



Alumbrando  
túneles

COVID19

# Qué es Alumbrando túneles: COVID-19

**Alumbrando túneles: COVID-19** es un proyecto psicoeducativo de apoyo al profesorado para el acompañamiento de los alumnos y alumnas en la elaboración de experiencias vividas a raíz de la COVID-19.

Surge de la **necesidad de dar respuesta en el aula a las cargas emocionales y psicológicas** que ha provocado la pandemia en niños y niñas. Así, pretende capacitar al profesorado con **recursos y herramientas válidas** que les ayude a canalizar y atender dicha necesidad.

El proyecto **va dirigido inicialmente a profesionales de la educación**, es por eso que son los centros escolares de infantil y primaria el colectivo principal. No obstante, algunas partes son extrapolables a otras poblaciones o colectivos (docentes particulares, familias, educadores/as...). Ya está traducido al euskera y se estudia la posibilidad de traducirlo a otras lenguas.

**El proyecto tiene continuidad**, pues a partir de la experiencia del COVID-19 pretende ampliarse a otras causas que puedan crear desestabilidad emocional en la infancia. Nuestro próximo objetivo: **Alumbrando Túneles: el cáncer.**



# Qué contiene Alumbrando túneles: COVID-19

## **Libro de lectura infantil “Una torre camino del cielo”**

Relato de lo vivido durante la pandemia plasmado en las vivencias de un niño y su profesora. Funciona como canal de comunicación y expresión de las vivencias del alumnado.

## **Láminas estilo kamishibai**

Adaptación del libro para los más pequeños.

## **Más de 60 fichas de trabajo para el aula.**

Con plantillas ya elaboradas, para aprender a afrontar la enfermedad, gestionar el duelo y manejar las emociones.

## **Guía para docentes “Alumbrando la enfermedad: Covid-19”**

Información psicopedagógica sobre enfermedad, duelo y muerte en la infancia, emociones surgidas a raíz de la pandemia, y pautas para la detección y manejo de alteraciones emocionales o conductuales de los niños en el aula. Con la colaboración del reconocido pediatra D. Javier Molina.

## **Web**

Donde descargar materiales y actividades, permanentemente actualizada según los requerimientos de la vuelta a las aulas.

## **Orientación y asesoramiento profesional**

Charlas, formación y asesoramiento para los/as docentes, orientadores/as y centros educativos.

## **Charlas para familias**

Información y orientación para familias a través de las Asociaciones de padres y madres del alumnado u otros colectivos.



Todo con un **formato dinámico y creativo** que facilita la identificación y la adquisición de los diferentes aspectos relacionados con la comprensión de la COVID-19, las emociones experimentadas y las pérdidas y duelos vividos.

**Creado por profesionales de la docencia, la psicopedagogía, la psicología clínica y el diseño y la ilustración.**



**Alumbrando túneles** | **EMOCIONES**  
**Canalizar las emociones que siento**

**FICHA nº13**  
**CAMISETA ANTIMIEDOS**

**OBJETIVOS**

- Afianzar la seguridad en sí mismas.
- Empoderar al alumnado ante situaciones.

**MATERIAL**

- Camiseta lisa de un color (sin dibujos).
- Pintura o rotuladores de tela.

**CÓMO SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD**

El alumnado va a dibujar en sus camisetas un personaje que les dé fuerza y fortaleza. También puede ser porque que quisieran tener ellos/as. Podem ser policías... ya que son los héroes.

Dibujar al personaje es más fácil si se hace en un papel con un modelo de referencia. Se puede pedir al alumnado que observe a los detalles del personaje y que lo dibuje bien.

A young girl with pigtails is smiling and pointing towards the camera. She is wearing a white t-shirt with a drawing of a virus-like character with several long, thin arms. The word 'VENG' is written in large, colorful letters around her.An illustration of a young boy in the foreground, looking sad with tears on his face. In the background, a group of children are gathered, some looking concerned and others pointing towards the boy. The scene is set outdoors with a building in the background.

contra la pared y le decían cosas muy malas. Él se puso a llorar, por miedo, por rabia, por todo; eran cuatro contra él. Sus amigos se defendieron y les han dicho a los malos que se vayan en paz, pero hasta que no ha venido la cuidadora no se han ido. En ese momento ha acercado a él:

—¿Estás bien Chang? —le ha dicho por el brazo por el hombro.

