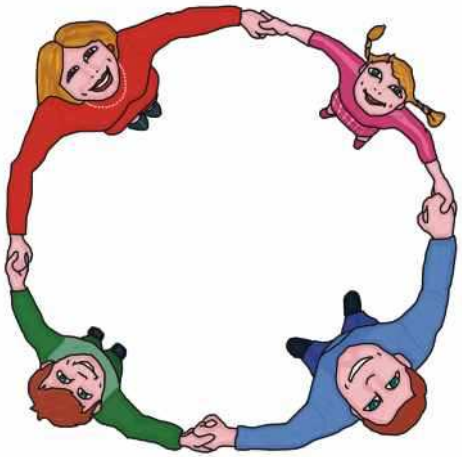
Hacia la igualdad

compartiendo las tareas familiares

Hacia la igualdad
compartiendo las tareas familiares



Ayuntamiento de Calasparra

quién ha participado en esta guía

Madres y padres participantes en el taller de corresponsabilidad familiar

Rodríguez, Yolanda
Ibarreta Fanlo, Blanca
Vega Morante, Margarita
Fernández Sánchez, Mirella
Calamandrey Medina, Cecilia
Fernández Fernández, Jorge
López-Varela Herrada, Cristina
Varona Martínez, Almudena
Blanco Vicente, Ángel Luis
Caballero Molina, Rosario
García Lechosa, Alberto
Tichy Saenz, Susana
Tichy, Olivia

Edita: **Ayuntamiento de Galapagar**

Coordinación técnica: **Nieves Crespo Elvira**

Redacción de contenidos: **Isabel Bartau Rojas**

Diseño, maquetación e ilustraciones originales: **Nueva Identidad S.L.**

Índice

¿A quién va dirigida esta guía educativa? 4

Compartir las tareas familiares: un valor en alza 6

¿Qué tareas familiares y a qué edad? 9
- Más allá de las tareas domésticas 11
- Las tareas según la edad 24
- Etapa de Iniciación (3 a 6 años) 26
- Etapa de la Enseñanza (6 a 8 años) 27
- Etapa de la Consolidación del Hábito (9 a 11 años) 28
- Etapa de la Negociación (12 a 17 años) 29

¡A colaborar!: ¿Cómo obtener su colaboración? 31
- Observa… planifica… y acuerda las tareas 33
- Enséñales cómo quieres que hagan las tareas. Da ejemplo 36
- Enfoca lo positivo… y estimularás su colaboración 37
- Practica la comunicación positiva con tu familia… y también sobre las tareas 40
- Negocia las normas de colaboración… y hazlas cumplir 43
- Cuando no colaboren, afronta el conflicto constructivamente 45

¿A quién va dirigida esta guía educativa?

Esta guía va dirigida a los padres y las madres, en especial a los de Galapagar y a los y las que han participado en el taller "Hacia la Igualdad compartiendo las tareas familiares" con sus opiniones y experiencias.

El objetivo de esta guía es presentar algunos recursos educativos que pueden utilizar para enseñar a sus hijas e hijos a asumir responsabilidades compartiendo las tareas familiares. En el taller hemos comprobado que los padres y las madres conocen bien la vida familiar y que

tienen inquietudes por saber más sobre cómo educar a sus hijos e hijas para que creen familias en las que reine el respeto y la igualdad.

Una idea clave es comprender que determinadas formas de comunicarnos y relacionarnos con nuestros hijos e hijas contribuyen a fomentar la responsabilidad y la colaboración en la vida familiar. Pero, como hemos visto en el taller, esto requiere interés, esfuerzo y… sentido del humor.

En la guía encontrarás respuestas a algunas preguntas como las siguientes:

- ¿Qué valor educativo tiene implicar a las hijas y los hijos en las tareas familiares?
- ¿Qué tipos de tareas se realizan en la familia?
- ¿Qué tipos de tareas pueden hacer los hijos e hijas según la edad que tienen?
- ¿Hay tareas más adecuadas para los hijos o para las hijas?
- ¿Qué pueden hacer los padres y las madres para obtener su colaboración?
- ¿Qué se puede hacer cuando los hijos o las hijas no colaboran?

