



www.compartirhogar.com
900 80 15 15

Guía de corresponsabilidad

EDUCAR COMPARTIENDO LAS TAREAS FAMILIARES

compartir
hogar
te da vida

Isabel Bartau Rojas



FAIRY



OLAY
Transformación

PANTENE
PRO-FIT
peleito por se peite saia

MAX
FACTOR

➤ La “Guía de Corresponsabilidad. Educar compartiendo las tareas familiares” es una iniciativa más del programa “Compartir Hogar te da Vida”, que han puesto en marcha varias marcas (Ariel, Don Limpio, Fairy, Olay, Max Factor y Pantene) para fomentar la corresponsabilidad de todos en el hogar, prestando especial atención a la educación de los niños. La responsabilidad, la tolerancia, el respeto, la gene-

rosidad, la igualdad... Inculcar todos esos valores a nuestros niños es lo que nos propone en esta guía **Isabel Bartau** (profesora de la universidad del País Vasco y coautora del programa corresponsabilidad familiar – COFAM). Porque por medio de la colaboración de todos en las tareas familiares, se contribuye al bienestar de cada uno, al de la familia y, a la larga, al de toda la sociedad.



FAIRY



OLAY

PANTENE

MAX FACTOR

* Rillamet augait in er susto eugiamc ortionulput lore tate do dolestie vent la corem ver sim delit augait lore dipis ad modigna facilit lore feu facing eugiamc onsecte velessent ulputpat.Seniam nummy

num il ipisi bla alis nulla conum dolutat. Lestissim zrriliquatet nim dipsum quam iure faccummy nonse commodipit luptat. It autem qui tet, quatum velenibh eummolu ptatet vulla con heniam, commodipis nim zrrillum duissequisim quipsusto odipsusci bla facilis

ÍNDICE

1. Educar compartiendo las tareas familiares: Relevancia y beneficios _____ 16

2. La participación en las tareas familiares según las edades de los hijos _____ 16

3. Cómo obtener la colaboración de los hijos en las tareas familiares: _____ 16

Siete reglas para conseguir siete objetivos educativos.

- **Objetivo 1:** Que Vd. Decida implicarse y enseñarle.
- **Objetivo 2:** Que aprenda la importancia de su colaboración para la vida familiar.
- **Objetivo 3:** Que aprenda que él puede hacerlo.
- **Objetivo 4:** Que aprenda a hacerlo.
- **Objetivo 5:** Que aprenda a ser responsable.
- **Objetivo 6:** Que se responsabilice de hacerlo lo mejor que pueda.
- **Objetivo 7:** Que sea perseverante.

4. Una síntesis final _____ 16



★ Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación-San Sebastián
Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea

1º

Educar
compartiendo
las tareas familiares



Relevancia y beneficios de la colaboración de los hijos.

La finalidad de esta guía es ofrecer diversos consejos prácticos para implicar a los hijos en las tareas familiares y con ello conseguir algunos objetivos educativos y, en consecuencia, pequeñas **mejoras en el desarrollo personal y social de los niños.**

Va dirigida a todos los padres de niños o jóvenes pero especialmente a aquellos que no lo han intentado nunca, bien porque sus hijos son pequeños aún o porque pensaban que no era importante.

***E**l 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.

¿Qué le proponemos? Que siga educando a sus hijos pero de una manera original, **compartiendo con ellos las tareas familiares.** Porque, desde el punto de vista educativo, es beneficioso tanto para los niños como para la familia.

A continuación mencionamos algunos de estos beneficios. Al educar a los niños compartiendo las tareas Vd. estimula el desarrollo personal y social de sus hijos.

SABIAS QUE...

Diversas investigaciones educativas han demostrado que la familia constituye un excelente contexto educativo para el progresivo entrenamiento de los hijos en la asunción de responsabilidades familiares y escolares.

Practicando, con paciencia, poco a poco y progresivamente los niños van aprendiendo una forma de hacer las tareas y una forma de hacerlas relacionándose con los demás. En la familia pueden aprender a trabajar en grupo*.

Siguiendo las orientaciones que le presentamos en esta guía puede estimular a su hijo a desarrollar la confianza en sí mismo y la responsabilidad, enseñarle a colaborar y

respetar a los demás y animarle a esforzarse y ser perseverante cuando se enfrenta a las tareas.

Además está preparando a su hijo para afrontar **las tareas y responsabilidades de su futura vida familiar.**

Parece lejano, pero educando hoy a nuestros hijos en el respeto y la igualdad entre el hombre y la mujer podemos contribuir a que **las futuras generaciones practiquen la corresponsabilidad** de las responsabilidades familiares.

★ Se va a utilizar el término “padres” e “hijos” en su sentido genérico para hacer referencia tanto a las madres como a los padres como a los hijos e hijas respectivamente.

TE INTERESA...

En la Ley Orgánica de Igualdad entre Mujeres y Hombres se reconoce el derecho a la conciliación de la vida personal y laboral y el fomento de una mayor corresponsabilidad entre mujeres y hombres en la asunción de obligaciones familiares.



La familia también sale beneficiada.

- ➔ En primer lugar, mejora el bienestar familiar porque **todos se sienten más satisfechos con el funcionamiento de la vida familiar**. Se hacen las tareas antes, con menos esfuerzo y mejor porque al final cada uno se va especializando en aquello que le ha tocado.

