



FOMENTEMOS LA AUTONOMIA

BENEFICIOS DE IMPLICAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LAS TAREAS DEL HOGAR.

- **Desarrolla las habilidades motoras.** Hacer la cama, ordenar los juguetes, vestirse o poner la mesa son ejercicios excelentes para estimular el equilibrio y la coordinación motora de los niños y niñas. También son un buen entrenamiento para fomentar la coordinación ojo-mano y el movimiento de agarre y sujeción de objetos.
- **Estimula la capacidad de colaboración.** Cuando los niños y niñas se sienten partícipes de las tareas del hogar sienten que forman parte de un equipo. Esta sensación de pertenecer a un grupo y de poder colaborar con el resto de los miembros de la familia desarrollará su capacidad para seguir instrucciones y su habilidad para trabajar en grupo.
- **Fomenta la seguridad en sí mismo.** El hecho de que los padres le pidan a sus hijos e hijas que les ayuden en las tareas domésticas representa mucho para los niños y niñas. Lo percibirán como un gran gesto de confianza y se sentirán valorados por sus padres, lo cual estimulará la seguridad en sí mismos y su autoestima.
- **Potencia el sentido de organización.** Se ha demostrado que los niños y niñas que participan desde pequeños en las tareas del hogar suelen ser más organizados en comparación con quienes no lo hacen hasta una edad avanzada. Un beneficio que no solo se expresa en el ámbito familiar sino que también repercute de forma positiva en su rendimiento académico.
- **Facilita la instauración de hábitos.** Los hábitos son muy importantes en la vida de los niños y niñas, ya que no solo les permiten organizarse mejor sino que también les hacen sentir más seguros. Además, se ha encontrado que quienes siguen hábitos en el hogar suelen tener un mejor rendimiento académico ya que tienden a tener un mayor desarrollo de su pensamiento lógico. Por eso, colaborar en el hogar es una forma de enseñarles a crear hábitos saludables.

TRES CLAVES PARA INVOLUCRAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS

1. **Enséñales cómo se hace antes** de pedirle a tu hijo o hija que te ayude con alguna tarea en el hogar es importante que le expliques cómo se hace. De esta manera evitarás que se sienta frustrado por no saber cómo hacer lo que le pides.



2. **Ármate de paciencia.** Por muy bien que tu hijo o hija haga la cama o se vista es probable que no lo haga tan bien como tú, ya sea porque no le presta la debida atención o porque aún no ha desarrollado las habilidades que requiere esa tarea. En cualquier caso, es importante que no le enojés porque no ha realizado bien la tarea, en cambio, puedes enseñarle a perfeccionarla después de haber reconocido su esfuerzo. Ten en cuenta que aunque no haya salido tan bien como esperabas, el pequeño o pequeña ha dado lo mejor de sí.

3. **Adapta las responsabilidades a su edad.** Cada tarea del hogar requiere una serie de habilidades que los niños o niñas solo desarrollarán a medida que crecen. Por tanto, si le pides que te ayude con una tarea para la que aún no está preparado es probable que termine frustrándose y perdiendo la confianza en sí mismo. Para evitar que esto ocurra es importante que las tareas se ajusten a su edad.

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12 y mas
Organizar sus juguetes	Vestirse solo	Hacer la cama	Bañarse solo	Limpiar su habitación	Sacar la basura
Comer solo	Asearse solo	Organizar su escritorio	Limpiar pisos	Sacar a la mascota	Realizar una compra con supervisión
Tirar cosas a la basura	Poner la mesa	Preparar su mochila	Cuidar la mascota	Limpiar el patio	Limpiar vasos
Regar plantas	Darle de comer a las mascotas	Pasar aspiradora	Preparar desayuno	Tender ropa	Cocer un botón
Llevar su ropa a la habitación	Limpiar platos con supervisión	Sacudir	Cocinar platos sencillos con supervisión	Ver y/o cuidar de un hermano menor con supervisión	Realizar tareas domésticas sencillas solo

“Siempre se debe tener en cuenta las actitudes de cada niña o niño, sus necesidades educativas especiales y la etapa del desarrollo en que se encuentra para poder asignar cada tarea, los padres y familiares cercanos son los que más conocen a los niños y niñas en su hogar y son los indicados para poder evaluar la asignación de cada actividad en la cotidianidad de su hogar”.