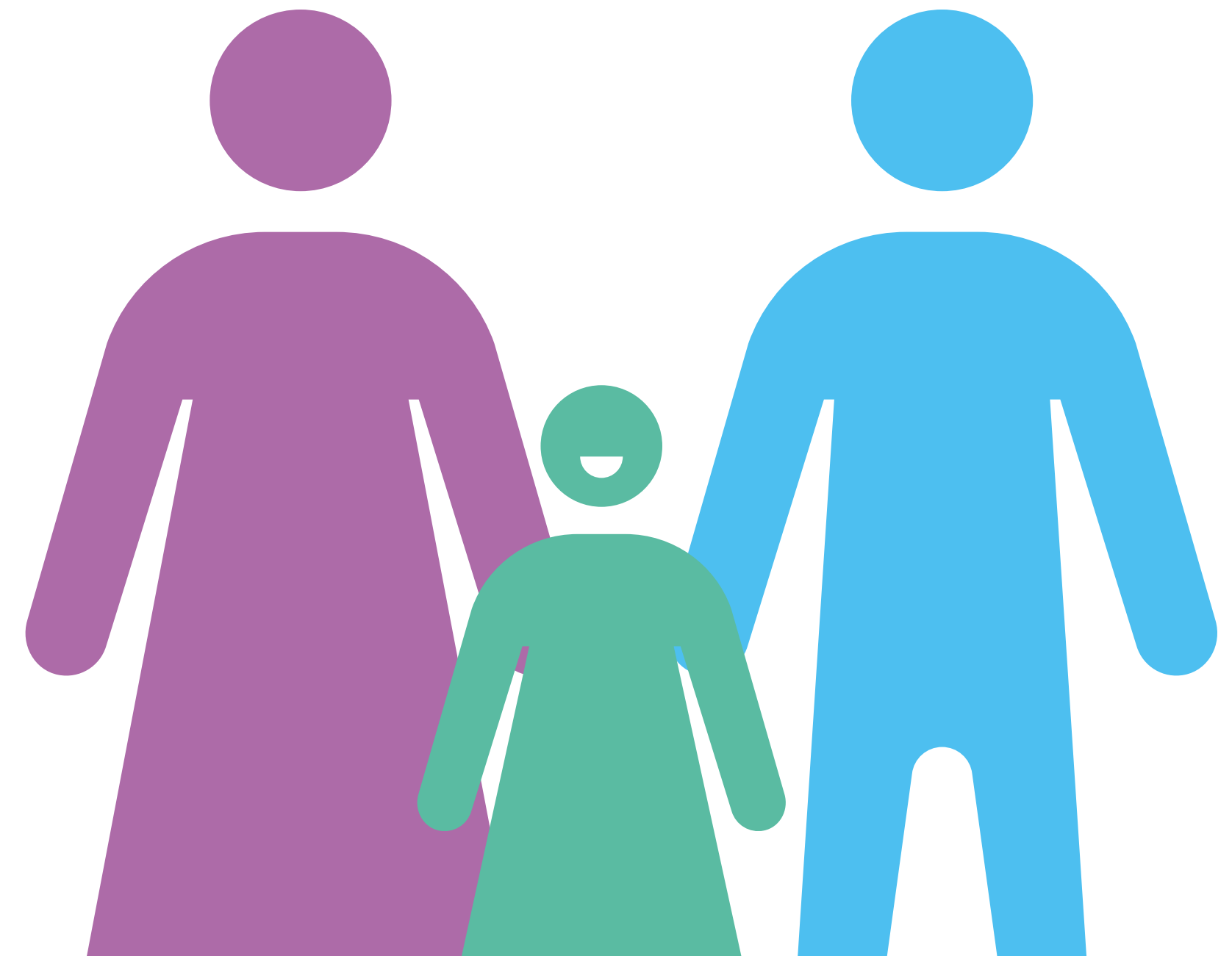
Por lo tanto, ¿qué decisión tomaríais? Razonad vuestra respuesta.



## 2. PACTAR LAS MEDIDAS CON LAS PERSONAS DE MI 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

### ¿Qué haría si...?

#### **Objetivos:**

- Trabajar cómo reaccionar ante distintas situaciones de riesgo de contagio y seguir manteniendo las medidas sanitarias.
- Entrenar la flexibilidad mental para la resolución de dificultades ante distintos supuestos prácticos.
- Inspirar a cada individuo a través de las diferentes soluciones de sus compañeras/os.

#### **Temporalización:** 50 minutos.

#### **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía de propuestas didácticas.
- Pantalla digital para proyectar la guía y el vídeo con la idea fuerza antes del desarrollo de la actividad así como los supuestos prácticos que se incluyen.





 **Actividad:**

Explicamos al alumnado que si seguimos las medidas cuando estemos fuera de nuestra burbuja (lavarnos las manos, distancia, mascarilla, etc) podremos relajarlas cuando estemos dentro de nuestra burbuja (no llevar mascarillas, estar más cerca..) Es importante concienciarnos de esta nueva situación hasta que volvamos a la normalidad sin coronavirus. Hay que recordar que lavarse las manos siempre es importante, con o sin coronavirus.

En voz alta iremos exponiendo cuestiones o situaciones que serán debatidos 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:

- Me presentan al primo (no forma parte de mi burbuja) de mi amiga (que si forma parte de mi burbuja), que va a pasar las navidades en el pueblo.
- He conocido a alguien que me gusta y yo también le gusto.
- Mi abuelo dice que el coronavirus no existe y se niega a seguir las recomendaciones cuando está fuera de casa.
- Salgo con mis colegas y de repente me doy cuenta que somos más de 15 personas.
- Me ha bajado la regla y alguien del colegio que está en el baño me ofrece tampones que yo no tengo.
- Es mi cumpleaños.
- Tengo que hacer un trabajo grupal de una asignatura.
- Mi vecina de enfrente es una señora mayor dependiente y sus familiares viven lejos. ¿como la ayudo y acompaño sin pinchar (poner en riesgo) mi burbuja?
- Voy por la calle y me cuesta respirar con la mascarilla.
- Uno de mis colegas con los que suelo pasar tiempo ha dado positivo.
- Quiero seguir yendo al gimnasio.