La vida familiar funciona mejor porque todos participan, se coordinan y asumen la responsabilidad de las tareas. **Es un estilo de vida familiar corresponsable.**

- ➔ En segundo lugar, las relaciones familiares suelen mejorar. Se ha preguntado ¿cuál es la razón de la mayoría de las pequeñas discusiones cotidianas en las familias? Sin duda alguna el tipo de reparto de las tareas y la escasa o in-

adecuada participación de algunos en las tareas familiares. Si se negocia el reparto entre todos y, al final, se percibe como justo, las personas se relacionan con mayor respeto. Además para los padres es muy satisfactorio ver cómo los hijos colaboran en la familia porque es una forma de demostrarles respeto y cariño. Y para sus hijos una forma de sentirse partícipes de la vida familiar y reconocidos por ello. Las relaciones padres-hijos se vuelven más positivas.

➔ Y, en tercer lugar, el tiempo que antes se pasaba discutiendo ahora se comienza a compartir con los demás. El compartir actividades con los hijos nos da la oportunidad de educarlos, no solo de enseñarles a hacer las tareas familiares, ¡que ya es importante! sino también mostrarles “como se hacen o nos

gustaría que se hicieran las cosas en esta familia”, qué pensamos, qué valores y normas compartimos, cómo nos comunicamos, etc...

➔ Y, además todos, especialmente las madres que son las que más trabajo realizan en el hogar, pueden disponer de más tiempo libre para su ocio personal o familiar.

➔ Y, por último, el estilo de vida familiar corresponsable también facilita compaginar la vida familiar, laboral y social de la familia.

Un buen equilibrio entre estas tres áreas de actividad contribuye a sentirse más satisfecho al compaginar la vida familiar y laboral y a prevenir dificultades personales (depresión, estrés...) derivadas de la sobrecarga de trabajo familiar.

BENEFICIOS DE EDUCAR COMPARTIENDO LAS TAREAS FAMILIARES

PARA LOS HIJOS	PARA LA FAMILIA
<p>★ <i>Mejoras en el desarrollo personal y social de los niños:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Aprende a respetar y colaborar.</i>- <i>Desarrolla la confianza en sí mismo.</i>- <i>Aprende a realizar las tareas.</i>- <i>Desarrolla la responsabilidad.</i>- <i>Aprende a esforzarse.</i>- <i>Desarrolla la perseverancia.</i>	<p>★ <i>Mayor bienestar familiar:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>La casa funciona mejor.</i>- <i>Mejora el respeto y las relaciones familiares.</i>- <i>Aumento de las actividades familiares compartidas.</i>- <i>Contribución a la conciliación entre la vida familiar, laboral y social.</i>
<p>★ <i>Construir un modelo de familia corresponsable basado en el respeto y la igualdad entre hombres y mujeres.</i></p>	



2^o

La participación en las tareas familiares según las edades de los hijos.



La participación de los hijos en las tareas familiares aumenta con la edad aunque en la adolescencia suele descender algo su participación.

En general, las tareas que realizan con mayor regularidad son “recoger el propio cuarto”, “poner la mesa” y “hacerse la cama”. Las tareas que parecen costarles más son las “tareas por otros” (“hacer la cama de otro”, “recoger lo que otro ha derramado”). Las hijas participan más que los hijos en las tareas familiares **y esta diferencia aumenta con la edad.**

En el proceso de participación de los hijos en las tareas familiares se pueden diferenciar las siguientes etapas:

COSAS QUE CORREGIR...

En diversos estudios realizados se han encontrado diferencias importantes en la realización de las tareas familiares en función del sexo de los padres y del sexo de los hijos. Las niñas participaban más en las tareas familiares (sobre todo en dos áreas, las tareas del hogar y el cuidado de las personas dependientes) que los niños y estas

diferencias eran estadísticamente significativas. Y sus padres les enseñaban, esperaban y exigían más a las hijas que a los hijos. Estos datos sugieren que se sigue socializando a los niños para que reproduzcan un modelo de familia tradicional que atribuye a las mujeres la asunción de las tareas y responsabilidades familiares.

1ª ETAPA: Aproximación a las tareas *2-3 años*



Es una fase de toma de contacto con las tareas que tendrá que realizar cuando sea más mayorcito. En esta etapa **se les da a conocer de forma sencilla por primera vez las tareas de autocuidado** que será necesario que realicen solos cuando sean mayores. Se puede

comenzar explicándole qué tareas queremos que hagan y que las vayamos haciendo con su ayuda (“nos lavamos las manos así, con jabón ¿ves? ya están limpias ¡muy bien!”). **Presénteles las tareas como si fuera un juego.** Conviene que vaya aprendiendo la impor-

tancia de los horarios y de su regularidad. Recuérdele con frecuencia que **“¡todas las tareas tienen “su” momento!** (“ahora es hora de desayunar”; “ya es hora de jugar”; “es el momento de jabonarse no de jugar”; “es el momento de comer no de cantar” ..).

En esta edad los niños han desarrollado su capacidad de andar erguidos y **tienen una gran necesidad de actividad**, “no paran quietos” y están ansiosos por explorar y descubrir todo lo que encuentran a su paso. ¡Tienen todo un mundo nuevo por explorar y su curiosidad no tiene límites!. La mayor dificultad a estas edades es que permitan a los adultos realizar las tareas familiares porque **requieren y demandan constantemente su atención**. Suele ser necesario

planificar alguna actividad o juego que el niño pueda realizar cuando Vd. realiza las tareas. Mientras Vd. hace las tareas dígame que le pone muy contenta su compañía y que le ayuda portándose así. **Si la tarea no tiene ningún riesgo para el niño, también puede involucrarle en ella** (“¿llevas tu los calcetines?” “dejarle el plumero”...) ¡claro! siendo consciente de que las consecuencias pueden ser algo desastrosas (que la ropa se ensucie o rompa algo...).

