

# Las tareas según edad

No todos los niños son iguales ni todas las familias están igual organizadas. Hay que tener paciencia en la enseñanza y sobre todo recordar que todos no tenemos la misma habilidad motora. Donde una persona rompe mil platos otra hace malabares. Adaptar aquellas que ayuden a un crecimiento moral sano a tus hijos. Te dejo varias plantillas para ideas y una en blanco para que la personalices.

## 2-3 años

- Guardar juguetes en su caja
- Amontonar libros en la estantería
- Poner la ropa sucia en la cesta
- Tirar cosas a la basura
- Buscar pañales y toallitas
- Pasar un trapito para limpiar una superficie

## 4-5 años

- Todas las anteriores
- Dar de comer a la mascota
- Limpiar un líquido derramado
- Recoger los juguetes
- Hacerse la cama
- Ordenar su cuarto
- Regar plantas
- Ayudar a poner y a recoger la mesa
- Colocar cubiertos en su sitio

## 6-7 Años

- Todas las anteriores
- Doblar las toallas
- Llenar y vaciar el lavaplatos
- Recoger hojas en el jardín/terracea
- Poner el baño
- Ordenar sus libros y tareas del cole
- Preparar su mochila
- Preparar su ropa para el día siguiente
- Ordenar el baño después de bañarse

## 8-9 años

- Todas las anteriores
- Meter la ropa sucia en la lavadora
- Poner su ropa en el armario
- Pasar la aspiradora/mopa
- Ayudar a ordenar la compra
- Ayudar a concinar
- Hacer galletas o bizcochos
- Pasear al perro
- Limpiar la mesa después de recoger

## 10-11 años

- Todas las anteriores
- Recoger la cocina
- Preparar menús sencillos
- Cortar el césped
- Recoger el corro
- Barrer y fregar cualquier suelo
- Ayudar a hermanos pequeños a hacer sus tareas
- Sacar la basura
- Ir a comprar el pan

## + 12 años

- Todas las anteriores
- Vaciar el lavaplatos
- Hacer la compra con lista
- Cocinar cosas sencillas
- Planchar prendas sencillas
- Limpiar cristales
- Niñer@ de hermanos pequeños

# Más *tareas según edad*

La anterior es muy completa, pero las hay más sencillas. Y desde luego si vuestro hij@ es muy hábil, los listados de tareas del método Montessori me parecen impresionantes. Todas estas tareas requieren a los adultos una supervisión hasta generar el hábito en el niño/adolescente. Si no estamos encima es muy posible que no se hagan las tareas, así que luego no podremos amonestar o regañar al niño si nosotros no hemos realizado nuestro trabajo.

Se puede empezar de forma más sencilla para ambas partes, como el siguiente ejemplo:

EDAD APROXIMADA	JUQUETES	NATURALEZA	ROPA Y ORDEN	COMIDA	HOGAR
DE 2 A 3 AÑOS	GUARDARLOS EN SU SITIO	REGAR LAS PLANTAS	ROPA SUCIA EN LA CESTA	COMER SIN AYUDA	TIRAR COSAS A LA BASURA
DE 3 A 5 AÑOS	ORDENAR LOS JUQUETES	ALIMENTAR ANIMALES	VESTIRSE SIN AYUDA	ASEARSE SIN AYUDA	ASEARSE SIN AYUDA
DE 5 A 9 AÑOS	ORDENAR SU HABITACIÓN	CUIDAR DE LA MASCOTA	HACER LA CAMA	COCNINAR CON AYUDA	LIMPIAR EL POLVO
+ DE 9 AÑOS	DISEÑAR SU ZONA DE JUEGOS	CUIDAR ANIMALES SIN AYUDA	ORDENAR LA ROPA	FREGAR PLATOS	LIMPIAR EL SUELO

No es corriente tener un cuadrante de tareas para adultos, pero en pisos compartidos es más habitual si no se quiere comenzar una discusión.

Ponerse de acuerdo entre adultos en ocasiones es más difícil que con niños.

Las tareas organizadas se puede tener la casa "limpia" en poco tiempo y mucho más fácil entre varias personas que una sola.

