



El método para que tus hijos ayuden en casa

¿Qué le mando a los dos años? ¿Y a los diez? Una experta nos da la **guía definitiva por edades** para asignarles tareas... y que las cumplan con éxito



JESÚS J. HERNÁNDEZ

A qué edad deberían los niños llevar su plato a la cocina? ¿Y fregarlo? ¿Desde cuándo tiene que hacer su cama? ¿Pueden tender su ropa? Aquella vieja broma de que los niños vienen sin libro de instrucciones se mantiene en la infancia y en la adolescencia, y hay casas donde tienen serias dudas sobre cuándo deben empezar a ayudar con las tareas domésticas o si el de catorce años puede hacerse la cena un día. «Es muy importante inculcar a los niños su propia autonomía. Y también lo es cómo se lo decimos. No se trata de ayudar a papá y mamá. Se trata de que en la familia somos un equipo y colaboramos todos», afirma la psicóloga Silvia Álava.

Luego, está el «aprender a hacer las cosas de casa» porque nadie nace sabiendo. Todo esto es progresivo aunque debe empezar muy pronto. «A un niño de dos años, cuando le has cambiado el pañal, puedes hacerle un paquetito y decirle: 'Esto ahora se tira a la basura', ejemplifica la especialista. Poco después, cuando termina el baño, podemos pedirle que sea él mismo quien lleve la ropa a la cesta de la lavadora. Son tareas sencillas, pero, ojo, «tendremos que adecuar las alturas de todo» para que puedan hacerlas. No podremos pedirle que ponga la mesa si los platos están en un armario al que es imposible que llegue, por poner otro ejemplo. No se trata de reformar la casa, a veces basta con pequeños cambios: «Para que cuelgue su toalla cuando empiece a ducharse basta con que haya una percha a su alcance».

La dificultad también irá en crescendo. La directora del área infantil

del gabinete Álava Reyes aboga por comenzar muy pronto y con tareas sencillas. «Con tres o cuatro años no podrán llevar unos vasos a la mesa porque se pueden caer, pero sí pueden ir con la barra de pan». Incluso coger su plato, primero vacío y, cuando sean más mayores, con comida.

La clave es que «todo tiene que ser muy pautado, muy guiado y dándoles el tiempo que necesitan». Aquí entra en juego el célebre 'factor tiempo'. Los mayores necesitamos que las tareas se vayan ejecutando a cierto ritmo porque somos conscientes que, de lo contrario, cenaremos a las doce

de la noche. Y los niños necesitan convertir en juego cada cosa que ejecutan. «Lo van a hacer, pero se van a distraer con cada pelusilla que vean». También van a tardar más porque están aprendiendo y habrá que corregirles y enseñarles la manera correcta varias veces. Todo eso requiere tiempo y paciencia, que son dos tesoros finitos. En esto Álava recomienda la regla de 'menos de un minuto': si se va a tardar menos de ese tiempo, se hace inmediatamente. «Hay que usarla desde los ocho años. ¿Cuánto cuesta dejar la mochila en su sitio?, ¿menos de un minuto? Pues

que lo haga ya».

Toca el momento de tender la ropa. ¿Podemos delegar? Aquí más de un padre y madre de adolescentes estará pensando que sus vástagos ni siquiera saben que es una labor que se hace en su casa desde tiempos inmemoriales. Como mucho, tendrán noticia de algún fenómeno mágico que hace que la ropa lanzada a un cesto aparezca doblada en su cama. ¿Tiene solución? «Hay que empezar desde muy pequeños –comenta la psicóloga–. Les suele gustar mucho darnos las pinzas, por ejemplo. Y si lo hacemos en el interior de la casa, pueden incluso tender ellos mismos la ropa porque no se va a perder». Tenemos que aprovechar esa fase en la que «les emociona hacerlo solos», que luego se les pasa. ¿No es mucho trabajo? «Pueden hacer muchas más cosas de las que les estamos pidiendo».

Un orden estricto

Otra cosa importante para involucrarlos en las tareas de casa es que los pasos a dar estén claros, sean siempre los mismos y, además haya cierto orden en el hogar. «Si los adultos vamos dejando las cosas en cualquier sitio, ellos no solo nos imitarán, sino que nos dirán que no pueden completar la tarea porque no encuentran nada», advierte. «Cada cosa en su lugar: ¡a guardar, a guardar! Eso que les cantan en la escuela infantil es fundamental, en casa también». Otra clave: renunciar a la perfección. «Con ocho años pueden hacer la cama. No quedará perfecta, pero ni falta que hace. Es mejor que la hagan».

¿Y cocinar? ¿Se lo podemos 'asig-

¿Qué debería hacer en casa un chaval de unos trece años?

«Nos llegan a consulta adolescentes que no han hecho nunca nada en casa», cuenta la psicóloga Silvia Álava. Y claro, llega un momento en que sí tienen que arrimar el hombro... con la consiguiente 'guerra'. ¿Cómo la afrontamos? «Si no lo han hecho desde pequeños, les va a costar más. Pero toca explicárselo». Como guía, a los trece años ya deben ser bastante autónomos: «Deben hacer la cama y, tras ducharse, dejar el baño recogido y limpio, con la ropa y la toalla en sus sitios». No es ningún abuso. «Si se les cae pasta de dientes, tienen que limpiarla. También pueden poner y quitar la mesa e, incluso, preparar parte de la comida», enumera la especialista. Asimismo, pueden «tender la ropa y guardarla en su armario. Y el sábado, si toca limpiar, son uno más». No hay excusas que valgan.

nar? En esta tarea más compleja, la experta nos recomienda aprovechar el 'efecto Masterchef': «Con cinco años no van a usar el fuego, pero pueden hacer una ensalada: lavar el tomate, coger el pepino, abrir la bolsa de la lechuga». ¿Y si hay hermanos? Tampoco en esto nos toca gestionar todo a los padres. «Deben ir aprendiendo a negociar entre ellos y llegar a acuerdos». Al principio, es natural que haya «resistencia», pero si mantenemos la idea de que esto forma parte de la familia, será más fácil. Ah, y eso de «no me apetece no es excusa: a nadie le suele apeteecer».