## 2.2 Propuesta didáctica

### Yo también cuento

#### **Objetivos:**

- Desmitificar los estereotipos de culpabilización de adolescentes.
- Construcción autónoma de una modificación de conducta ante modelos de comportamientos de riesgo.
- Pensamiento crítico y responsable ante la prevención de contagio.
- Crear conciencia social.

#### **Temporalización:** 1 hora.

#### **Materiales y recursos didácticos:**

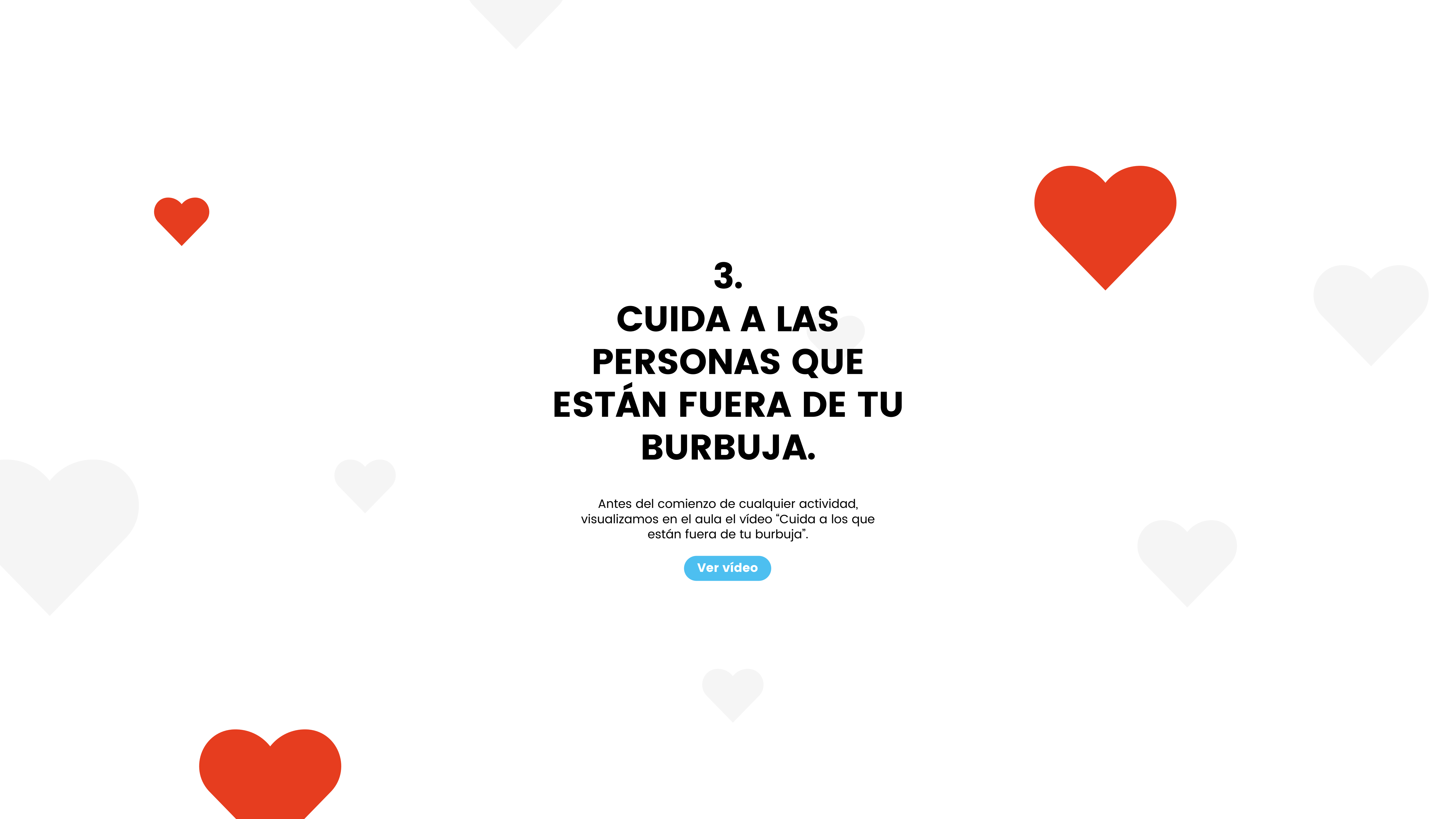
- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para proyectar el vídeo con la idea fuerza “Pacta las normas con tu burbuja”.
- Pizarra y tiza.
- Cartulinas, rotuladores.

#### **Actividad:**

Planteamos a la clase lo siguiente:

Llevamos ya un tiempo escuchando en las noticias que las personas más jóvenes no siguen las reglas y las acusan de que son responsables de muchos de los contagios que suceden. ¿Qué pensamos al respecto?, ¿se equivoca la prensa?, ¿a que se deberá está apreciación?, ¿habrá algo sobre lo que reflexionar para que la noticia cambie y seamos el ejemplo a seguir?, ¿es complicado en la adolescencia seguir las medidas sanitarias?, ¿más que por ejemplo para las personas mayores?, ¿es importante que la sociedad se comporte como un equipo?, ¿se nos ocurren formas de divertirnos que respeten las medidas sanitarias? Crearemos una asamblea en clase para demostrar que son parte de la solución y no del problema. Se propondrá acordar algunas medidas que ayuden a controlar el coronavirus. Por ejemplo: crear campañas por las redes de sensibilización y conocimiento de las burbujas sociales, ofrecer ideas de diversión que cumplan con las medidas sanitarias, crear movilizaciones o actos que incluyan las cadenas de favores respetando las medidas preventivas, etc.

Las ideas serán plasmadas en cartulinas que a modo de motivación e inspiración para el resto del alumnado se colgará en los pasillos del centro educativo o en la web.



### **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 Hashtag

### 🎯 **Objetivos:**

- Utilizar los nuevos modelos de comunicación para crear conciencia social.
- Favorecer roles concienciados y responsables ante la COVID-19.
- Concienciar al alumnado de la importancia de su papel ante la pandemia.

### 🕒 **Temporalización:** 1 hora por sesión.

### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para proyectar el vídeo con la idea fuerza “Cuida a los que están fuera de tu burbuja” y exposición de trabajos en el aula.
- Móvil o PC.