En ocasiones, si el niño no le permite realizar las tareas, planifique el tiempo de forma diferente para realizarlas, organícese con su pareja u otra persona para atender sus requerimientos. **Los niños son lo primero y crecen rápidamente.**

¡IMPORTANTE!

Para evitar accidentes en el hogar es importante que siempre mantenga los productos de limpieza y otros riesgos fuera del alcance de los niños. Planifique y ordene su casa pensando en ellos.

2ª ETAPA: Enseñanza de las tareas de autocuidado 4-6 años



Las tareas de autocuidado son aquellas que cubren necesidades individuales y que cada uno debe hacer por sí mismo. **Comprenden**

tareas como lavarse, comer solo, vestirse etc.. Cuando los hijos aún no son capaces de realizarlas las realizan sus padres por ellos.

En la medida que los hijos van creciendo y responsabilizándose de ellas van descargando de esta responsabilidad a sus padres.

Identifique las tareas en su horario regular.

Comience mencionándole al niño que tareas quiere que haga, cómo quiere que lo haga, cuando y con qué regularidad quiere que lo haga. Por ejemplo, dígame, “al levantarnos después de decirnos buenos días, nos damos un besito vamos a desayunar ¡qué rico hay tostadas!”. Conviene también ir comentándole qué consecuencias tiene realizar la tarea, qué ocurrirá tanto si la hace (resultado positivo) como si no la hace (negativo).

Indíquele que **el objetivo a largo plazo será que realice las tareas de forma autónoma.**

Recuérdale que progresivamente, poco a poco, las realizará mejor y solo, sin ayuda, de forma autónoma (“Los niños mayores comen solos”).

Estas edades tempranas son excelentes para que los niños se sientan importantes participando en las tareas familiares. Compártalas con ellos.



3ª ETAPA: Enseñanza de las tareas familiares 7-11 años



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 largo o corto. **Puede explicarle las ventajas o inconvenientes de ambas opciones** pero permita que sea su hijo el que diga la última palabra y asuma sus consecuencias.

Esta es la edad de la aproximación a las tareas familiares son aquellas que cubren las necesidades de algunos o todos los miembros de la familia (hacer la compra, cocinar, planchar, lavar la ropa, etc...). Las más complejas las realizan los padres pero los hijos pueden ayudarles.

Suelen comenzar realizando tareas como poner la mesa, hacer recados, barrer.. Y también conviene animarles a realizar “tareas por otros” (“recoger lo que otro ha dejado olvidado”, “buscar lo que otro ha perdido”, “limpiar lo que otro ha ensuciado” etc..).

La familia como cualquier grupo **necesita aprender y practicar el “hoy por ti y mañana por mí”**.



¡RECUERDA CARIÑO!

- C olabora en casa. Todos necesitamos tu ayuda.
- O rgánízate para que te de tiempo.
- L o que hagas hazlo lo mejor que puedas.
- A cuerda las tareas con tus padres y hermanos.
- B romea si te equivocas.
- O bserva cómo lo hacen los demás.
- R ealiza la tarea lo mejor que puedas.
- A yudas a la familia ¡No lo olvides!

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



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 la 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 con él.**

En el capítulo siguiente encontrará algunos consejos que pueden ayudarle a educar a sus hijos compartiendo las tareas.



¿Qué tareas pueden realizar los hijos para colaborar en la vida familiar según su edad? En las siguientes tablas se indican algunas de las tareas que pueden realizar los niños distribuidas en tres tramos de edad (3-6, 7-11 y 12-17 años).

Debido a que cada familia tiene unas necesidades y responsabilidades familiares diferentes, estas tareas son orientativas.

Es importante tomar en consideración los deseos e intereses de los niños y acordar con ellos las tareas en las que quieren participar. Y progresivamente ir incrementando su participación.

TIPOS DE TAREAS FAMILIARES

3-6 AÑOS

Gestión de recursos familiares	Liderazgo, toma de decisiones y relaciones	Cuidado de los dependientes	Crianza, educación y supervisión de los hijos	
<ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Cuidar sus cosas (juguetes, cuentos, pinturas...)</i> ★ <i>Cuidar las cosas de la casa/No romper las cosas.</i> ★ <i>Comer todo, no dejar sobras en el plato.</i> ★ <i>Jugar con dinero de mentiras.</i> ★ <i>Acompañar a la compra para ver que las cosas cuestan dinero.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Besar a familiares y amigos.</i> ★ <i>Ponerse al teléfono cuando llaman los abuelos y otros familiares.</i> ★ <i>Visitar y jugar con primos y amigos.</i> ★ <i>Dar su opinión en las conversaciones familiares.</i> ★ <i>Decidir entre dos alternativas (ponerse la camiseta verde o la azul; merendar pera o manzana, etc..).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Hacer compañía a personas mayores o familiares con discapacidades (físicas, psíquicas o sensoriales).</i> ★ <i>Ayudar a cuidar animales domésticos (peces, pájaros, perros..).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Lavarse las manos antes de comer.</i> ★ <i>Lavarse los dientes después de las comidas.</i> ★ <i>Jabonarse cuando se ducha.</i> ★ <i>Beber y comer solo (aunque necesite alguna ayuda)</i> ★ <i>Ponerse y quitarse el pijama y la ropa sencilla.</i> ★ <i>Ponerse las zapatillas.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Atarse los cordones de los zapatos.</i> ★ <i>Ayudar a preparar su mochila.</i> ★ <i>Jugar con los padres.</i> ★ <i>Jugar con los hermanos.</i> ★ <i>Ver y escuchar los cuentos.</i>

★ 1. Importante: ponga fuera de su alcance cualquier producto de limpieza para evitar el riesgos de accidentes. supervise su utilización. su curiosidad hace que busquen y experimenten con todo. no deje a su alcance utensilios peligrosos (cuchillos, tenedores, vasos de cristal etc..).

