

TUTORÍA DE 4 AÑOS

Queridas familias de 4 años navegando por la red he encontrado muchas cosas acerca de la cuarentena que debemos realizar en casa y me gustaría compartirlas con vosotros, para ayudaros en todo aquello que pueda y hacer un poquito más llevadero este tiempo que tenemos que estar en casa.

En primer lugar hablaros de algunas estrategias que podemos seguir para superar este desafío lo mejor posible. De esta manera como bien indica Álvaro Bilbao, doctor en psicología, neuropsicólogo y padre de 3 niños, este periodo de permanencia en casa supone un cambio de rutina para todos, adultos y niños, que influye emocionalmente a todos y cada uno de nosotros. Es importante saber en base a la situación en que nos encontramos, es normal que en algún momento nuestros niños se rebelen, respondan mal, se aburran, se peleen con los hermanos o incluso en aquellos niños más sensibles aparezcan durante la noche pesadillas o estén más sensibles (“llorones”). Por ello debemos aumentar nuestro umbral de tolerancia tomando un respiro, desconectando, siempre con razonamiento y conciencia, no dándole demasiada atención y transmitiéndoles seguridad y tranquilidad.

Y como podemos hacer esto:

1º Estableciendo rutinas, pues les permiten saber lo que va a ocurrir y les ayuda a estar más tranquilos. Para ello podemos escribir con su ayuda un horario en grande (en una pizarra, folio, cuaderno etc. y pegarlo o ponerlo en lugar visible y accesible para ellos. Así realizarán tareas/juegos, acciones en general de forma menos costosa. Es importante organizar el horario en función de la disponibilidad de los miembros de la familia por temas de teletrabajo o incluso obligación de asistencia presencial al puesto de trabajo; cada familia ha de ajustar su horario a sus características.

	Lunes	Martes
09.00	Desayunar	Desayunar
09.30	Hacer la cama y la habitación	Hacer la cama y la habitación
10.00	Leemos cuentos juntos	Leemos cuentos juntos
10.30	Dibujamos juntos	Dibujamos juntos
11.00	Juego libre	Juego libre
12.00	Vamos a hacer la compra	Vamos a hacer la compra
1.00	Preparamos la comida	Preparamos la comida
2.00	Comemos	Comemos
2.30	Recogemos la comida	Recogemos la comida
3.00	(aprovechamos para descansar)	(aprovechamos para descansar)
4.00	Juego libre	Juego libre
5.00	Leemos un cuento	Leemos un cuento
6.00	Cantamos canciones	Cantamos canciones
7.00	Juegos en familia	Juegos en familia
7.45	Baño	Baño
8.15	Cenamos	Cenamos
9.00	Lavamos los dientes, cuento y a la cama	Lavamos los dientes, cuento y a la cama

Os adjunto el horario que ofrece Álvaro Bilbao en su [blog](#), aunque bajo mi punto de vista considero que la tarea de ir hacer la compra debéis omitirla, debido a las recomendaciones que ha dado el Estado.

2º Siendo flexibles, esto implica un grado de flexibilidad a la hora de seguir el horario, es decir, si por motivos de teletrabajo o trabajo presencial no podemos en ese momento seguir el horario o encontramos una actividad que nos motiva y merece la pena llevarla a cabo, podemos cambiar la rutina perfectamente en ese momento.

3º Teniendo disciplina ayudándoles de esta manera a sentirse más seguros, eso sí desde un enfoque respetuoso evitando la imposición y ofreciéndoles nuestra ayuda si lo necesitan. Les podemos ayudar a hacer su cama cada mañana, a recoger su cuarto, que nos ayuden a preparar el desayuno etc., éstas son tareas asequibles para niños a partir de los 3 años y les ayudará a sentirse satisfechos y centrados.

4º Dando rienda suelta a la creatividad a través del arte, podemos modelar con plastilina (si tenemos en casa) o dibujar con lápices el virus, de esta manera pueden plasmar sus preocupaciones o incluso miedos en el papel ayudándoles a afrontarlos y superarlos. También podemos aprovechar para fomentar la expresión personal y emocional a través del diálogo y darles respuestas a sus dudas ofreciéndoles tranquilidad y seguridad.

5º Cantando y bailando; he encontrado este enlace de youtube con canciones populares y sus videos para seguir la coreografía. [Coreografías sencillas para que los niños bailen con Traposo](#)

6º Utilizando las tecnologías sí, pero con responsabilidad y marcando unos tiempos. Durante la mañana los niños tienen más energía lo que les permitirá mantener un buen estado de ánimo casi sin ayuda de las pantallas por lo que sería buen momento para aprovechar para hacer actividades más interactivas. Por la tarde es cuando estarán más cansados y aburridos, así es mejor dejar esta sesión de pantallas para la tarde.

7º Evitando ver las noticias con los niños, ellos no necesitan saber datos reales y literales de lo que va sucediendo día a día. De esta manera puesto que nosotros queremos estar al tanto de cómo transcurre esta situación podemos ponernos la radio y unos cascos o ver la televisión mientras los niños están jugando o haciendo una tarea en otra estancia de la casa.

8º Manteniendo contacto con los seres queridos, a través de video llamadas o incluso mejor, ¡quitándole el polvo al teléfono fijo de casa (ya que lo usamos poco con la llegada de los móviles) y descolgándolo para llamar a nuestros familiares y amigos!

Así les ofrecemos tranquilidad, seguridad, entretenimiento y alegría al relacionarse con su seres queridos.

9º Si es posible tomate un “KIT KAT”, es decir tómate un respiro. Tal y como indica Álvaro Bilbao: cuanto menos tiempo te dediques a ti misma o a ti mismo más separación emocional o frustración sentirás y más resentida estará la relación con tus hijos. Toma turnos con tu pareja o simplemente establece una hora al día para que tus hijos vean la televisión. Aprovecha ese rato para desconectar, para leer un libro o tumbarte en la cama a descansar.

10º Y por último y no por ello menos importante haced planes especiales, jueves de pizza, viernes de película, lunes taller de madalenas o galletas, hacer una cabaña (hay tutoriales en youtube para que toméis nota y luego les comunicuéis a vuestros peques),... es decir planificar algo especial previamente consensuado con los niños y al día siguiente llevarlo a cabo; esto les dará ilusión y emoción para afrontar un día más de esta cuarentena.

Un saludo la tutora de 4 años.