



## Lorena Arredondo

*Licenciada en Servicios Familiares y Humanos*  
*"Protegiendo y fortaleciendo familias"*

---

### **Guía para asignar los quehaceres en el hogar**

Los estudios de Harvard y otras instituciones demuestran que los niños que participan en tareas del hogar desarrollan mayor autoestima, mejor rendimiento académico, habilidades para resolver problemas y mayor empatía hacia los demás.

#### **Recomendaciones:**

- Haz tu plan junto con tu cónyuge y tus hijos para que ellos participen activamente en la toma de decisiones y de esa manera puedan sentirse más comprometidos en cumplir sus asignaciones.

#### **Estrategias:**

**1. Asigna las tareas de acuerdo con la edad y circunstancias de cada miembro de la familia.**

**2. Establece rutinas familiares consistentes.**

Ejemplos:

- a. Cada persona ordena sus cosas al llegar a casa
- b. 15 minutos de limpieza familiar después de cenar
- c. Sábado por la mañana: limpieza profunda en equipo
- d. Domingos: preparación para la semana

**3. Identifica y reduce los puntos de "caos" en la casa.**

Ejemplos:

- a. Designa un lugar específico para mochilas, zapatos y abrigos
- b. Implementa el sistema "un objeto entra, uno sale"
- c. Crea estaciones de organización por áreas de la casa
- d. Reduce el exceso de objetos que no usan

**4. Crea un sistema de responsabilidades rotativas.**

- a. Usa un tablero visual donde cada miembro de la familia vea sus tareas semanales. Esto les da sentido de control y responsabilidad.

**Importante:**

- *Recuerda que debes ser paciente y tomar tiempo para enseñar a cada miembro de la familia como se hacen las tareas del hogar y que materiales usas para cada tarea.*
- *Sé realista con el hecho de que tu casa no será perfecta, pero que paso a paso lograrás tenerla suficientemente limpia y funcional.*
- *Toma en cuenta la personalidad de cada uno de tus hijos y sé flexible cuando sea necesario.*

## Asignación de tareas del hogar por edad según la edad de los hijos

---

**\*Nota:**

Este cuadro es una guía general. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Adapta las tareas según las habilidades individuales de su hijo. Recuerda: el objetivo es desarrollar responsabilidad y autonomía, no perfección.

---

### 2- 3 años (primeros pasos)

Guardar juguetes en cajas  
Ayudar a desvestirse  
Limpiar derrames con supervisión  
Llevar su plato a la cocina  
Ordenar libros

Llevar pañal sucio al basurero  
Poner ropa sucia en cesto  
Ayudar a alimentar mascotas  
Regar plantas con ayuda  
Ayudar a hacer la cama

### 4-5 años (desarrollando independencia)

Hacer su cama (simple)  
Poner y quitar la mesa  
Ayudar a guardar compras  
Ordenar su habitación  
Barrer con escoba pequeña  
Guardar juguetes

Vestirse solo  
Llenar comedero de mascotas  
Limpiar superficies bajas  
Emparejar calcetines  
Regar plantas  
Ayudar a preparar comida simple

### 6-7 años (aumentando responsabilidades)

Hacer su cama correctamente  
Doblar ropa sencilla  
Sacar basura pequeña  
Preparar su lonchera  
Guardar compras  
Ordenar mochila escolar

Ordenar su habitación  
Barrer y trapear  
Ayudar a lavar platos  
Cuidar mascotas  
Limpiar espejos bajos  
Servirse agua o jugo

## 8-9 años (mayor autonomía)

Bañarse solo  
Lavar platos  
Aspirar o barrer habitaciones  
Cambiar sábanas de su cama  
Ayudar con hermanos menores  
Ordenar áreas comunes

Preparar desayuno simple  
Doblar y guardar su ropa  
Sacar y meter basura  
Limpiar su baño  
Preparar su mochila  
Barrer patio

## 10-11 años (tareas más complejas)

Lavar y secar platos  
Preparar comidas sencillas  
Aspirar o barrer toda la casa  
Lavar ventanas  
Ayudar con la lavandería  
Limpiar el refrigerador

Limpiar la cocina completa  
Lavar baños a fondo  
Trapear  
Organizar closets  
Sacar mascotas a pasear  
Cuidar hermanos menores

## 12-13 años (responsabilidad avanzada)

Lavar su propia ropa  
Planchar ropa sencilla  
Limpiar toda la casa  
Organizar espacios  
Mantenimiento básico del jardín  
Ayudar con el presupuesto

Cocinar comidas completas  
Hacer compras con lista  
Cuidar hermanos pequeños  
Limpiar garaje  
Administrar su cuarto  
Lavar el carro

## 14-15 años (preparación para la independencia)

Hacer toda su lavandería  
Planificar comidas  
Limpieza profunda de la casa  
Cuidar hermanos por varias horas  
Jardinería completa  
Administrar gastos personales

Cocinar para toda la familia  
Hacer compras solo  
Planchar toda la ropa  
Reparaciones menores  
Organizar eventos familiares  
Mantenimiento del hogar

## 16+ años (autonomía completa)

Gestión completa de su espacio  
Hacer compras mayores  
Cuidado completo de hermanos  
Mantenimiento vehículos  
Gestión de presupuesto  
Administración del hogar

Cocinar cualquier receta  
Limpieza profunda total  
Reparaciones del hogar  
Planificación familiar  
Organización de eventos  
Proyectos de mejora

*Basado en investigaciones sobre desarrollo infantil y responsabilidades apropiadas por edad. Las tareas del hogar desarrollan autonomía, responsabilidad y habilidades para la vida.*