Tareas del hogar

- ★ *Recoger los juguetes después de usarlos.*
- ★ *Ayudar a ordenar sus cosas.*
- ★ *Ayudar a hacer su cama.*
- ★ *Ayudar a recoger el 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	Liderazgo, toma de decisiones y relaciones	Cuidado de los dependientes	Crianza, educación y supervisión de los hijos
<ul style="list-style-type: none"> ★ Cuidar sus pertenencias. ★ Cuidar su ropa. ★ Cuidar su material escolar. ★ Utilizar dinero en pequeñas compras (comprar el pan, el periódico..). ★ Ahorrar. ★ Aprovechar la energía (no dejar la luz dada ni la nevera abierta..). ★ Utilizar el agua necesaria, no derramarla, usarla en exceso. Reciclar (papel, material escolar..). 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Proporcionar cariño a familiares y amigos. ★ Acordar y cumplir las normas familiares. ★ Decidir entre varias alternativas (ej.: en qué actividades extraescolares apuntarse; que actividades de ocio realizar). ★ Participar en las reuniones familiares y con los amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Entretener a miembros de la familia. incapacitados o enfermos. ★ Llamar por teléfono a familiares para interesarse por su salud. ★ Ayudar a cuidar los animales. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 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.

- ★ 1. Importante: supervise la utilización de cualquier producto de limpieza para evitar riesgos de accidentes.
 2. Importante: no permita que utilicen la cocina sin supervisión de un adulto.

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 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	Liderazgo, toma de decisiones y relaciones familiares	Cuidado de los dependientes	Crianza, educación y supervisión de los hijos
<ul style="list-style-type: none"> ★ Realizar primeros trabajos remunerados (dar clases; repartidor etc..) ★ Reciclar la basura utilizando los contenedores correspondientes. ★ Administrar su dinero. ★ Comprar su ropa y demás cosas que necesite. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Manifestar cariño y apoyo a otros familiares y amigos. ★ Participar de la toma de decisiones familiares (normas, actividades de ocio etc..). ★ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hacer compañía a familiares discapacitados (físicos, psíquicos o sensoriales). ★ Atender necesidades de familiares enfermos. ★ Encargarse de los animales domésticos (comida, paseo etc..). ★ Cuidar el jardín o la huerta. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Desarrollar hábitos de estudio. ★ Desarrollar el hábito de la lectura (libros, periódico, revistas...) ★ Participar y organizar actividades extraescolares con los amigos y compañeros (deportivas; musicales; actividades culturales etc..). ★ Controlar el uso del móvil y del ordenador. ★ Cuidar de hermanos pequeños



1. Importante: enséñele a usar los productos de limpieza. Explíquelo los riesgos que tienen.

Tareas del hogar

- ★ *Cambiar las sábanas de su cama.*
- ★ *Encargarse de su cuarto (ropa, armario, estantería etc..)*
- ★ *Pasar la aspiradora.*
- ★ *Fregar los platos.*
- ★ *Pasar la fregona.*
- ★ *Hacer recados regularmente.*
- ★ *Hacer la compra.*
- ★ *Bajar la basura.*
- ★ *Poner y recoger el fregaplatos.*
- ★ *Poner lavadora/secadora.*
- ★ *Cocinar platos sencillos.*
- ★ *Planchar ropa sencilla.*
- ★ *Coser ropa sencilla.*
- ★ *Ser “el encargado” de tareas familiares (preparar el desayuno; ordenar el trastero; que el material para pescar este listo etc..).*



3^o

Cómo obtener la
colaboración de los
hijos en las tareas
familiares.



Cómo obtener la colaboración de los hijos en las tareas familiares.

Siete reglas para conseguir siete objetivos.

Lo mejor es enseñarles a compartir las tareas desde que son pequeños. A continuación se presentan seis objetivos educativos im-

portantes y seis reglas que pueden ayudarles a Vd. a conseguirlos.



★ Objetivo N° 1

QUE VD. DECIDA IMPLICARSE Y ENSEÑARLE.

Regla N° 1

*ADOPTAR UNA ACTITUD DE IMPLICACIÓN EDUCATIVA:
COMBINE EL APOYO Y LA FIRMEZA.*

El primer paso para enseñar a su hijo a colaborar en las tareas familiares es desarrollar, como padre, **una actitud para implicarse activamente y con empeño en ello**. Muchos padres piensan que es difícil y que no lo conseguirán, que lo han probado todo y no funciona etc.. ¡Piense, hasta que punto, cuando lo intentó lo hizo con esta actitud!

Si uno está convencido de que el compartir las tareas familiares es algo valioso que tiene

beneficios para el desarrollo de los hijos le será más fácil ponerse en marcha. Consiste en demostrar un interés decidido por desempeñar el papel de educador de su hijo. Y el papel que le ha tocado es el de “entrenador” comprensivo pero firme **que combina, por un lado, el reconocimiento por la colaboración de su hijo y, por otro, la actitud de firmeza ante su escasa o inadecuada colaboración.**

Se trata de una actitud decidida para obtener su colaboración en las tareas familiares y participando con él para enseñarle a crecer. Tenga paciencia, es lo que más cuesta, pero no olvide que **el verdadero aprendizaje es un proceso largo que suele tener altibajos**, unas veces cuesta más que otras, unas veces sale mejor que otras etc... Cuando los padres se

implican se suele presentar una tentación que conviene desterrar, el “hacerlas por ellos”. Esto ocurre con frecuencia porque pensamos que “acabamos antes y queda mejor” o, al menos, como nos gustaría a nosotros.