### 📄 **Actividad:**

Reflexionaremos junto con el alumnado el hecho de que hay personas que no han podido formar parte de nuestras burbujas, pero con las que seguimos relacionándonos (amistades, familiares o pareja) o que nos quieren ver y nosotras/os también a ellas pero no es posible ya que no viven en nuestro mismo municipio (por ejemplo, otros familiares) Mantener el contacto es importante. El ser humano es un ser social y necesitamos sentirnos queridas/os para recordar que no estamos solas/os.

Pediremos al alumnado que realice un vídeo de no más de 5 minutos en donde hablen de esa(s) personas a las que no pueden ver tan a menudo en estos momentos. Que describan cómo son, qué es lo que más le gusta de ellas y que cuenten algún recuerdo que tengan juntas/os.

Entre toda la clase, pensaremos en un hastag para los vídeos, por ejemplo: #misabuelxsimportan #corazonesjóvenesdecantabria. Haremos una lluvia de ideas y ganará el más votado. Posteriormente, ya en casa, se decidirá de manera individual la plataforma (se recomienda Instagram o tick tock por estar entre “las más seguras”) y, en casa, crearemos un vídeo (no más de 5 minutos) hablando de la gente que tenemos fuera y echamos de menos.

Al día siguiente se expondrá en clase. De manera voluntaria se podrá colgar en la web del instituto.

## 3.2. Propuesta didáctica

# Cuidándote tú, cuidas del resto

### **Objetivos:**

- Favorecer una perspectiva positiva.
- Crear conciencia social alejada del drama, del tremendismo y del miedo.
- Concienciar desde una perspectiva constructiva.

### **Temporalización:** 1 hora

### **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición de vídeos en el aula.

### **Actividad:**

Exponemos al alumnado la siguiente reflexión: los anuncios, los cortos, las noticias e incluso ciertas personas se han vuelto muy catastróficas y negativas, lo que conlleva a que tengamos una actitud muy diferente de la que solíamos tener. Hay personas que están aterradas, otras cansadas de que les metan miedo, pero sobretodo hay una gran mayoría de personas desesperanzadas.

Cambiamos el lenguaje, cuidemos de las personas que están a nuestro alrededor desde una perspectiva positiva en vez de negativa. Podemos decir las mismas cosas sin tener que usar un lenguaje que nos desmoralice.

Vamos a ver en el aula 3 cortos sobre la COVID-19. Una vez vistos, por grupos si es posible, analizaremos los vídeos y propondremos un cambio de perspectiva, usando un lenguaje más positivo. ¿Cómo podemos transmitir lo mismo sin recurrir al miedo, la culpa o la pena?

### **Vídeos:**

1- “Interior, un corto sobre la libertad” de CEV, Talentos en acción:

[Ver vídeo](#)

2- “Océanos de nada” de CEV, Talentos en acción:

[Ver vídeo](#)

3- Anuncio del Gobierno de Canarias para prevenir rebrotes:

[Ver vídeo](#)

# 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

### Flotadores

#### 🎯 **Objetivos:**

- Favorecer una buena gestión emocional ante las adversidades.
- Reconocer los espacios dentro de la burbuja que me producen bienestar.
- Construir una convivencia dentro de la burbuja basada en el autocuidado.

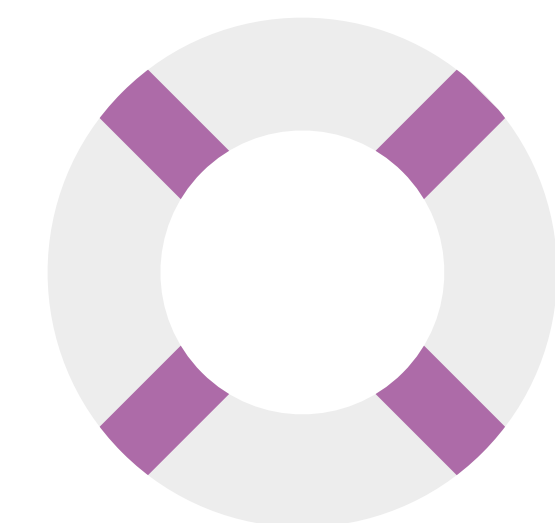
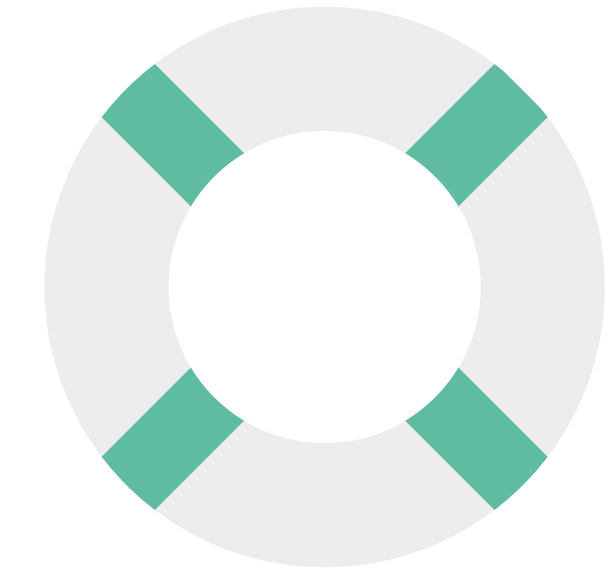
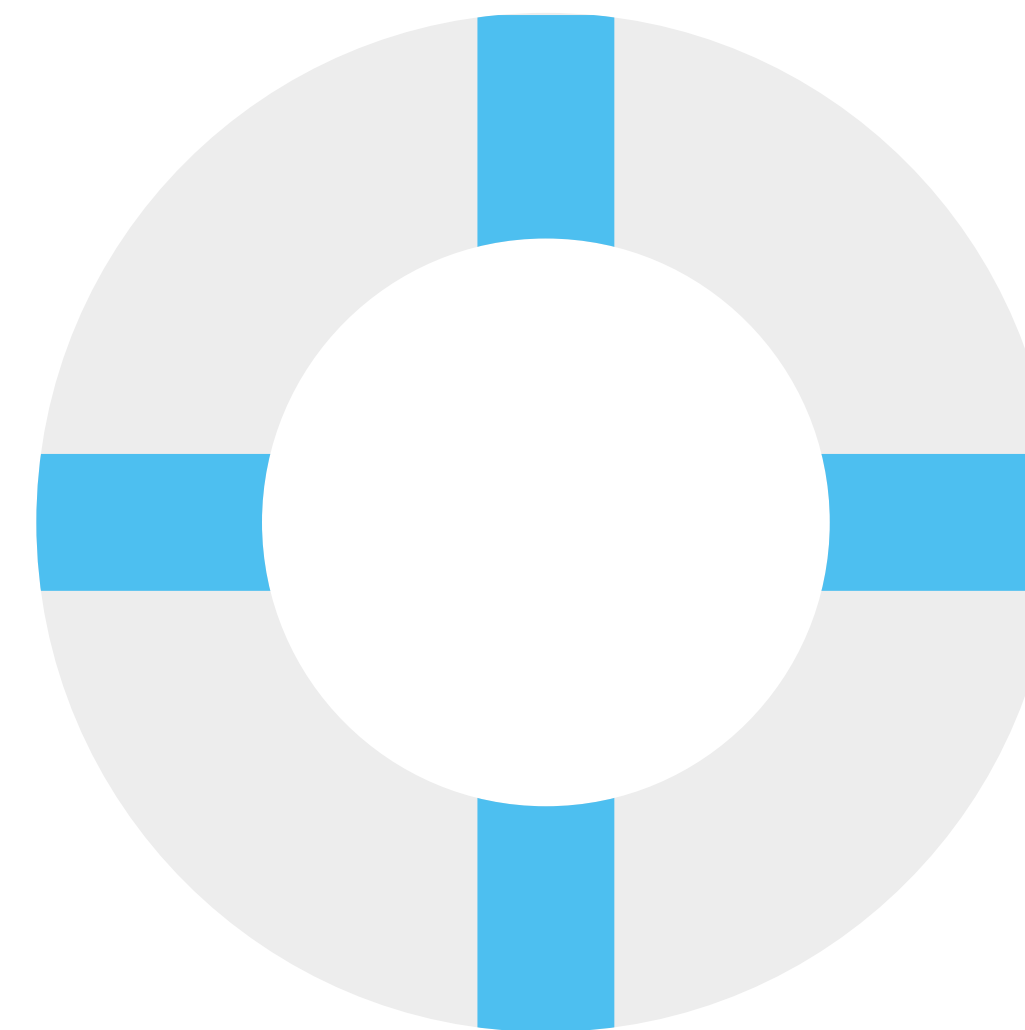
#### 🕒 **Temporalización:** 45 minutos.

#### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “La burbuja social, un espacio de confianza y cuidado”.
- Plantilla anexa en la guía con 5 flotadores salvavidas a color con espacio para escribir.

[Ver ficha](#)

- Papel y bolígrafo.





 **Actividad:**

Explicaremos que es necesario confiar en que todas las personas que forman nuestra burbuja están cuidando de ella, por lo que es muy importante tener confianza para contar cómo nos sentimos. La burbuja es un espacio íntimo y seguro.

Se planteará al alumnado que piensen de manera individual qué es lo que más echan de menos en esta nueva situación y qué es lo que más les satura. Les pediremos que lo escriban en un papel. Seguidamente les pediremos que reflexionen y redacten qué es lo que hacen cuando se sienten así y cuánto tiempo le dedican a cuidarse y a procurar su propio bienestar.

Una vez hecha la reflexión, se le entregará al alumnado la plantilla anexa de los flotadores (uno por alumna/o) para que identifiquen tres cosas factibles y sencillas que se puedan desarrollar estando dentro de la burbuja, que les hagan felices de cada uno de los siguientes temas:

1. Ocio.
2. Relax.
3. Alimentación.
4. Cuidar mi bienestar.
5. De qué manera me gusta compartir tiempo con las personas de mi burbuja.



Deben escribir 3 cosas que les gusta hacer por cada flotador. No es necesario compartirlo.

Reflexionaremos en clase sobre la importancia de hacer cosas que nos gustan para cuidarnos. Y daremos a entender que las pequeñas cosas también nos aportan muchos beneficios, disfrutar de lo simple es fundamental para el bienestar personal. Recomendaremos al alumnado que se guarden los flotadores en un sitio donde puedan acceder cuando se saturen de la situación que están viviendo.

## 4.2. Propuesta didáctica

### **Déjame que te ayude**

#### **Objetivos:**

- Fomentar el autocuidado.
- Concienciar en la importancia de expresar nuestros sentimientos y estado emocional para que pueda ser respetado y atendido.
- Crear espacios seguros de expresión en el aula.

#### **Temporalización:** 30 minutos.

#### **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “La burbuja social, un espacio de confianza y cuidado”.

#### **Actividad:**

En clase hablaremos de la dificultad de encontrar soluciones a nuestras preocupaciones. Es algo natural que nos ocurre cuando estamos dentro de nuestra propia preocupación. En cambio, es más sencillo imaginar que alguien de nuestro grupo de amistades viene a contarnos un problema y vernos siendo capaces de ver más allá e intentar dar soluciones que esa persona no contemplaba.

Debemos reforzar la idea de que a nivel emocional en equipo se trabaja mejor, cuando tengamos alguna preocupación, podemos contárselo a nuestra burbuja y amistades, cuando piensa más de una persona, se llegan a mejores soluciones.

Pediremos al alumnado que piense en algo que le preocupa de esta situación de Pandemia y que lo exponga en clase. El resto del alumnado, desde el respeto, buscará soluciones en conjunto para intentar ayudar a su compañera/o.





# 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

### Escucha esto

#### **Objetivos:**

- Favorecer medidas de concienciación social lúdicas y creativas.
- Utilizar los medios escolares para crear conciencia social.
- Hacer al alumnado protagonistas en la adaptación segura ante la situación de la pandemia.

#### **Temporalización:** 2 horas.

#### **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “No pinches tu burbuja”.
- Papel y bolígrafo.
- Acceso a internet para descargar canciones.
- Móvil para grabar temas musicales.

#### **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, plantaremos al alumnado que piensen en cómo se puede prevenir estar en riesgo de contagio.

Dividiremos el aula por grupos de 4 ó 5 personas y pediremos a cada grupo que hagan su propia canción (del estilo que deseen: trap, reaguetton, pop, rock...) en la que se hable de las medidas sanitarias de prevención de contagio. De manera optativa, cada alumna/o en su casa, pueden grabar un trozo de vídeoclip de la canción y luego juntar los clips en uno.