Busca un ratito y ¡lee la guía con calma! Seguro que muchas cosas ya las sabías, los padres y las madres conocen muchos recursos educativos. Lo que ocurre es que a veces estamos tan ocupados, con tantos quehaceres… que se olvida ponerlos en práctica. Anima a tus hijos e hijas a compartir las tareas familiares y ¡pasa del "ya lo voy a intentar" al "voy a hacer o cambiar esto" (por ejemplo "voy a acordar con ellos y/o ellas un plan de tareas nuevo" o "voy a utilizar la comunicación positiva o...").

¡Buena suerte y manos a la obra!

Compartir las tareas familiares: Un valor en alza

La familia es uno de los entornos de aprendizaje más significativos. La implicación de los hijos y las hijas en las tareas familiares permite que se aproximen no sólo al conocimiento de la vida familiar sino también contribuye a su desarrollo personal y social favoreciendo áreas como la responsabilidad o la confianza en sí mismo/a.

Cuando les animamos a participar en las tareas estamos contribuyendo a su educación en áreas tan importantes como la educación para salud, la educación emocional, la educación de los valores, la educación de los deberes y derechos humanos, la educación para el consumo o el medio ambiente sostenible. Y lo más importante, es que la familia es el lugar más idóneo para que pasen de la teoría a la práctica, del "saber lo que se debería hacer" a "demostrar haciendo lo que se debe hacer". Se les enseña el valor de la vida familiar y cómo contribuir a ella.

¿Que beneficios educativos tiene educar compartiendo las tareas familiares? Los hijos y las hijas aprenden a colaborar y a asumir la responsabilidad de sus tareas, aprendizaje que beneficia a toda la familia y que es necesario para que compartan las tareas de forma igualitaria. Aprenden a manifestar, no sólo con palabras sino con hechos, el respeto por los y las demás así como por los bienes individuales y colectivos. Aprenden que para conseguir algo hay que esforzarse y perseverar en el trabajo, "que nadie lo va a hacer por ti". Y, lo más importante, aprenden lo valiosos y valiosas que son. Sienten que su ayuda se valora y que son útiles en su familia.

¡No lo dudes! ¡Anímalos a participar, tanto a tus hijos como a tus hijas! Aprovecha la oportunidad de disfrutar compartiendo las tareas familiares.

Compartir las tareas familiares: Un valor en alza

Beneficios educativos

- Que colaboren en la familia
- Que sean más responsables
- Que aprendan a respetar a los demás
- Que aprendan a respetar las posesiones
- Que desarrollen la voluntad de trabajo
- Que mejoren la confianza en sí mismos/as.
- Que sean corresponsables en su vida familiar futura

¿Qué tareas familiares y a qué edad?

Si les animas a hacerlo, tus hijos e hijas pueden participar en todos los tipos de tareas familiares, eso sí, poco a poco, según su edad, tal y como se muestra en las tablas de tareas familiares.

Más allá de las tareas domésticas

Cuando se habla de tareas familiares parece que solo se refiere a las tareas domésticas, son las más comunes pero no son las únicas. De hecho, hoy en día, comprenden todas las actividades que se realizan regularmente en el hogar para cubrir las necesidades de toda la familia. Los tipos de tareas en las que pueden participar los hijos y las hijas son las siguientes:

- Gestión de recursos familiares: Aunque el trabajo remunerado o la protección de la salud son responsabilidades de los adultos, al implicar a los hijos e hijas en éste área aprenden a cuidar de su salud, administrar los recursos, cuidar las posesiones, consumir lo que se necesita y ahorrar los bienes de la familia.

