

Con la llegada de los hijos, los hogares ya no vuelven a ser los mismos. La invasión crece con ellos y es tarea de los padres conseguir que colaboren para aliviar el desorden. Los niños que ayudan en casa a partir de los cuatro años suelen ser más responsables y menos conflictivos

AMITOS DE CASA

Texto Marta Mejía, psicóloga

Fotos Jordi Soteras

“Te he dicho una y mil veces, que dejes los platos en el lavaplatos y no en el fregadero”. O “en el fregadero y no en la mesa”. Este comentario expresado de una u otra forma se repite a diario en millones de hogares alrededor del mundo. Padres que intentan corregir los deficientes hábitos de sus hijos y sus costumbres poco colaboradoras.

Con la llegada de los hijos las casas ya no vuelven a ser las mismas. Ahora son sus cosas las que toman posesión del lugar. Y a medida que crecen aumenta la invasión. ¿Qué hacer para aliviar el desorden que traen los hijos a la vida diaria de los padres? ¿Cómo organizarse a pesar de tener niños en casa?

A partir de los tres años ya se puede dar tareas al niño y obtener resultados de acuerdo con sus posibilidades, siempre, eso sí, bajo una orientación constante. A medida que va creciendo se le puede ir exigiendo mayor cooperación, sin olvidar que el principal objetivo es que adquiera responsabilidad y no que se haga cargo de la limpieza o del orden del hogar, pues es fundamental no exigirle ni darle tareas que no le corresponden. En este sentido es necesario “predicar con el ejemplo”, porque el niño aprende observando a sus padres, que son su modelo.

Habrà que demostrarle que es importante cumplir con las propias responsabilidades y llevarlo al colegio aunque esté lloviendo o haga mucho frío e indicarle que así como los padres tienen que ir

de todas formas al trabajo, él debe cumplir con su deber de ir al colegio. Numerosos estudios han demostrado que cuando los niños empiezan a ayudar alrededor de los cuatro años, tienen más éxito al entrar en la madurez que los niños que nunca lo hicieron o que comenzaron a hacerlo más tarde. Los pequeños pueden hacer muchas cosas para ayudar en casa: llevar su ropa al cesto de la ropa sucia, poner a pares los calcetines, guardar ropa doblada, regar las plantas.

Muchos niños quieren ser útiles, les encanta ser útiles. “¿Mamá, puedo ayudarte?” preguntan con frecuencia los pequeños y la madre se horroriza por el desorden que puede suponer la ayuda, por el tiempo extra que tendrá que dedicar a la actividad, y se pierde una valiosa ocasión para introducirlos en la realización de pequeñas tareas que servirán de base para unos futuros hábitos y mejor convivencia. Recoger los juguetes o dar de comer al perro no son sólo tareas domésticas accesibles para un niño, sino que pueden convertirse en eficaces herramientas para inculcar a los hijos desde muy pequeños el concepto de responsabilidad y hábitos que favorecen su desarrollo psicosocial.

La necesidad de afecto y los comportamientos de imitación favorecen el aprendizaje del niño de cinco y seis años. Su disposición es excelente aunque no se les puede exigir demasiado. En el colegio se adaptarán mejor si han adquirido ▶



AYUDAR A PONER LA MESA

Una de las tareas en las que muy pronto pueden y deben colaborar los hijos es a poner la mesa. No hay que buscar la perfección. Lo que cuenta es el interés y el esfuerzo

► pautas de convivencia y cooperación en casa.

Se les tiene que enseñar tareas sencillas que puedan desarrollar sin problemas. Poco a poco aprenderán otras más complejas o que precisen mayor responsabilidad. Es preciso tener paciencia y no buscar la perfección. Lo que cuenta es su interés y esfuerzo. Todos necesitamos mejorar y ellos no son una excepción. Hay que tener en cuenta sus capacidades y preferencias. Para qué exigirle doblar la ropa cuando lo que le gusta es guardar la compra en la nevera.

Estas pequeñas aportaciones no deberían restarle tiempo para jugar o descansar; es seguir el principio de la abuela que consiste en realizar las actividades en el orden adecuado. Hacer una tarea antes de una actividad gratificante: recoges los juguetes antes de ver los dibujos animados, ves la tele una vez acabados los deberes.