—Sí —responde Chang ríndamente.

—¿Qué te han dicho?

—Que me fuera a mi país, que les iba a dar el coronavirus, que nosotros teníamos miedo... y no sé qué cosas más.

—Bueno, no les hagas caso.

Suena la sirena y tienen que entrar.

Mikel comenta con María lo ocurrido. Chang es su amigo y no le gusta que le pase nada.

—No se han portado bien con él y

# La importancia de la gestión emocional tras el COVID-19

**No somos las únicas que creemos en la necesidad de nuestro proyecto.**

Existen diversos estudios sobre las necesidades a nivel psicológico que han vivido y van a vivir los/as menores y los docentes a raíz de las situaciones tan singulares derivadas de la pandemia.

**Covid-19: Primeros datos sobre alteraciones psicológicas en niños españoles**

**Los menores, más propensos a las secuelas post-Covid**

**Coronavirus niños: distorsión de la realidad, considerada potencial secuela**

**El coronavirus dispara el estrés entre el profesorado: un 93% sufre desgaste emocional**

Por todo ello, creemos que Alumbrando túneles: COVID-19 permite aprovechar la crisis vital de la pandemia para crecer como personas y como sociedad desde las aulas. Poner el foco de atención en la capacidad resiliente de los niños y niñas y contribuyendo a una futura generación sana y equilibrada.



# Las personas que hay detrás de Alumbrando túneles

Somos **profesionales** enamoradas de nuestra profesión y en algunos casos, **también madres** de niños en edad escolar.

Además, hemos recibido la ayuda desinteresada de **otros profesionales** que de una manera u otra han querido vincularse al proyecto: Asesores fiscales, traductores, correctores, especialistas en redes sociales...



## LOREA NAGORE

Periodista y maestra, es la autora de “Una torre camino al cielo” y de la parte creativa del proyecto, cuentos, actividades y elaboración de textos educativos... Desde hace unos años es maestra en Educación Primaria en el Colegio Público San Miguel de Aoiz (Navarra) y cuenta también con gran bagaje como periodista al haber trabajado para varias cadenas de televisión autonómicas, nacionales e internacionales.



## ALMUDENA MOYA

Docente y psicopedagoga, aporta la visión emocional a los materiales encargándose de la elaboración de las actividades, textos, plantillas y recursos educativos que serán la base del material educativo además de formaciones para los/as docentes. Licenciada en psicopedagogía, desde hace 19 años es maestra de Educación Infantil en el Colegio Virgen Blanca de Huarte (Navarra).



## PATRICIA DÍEZ

Educadora y psicóloga, es la autora de la guía para docentes y aporta también el marco psicológico a los textos y las fichas que se desarrollan en el conjunto del proyecto. Licenciada en psicología y experta en psicooncología y cuidados paliativos, tras años de ejercer en diferentes asociaciones de pacientes, en 2018 fundó el Centro de psicología Empsana para acompañar a personas que viven procesos de enfermedad.



## BEATRIZ MENÉNDEZ

Ilustradora y diseñadora gráfica, es la encargada de dar color y vida al proyecto. Licenciada en publicidad y RR.PP. premio fin de carrera y posgrado en ilustración, lleva trabajando como directora de arte tanto en Barcelona como en Pamplona desde hace más de 20 años. Desde hace nueve años es freelance bajo su nombre y el de Voilà. Entiende la imagen como pieza clave de la buena comunicación.

Si desea conocer más sobre el proyecto,  
póngase en contacto  
con nuestro equipo a través de  
[info@alumbrandotuneles.com](mailto:info@alumbrandotuneles.com)

Estaremos encantadas de atenderle.