Como ejemplo de canción se visualizará “Cuídate del coronavirus”, de Davis Flow.

[Ver vídeo](#)

Se expondrán las canciones en el aula y se votará la que más guste. La canción más votada podrá colgarse en la web del centro educativo.



## 5.2. Propuesta didáctica

### La vida es actitud

#### 🎯 **Objetivos:**

- Trabajar la buena actitud en el alumnado.
- Evitar el drama ante situaciones adversas.
- Fomentar el cuidado del grupo-aula para construir relaciones de buen trato, tan necesarias para la convivencia dentro de la burbuja.

#### 🕒 **Temporalización:** 30 minutos.

#### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “No pinches tu burbuja”.
- Un bote de plástico o cristal, lápiz y papel.

#### 📄 **Actividad:**

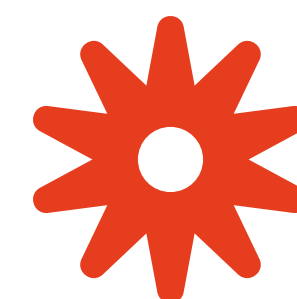
Reflexionaremos junto con el alumnado: “Ya lo sabemos, para poder cuidar tenemos que saber cuidarnos. Y para cuidarnos es necesario querernos bien”.

Al igual que solucionar nuestros propios problemas nos cuesta trabajo y dar soluciones a los problemas de nuestras amistades nos cuesta menos, hablar de manera positiva sobre una/o misma/o también es difícil. En cambio, decir características positivas que tiene otra persona nos resulta más fácil.

Para ayudarnos mutuamente a recordar las cualidades positivas que tenemos, traeremos al aula un bote con nuestro nombre y lo dejaremos en la mesa del profesorado. Luego escribiremos una característica positiva de cada persona de la clase y la meteremos en sus botes.

Nos llevaremos a casa nuestros frascos y cada día sacaremos un papel con una valoración positiva, lo leeremos e intentaremos vivir el día acorde a esa apreciación, potenciándola siempre que podamos.

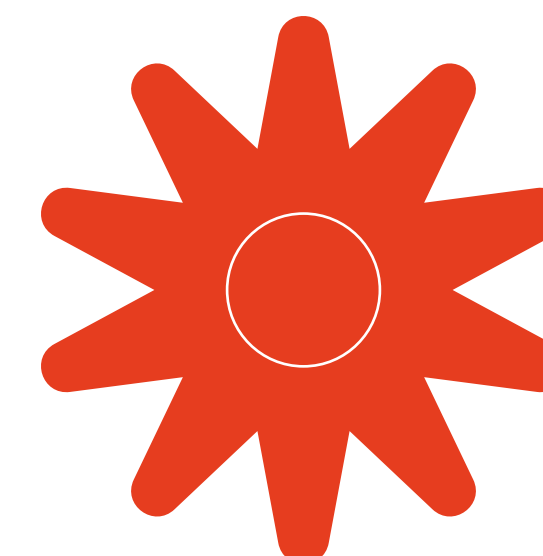
Cuando pase una semana expondremos en el aula cómo nos hemos sentido.



**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

### El tiempo en casa

#### **Objetivos:**

- Trabajar la corresponsabilidad para favorecer un ambiente justo dentro de la burbuja.
- Concienciar de los distintos niveles de responsabilidad dentro del hogar.
- Sensibilizar al alumnado en igualdad para promover el compromiso con sus distintas responsabilidades dentro de la burbuja.

#### **Temporalización:** 45 minutos.



#### **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “Si se produce un contagio, pon en cuarentena tu burbuja”.
- Tabla gráfica anexada para cada alumna/o. [Ver ficha](#)
- Papel y bolígrafo.

#### **Actividad:**

Expondremos 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 a el 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. Las cuarentenas pueden tener algunos momentos algo aburridos que en ocasiones nos pueden crear malestar, así que es importante trabajar la calma. Las cuarentenas son temporales.

Mi bienestar en cuarentena también dependerá del bienestar de las otras personas de mi burbuja y, para ello, compartir las tareas domésticas es fundamental y respetar por igual los tiempos de teletrabajo y estudios también. El hecho de estar en casa no quita que haya personas que trabajen más horas que otras. Para verlo más claro, haremos una tabla gráfica en donde apuntaremos quiénes son las personas que suelen responsabilizarse la mayoría de las veces de las siguientes labores, en la columna de la izquierda están las labores (siempre se podrán completar con más) y en la fila superior pondremos el nombre de las personas con las que convivimos (se señalará debajo de cada persona si realiza o no la tarea con un aspa verde en caso afirmativo y una cruz roja en negativo):

	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4	Persona 5	Persona 6	...
Hacer las camas							
Preparar desayuno							
Recoger desayuno							
Fregar suelo							
Limpiar el baño							
Barrer							
Limpiar el polvo							
Limpiar el cristales							
Poner lavadoras							
Tender							
Planchar							
Hacer la cena							
Ir a comprar							
Poner la mesa							
Teletrabajar							
Sacar basura							
Reponer papel higiénico							
Rellenar botella de agua							
Doblar y guardar ropa							
Limpiar el horno							

En asamblea podremos reflexionar sobre los resultados obtenidos y valoraremos si existe o no la corresponsabilidad dentro de nuestra burbuja. Haremos un análisis para comprobar si existe machismo en los resultados:

- ¿Quiénes han sido las personas más sobrecargadas?
- ¿Cuándo las personas adultas teletrabajan, lo hacen en las mismas condiciones de tranquilidad o alguna de ellas lo compatibiliza con más cargas?
- ¿Quién se ha ocupado más de ayudaros con las tareas?
- ¿Quién es la persona de la burbuja que menos tiempo pasa sentada descansando?
- ¿Qué podemos hacer para equilibrar la balanza?

Analizaremos qué personas son las más sobrecargadas de la burbuja y crearemos de manera individual un decálogo de la corresponsabilidad en donde apuntaremos las tareas que puedo (y debo) hacer yo. Por ejemplo, limpiar y ordenar mi cuarto, aprender a poner una lavadora, poner la mesa...).