El entrenador ayuda, pero no realiza las actividades por el niño. De forma similar, el padre debería orientarle, permaneciendo implicado, pero no haciendo por el niño lo que el niño necesita hacer por sí mismo. **Algunos padres creen que están ayudando a sus hijos cuando les hacen sus cosas** (la cama, recoger sus juguetes, ordenar su estantería etc.). Los padres se sienten “buenos padres” porque consiguen las expectativas que creen que se espera de ellos (que la casa esté ordenada) pero no están cubriendo ninguna ne-

cesidad de sus hijos. **El entrenador no juega los partidos, sólo ayuda a cada miembro del equipo a que lo haga lo mejor que pueda.**

★ Objetivo N° 2

QUE APRENDA LA IMPORTANCIA DE SU COLABORACIÓN PARA LA VIDA FAMILIAR

Regla N° 2

ENSEÑARLE A RESPETAR A LOS DEMÁS: ANÍMELE A PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

Tenemos que explicar a nuestro hijo la importancia que tiene para la vida familiar la colaboración de todos. Y, especialmente, recordarle que su ayuda es muy valiosa para la familia. **Si no lo hacemos los niños podrían pensar que el que tengan que hacer las tareas es una especie de castigo soterrado.**

Compartir las tareas con sus hijos les enseña el valor del respeto en la vida familiar. To-

dos tenemos necesidades que cubrir y, por lo tanto, tareas familiares que realizar, cada uno a su medida. Si se reparte entre todos y todos perciben cómo justo este reparto, costará menos, se hará antes y mejor. Si no fuera así no habría respeto e igualdad en la vida familiar.

Además es una oportunidad para **enseñar a su hijo a respetar a los demás y darle la ocasión de practicarlo.** Explíquelo y hágale experimentar que para que funcione la vida familiar las personas tienen que repartirse las tareas, coordinarse y asumir su responsabilidad. Si uno deja de realizar su parte puede que la cadena se rompa **y las consecuencias suelen ser, no sólo para él sino para toda la familia.** Si a su madre se le olvida

poner la lavadora, no tendrá su chándal a tiempo para el partido. Si él no hace su cama y recoge su parte del cuarto, su hermano no podrá realizar sus deberes. Si se le olvida traer el pan los demás también sufrirán las consecuencias.

Y, lo más importante, **haga que comprenda cómo se siente el otro**, recuérdale ponerse en su lugar, sentir como si él fuera el otro.

¿Cómo se sentiría si no tendría el chándal, si su hermano hubiera dejado el cuarto hecho un desastre y no puede hacer sus deberes, si ese día no hay pan para comer....No lo olvide, compartiendo las tareas en la vida familiar **puede enseñar a su hijo a comprender los puntos de vista de los demás** y practicar el respeto en la vida familiar.



★ Objetivo Nº 3

QUE APRENDA QUE ÉL PUEDE HACERLO

Regla Nº 3

*ENSEÑARLE QUE ES CAPAZ: ESTIMULE A SU HIJO
PARA QUE CONFÍE EN SÍ MISMO*

En cualquier actividad en la que nos involucremos es necesario confiar en que podemos hacerlo. A veces fracasamos por falta de confianza en que podemos hacer algo. El sentirse capaz de realizar algo nos da **una motivación que hace que nos esforcemos y confiemos más en nosotros mismos**. El sentimiento de capacidad es algo muy valioso que garantiza que finalicemos con éxito nuestros proyectos. Hay que mimarlo como si fuera un tesoro del que depende el futuro de nuestros

hijos. Y nosotros podemos alimentarlo utilizando un enfoque positivo en las relaciones con ellos. Muchas veces sólo falta que le digamos con palabras y gestos que confiamos en que es capaz de hacerlo. Otras veces hay que apoyarle, **animándolo para que el aprendizaje de la tarea se le haga más llevadero**. Conviene fijarnos bien y “mirar” lo positivo de su actuación que siempre está ahí.

Sí, incluso cuando la realización de la tarea no sea correcta, **podremos fijarnos en que ha contribuido con su interés y con su esfuerzo** aunque no le haya salido tan bien como nos hubiera gustado.

Dígale por ejemplo: “Parece que te has divertido haciéndola” o “Veo que te has esforzado mucho para terminarlo”. El sentirse recono-

cido contribuye a desarrollar la confianza en sí mismo.

➔ El enfoque positivo en las relaciones con los hijos conviene aplicarlo desde que son pequeñitos. **Los niños pequeños suelen disfrutar de ofrecernos su colaboración.** Pero con frecuencia, con la mejor intención, los desanimamos bien retirándolos de las tareas, no permitiendo que las realicen (“¡deja eso que te vas a hacer daño!”, “¡quita! que no puedes hacerlo”) o bien recordándoles que no saben realizarlas (“vamos, dame eso, que se te está derramando todo”, “eres pequeño para recoger tu ropa”) o bien buscando una perfección a veces inalcanzable (“todavía puede brillar más, acláralo otra vez”, “podría quedarte mejor si..”).



