

## LISTADO DE TAREAS EN EL HOGAR PARA NIÑOS.

Tu hijo es capaz de hacer muchas más cosas de las que crees. Tan solo necesita oportunidad para hacerlo y que tú creas en él. Y, por supuesto, que valores lo que hace bien y que le permitas equivocarse de tanto en tanto para que pueda aprender de sus errores.

A continuación te ofrecemos un breve listado de tareas que tus hijos pueden hacer desde que son muy pequeños. No los subestimes: ellos son capaces de hacer cualquier cosa adaptada a su edad madurativa. El obstáculo somos a veces los padres que preferimos acabar rápido, haciendo nosotros mismos las cosas o pensando erróneamente que no tienen edad o capacidad de hacerlas.

Para niños de 2 a 3 años:

- Apilar los periódicos viejos para reciclar
- Regar las plantas
- Comer sin demasiada ayuda
- Vestirse y desvestirse con ayuda
- Recoger los juguetes y guardarlos
- Poner los vasos y platos de plástico en la mesa, junto con las servilletas
- Retirar su plato de la mesa y dejarlo en el mostrador
- Guardar y sacar alimentos de los cajones inferiores de la cocina
- Lavarse los dientes con repaso de un adulto

Para niños de 4 a 5 años:

- Ayudar en el supermercado cogiendo los alimentos de los estantes más bajos
- Dar de comer a la mascota
- Colocar las sillas correctamente después de terminar de comer

- Clasificar los cubiertos limpios en el cajón
- Poner y quitar la mesa
- Ayudar a recoger las hojas del jardín y a regar las plantas
- Ayudar a quitar el polvo
- Poner su plato en el fregaplatos
- Poner mantequilla en su bocadillo
- Reponer el papel higiénico de los lavabos

Para niños de 6-7 años:

- Ayudar a hacer la lista de la compra y a comprar en el supermercado
- Hacer un bocadillo sencillo con mantequilla y embutido
- Ayudar a llenar el fregaplatos
- Tirar su ropa a lavar
- Limpiarse los zapatos
- Ayudar a hacer la lista de la compra
- Contestar al teléfono correctamente
- Asearse correctamente (lavarse la cara, peinarse...)
- Mantener la mesa de su cuarto ordenada
- Preparar su ropa del día siguiente
- Escribir la lista de la compra

Para niños de 8-9 años:

- Hacer su cama con alguna dificultad
- Preparar el bocadillo del colegio sin ayuda

- Ayudar a pasar la aspiradora, barrer y fregar el suelo
- Clasificar la ropa sucia en dos montones: color y blanca
- Guardar la ropa limpia en el armario
- Sacar la basura
- Ayudar a lavar el coche
- Atarse los zapatos con cordones
- Lavarse los dientes sin ayuda y eficazmente
- Arrancar las malas hierbas del jardín
- Prepararse el día anterior el equipo de deporte y la mochila sin recordatorios
- Cepillarse los zapatos al llegar del colegio

Para niños de 10-11 años:

- Ducharse sin ayuda
- Mantener el armario y cajones ordenados
- Hacer los deberes sin ningún recordatorio
- Dar de comer a un hermano pequeño
- Llenar el fregaplatos colocando cada cosa con criterio de eficacia
- Poner en marcha el fregaplatos, lavadora o secadora
- Controlar sus propias citas: dentista, oculista, fútbol, natación.
- Organizar su propio cumpleaños: llamar a los amigos por teléfono, participar en la preparación de la merienda.
- Cambiar las toallas sucias por las limpias
- Recoger el correo

Para niños de 12-13 años:

- Hacer la cama perfectamente
- Organizar con ayuda su horario de estudio
- Servir en la comida al resto de la familia
- Coger transportes públicos sin compañía
- Hacer determinados recados para la familia: comprar el pan, el periódico, la fruta.
- Ser responsables de sus propias aficiones: raqueta de tenis, pinturas, balón de fútbol, libros.
- Controlar los libros que presta a otros amigos y hacer seguimiento
- Ayudar a vestir y desvestir a sus hermanos y acostarlos
- Bañar a un hermano pequeño
- Ayudar a los padres en las pequeñas tareas de reparación de la casa
- Recoger y limpiar la cocina
- Tender la ropa o sacar la ropa de la secadora y doblar lo que no necesite plancharse