- Implicación en las decisiones familiares y relaciones con el entorno: La vida familiar se nutre de las relaciones con otras personas y requiere de múltiples decisiones que influirán en su futuro a corto y largo plazo. El bienestar muchas veces depende de cómo sean estas relaciones y de qué decisiones se vayan tomando para cubrir sus necesidades y aspiraciones. Consiste en enseñar a los niños y a las niñas habilidades tales como demostrar el cariño, interesarse por los familiares y las amistades, etc. Aprenden a tomar decisiones si se les permite practicar. Según crecen se les anima a dar su opinión y a participar en las decisiones familiares. Así sentirán que son una parte valiosa de la familia y personas cada vez más autónomas.

- Organización y mantenimiento del hogar: Son las tareas del hogar que permiten cubrir las necesidades básicas de los miembros de la familia como cocinar, limpiar, fregar, lavar, ordenar, planchar, hacer la compra, etc.

Más allá de las tareas domésticas

Estas tareas pueden resultar costosas no porque sean difíciles sino porque como se necesita hacerlas con regularidad resultan monótonas, algunas desagradables y se suelen infravalorar. En muchas familias algunas tareas domésticas son "invisibles" para los hijos e hijas. Cuando se les implica en las tareas familiares se les prepara para asumir roles y tareas básicas que tendrán que compartir en sus propios hogares con sus parejas en el futuro.

- Cuidado de personas dependientes: Son tareas que garantizan cubrir las necesidades especiales que presentan los familiares enfermos o con discapacidad (física, psíquica o sensorial). Comprenden tareas como atender sus necesidades básicas, acompañarles o compartir actividades que no pueden realizar sin ayuda. La implicación en esta área contribuye a que conozcan la diversidad de las necesidades humanas, se pongan en su lugar y desarrollen valores como la solidaridad. También comprende el cuidado de los animales y las plantas.

- Educación, socialización y supervisión: Suelen ser de dos tipos, las que proponen los padres y madres para disfrutar con sus hijos e hijas (jugar, compartir actividades culturales, etc.), o las que propone el profesorado en la escuela para que refuercen algún área en casa (leer con regularidad, deberes, hábitos de estudio, etc.). Ambas pretenden apoyar el aprendizaje escolar. También incluyen otras tareas de autocuidado y supervisión de los hermanos o hermanas que cuando las asumen como propias son de gran ayuda para la familia.

Tipos de Tareas Familiares en las que pueden participar los hijos y

Tareas de Ayuda en la Gestión

Etapa de Iniciación: 3 a 5 años

- Comer todo, no dejar sobras en el plato.
- Ir al parque a explorar el medio, correr, saltar, columpiarse, etc.
- Cuidar sus cosas (juguetes, cuentos, pinturas...).
- Cuidar las cosas de la casa. Evitar romper las cosas.
- Probar diferentes comidas.
- Jugar con dinero de mentira.
- Acompañar a la compra para ver que las cosas cuestan dinero.

Etapa de la Enseñanza: 6 a 8 años

- Comer de todo, especialmente frutas y verduras.
- Hacer algún ejercicio físico con regularidad (jugar al balón, patinar, montar en bici, etc.).
- Cuidar sus pertenencias.
- Cuidar su ropa.
- Cuidar su material escolar.
- Aprovechar la energía (no dejar la luz encedida ni la nevera abierta...).
- Utilizar el agua necesaria, no derramarla ni usarla en exceso.
- Reciclar (papel, envases, material escolar...).

las hijas según sus edades

de Recursos Familiares

Etapa de la Estimulación: 9 a 11 años

- Utilizar los utensilios básicos del botiquín familiar (poner una tirita...).
- Participar en algún deporte escolar.
- Utilizar dinero en pequeñas compras (comprar golosinas, el pan o el periódico...).
- Administrar su paga.
- Reciclar la basura utilizando los contenedores correspondientes.
- Ahorrar dinero.
- Hacer trabajos manuales reciclando materiales usados en casa (botes, cajas, etc.).
- Decorar su habitación o sus cosas (ropa, carteras, mochila, etc.) buscando o reciclando materiales usados.
- Organizar y distribuir los gastos del cumpleaños.