➔ Por el contrario, anime a su hijo para que realice la tarea y lo haga por sí mismo para que compruebe que es capaz de hacerlo. ¡Ah, se me olvidaba! hay quien piensa que el enfoque positivo tiene sus límites porque al decirle lo que hace bien “igual nos pasamos, no se lo vaya a creer demasiado”. Siempre que seamos honestos estaremos cubriendo una necesidad del ser humano, sentirse reconocido desarrollando su sentimiento de pertenencia al grupo.

No hay que equivocarlo con no corregir sus faltas, se puede hacer de forma positiva, sin juicios de valor sobre su persona, sin recriminaciones negativas, sin amenazas... sino diciéndole lo que queremos que haga o cambie de forma positiva. En vez de “eres un vago redomado, nunca cambiarás” podríamos de-

cirle “espero que recojas el agua y las toallas que has dejado tiradas en el baño después de ducharte”. O si por despiste se le quema la tostada no lo aproveche para recordarle lo inútil u olvidadizo que es, no le diga nada, deje que experimente sus consecuencias naturales (que sabe mal; que tiene que volver a poner otra...).

Siempre podemos enfocar y ver lo positivo.



★ Objetivo nº 4

QUE APRENDA A HACERLO

Regla nº 4

ENSEÑARLE A REALIZAR LAS TAREAS:
UTILICE UNA COMUNICACIÓN CLARA Y POSITIVA

Este es una de las reglas que parece más fácil para los padres porque cada uno es el “experto en su hogar”.

En cada familia se hacen las tareas familiares “a su manera” de una forma peculiar. Y creemos que nuestra manera es la mejor y a veces la única y así se las enseñamos a nuestros hijos.

➡ Para enseñarles las tareas, en primer lugar, los padres pueden comenzar ofreciéndoles un modelo de actuación positivo, siendo

un ejemplo. Los niños aprenden más a través de imitar las conductas que observan que prácticamente cualquier otro medio. Si Vd. quiere que su hijo haga algo de cierta manera actúe de esa forma.

➡ En segundo lugar, pueden utilizar uno de los recursos educativos más importantes con que cuentan los padres para influenciar a sus hijos, la comunicación clara, fluida y positiva. La buena relación con ellos es fundamental para solicitar su colaboración en las tareas. Si no lo ha hecho ya, pídale su ayuda clara y concretamente, dígame por ejemplo: “Tu colaboración en casa es importante para todos. Nos gustaría que hagas tu cama y recojas tu cuarto etc..

¿En qué otras cosas te gustaría participar?”.



EL PROCESO GENERAL PARA ENSEÑAR LAS TAREAS ES COMO SIGUE:

- 1.** Seleccione o acuerde (según la edad) las tareas que pueden realizar a su edad según se le indica en el capítulo anterior. No elija **las tareas más fáciles** sino las que le suponen un cierto reto o nivel de dificultad para su hijo.
- 2.** Solicite la ayuda al niño explicándole de forma sencilla y clara cómo hacerla. Indíquele **qué quiere que haga**, cómo, dónde y cuando quiere que la realice.
- 3.** Anímele a realizarla con regularidad reconociendo su esfuerzo.
- 4.** **Tenga paciencia**, no preste atención a sus equivocaciones iniciales y no le recrimine por sus olvidos o fallos.
- 5.** Corrija su conducta (“se te ha olvidado meter **las fichas del parchis** en la caja”) no al niño (“eres un desordenado”).
- 6.** Recuérdele cómo hacer la tarea y, si sabe, **indíquele algún “truquillo”**, otra forma más sencilla o divertida de hacerla.
- 7.** No olvide **reconocer su contribución** por pequeña que sea.

Esto **lleva su tiempo y mucha dosis de paciencia por parte de los padres** porque al principio los niños son aprendices inexpertos y olvidadizos y será necesario estimular su colaboración.

Muchas de las tareas familiares que les pedimos que realicen **son sencillas para ellos pero requieren esfuerzo y sobre todo mucha práctica** hasta desarrollar el hábito de la colaboración.

Cuando uno ha adquirido el hábito de “poner la mesa” o “hacer la cama” lo hace casi sin darse cuenta y nota que le cuesta menos que cuando lo estaba aprendiendo.

¡Animo! el tener paciencia tiene su recompensa.



★ Objetivo Nº 5

QUE APRENDA A SER RESPONSABLE

Regla Nº 5

*ENSEÑARLE A ASUMIR LA RESPONSABILIDAD:
PERMITA QUE DECIDA Y EXPERIMENTE LAS
CONSECUENCIAS*

Para desarrollar el sentimiento de responsabilidad **lo primero que hay que saber es cuando hay que estar encima de ellos** (controlándolos) **y también cuando no**. ¿Cómo saberlo?

Pregúntese si Vd. le ha enseñado la tarea, si su hijo es capaz de realizarla y si Vd. le anima con frecuencia a hacerla. Si responde un triple “SI” deje de estar encima de él recordándole lo que tiene que hacer y cómo tiene

que hacerlo. Déle tiempo. Enséñele a hacerlo por sí mismo.

Los niños que colaboran en casa son aquellos que **fueron controlados cuando las circunstancias lo requerían, pero no constantemente**. El estar continuamente recordando lo que tienen que hacer o corrigiéndoles suele generar malestar en los niños y unas relaciones tensas que no son propicias para obtener su colaboración.