Algunos por naturaleza no echan una mano, puede que vaya contra sus principios.” ¿Por qué tengo que ayudar en casa? Yo tengo mis deberes y ya cumplo con ellos y además para eso está la chica”. Barbara de 13 años se prepara el desayuno y la merienda, pone y recoge la mesa, recoge su habitación, pero no por iniciativa propia; le encanta tener todo impecable, pero que lo hagan las chicas de servicio. Resulta difícil implicar a los niños cuando tienen ayuda externa en casa, pero no debería ser un asunto de necesidad, sino de

actitud, un asunto de responsabilidad hacia lo que nos pertenece y de cooperación y búsqueda de una mejor convivencia.

“No sé qué se han creído, que soy su criada. Son unos inútiles. El baño y la habitación son una leonera y no hay forma de que recojan nada: la toalla en el suelo, el armario abierto, desorden por todas partes. Se creen que la ropa crece limpia y doblada dentro del armario”, se lamenta Claudia, pero reconoce que nunca ha enseñado sistemáticamente a sus hijos a hacer tareas domésticas y por no exigir no ha exigido ni siquiera que recogieran sus juguetes, prefería hacerlo ella para ir más de prisa y ahora que sus hijos son adolescentes discuten cada día por lo mismo. Se siente frustrada e impotente. Al parecer es tarde para que ellos colaboren, no están por la labor. Parece más cómodo y menos conflictivo renunciar a pedirles colaboración. “Te ahorras discusiones, malas caras. No pierdes tiempo, vas más rápido, pero a la larga pierdes porque acabas convirtiéndote en un esclavo de tus hijos y sus necesidades y las tareas de la casa cada vez te resultan más pesadas y sientes que no eres apoyado”.

Olga está muy satisfecha con su hija de 13 años y su hijo de 11, que no han tenido dificultad para asumir tareas domésticas. Incluso han respondido bien en épocas en que han tenido menos ayuda externa. Desde muy pequeños lo han vivido como algo muy normal. Cuidan de sus bicis y sus juguetes,

LOS PADRES DEBEN ENSEÑAR A COLABORAR A LOS HIJOS DESDE LOS TRES AÑOS

ponen y recogen la mesa, sacan la basura, doblan y guardan ropa en los armarios, tienen áreas de responsabilidad, como alimentar y pasear el perro, hacen y organizan sus propias meriendas y organizan ahorro y gastos. Olga

reconoce que ella no asumía tantas responsabilidades a su edad y que su marido ha contribuido en gran medida en la motivación de sus hijos.

Andrea, de 7 años, es la recicladora oficial de la familia. Se encarga de recoger todos los papeles, sobres y restos de correspondencia, los papeles que desechan sus hermanos en las habitaciones, las cajas y cartones provenientes de la cocina y los periódicos y revistas. Todo empezó como un juego la pasada Navidad. Tras abrir los regalos que trajeron los Reyes, el salón estaba lleno de papeles, bolsas, cartones, cintas, lazos; su padre propuso recogerlo todo para empezar a jugar cuanto antes. Encargó de las cajas a Andrea, de los plásticos a Raúl y de distraer a Jásper, el cachorro de labrador que merodeaba por allí, a Mireia de 3 años.

El juego del *encargado*, *el responsable* o *el jefe* de otorga un papel, un rango al niño que quiere ayudar, resultando divertido y gratificante; le informa de la importancia que tiene para la familia su ►



SI SE PUEDE SER CREATIVO

Tareas divertidas

Normalmente no gusta hacer las tareas domésticas, pero se pueden hacer más divertidas convirtiéndolas en un juego. Con música animada y bailando mientras se hacen. Competencia con el reloj para completar alguna tarea: no es competir, es trabajar juntos a fin de conseguir una meta. Una ruleta para asignar las tareas domésticas: escriba tareas diarias en un plato de cartón y corte una aguja en forma de flecha para que sirva de apuntador. Una búsqueda del tesoro: algunas monedas o caramelos en los sitios en los cuales usted quiere que aprendan a sacudir y cuando sacudan se quedan las monedas. Creatividad para inventar cosas que hagan más divertidas estas tareas.