Etapa de la Negociación: 12 a 17 años

- Cuidar una alimentación mediterránea y variada (mantener horarios desayuno, comida y cena).
- Practicar algún deporte con regularidad.
- Realizar primeros auxilios ante pequeños accidentes caseros (desinfectar una herida...).
- Hacer trabajos en la familia para obtener privilegios (ej.: por ayudar a hacer los deberes a su hermano/a, poder elegir el programa de TV...).
- Reponer sus "descuidos" (romper algo de la casa, estropear su ropa o perder algo) con su esfuerzo, realizando otras tareas o utilizando sus ahorros.
- Ayudar en el negocio familiar.
- Realizar primeros trabajos remunerados (dar clases, repartidor, etc.).
- Comprar su ropa (por propia elección).
- Organizar y comprar el material escolar y otras necesidades.
- Distribuir a corto y largo plazo sus ahorros para cubrir sus necesidades o deseos.

Tipos de Tareas Familiares en las que pueden participar los hijos y

Tareas de Implicación en la Toma de

Etapa de Iniciación: 3 a 5 años

- Besar a familiares y amistades.
- Disfrutar regularmente con los abuelos y las abuelas.
- Ponerse al teléfono cuando llaman los familiares u otras personas cercanas...
- Visitar y jugar con primos y primas.
- Dar su opinión respetando el turno.
- Decidir entre dos alternativas (ponerse la camiseta verde o la azul, merendar pera o manzana, etc.).

Etapa de la Enseñanza: 6 a 8 años

- Proporcionar cariño a familiares y amistades.
- Tener contacto regular con los abuelos y abuelas (directo o por teléfono) para conocerse mutuamente (contarse lo que hacen, gustos, proyectos etc.).
- Acordar y cumplir las normas familiares.
- Dar su opinión en las conversaciones familiares.
- Decidir entre varias alternativas (ej.: en qué actividades extraescolares apuntarse, que actividades de ocio realizar...).
- Preparar canciones, chistes etc. para participar en reuniones familiares o con amistades.

Decisiones y Relaciones Familiares

Etapa de la Estimulación: 9 a 11 años

- Tener la iniciativa para manifestar cariño y apoyo a los demás.
- Participar de la toma de decisiones familiares (normas, actividades de ocio, etc.).
- Compartir actividades con las personas mayores de la familia para conocerse y disfrutar con ellas (interesarse por sus necesidades, sus gustos e intereses, etc.).
- Tomar parte en la preparación de fiestas familiares (navideñas, cumpleaños de algún familiar...) teniendo la iniciativa de organizar algo (un concurso, un juego, canciones, etc.).
- Tener protagonismo para decidir cómo celebrar el cumpleaños.

Etapa de la Negociación: 12 a 17 años

- Manifestar el afecto no sólo con gestos sino también con palabras.
- Adoptar decisiones personales (planear el fin de semana con las amistades, qué tipo de actividades extraescolares realizar...).
- Tomar decisiones escolares (distribuir el tiempo de estudio, elegir asignaturas optativas...).
- Negociar normas y límites acordados.
- Proponer nuevas normas o privilegios de forma autónoma.
- Hacer sugerencias y planes sobre actividades de ocio familiares (proponer una excursión el fin de semana, dónde ir de vacaciones...).
- Ir a visitar a las abuelas y los abuelos y estar dispuestos a hacer actividades conjuntas.
- Participar y ayudar a preparar veladas o fiestas con familiares y amistades.
- Comenzar a realizar planes y proyectos a largo plazo (decidir qué carrera estudiará).