Enseñar a asumir la responsabilidad requiere **enseñar los niños a tomar decisiones y a ser consecuente con ellas**. Por ejemplo, si el niño deja la camiseta tirada por ahí, le costará encontrarla y estará arrugada; en cambio si la dobla y la guarda en el armario, la encontrará

Cómo obtener la colaboración de los hijos en las tareas familiares.

rápido y lista para ponérsela. No obstante, es muy difícil aprender a auto-responsabilizarse de las tareas sin tener el propio control sobre ellas. Y esto significa que cuando son

mayores y son capaces de asumir su propia responsabilidad conviene negociar con ellos cuál y cómo va a ser su colaboración.

PLAN ACORDADO CON MI HIJO

TAREAS ACORDADAS	CONSECUENCIAS	
	POSITIVAS (“Si las hago...”)	NEGATIVAS (“Si no las hago”...)
★ <i>Hacer la cama</i>	<i>Dormiré tranquilo</i>	<i>Dormiré incómodo. Se me enroscará la sábana</i>
★ <i>Vestirse solo</i>	<i>Llevaré la ropa que yo he elegido</i>	<i>Llevaré la ropa que ha elegido mi padre</i>
★ <i>Preparar la mochila para la escuela</i>	<i>Llevaré todo lo que necesito según las clases que tengo y decidiré el almuerzo que me gusta</i>	<i>Llevaré lo que ponga mi padre en la mochila y él decidirá que voy a almorzar</i>
★ <i>Doblar y guardar la ropa en el armario</i>	<i>Encontraré la ropa lista para ponérmela</i>	<i>Me costará encontrarla y estará arrugada</i>
★ <i>Poner la ropa sucia en la cesta de la colada</i>	<i>Se lavará</i>	<i>No se lavará</i>
★ <i>Bajar la basura alternándolo con mi hermana</i>	<i>Me sentiré bien porque he cumplido una de mis tareas familiares</i>	<i>Bajaré cuatro días seguidos la basura</i>

Este suele ser un momento crítico para muchos padres.

A unos **les da pena que sufran las consecuencias y no permiten que las experimenten.** Pueden reaccionar resignándose (“que desastre, siempre igual..”) pero terminan haciendo la tarea por ellos: “Te he lavado ese pantalón indecente...pero la próxima vez que no lo pongas en el cesto se quedará sin lavar”. Otros no tienen la suficiente paciencia para esperar que experimente las consecuencias negativas de su comportamiento.

Con frecuencia reaccionan recriminándoles y gritando (“¡te pensarás que soy tu criada ¿no?! ¡te vas a enterar..!”), le amenazan con castigos desproporcionados y escasamente relacionados con su comportamiento inadecuado.



cuado (“te vas a quedar sin televisión de por vida”) que, obviamente, luego no pueden aplicar. Y aunque parezca algo raro, ¡les ha pasado a muchos! suele suceder que antes de que se nos pase el enfado ya hemos metido el pantalón en la lavadora y la hemos puesto en marcha.

Así, el hijo no solo aprenderá que aunque no realice su tarea le lavarán la ropa sino algo más... **que sus padres no son coherentes**, que aunque digan una cosa luego hacen otra. **Cada vez les costará más que sus hijos les tomen en serio.**



★ Objetivo nº 6

QUE SE RESPONSABILICE DE HACERLO LO MEJOR QUE PUEDA

Regla nº 6

*ENSEÑARLE A ESFORZARSE:
ANÍMELE A QUE MEJORE*

Otra cuestión que suelen plantearse los padres cuando quieren enseñar a su hijo a compartir las tareas familiares es si tienen que ser exigentes o conformarse con “basta con que lo haga”. Aunque es difícil, podemos evitar algunas reacciones comunes de los padres extremas, el exigir en exceso o, por el contrario, el escaso nivel de exigencia.

Algunos padres con la mejor intención de que su hijo sea el mejor o lo haga mejor les man-

dan el mensaje de “no esta mal pero no está perfecto” o “está bien pero lo puedes hacer mejor”. Con estos mensajes se transmite una búsqueda constante de la perfección que desanima a los niños **ya que nunca obtienen reconocimiento** porque lo que hacen nunca termina de estar bien, siempre es mejorable. Cuando los niños perciben un exceso de exigencia se sienten frustrados y con frecuencia terminan evitando o retirándose de la tarea. Además convendría preguntarnos ¿existe realmente la perfección?

El punto medio en esta cuestión está en que lo haga lo mejor que pueda. **Esto dependerá de su edad y de las habilidades que tenga para ello.** Todos somos diferentes, unos son “manitas” y otros “manazas” ¿no?. Obvia-

mente estos últimos necesitarán más entrenamiento y más paciencia por nuestra parte. Pero no acepte el “todo y como sea vale”, por el contrario, invierta más esfuerzo en motivarle para que realice la tarea lo mejor que sepa.

En ocasiones **piense que quizás es mejor reconocer el trabajo suficientemente bien hecho** y si quiere que mejore en algún aspecto en concreto espere el momento oportuno para enseñarle cómo quiere que lo haga. Imaginemos que ha puesto la mesa pero los cubiertos están desordenados y se le ha olvidado poner el pan.

Reconozca su colaboración por ejemplo diciéndole, “ya veo que has puesto la mesa sin que te lo recuerde” o, si lo ha tenido que

hacer, “que bien, ya has puesto la mesa, ya podemos comer”.

No le corrija sus errores en ese momento, espere el momento oportuno para hacerlo. Por ejemplo, al día siguiente antes de que ponga la mesa le puede indicar lo que quiere que haga, “si partes el pan en la panera y lo pones en la mesa no nos tendremos que levantar de la mesa a cogerlo” o “me gustaría que pusieras los cubiertos al lado del plato, aquí la servilleta y aquí delante el vaso”.