Trucos con la lavandería

Cuando hay niños en una casa, parece que nunca se acaba de lavar, son verdaderas montañas de ropa sucia. Para conquistar esas montañas, comprar bolsas de ropa interior o de lencería, pequeñas bolsas de malla con cierre zipper o con cremallera, una para cada miembro de la familia. Que pongan allí sus calcetines y su ropa interior. Lavar las bolsas junto con sus contenidos. Se devuelven las bolsas con la ropa limpia a cada uno y ordenada para cada persona.

Facilitar las tareas

Que aprendan a guardar sus juguetes en los sitios asignados. Les ayuda a cuidar mejor de sus juguetes.



PAUTAS QUE MOTIVAN

Valorar su aportación, aunque sea muy pequeña

El niño se sentirá recompensado y dispuesto a ayudar en sucesivas ocasiones.

Felicitarle

Manifiestar aprecio por el trabajo bien hecho. Animarle cuando no le salen bien e incitarle a mejorar.

Variar las tareas

Evitar el aburrimiento y así se iniciará en las tareas del hogar. Se puede convertir en un juego. Haciendo de camarero acercará el pan a los comensales.

Predicar con el ejemplo

En casa colaboran todos y él es uno más de la familia. Tiene que ver como sus padres se ayudan mutuamente en los trabajos domésticos. Tan fácil de decir y tan difícil de practicar.... Pero habría que ponerse en ello...

Elaborar una lista semanal

Escribir las tareas a realizar, incluyendo ir en bici o comer un helado. El niño lo verá como algo lúdico y estará más dispuesto.

Definir claramente la tarea

Debería conocer exactamente todos los pasos a seguir para la consecución correcta de la tarea. Si no es así, parecerá complicada y no se sentirá motivado para hacerlo y es posible que usted tampoco lo tenga claro y pida cosas diferentes o niveles diferentes de perfección.



TAREAS DIARIAS PARA LOS HIJOS

Distribuidas entre hermanos pueden cambiarse a la semana o cada 15 días.

- Poner y quitar la mesa
- Aliñar las ensaladas
- Ayudar con el aseo (vaciar basuras, sacudir el polvo, pasar el aspirador)
- Contestar al teléfono
- Regar las plantas
- Ordenar las sillas
- Poner cesto ropa sucia y llevarlo al lavadero
- Apagar luces y poner llave a las puertas
- Cuidar y alimentar los animales
- Recoger el correo
- Bajar y subir persianas
- Recoger juguetes
- Doblar ropa
- Ayudar a hacer la lista de la compra
- Hacer la cama
- Recoger desorden de la habitación



TAREAS A ESPERAR SEGÚN NIVEL DE DESARROLLO

Infancia

3-4 años

- Vestirse solo
- Recoger la mesa
- Llevar cosas a la basura
- Guardar ropa en el armario
- Ayuda cocina básica

Niñez

5-10 años

- Preparar un bocadillo
- Contestar el teléfono
- Alimentar mascota
- Ayuda en la lista de la compra
- Poner la mesa
- Sacar a pasear al perro
- Cuidar de sus juguetes
- Doblar y guardar toallas
- Anotar mensajes
- Recibir mensajes
- Hacer la cama
- Manejar pequeñas sumas de dinero
- Cocinar platos simples

Adolescencia

11 y más

- Viajar en transporte público
- Planificar sus fiestas
- Dar de comer y bañar hermanos menores.
- Recoger la habitación
- Un área de responsabilidad una vez a la semana
- Organizar sus meriendas
- Prepararse el desayuno
- Organizar sus viajes por hobbies, deportes u otros
- Organizar su economía: ahorro, gastos



APRENDER A RECICLAR

Que desde niños entiendan la importancia y necesidad de reciclar es una buena fórmula para activar su conciencia y para que comprendan hasta qué punto su colaboración es importante