Tipos de Tareas Familiares en las que pueden participar los hijos y

Tareas Domésticas de Ayuda

Etapa de Iniciación: 3 a 5 años

- Recoger los juguetes después de usarlos.
- Ayudar a ordenar sus cosas.
- Ayudar a hacer su cama.
- Ayudar a recoger el cuarto.
- Ayudar a recoger el baño después de ducharse.
- Ayudar a fregar.
- Ayudar a poner la mesa (poner las servilletas, el pan...).

Etapa de la Enseñanza: 6 a 8 años

- Ayudar a hacer su cama.
- Poner y recoger la mesa.
- Recoger su cuarto.
- Preparar su mochila y material escolar (estuche, agenda, libros...).
- Recoger o limpiar lo que ha ensuciado.
- Ayudar a limpiar cosas sencillas (mesa...).
- Ayudar de "pinche" en la cocina (batir huevos, rebozar, mezclar ingredientes...).

las hijas según sus edades

en la Organización del Hogar

Etapa de la Estimulación: 9 a 11 años

- Hacerse la cama.
- Ordenar su armario.
- Recoger el baño después de ducharse.
- Meter la ropa sucia en la cesta.
- Doblar la ropa que no necesite planchado.
- Guardar y ordenar la ropa limpia.
- Quitar el polvo.
- Barrer.
- Fregar los platos del desayuno y la merienda.
- Hacer recados.
- Prepararse el desayuno y la merienda.
- Coser botones.
- Ser el "encargado/a" de tareas familiares sencillas.

Etapa de la Negociación: 12 a 17 años

- Cambiar las sábanas de su cama.
- Encargarse de su cuarto (ropa, armario, estantería, etc.).
- Pasar la aspiradora.
- Fregar los platos.
- Pasar la fregona.
- Hacer recados regularmente.
- Hacer la compra.
- Bajar la basura.
- Poner y recoger el lavavajillas.
- Poner lavadora/secadora.
- Cocinar platos sencillos.
- Planchar ropa sencilla.
- Coser ropa sencilla.
- Ser "el encargado/a" de tareas familiares (preparar el desayuno, ordenar el trastero, que el material para las excursiones esté listo, etc.).

Tipos de Tareas Familiares en las que pueden participar los hijos y

Tareas de Ayuda en el Cuidado de

Etapa de Iniciación: 3 a 5 años

- Divertirse y jugar con personas mayores.
- Conocer y divertirse con familiares o amistades con discapacidad (física, psíquica o sensorial).
- Disfrutar de animales domésticos (peces, pájaros, perros...).
- Respetar los jardines o zonas verdes de la urbanización.

Etapa de la Enseñanza: 6 a 8 años

- Entretener a familiares o personas cercanas enfermas o con discapacidad (física, psíquica o sensorial).
- Llamar por teléfono a familiares para interesarse por su salud.
- Ayudar a cuidar los animales.
- Regar las plantas.

Personas Dependientes o Seres Vivos

Etapa de la Estimulación: 9 a 11 años

- Acompañar a familiares enfermos o con discapacidad (física, psíquica o sensorial).
- Mandar un e-mail a un compañero/a para interesarse y darle ánimos cuando está enfermo/a.
- Leer el periódico a personas mayores de la familia.
- Encargarse de alguna tarea del cuidado de los animales domésticos (darles de comer, limpiarlos o pasearlos etc.).

Etapa de la Negociación: 12 a 17 años

- Ayudar a personas mayores a cubrir necesidades cotidianas (ayudarles a traer la compra, llevarles el pan, etc.).
- Acompañar a un familiar enfermo a la revisión médica.
- Supervisar o realizar actividades de ocio con familiares o amistades con discapacidad (física, psíquica o sensorial).
- Atender necesidades de familiares enfermos (pedir cita, recoger medicamentos, etc.).
- Asumir la responsabilidad del cuidado de los animales.
- Cuidar el jardín o la huerta.

