



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	Llevar pañal sucio al basurero
Ayudar a desvestirse	Poner ropa sucia en cesto
Limpiar derrames con supervisión	Ayudar a alimentar mascotas
Llevar su plato a la cocina	Regar plantas con ayuda
Ordenar libros	Ayudar a hacer la cama

4-5 años (desarrollando independencia)

Hacer su cama (simple)	Vestirse solo
Poner y quitar la mesa	Llenar comedero de mascotas
Ayudar a guardar compras	Limpiar superficies bajas
Ordenar su habitación	Emparejar calcetines
Barrer con escoba pequeña	Regar plantas
Guardar juguetes	Ayudar a preparar comida simple

6-7 años (aumentando responsabilidades)

Hacer su cama correctamente	Ordenar su habitación
Doblar ropa sencilla	Barrer y trapear
Sacar basura pequeña	Ayudar a lavar platos
Preparar su lonchera	Cuidar mascotas
Guardar compras	Limpiar espejos bajos
Ordenar mochila escolar	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.