

# MANERAS DE HACER QUE LOS NIÑOS DISFRUTEN DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS

---

By: Psychology today

---

Las tareas domésticas a menudo se consideran cansadas y tediosas. Son vistas como los deberes que uno debe completar antes de hacer algo que sea realmente divertido, relajarse en el sofá u obtener privilegios o una asignación.

No es que los quehaceres no sean buenos para los niños. Hay investigaciones que han encontrado que dar tareas a los niños ayuda a prepararlos para el éxito en la vida. Utilizando datos recopilados durante 25 años, Marty Rossman, de la Universidad de Mississippi, descubrió que los niños que habían realizado tareas domésticas desde los 3 o 4 años tenían más probabilidades de adaptarse mejor, tener mejores relaciones con amigos y familiares, y tener más éxito en sus carreras

Aún así, pensar en las tareas como "tareas" puede quitarles la diversión. ¡Has tus deberes! ¿Ya hiciste tus tareas? ¡Espero que hagas tus quehaceres! Suena muy negativo, como un castigo.

Pensar en las tareas como "roles significativos" o "trabajos especiales" ayuda a devolverles la alegría natural. Los niños pequeños tienden a amar los trabajos. Si bien los niños pueden aprender a hacer tareas por sí mismos, como limpiar sus platos o vestirse, también es importante que hagan trabajos que ayuden a un colectivo. Los niños están naturalmente motivados por ayudar a miembros de la familia, amigos o incluso extraños. Les encanta usar su poder y experiencia de maneras únicas para el bien de los demás.

## **LOS NIÑOS AMAN SERVIR A LOS OTROS**

A los niños les gusta ayudar a los demás. Podrían tener el "trabajo" de ayudar a la familia, los niños podrían combinar los calcetines de la familia o guardar los cubiertos (los cuales ayudan con las habilidades de clasificación prematemáticas). Podrían estar a cargo de abrir paquetes / cajas con sus tijeras para niños (que fortalecen la motricidad fina). Podrían poner tazas de muffins en recipientes mientras hornean, distribuir / servir alimentos con pinzas, poner salsa de tomate para todos, o poner el agua sobre la mesa (lo que mejora la motricidad fina y el agarre de pinzas).

## **A LOS NIÑOS LES ENCANTA MOVERSE**

John Ratey, autor de la Guía del usuario para el cerebro, describe el ejercicio como "Milagro para el cerebro". Los niños disfrutan recoger las hojas, palear madera y pasar la aspiradora (todo lo cual fortalece la motricidad gruesa y desarrolla los músculos). Les gusta llevar la ropa hasta varias habitaciones, corriendo.

## **A LOS NIÑOS LES GUSTA APROPIARSE DE SÍ MISMOS, TENER INDEPENDENCIA Y TENER UN SENTIDO DE PODER.**

La necesidad de poder y control es una de las cuatro necesidades psicológicas humanas. A los niños les encanta estar "a cargo". Podrían ser el DJ, y preguntar a las personas por su música favorita y elegir una lista de reproducción para la familia y los invitados que vienen. Podrían tener el trabajo de saludar a los visitantes y conseguirles un vaso de agua (que desarrolla habilidades sociales). Podrían tener el trabajo de verificar el clima en la mañana y decirles a los hermanos menores que usen mangas largas / mangas cortas, pantalones / pantalones cortos (lo que ayuda con la ciencia).

## **AGREGAR ELEMENTOS DE DIVERSIÓN**

Los complementos más pequeños pueden hacer que los trabajos sean mucho más divertidos. Si el trabajo de un niño es lavar ventanas, agregar una escalera pequeña lo hace más interesante. Si su trabajo es limpiar sus juguetes, agregue algo de música. Si su trabajo es escribir tarjetas de agradecimiento, deles algunos stickers o estampas. Si te están ayudando en las compras, dales un portapapeles con una lista de verificación para marcar las cosas mientras las vas cogiendo.

## **PREGÚNTALES SUS IDEAS**

Una diferencia clave entre sentir que un trabajo es un trabajo comprometido (no un trabajo duro) es si le han dado alguna información. Si es un trabajo de decorar para una fiesta, pregúntele por sus ideas: ¿quieres inflar globos, colgar serpentinas, hacer muchos carteles o hacer una gran pancarta? Si van a ayudar a cultivar un huerto, ¿qué 2 vegetales principales quieres plantar? ¿Preferirías regar las plantas por la mañana o antes de acostarse?

## **ROTAR**

Tener un cuadro rotativo donde los niños realizan diferentes trabajos cada semana evita el aburrimiento y la desconexión. Por ejemplo, podrían cambiar entre poner la mesa, barrer después de la cena y limpiar la mesa.

## **AGRADECER Y REFORZAR**

Como los adultos, los niños aprecian que se les agradezca. "Gracias por ayudarme a empacar estas hojas. La forma en que las pisoteaste nos ayudó a colocar tantas hojas adicionales en las bolsas". "Gracias por lavar los platos esta noche. No pensé que ibas a sacar esa sustancia pegajosa del sartén, ¡pero realmente funcionó!"