Tipos de Tareas Familiares en las que pueden participar los hijos y

Tareas Educativas de

Etapa de Iniciación: 3 a 5 años

- Jugar con los padres y las madres.
- Jugar con los hermanos y las hermanas.
- Ver y escuchar los cuentos.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Lavarse los dientes después de las comidas.
- Jabonarse cuando se ducha.
- Beber y comer solo/a (aunque necesite alguna ayuda).
- Dormir solo/a.
- Ponerse y quitarse el pijama y la ropa sencilla.
- Ponerse las zapatillas.
- Atarse los cordones de los zapatos.
- Ayudar a preparar su mochila.

Etapa de la Enseñanza: 6 a 8 años

- Leer y/o que le lean un cuento.
- Participar en actividades extraescolares (deportes, música, baile, idiomas, cine, actividades culturales...).
- Participar en actividades de ocio familiares.
- Jugar con los hermanos y hermanas menores.
- Relacionarse con los iguales.

las hijas según sus edades

Socialización y Supervisión

Etapa de la Estimulación: 9 a 11 años

- Hacer los deberes.
- Desarrollar hábitos de estudio.
- Desarrollar el hábito de la lectura (libros, periódico, revistas...).
- Leer un cuento a un hermano o una hermana menor.
- Hacer las tareas según un horario regular acordado previamente.
- Controlar el uso de la TV.
- Pedir ayuda a otros familiares para realizar las tareas o deberes.

Etapa de la Negociación: 12 a 17 años

- Leer algunas secciones del periódico con regularidad (cultura, deportes, TV...).
- Participar y organizar actividades extraescolares (deportivas, musicales, actividades culturales, etc.).
- Controlar el uso del móvil y del ordenador.
- Hacer de canguro, cuidar de hermanos o hermanas menores.
- Enseñar tareas o deberes a hermanos/as menores.

Las tareas según la edad

¿Cómo es la participación de los hijos e hijas en las tareas familiares? Se sabe que participan aproximadamente entre un 8-10 % del total de las tareas que se realizan en la familia. Suelen participar con más frecuencia en tareas como hacer su cama, recoger su cuarto, poner la mesa o bajar la basura.

Un dato significativo que muestran muchas encuestas en estudios realizados en España es que las hijas participan más en todo tipo de tareas que los hijos y a todas las edades, aunque en la adolescencia disminuye la participación de ambos. Y estas diferencias se refieren más a un tipo de tareas que a otras. Las hijas ayudan más en la realización de tareas complejas (cocinar, lavar o planchar) y sin tener que recordárselo que los hijos. Las hijas realizan más tareas "por los demás" (recoger lo que otro/a ha derramado, hacer la cama de otro/a, etc.) y de implicación en las relaciones

con el entorno y de cuidado de personas dependientes (llamar por teléfono a otros familiares y hacerles compañía o atenderles) que los hijos.

Y los padres y las madres siguen enseñando y orientando más a las hijas a participar en las tareas que a los hijos; y cuando tienen dificultades para obtener su colaboración les recriminan más a ellas que a ellos. Estos datos apuntan que se continúa socializando siguiendo el modelo de la distribución de roles y tareas familiares en función del género con el riesgo de reproducir modelos familiares poco igualitarios en futuras generaciones.

Pero lo positivo es que los padres y las madres pueden contribuir a cambiarlo. ¿Sueles actuar así con tu hija o con tu hijo?. Piensa que lo que es bueno para una lo es para el otro. Y sobre todo lo es para todos los hijos y todas las hijas que el día de mañana van a compartir las tareas familiares y un modelo de familia basado en el respeto y la igualdad. ¡Estarán más preparados!

A continuación se revisan las características de las etapas que frecuentemente recorren los niños y las niñas en el proceso de colaboración en las tareas. En cada una de las etapas se menciona el objetivo educativo que se pretende lograr y la estrategia educativa más importante (que nunca es la única) que pueden utilizar los padres y las madres. Estos recursos educativos se desarrollan más ampliamente al final de esta guía.

