

## PARTICIPACIÓN EN LAS TAREAS SEGÚN LAS EDADES:

**1ª Etapa: 2-3 años:** es una fase de toma de contacto con las tareas que tendrá que realizar, en esta etapa se les da a conocer de forma sencilla por primera vez las tareas de autocuidado, es importante presentarles tareas como si fuera un juego. Conviene que vaya aprendiendo la importancia de los horarios y su regularidad (ahora es la hora de desayunar, ahora la hora de jugar, la hora del baño...).

**2ª Etapa: 4-6 años** Enseñanza de las tareas de autocuidado. Las tareas de autocuidado son aquellas que cubren necesidades individuales y que cada uno debe hacer por sí mismo, comprenden las tareas como lavarse, comer solo, vestirse... Es muy importante identificar las tareas en horario regular, comenzar indicando al niño que tareas quiere que haga, cómo quiere que lo haga, cuándo y con qué regularidad. Indíquele que el objetivo a largo plazo será que realice las tareas de forma autónoma.

**3ª Etapa: 7 a 11 años.** Enseñanza de las tareas familiares. A esta edad ya suelen ser responsables de las tareas de autocuidado aunque a veces sean algo olvidadizos... En este momento ya puede ofrecerle alternativas y permitir que elija entre ellas. Así comienza a enseñarle a decidir y experimentar las consecuencias de sus decisiones. Por ejemplo, en vez de elegirle la ropa, anímele a decidir si quiere ponerse pantalón corto o largo, puedes explicarle las ventajas e inconvenientes de ambas opciones.

Esta es la edad de la aproximación a las tareas familiares, tales como: hacer la compra, cocinar, planchar... las más complejas las realizan los padres y los hijos pueden ayudarles. Importante: "hoy por ti y mañana por mi".

### RECUERDA:

**C: Colabora en casa. Todos necesitamos ayuda.**

**O: Organízate para que te de tiempo.**

**L: Lo que hagas hazlo lo mejor que puedas.**

**A: Acuerda las tareas con tus padres.**

**B: Bromea si te equivocas.**

**O: Observa cómo lo hacen los demás.**

**R: Realiza la tarea lo mejor que puedas.**

**A: Ayudas a la familia.**

**4ª Etapa: 12-17 años.** Negociación de las tareas

A esta edad ya "saben realizar la mayoría de las tareas (a excepción de las más complejas) pero les cuesta esforzarse y realizarlas con regularidad.

Es la etapa de negociación con los hijos. Negocie con ellos en qué tareas quieren participar y qué ocurrirá tanto si colaboran como si no lo hacen.

Si no colabora o lo hace inadecuadamente deje que experimente las consecuencias acordadas previamente.



El estilo de vida familiar se compone de un conjunto de creencias y valores sobre "qué y cómo se deben hacer las cosas en esta familia" y cómo tienen que ser las relaciones familiares para conseguir sus objetivos.

La vida familiar se asienta en las actividades cotidianas que realizan las familias, una distribución equitativa de las responsabilidades familiares percibida como justa por todos facilita el funcionamiento y la satisfacción familiar.

### Beneficios de educar compartiendo las tareas familiares:

#### Para los hijos:

Mejoras en el desarrollo personal y social de los niños:

- Aprende a respetar y colaborar.
- Desarrolla la confianza en sí mismo.
- Aprende a realizar las tareas.
- Desarrolla la responsabilidad.
- Aprende a esforzarse.
- Desarrolla la perseverancia.

#### Para la familia:

Mayor bienestar familiar:

- La casa funciona mejor.
- Mejora el respeto y las relaciones familiares.
- Aumento de las actividades familiares compartidas.
- Contribución a la conciliación entre la vida familiar, laboral y social.



## Educar compartiendo las tareas familiares



### Zona de Parentalidad Positiva

Programa de familias, familias en Riesgo y Oficina de igualdad

{ 927389030//625611716 }

# Zona de Parentalidad positiva: Corresponsabilidad Familiar.



## TIPOS DE TAREAS FAMILIARES: 3-6 años

### Gestión de recursos familiares:

Cuidar de sus cosas (juguetes, cuentos, pinturas...)  
Cuidar las cosas de la casa / no romper las cosas.  
Comer todo.

Jugar con dinero de mentira.

Acompañar a la compra para ver que las cosas cuestan dinero.

### Liderazgo, toma de decisiones y relaciones:

Besar a familiares y amigos.

Ponerse al teléfono cuando llaman los abuelos y otros familiares.

Visitar y jugar con primos y amigos.

Dar su opinión en las conversaciones familiares.

Decidir entre dos alternativas (ponerse camiseta verde o azul, merendar pera o manzana...).