► tarea. A Raúl no le motiva ser reciclador y en cambio prefiere hacer de camarero en comidas y cenas: trae el pan, la sal, el aceite, las servilleta, y algunas veces la cuenta... Desafortunadamente, las tareas domésticas son aburridas. Cuando la novedad ha desaparecido, muchos niños y la mayoría de los adolescentes se quejan de tener que hacerlas. Como muchos adultos... “Tiene mucha cara, yo creo que lo hace a propósito, para fastidiarme. No recoge nada, sólo habla por el móvil, se conecta al chat y poco más... pero Teresa ayudaba mucho cuando era pequeña. Y ahora su habitación es un caos y nos peleamos cada día”

Con la llegada a la adolescencia, los hábitos de ayuda suelen disminuir o tienden a desaparecer. Es importante corregir los comportamientos deficientes, pero un exceso de insistencia verbal puede ocasionar *sordera* por parte de los hijos, que desconectan cuando los padres empiezan a tocar el tema. La acción antes que la teoría o los recordatorios suelen ayudar a cambiar los comportamientos. No se trata de emprender una gran ofensiva cada vez que se dejen un plato en la mesa o la mochila en medio del salón. Hay que hacer algo distinto si las palabras no surten efecto. Ser menos cooperativo de lo normal. Retirar algo que les gusta; de forma razonable demostrar al hijo que va en serio.

¿Pero cómo iniciarlos, guiarlos y motivarlos?

Es un largo proceso de aprendizaje y debería em-

pezar en la infancia. “Compartir tareas cuando son bebés, enseñarles cuando son pequeños y delegar cuando son adolescentes” es una máxima fácil de enunciar, difícil de cumplir pero no imposible de lograr. Elegir tareas acordes a su edad para que no se frustren al no poder cumplirlas. Tener en cuenta sus gustos y habilidades. Divida la tarea en pasos y demuéstrole como hacerla. Reemplace el término tarea por ayuda. La primera de estas dos palabras tiene problemas de imagen. Su sola mención puede causar temor o rechazo en el niño. La segunda se escucha mejor y refleja lo que usted quiere realmente de ellos.

Cuando empiece a implementarse el plan de acción, retírese para no ejercer de policía. Instruya con paciencia y tolerancia. Supervise pero no exija perfección aunque sí acabar lo empezado; permita la negociación. Aprender a identificar obstáculos y limitaciones, sea flexible. Valore y felicite por el esfuerzo puesto en cada tarea. Y que sea una ayuda real, no se trata de llenar el tiempo. Fije una escala de dificultad y progreso y no haga el trabajo por ellos. Los niños han de experimentar lo importante que es su contribución. Olvidar vaciar el lavaplatos puede significar que no se puede servir la comida, los platos son esenciales. Y si participan los dos padres, mejor pues da mayor credibilidad y sirve de modelo, ellos imitarán.

No se debería identificar con la obtención de un premio, pero de vez en cuando premiarlos con al-

TENER UNA O MÁS TAREAS AL DÍA AYUDA A LOS HIJOS A CUIDAR DE SÍ MISMOS

El tener una o más tareas domésticas diariamente ayuda a los hijos a desarrollar un hábito duradero de cuidar de sí mismos y pensar en los demás. Será más fácil recordar las tareas domésticas si forman parte de una rutina diaria.

Y desde el punto de vista de los padres, eleva la autoestima el poder decir lo que se necesita; porque hay padres y madres sufrientes y machacados por unos hijos inútiles, poco o nada implicados en las labores del hogar. El objetivo sería evitar situaciones estresantes y enfrentamientos diarios. Si no se enseña y exige a los hijos, muchos padres acaban siendo víctimas y actuando como víctimas, con resentimiento y frustración. “Tu hijo es un encanto, me ha ayudado a recoger la mesa y ha insistido en ayudar a fregar los platos”, escucha sorprendida la madre de Luis que ha pasado un fin de semana en casa de un compañero del colegio. Y es que a veces los niños aprenden pero no lo ponen en práctica en casa... queda el consuelo de que aprendido está. ■

go será un aliciente para que continúen con su comportamiento responsable. Antes de castigar, retirar. Interésese por el desarrollo de la tarea, felicíteles cuando les salga bien y animeles cuando no acaben de dominarla.