A continuación te dejo unas ideas para mantener la casa limpia. Si dividimos las tareas por habitación/día, el tiempo se divide y en muy poquito la casa está limpia sin haberle dedicado tanto tiempo.

Piensa que muchas de estas ideas se las inculcamos a los niños, solo debemos ser un ejemplo a seguir.

# TIPS LIMPIEZA EN CASA

## 6 MANERAS SENCILLAS DE AHORRAR TIEMPO EN LA LIMPIEZA

Si nos olvidamos de las limpiezas profundas de armarios y cajones, que ya las hemos planificado para otros momentos con estas ideas dejarás la casa limpia en menos tiempo y tendrás tu día libre para otros menesteres.

### # 1

#### *Mantén el orden*

Toda la ropa al cubo de lavar/planchar. La cama hecha todas las mañanas y la cocina recogida tras su uso. Por lo menos barrida.

Si se usan mantas en el sofá que estén dobladas tras su uso. Y recoger lo que no corresponde de cada habitación: vasos, platos...etc. Si cada uno lo hace en su habitación será más rápido.

### # 2

#### *Quitar el polvo con un trapo húmedo*

Cuando me hablaron de ellos los usaba sólo para cristales, hasta que me comentaron que el polvo se quitaba muy bien con ellos. En algunos supermercados los llaman paños mágicos. Si cada día quitas el polvo de una habitación (del salón uso dos días por ser grande) tienes la casa limpia siempre.

### # 3

#### *Lavar las ventanas periódicamente*

Aprovecho las habitaciones del punto 2 y añado cristales (es el mismo trapo) Una semana por dentro y otra semana por fuera. Hago 2 ventanas por día. En 15 días es ir manteniendo. También los cristales y espejos. Los cristales de las duchas y baños los hago por fuera y por dentro aprovecho al ducharme para pasar un paño y con producto 1 vez cada semana. Los balcones los barro varias veces pero solo los friego una vez en la semana (depende de si llueve o no).

---

---

## # 4

### Baños y cocina

Son las zonas más expuestas e importantes por la posibilidad de infección.

Aquí sí que es importante tener un buen producto que podamos usar para una limpieza "ligera" con productos desinfectantes para mantener las superficies de más uso limpias.

Armarios de cocina es recomendable revisarlos cada 15 días y si no se puede por lo menos 1 vez al mes.

El frigorífico: a medida que las estanterías se van vaciando se pueden agrupar los productos y limpiar las estanterías 1 vez en la semana, justo antes de realizar la compra, así tendremos los productos al día y evitaremos desperdiciar más.

## # 5

### Suelos brillantes

Mis suelos son de madera y usaba un limpiador abrillantador, que dejé de usarlo por un limpiador neutro para diferentes superficies cuando mi hija empezó a caminar y del brillo se resbalaba.

Tras pasar la mopa o barrer es el momento de limpiar bien el suelo.

La cocina debería ser diario. Tras la cena es un buen momento pues así está limpia al comenzar el día.

Lo ideal limpiar tras cada comida.

Aquí los robot que barren y friegan son un gran aliado. Ojo al usar productos con estos aparatos. Si eres de limpieza más natural, el vinagre y el limón serán tus aliados.

## # 6

### Limpieza mensual

Recuerda que hay elementos en la casa se hay que limpiar con asiduidad: cortinas, alfombras, mantas decorativas o de poco uso, cojines.

Por lo menos una vez al mes.

No juntes todas el mismo día, tu lavadora puede "quejarse". Divídelo por semanas y puedes o no hacerlo junto con la ropa de cama para acordarte mejor de hacerlo.

## bonus

### Limpiezas profundas

Aprovecha la limpieza de primavera y los cambios de ropa de los armarios para hacer una limpieza de estos espacios en profundidad: nutrir la madera de los armarios, comprobar los rieles de los cajones...

# Las *tareas de casa*

## CADA DÍA

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

## NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## RECORDATORIOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## TAREAS 1 VEZ POR SEMANA

.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>

---

---

# TAREAS SEMANALES

DE \_\_\_\_\_

---

---

COSAS QUE HACER:

	L	M	X	J	V	S	D

NOTAS:

---

---