### Cuidado de los dependientes:

Hacer compañía a personas mayores o familiares con discapacidades (físicas, psíquicas o sensoriales).

Ayudar a cuidar animales domésticos (peces, pájaros, perros...).

### Crianza, educación y supervisión de los hijos:

Lavarse las manos antes de comer.

Lavarse los dientes después de las comidas.

Ducharse (darse jabón ...) aunque necesite supervisión.

Beber y comer solo (aunque necesite alguna ayuda).

Ponerse y quitarse el pijama y la ropa sencilla.

Ponerse las zapatillas.

Atarse los cordones de los zapatos.

Ayudar a preparar la mochila.

Jugar con los padres.

Jugar con los hermanos.

Ver y escuchar los cuentos.

### Tareas del hogar:

Recoger los juguetes después de usarlos.

Ayudar a ordenar sus cosas.

Ayudar a hacer su cama.

Ayudar a recoger su cuarto.

Ayudar a recoger el baño después de ducharse.

Ayudar a fregar.

Ayudar a poner la mesa (poner las servilletas, el pan).



## TIPOS DE TAREAS FAMILIARES: 7-11 AÑOS

### Gestión de recursos familiares:

Cuidar sus pertenencias.

Cuidar su ropa.

Cuidar su material escolar.

Utilizar dinero en pequeñas compras (comprar el pan...).

Ahorrar.

Aprovechar la energía (no dejar la luz encendida...).

Utilizar el agua necesaria y reciclar.

### Liderazgo, toma de decisiones y relaciones:

Proporcionar cariño a familiares y amigos.

Acordar y cumplir las normas familiares.

Decidir entre varias alternativas (actividades extraescolares, actividades de ocio...).

Participar en las reuniones familiares y con los amigos.

### Cuidado de los dependientes:

Entretener a miembros de la familia. Incapacitados o enfermos.

Llamar por teléfono a familiares para interesarse por su salud.

Ayudar a cuidar a los animales.

### Crianza, educación y supervisión de los hijos:

Hacer los deberes.

Participar en actividades extraescolares (deportes, música, baile, idiomas, cine, actividades culturales).

Participar en actividades de ocio familiares.

Controlar el uso de la TV.

Jugar con los hermanos pequeños.

Relacionarse con amigos y compañeros.

### Tareas del hogar:

Hacerse la cama.

Recoger su cuarto.

Recoger el baño después de ducharse.

Meter la ropa sucia en la cesta.

Doblar la ropa que no necesite planchado.

Guardar y ordenar la ropa limpia.

Quitar el polvo.

Barrer.

Poner y recoger la mesa.

Fregar los platos o meter en el lavavajillas los platos del desayuno y la merienda.

Hacer recados.

Prepararse el desayuno y la merienda.

Ayudar de "pinche" en la cocina (batir huevos, rebozar, mezclar ingredientes...)

Coser botones.



## TIPOS DE TAREAS FAMILIARES: 12-17 años

### Gestión de recursos familiares:

Reciclar la basura utilizando los contenedores correspondientes.

Administrar su dinero.

Pensar e ir de compras con los familiares para su ropa y cosas que necesite.

### Liderazgo, toma de decisiones y relaciones familiares:

Manifestar cariño y apoyo a otros familiares y amigos.

Participar de la toma de decisiones familiares (normas, actividades de ocio...).

Tomar decisiones personales y escolares (idear y decidir planes de fin de semana con los amigos, elegir asignaturas optativas...).

Negociar normas y límites. Visitar a los abuelos u otros familiares.

Participar y ayudar a preparar veladas o fiestas con familiares y amigos.

### Cuidado de los dependientes:

Hacer compañía a familiares discapacitados (físicos, psíquicos o sensoriales).

Atender necesidades de familiares enfermos.

Encargarse de los animales domésticos (comida, paseo...).

Cuidar del jardín, huerta, plantas...

### Crianza, educación y supervisión de los hijos:

Desarrollar hábitos de estudio.

Desarrollar el hábito de la lectura (libros, revistas, periódico...)

Participar y organizar actividades extraescolares con los amigos y compañeros (deportivas, musicales, actividades culturales...).

Controlar el uso del móvil y del ordenador.

Cuidar de hermanos pequeños.

### Tareas del hogar:

Cambiar las sábanas de su cama.

Encargarse de su cuarto (ropa, armario, estanterías...).

Pasar la aspiradora.

Fregar los platos., Pasar la fregona.

Hacer recados regularmente.

Hacer la compra. Bajar la basura.

Poner y recoger el lavavajillas.

Poner lavadora/ secadora.

Cocinar platos sencillos.

Planchar ropa sencilla.

Coser ropa sencilla. Ser "el encargad@" de tareas familiares

