

Senderos de transición: Su hijo adolescente y las tareas del hogar.

En la vida es importante aprender a hacer las tareas del hogar. Los quehaceres ayudan a que su adolescente se capacite para ser más independiente. Su adolescente se sentirá bien consigo mismo cuando pueda hacer algunas tareas por su cuenta.

Hay maneras de ayudarlo:

- Enséñele a hacer cosas simples todos los días.
- Practique la misma tarea varias veces antes de que le pida que la haga por su cuenta.
- Déle tareas que sean adecuadas para su edad (consulte al médico, terapeuta o equipo de atención de su hijo adolescente en Children's Health).
- Haga esa tarea con su hijo varias veces para enseñarle con ejemplos.
- Agradézcale por realizar sus tareas y mencione al menos una cosa que hizo bien.
- Corrija cualquier parte de las tareas que no esté bien. Ayúdelo a recordar todos los pasos que deben completar al hacer la tarea.
- Muéstrole fotos o videos para explicar la tarea o ayúdele a recordar qué hacer.
- Que se concentre mientras haga la tarea. Si hace falta, elimine las cualquier cosa que lo distraiga.
- Enséñele a usar un cronómetro. Esto le podría ayudar a medirse el tiempo mientras que aprende.

Ya que su hijo vaya mejorando en sus quehaceres, ayúdelo menos hasta que pueda hacerlo por sí mismo.

Lleve una lista para identificar los avances de su hijo. Incluimos un ejemplo.

Úsela para crear una lista de comprobación para su familia. Pídale a su hijo que ayude a crear esto pensando en las tareas que puede hacer. Lea la lista de vez en cuando para ver que estén listos para asumir nuevas tareas. Hablen juntos sobre lo que se puede agregar o quitar a medida que dominan las destrezas y las tareas del hogar.

Tarea	Puedo hacerla con ayuda	Puedo hacerla mientras me observas	Puedo hacerlo solo
Poner la ropa sucia en la canasta o cesto			
Alimentar a las mascotas			
Abrir y cerrar persianas o cortinas			
Limpiar lo que se derrame			
Limpiar mis pertenencias y guardarlas			
Emparejar y clasificar ropa, toallas o cubiertos			
Limpiar mi dormitorio cada semana			
Limpiar otra habitación cada semana, por ejemplo el baño			
Regar las plantas en el hogar			
Ayudar a lavar el auto			
Arrancar las hiedras			
Poner la mesa y limpiarla después			
Usar herramientas simples (escoba, aspiradora de mano, rastrillo)			
Meter y sacar los platos del lavavajillas			
Guardar las compras del supermercado			
Empacar el almuerzo para la escuela			
Preparar comidas sencillas (hacer sándwiches o cereal)			
Cocinar comidas sencillas con el microondas, la tostadora, la estufa o el horno			
Lavar, secar y guardar la ropa.			
Ir por la correspondencia			
Cambiar las sábanas			
Sacar la basura			