Que todas las personas trabajen en casa es importante para el bienestar de aquella que le dedica más tiempo y para nuestra salud mental. Tomar conciencia sobre nuestras responsabilidades y llevarlas a cabo harán de la cuarentena un tiempo más agradable para todas las personas que convivimos.

## 6.2. Propuesta didáctica

# Mensajes de mi yo interior

### 🎯 **Objetivos:**

- Valorar la riqueza de lo simple.
- Construir espacios íntimos donde sentirnos bien.
- Fomentar el buen trato y la gestión emocional personal para poder gestionar las emociones de las otras personas de nuestra burbuja.
- Trabajar la autoestima.
- Concienciar en la importancia de trabajar para sentirnos bien.

🕒 **Temporalización:** 30 minutos en clase. Variable en casa (15 minutos aprox al día).

### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “Si se produce un contagio, pon en cuarentena tu burbuja”.
- Papel y bolígrafo.

### 📄 **Actividad:**

Explicaremos al alumnado que cuando estamos en cuarentena, pasamos mucho tiempo en el que no sabemos qué hacer. Nos aburrimos, le damos muchas vueltas a la cabeza o nos enganchamos a las redes sociales o a ver series y videojuegos. Eso hace que poco a poco vayamos perdiendo el interés por otras cosas, cosas simples que nos aportan mucho. Al perder el interés, también empezamos a cuidarnos menos hasta el punto, en algunos casos, de dejar de cuidarnos y crear una imagen de mi misma/o muy descuidada y no bien tratada.

Para evitar que esto pase, le pediremos al alumnado que escriban de manera individual las cosas simples que hacemos a diario y que nos aportan mucho. Por ejemplo, cuidar una planta o escuchar música. Lo escribiremos en un folio, haciendo una lista bonita, que podamos colgar luego en nuestro cuarto y, así, tener ideas para hacer cosas que nos gustan si alguna vez nos confinan y vemos que nos empieza a entrar algo de desidia.

Por otro lado, comentaremos al alumnado cómo estando en casa sin hacer nada nos puede llevar a tener menos ánimo y a darle muchas vueltas a la cabeza. Para evitar descuidarnos, trabajaremos el tratarnos bien. Para ello, pediremos al alumnado lo siguiente: en casa, cada mañana antes de ir a clase, vamos a dedicarnos cinco minutos para mirarnos al espejo y buscar cosas que nos gustan de nosotras/os mismas/os. Habrá que repetirlo como un mantra, tal y como hace esta niña en el vídeo “Jessica’s “Daily Affirmation”.

[Ver vídeo](#)

Es importante que entiendan que tener un buen trato personal es necesario para encontrarnos mejor, para afrontar el día con más ganas. Poner de nuestra parte para afrontar los retos es fundamental y se puede conseguir regando nuestro bienestar cada día.

# 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

### **Escribo mi propia historia**

#### **Objetivos:**

- Favorecer una perspectiva positiva durante la pandemia.
- Dar la alternativa de exponer en clase distintos modelos de gestión emocional saludables ante las dificultades.

#### **Temporalización:** 1 hora.

#### **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “La burbuja, un escudo social”.
- Papel, bolígrafo.

#### **Actividad:**

Le plantaremos al alumnado, de una manera positiva, los beneficios de nuestras burbujas: Las burbujas nos protegen del virus y protegen a otras personas. Además, dentro de nuestra burbuja, podemos relacionarnos de manera más relajada con las personas que están dentro de ella.

Animamos al alumnado a que se den cuenta de la importancia de esta herramienta y que, a pesar de que la pandemia no es algo positivo, existe la posibilidad de usar recursos que dan esperanza a la sociedad.

Para ello, pediremos que escriban un relato corto (no debe ocupar más de un folio) con un mensaje de esperanza. La temática será cómo si seguimos bien las recomendaciones sanitarias y cuidamos nuestras burbujas, evitaremos los confinamientos domiciliarios y se llegará antes a parar los contagios.

Una vez hayan escrito los relatos, se colgarán en los pasillos del centro educativo para votación popular. Las votaciones las realizará el profesorado una semana más tarde de que los relatos hayan sido colgados.

El relato ganador se publicará en la página web del centro educativo. El resto de relatos se pueden dejar en los pasillos si se desea o leer por la megafonía del centro en los espacios de descanso entre clases.



## 7.2. Propuesta didáctica

### Tebeo coronavirus

#### 🎯 **Objetivos:**

- Concienciar sobre los beneficios de la burbuja.
- Crear material de concienciación social con perspectiva constructiva.

#### 🕒 **Temporalización:** 1 hora.

#### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “La burbuja, un escudo social”.
- Papel, lápices y colores.