★ **Objetivo Nº 7**

QUE SEA PERSEVERANTE

Regla Nº 7

*ENSEÑARLE CÓMO DEMORAR LA GRATIFICACIÓN:
ATRASE LA OBTENCIÓN DE RECOMPENSAS*

Una pregunta frecuente que suelen hacerse algunos padres, sobre todo con hijos adolescentes, es “¿debo recompensar a mi hijo por ayudar en las tareas familiares?”. La respuesta a esta pregunta depende de que tipo de recompensa se utilice y de cuándo y cómo se de. Lo más importante es **enseñar a los hijos a esperar atrasando la obtención de la recompensa**. Se trata de enseñarles cómo demorar la gratificación. Conviene evitar darle la recompensa inmediatamente después de

que haya realizado la tarea, que espere que llegue el momento de recibirla.

Es importante hacerles comprender que **todos en la familia colaboramos sin recibir recompensas** inmediatas cada vez que lo hacemos. Si que esperamos recibir algo a cambio de nuestra colaboración, claro, el bienestar que reporta la realización de las tareas familiares.

Por eso **es mejor no utilizar recompensas materiales** (premios, dinero...) **y utilizar las de tipo personal o social**. Dígale por ejemplo “cómo me ayudas cariño...”, “que bien, ya has recogido...”, “no sabes cómo agradezco tu colaboración”, “es genial que todos hagamos nuestra parte, este equipo funciona”.

Y sobre todo enseñarles a valorar las verdaderas recompensas que obtenemos de la realización de las tareas familiares, **el bienestar que nos proporcionan**.

Desgraciadamente a veces solo se aprende a valorarlas cuando se las echa de menos: cuando se estropea la lavadora y no se pueden poner lo que quieren, cuando el desorden de su cuarto llega a tal punto que no encuentran nada, cuando experimentan el malestar porque no hay nada para desayunar...

Vale la pena educar a los niños a desarrollar la fuerza de voluntad y la perseverancia y que aprendan que **las mayores recompensas son a menudo aquellas que se producen con el tiempo y a largo plazo**.

4^o

Una síntesis
final



Los niños disfrutaban mucho realizando actividades con nosotros especialmente si son divertidas.

La colaboración en las tareas familiares puede serlo si lo hacemos con optimismo y pensando en los beneficios para la familia y, especialmente, para los hijos. Implicando progresivamente a los hijos en las tareas y responsabilidades familiares se sentirán reconocidos, desarrollarán confianza en sí mismos, responsabilidad, esfuerzo y perseverancia para afrontar las tareas y practicarán el respeto y la colaboración en su familia.

Y, no lo olvide, los hijos el día de mañana estarán preparados, ellos y ellas, para compartir con sus parejas las tareas y responsa-

bilidades familiares. En el futuro, las familias que ellos formen se lo agradecerán.

¡Ah! y otra cosa importante. Este aprendizaje les puede ayudar a enfrentarse a otro tipo de tareas o situaciones, por ejemplo, en la escuela o en su vida social.

De hecho es frecuente encontrar que los profesores soliciten la colaboración de los padres para conseguir estos objetivos educativos aunque, en este caso, para realizar las tareas escolares.

Si la colaboración de su hijo es escasa o inadecuada, no se desanime. Piense que igual no lo hace de la misma manera y con la regularidad que a Vd. le gustaría, pero lo importante es que ha empezado a colaborar.

¡No se dé por vencido! A continuación le presentamos una síntesis de los siete objetivos educativos y las ideas más importantes para conseguirlos, le ayudará a recordarlas.

¡Anímese a compartir las tareas para educar

a sus hijos!, todas estas cosas que le hemos presentado en esta guía Vd. las puede hacer fácilmente y todas estas cosas marcarán una diferencia en el funcionamiento y bienestar de su familia.



7 REGLAS PARA OBTENER LA COLABORACIÓN DE SU HIJO EN LAS TAREAS FAMILIARES

1. Que Vd. Decida implicarse y enseñarle.

- Implíquese activamente en educar a su hijo, sea su entrenador en las tareas.
- Combine el apoyo y la firmeza.
- No se de por vencido.

2. Que aprenda la importancia de su colaboración para la vida familiar.

- Explíquele la importancia de su colaboración.
- Enséñele a ponerse en el lugar de los demás.
- Practique el respeto y anime a todos a hacerlo.

3. Que aprenda que él puede hacerlo.

- Recuérdele que su ayuda es muy valiosa para la familia.
- Anímele a que realice la tarea por sí mismo para que compruebe que es capaz de hacerlo y aprenda a confiar en sí mismo.
- Reconozca su contribución, tanto su esfuerzo como el resultado final.

4. Que aprenda a hacerlo.

- Ofrézcale modelos de actuación positivos.
- Utilice una comunicación clara y positiva.
- Explíquele qué tiene que hacer, cómo dónde y cuando.

- Tenga paciencia. El aprendizaje es un proceso lento.

5. Que asuma su propia responsabilidad.

- Ofrézcale alternativas para que practique la toma de decisiones.
- Permita que decida en que tareas va a colaborar y que experimente las consecuencias de sus decisiones.

6. Que se responsabilice de hacerlo lo mejor que pueda.

- Para valorar su trabajo considere la edad y las habilidades de su hijo.

- Exija en su justa medida. Evite tanto el “todo y como sea vale” como la excesiva búsqueda de la perfección. Vale con que lo haga lo “suficientemente bien”.

7. Que sea perseverante y se esfuerce.

- Recuérdele y hágale experimentar el bienestar que nos aporta compartir las tareas.
- Practique demorar la gratificación. No se precipite.



