

El valor de las tareas domésticas en el desarrollo de niños y adolescentes

En el día a día familiar, muchas veces hacemos por nuestros hijos cosas que ya podrían empezar a hacer por sí mismos. Recoger sus cosas, prepararles la mochila, ordenar su habitación o dejarles todo listo para el día siguiente puede resultar más rápido, pero también puede restarles oportunidades para aprender.

Las tareas domésticas son mucho más que una obligación. Son pequeñas oportunidades cotidianas para desarrollar autonomía, responsabilidad y organización. Cuando participan en las tareas de casa, los niños y adolescentes aprenden también que forman parte de una familia en la que todos pueden contribuir.

No se trata de que todo quede perfecto ni de añadir más exigencias al día a día. Se trata de ofrecer responsabilidades ajustadas a cada etapa y acompañarles progresivamente hasta que puedan asumirlas por sí mismos.

Infantil

Las tareas pueden ser muy sencillas, pero tienen un gran valor para comenzar a construir autonomía y sentido de responsabilidad.
Algunas claves para las familias:

- Animarles a recoger sus juguetes y cuentos después de utilizarlos.
- Llevar la ropa sucia al cesto.
- Guardar sus zapatos, mochila o abrigo en su sitio.
- Ayudar a poner o recoger pequeñas cosas de la mesa.
- Regar una planta o colaborar en pequeñas tareas de casa.
- Darles tiempo para hacer las cosas por sí mismos, aunque necesiten ayuda.

La mejor ayuda no es hacer las cosas por ellos, sino enseñarles poco a poco a hacerlas solos.

Primaria

Los niños pueden asumir responsabilidades cada vez mayores. Las tareas en casa ayudan a desarrollar hábitos de organización, constancia y planificación, además de transmitirles que su colaboración es importante para el funcionamiento de la familia.
Algunas claves para las familias:

- Hacer la cama y mantener ordenado su espacio.
- Preparar y recoger su mochila.
- Poner y recoger la mesa.
- Colaborar en pequeñas tareas de limpieza.
- Ayudar a preparar comidas sencillas con supervisión.

Las tareas también les ayudan a seguir pequeñas indicaciones, organizarse, mantener la atención y terminar lo que han empezado.

La responsabilidad no se aprende de golpe; se construye con práctica y acompañamiento.

Secundaria

Las responsabilidades pueden adquirir mayor autonomía. Los adolescentes necesitan oportunidades para aprender a organizarse, cuidar sus cosas y desenvolverse progresivamente con mayor independencia.
Algunas claves para las familias:

- Responsabilizarse de su habitación y pertenencias.
- Preparar comidas sencillas.
- Colaborar en la limpieza de espacios compartidos.
- Cumplir con las responsabilidades acordadas sin depender continuamente de los adultos.
- Revisar juntos cómo se están organizando, sin sustituirles.

Los adolescentes necesitan apoyo, pero también oportunidades para asumir responsabilidades y aprender de sus decisiones.

Bachillerato

En esta etapa el objetivo es consolidar una autonomía que les permita desenvolverse progresivamente como adultos. Las responsabilidades en casa pueden contribuir a desarrollar iniciativa, organización y habilidades prácticas que necesitarán en etapas posteriores.
Algunas claves para las familias:

- Favorecer que gestionen sus propias pertenencias y espacios.
- Preparar comidas sencillas de forma autónoma.
- Colaborar en la limpieza y mantenimiento de espacios comunes.
- Asumir encargos familiares sin que sea necesario supervisar cada paso.
- Acompañarles sin resolver aquello que ya pueden hacer por sí mismos.

La autonomía no significa hacerlo todo solos; significa estar preparados para hacerlo y saber que cuentan con apoyo cuando lo necesitan.

Repartir las tareas teniendo en cuenta la edad, las capacidades, los horarios y las circunstancias de cada miembro de la familia permite transmitir un mensaje sencillo pero importante: todos formamos parte de la casa y todos podemos contribuir a cuidarla.

No se trata de llenar el día de obligaciones ni de convertir las tareas en castigos. Se trata de incorporar pequeñas responsabilidades a la vida cotidiana y hacer de ellas una parte natural de la convivencia.

Porque detrás de algo tan sencillo como recoger un juguete, poner la mesa o preparar una mochila hay aprendizajes que van mucho más allá de esa tarea.

Crecer también es aprender a cuidarnos, a cuidar lo que compartimos y a descubrir que nuestra colaboración importa.

