

# IMPORTANCIA DE COLABORACIÓN EN EL HOGAR

*Terapeuta ocupacional  
Yazmin Vilches M.*



- Involucrar a los niños en las tareas domesticas, genera un sentimiento de pertenencia con el hogar y la familia.
- Puede ayudar a mejorar los vínculos familiares.
- Ayuda a desarrollar la independencia en los niños.
- Aporta a disminuir la carga de tareas domésticas en una sola persona de la familia.

# EDADES Y TAREAS QUE PODEMOS FACILITAR QUE HAGAN ELLOS MISMOS

2 a 3 años

- Colaborar en recoger juguetes
- Llevar papeles o basura al tacho de la basura.
- Llevar ropa sucia al cesto.
- Dejar las zapatillas o ropa que se sacan en el lugar correspondiente.
- Sacar y ayudar a poner el pijama.
- Colaborar en el cepillado de dientes.



# 3 a 5 años

- Mantener las habilidades adquiridas en la etapa anterior.
- Colaborar en poner y retirar la mesa.
- Ayudar a tender ropa.
- Ayudar a guardar los cubiertos en su lugar.
- Subir y bajar cierres.
- Ponerse zapatillas y prendas como chaqueta/polerón.
- Preparar la ropa que usarán al día siguiente con supervisión.



# 5 a 6 años

- Mantener habilidades anteriores.
- Preparar un sándwich.
- Hacer la cama.
- Doblar y guardar prendas de ropa simples.
- Preparar su mochila.
- Se lavan los dientes, la cara y las manos solos.
- Limpiar si derraman líquido con un paño.
- Sacudir el polvo.
- Conocer su dirección, teléfono y se aprenden números conocidos.



# 6 a 8 años

- Servir líquidos en un vaso sin derramar.
- Vestirse y desvestirse solos.
- Ducharse solos.
- Sacar la basura.
- Mantener el orden de su habitación.
- Participar en la preparación de recetas sencillas.
- Regar plantas.
- Alimentar a las mascotas.



# 9 años y +

- Hacer compras contando el vuelto.
- Usar la aspiradora.
- Limpiar el baño.
- Usar pequeños electrodomésticos. (microondas, tostadora, juguera) con precaución.
- Lavar la loza.



**ES IMPORTANTE RECORDAR QUE EN EL DESARROLLO LOS TIEMPOS SON FLEXIBLES, Y CADA NIÑO TIENE UN RITMO DIFERENTE** (más aún si existe una prematuridad, una condición neurológica o algún trastorno del neurodesarrollo), pero es conveniente que los adultos sepamos a partir de qué momentos podemos favorecer su independencia.