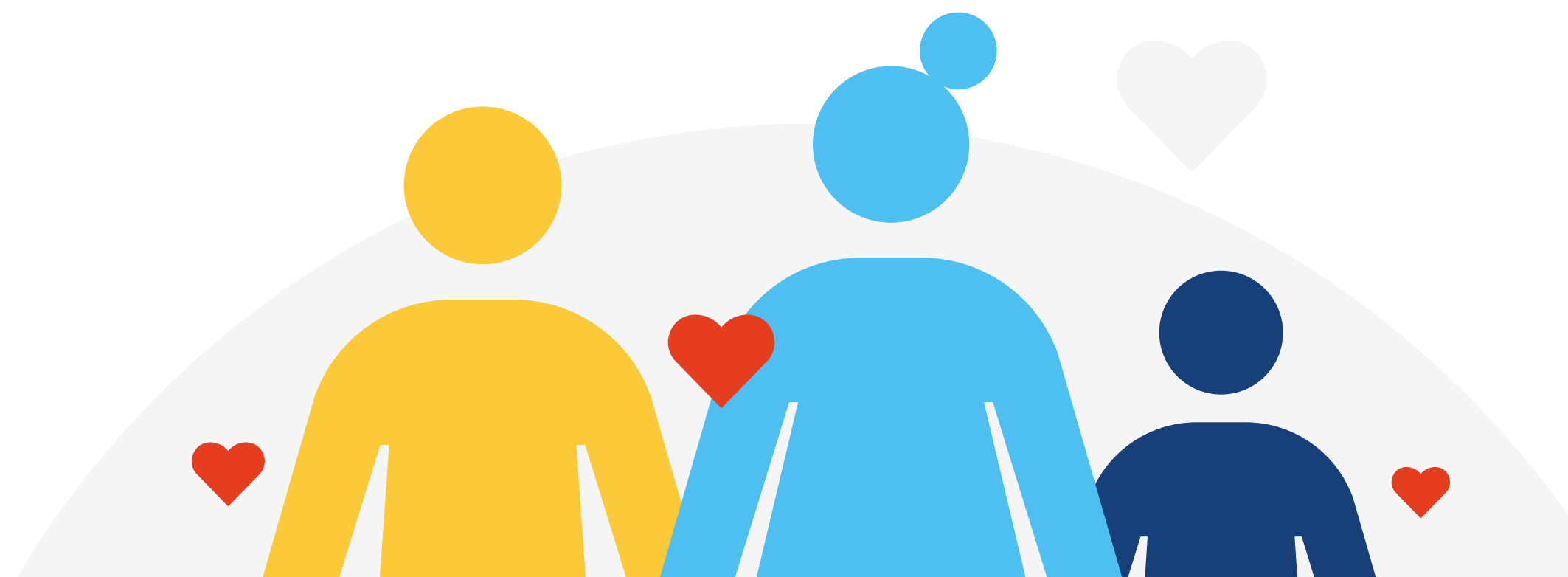
#### 📄 **Actividad:**


Comenzaremos la actividad pidiéndole al alumnado que piense en los beneficios que les aporta la burbuja (por ejemplo, la oportunidad de socializar relajando las medidas sanitarias recomendadas) y se realizará una lluvia de ideas que escribiremos en la pizarra.

Cuando hayamos escrito todas las ideas, le pediremos al alumnado que dibuje un tebeo (Cómic) titulado “Mi escudo anti-covid”, basándose en las ideas que se han escrito.

Los tebeos no deben ser más largos de 16 viñetas.

Una vez finalizada la actividad se podrán exponer los cómics en clase.



The page features several stylized, light gray cloud shapes scattered across the background. There are two clouds in the top left, two in the top right, two in the middle right, two in the middle left, and two in the bottom left. A large, prominent cloud shape is located in the bottom right corner.

# 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

### Somos un equipo

#### 🎯 **Objetivos:**

- Remarcar lo aprendido.
- Contemplar la información recibida durante el aprendizaje de la burbuja para ampliar conciencia social.
- Promover agentes activos y responsables en la concienciación social en la adolescencia.

#### 🕒 **Temporalización:** Variable en casa. 45 minutos en clase.

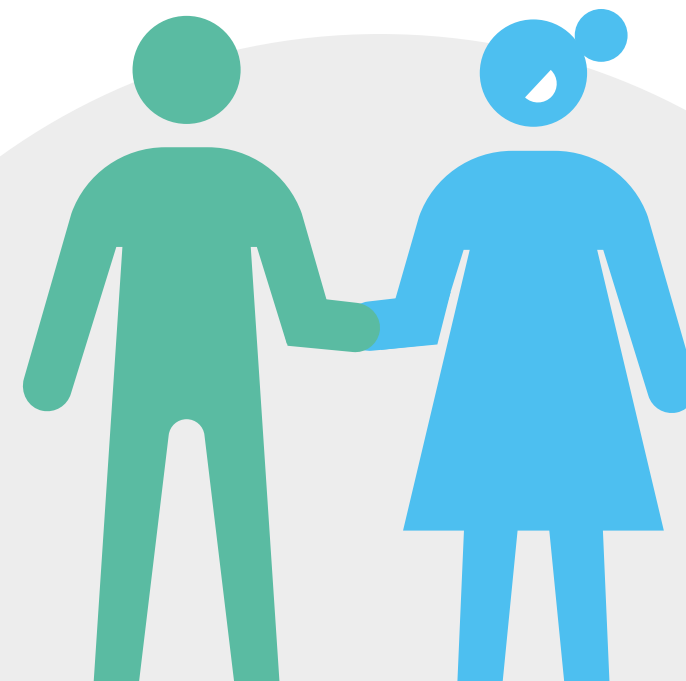
#### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “Las burbujas evitan el confinamiento domiciliario”.
- Ordenador con acceso a internet.

#### 📄 **Actividad:**

Explicaremos al alumnado que en otros países las burbujas han funcionado de manera muy positiva. De hecho, la propuesta viene de Nueva Zelanda, el primer país que redujo los contagios a cero. Se plantea que cuando una medida ha dado buenos resultados, es conveniente probarla para ver si también funciona en otros lugares (cosa que ya están haciendo Alemania o Reino Unido). Por estas razones, le pediremos que, en sus casas y de manera individual, investiguen en la red las noticias sobre las burbujas sociales, cómo se ideó en nueva Zelanda y qué se está haciendo en España para implementarlas.

Al día siguiente se pondrán en común las noticias y se comentará si hay algo que nos haya llamado la atención o si ven inconvenientes a la hora de implementarlas, qué soluciones se proponen.



## 8.2. Propuesta didáctica

### Los beneficios de la burbuja

#### 🎯 **Objetivos:**

- Concluir y poner en común lo aprendido.
- Crear material de concienciación que les ayude a hacer de portavoces de los beneficios de las burbujas sociales.

#### 🕒 **Temporalización:** Variable en casa. 45 minutos en clase.

#### 📖 **Materiales y recursos didácticos:**

- Guía didáctica para plantear la actividad.
- Pantalla digital para la exposición del vídeo “Las burbujas evitan el confinamiento domiciliario”.
- Pizarra y tiza.
- Ordenador y/o Móvil.
- Papel y bolígrafo.

#### 📄 **Actividad:**

Como actividad final, se le pedirá al alumnado que hagan un vídeo donde se expliquen los beneficios de las burbujas. Para ello se les recomendará que recuerden todo lo aprendido haciendo, entre toda la clase una lluvia de ideas que irá siendo apuntada en la pizarra para que quede visible.

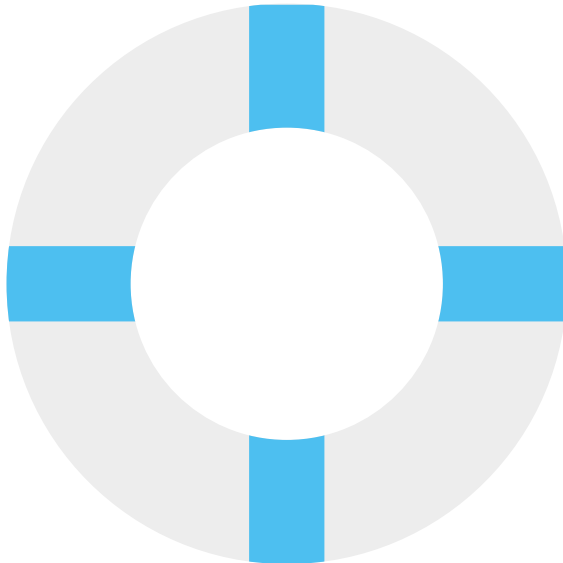
Cuando tengamos los puntos clave, dividiremos el aula en cuatro grupos. Tendrán que crear un vídeo explicando los beneficios de las burbujas sociales. Pueden hacer un noticiero, una canción, un teatro. Cualquier cosa es válida. Los vídeos se harán de manera individual en casa y luego se unirán para crear un único vídeo.

Los cuatro vídeos se expondrán en clase y se colgarán si el profesorado considera oportuno en la web del centro educativo.



**ANEXOS**

4.1. Propuesta didáctica. Flotadores.

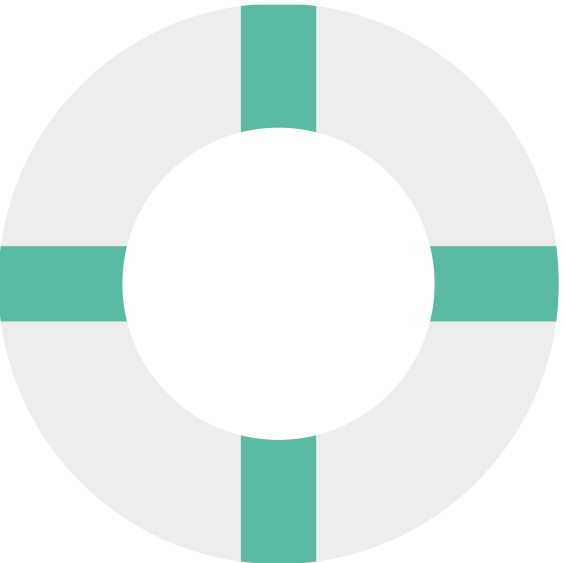


**OCIO**

---

---

---

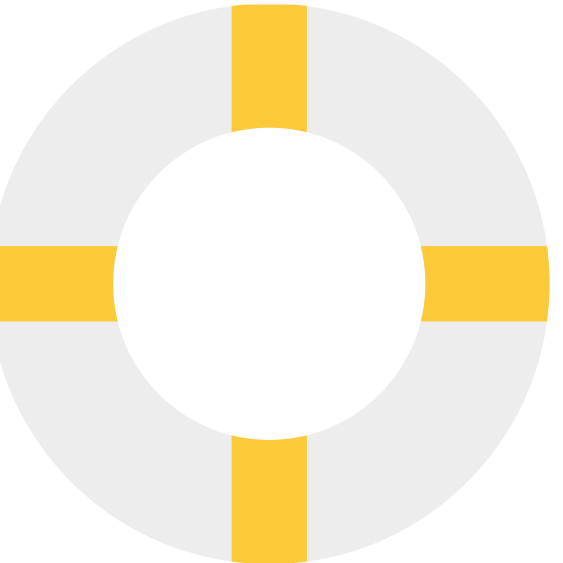


**RELAX**

---

---

---

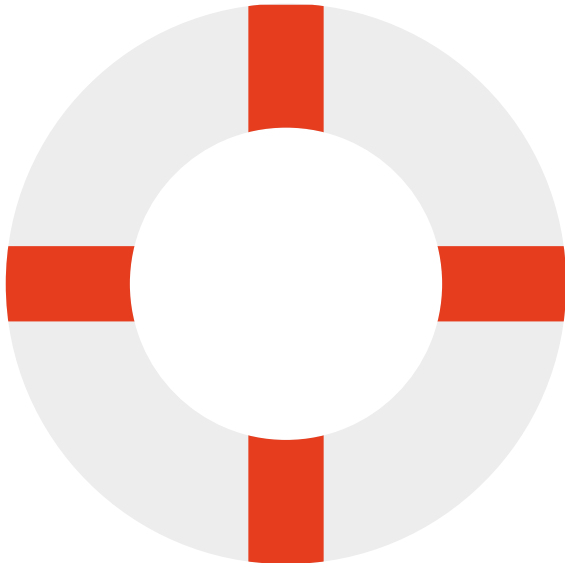


**ALIMENTACIÓN**

---

---

---

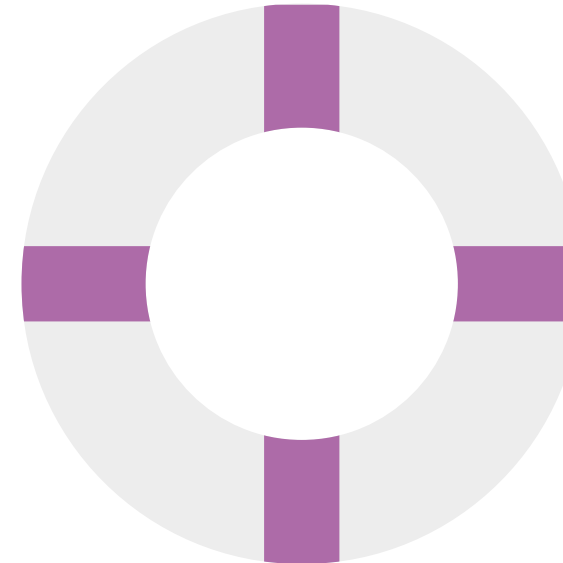


**CUIDAR MI BIENESTAR**

---

---

---



**DE QUÉ MANERA ME GUSTA COMPARTIR EL TIEMPO CON LAS PERSONAS DE MI BURBUJA**

---

---

---





Edita:  
**Gobierno de Cantabria**

Autora:  
**Ana Magallanes Camón**

Diseño, maquetación e ilustración:  
**Fyero Studio**



**#BurbujaCantabria**

 @GobCantabria  @SaludCantabria  @SaludCantabria