Etapa de Iniciación (3 a 5 años)

El objetivo de esta primera etapa es crear una actitud positiva hacia la colaboración. Y la principal estrategia que pueden utilizar los padres y las madres es utilizar el juego para involucrar a los niños y las niñas en tareas sencillas y de autocuidado. Jugar es recomendable a cualquier edad, se les orienta hacia determinadas tareas o intereses. ¡Juega con tus hijos o hijas siempre que puedas!

Puedes enseñarles conceptos importantes como "colaborar en la familia (todos y todas)", "el orden en casa", etc... Puedes hacerles ver los beneficios que obtendrán si participan en las tareas ("¿ves lo divertido que es leer cuentos?","como hemos recogido la mesa ahora podemos hacer el puzzle"), los beneficios para los demás ("cuando te pones al teléfono y le cuentas tus cosas al abuelo/a le haces muy feliz", "cuando te vistes solo, ayudas mucho a papá/mamá") y para toda la familia ("si tu pones las servilletas y tu hermano/a los cubiertos, yo puedo servir los platos, ponemos antes la mesa entre todos y todas"!). ¡Es divertido compartir las tareas!

Etapa de la Enseñanza (6 a 8 años)

En esta etapa lo que se pretende es que aprendan cómo se hacen las tareas. Y la principal forma de conseguirlo es la enseñanza. Consiste en asumir el papel de profesora o profesor. Explícales cómo quieres que hagan las tareas compartiéndolas. Los niños y las niñas desconocen muchos truquillos que son necesarios para hacerlas bien y a tiempo.

A veces, como las tareas son tan cotidianas y obvias, se nos olvida enseñarlas. Igual se lo enseñamos al primer hijo o hija y lo olvidamos con los y las demás. O se nos olvida enseñárselo a los hijos... porque pensábamos que era cosa de chicas. En el siguiente capítulo de esta guía encontrarás pistas sobre cómo hacerlo. Conviene no sólo enseñarles cómo se hacen las tareas domésticas sencillas sino también las de otras áreas como dar su opinión respetando a los demás, leer cuentos, llamar por teléfono a los abuelos etc...

Etapa de la Consolidación del Hábito (9 a 11 años)

Después de que se les ha enseñado cómo realizar la tarea el siguiente paso en el proceso de colaboración en las tareas es desarrollar el hábito de hacerlas cuando la familia lo haya acordado. Un hábito se consolida cuando se realiza la tarea regularmente. En esta etapa puede que ya hayan aprendido muchas tareas sencillas pero les falte el hábito de hacerlas con la frecuencia con que se necesita en la familia. Es común que los niños y las niñas sepan realizarlas pero no hagan las tareas en el momento o con la intensidad que desearían sus padres o madres.

La estrategia educativa más útil de esta etapa es la estimulación. Para desarrollar y afianzar un hábito es muy importante el reconocimiento por parte de los demás. Cuando se consolida un hábito cuesta menos hacerlo. Piensa en algún hábito que hayas desarrollado y compara con lo que te costaba realizarlo cuando estabas aprendiendo (por ejemplo, conducir, hacer la cama...) y mira cómo ahora ¡lo haces sin darte cuenta!.

Etapa de la Negociación (12 a 17 años)

El objetivo de esta etapa es claro, que aprendan a colaborar de forma autónoma. Suelen pasar de la fase de "hacerlo cuando me lo recuerden" a la fase de hacerlo sin recordatorio. Pero en cualquiera de ellas es necesario utilizar la negociación para acordar con ellos y con ellas las tareas en las que quieren participar y cómo y cuando las van a realizar, sin olvidar qué consecuencias tendrá su colaboración. Hay padres y madres que negocian un acuerdo y creen que ya está. Normalmente en la vida familiar como las necesidades de unas y de otros cambian a lo largo del tiempo, suele ser necesario negociar y renegociar para llegar a un nuevo consenso sobre las tareas y que se perciba justo.

En esta etapa suele descender el nivel de participación de los hijos y las hijas en las tareas familiares. Si este es tu caso no te desanimes, sigue estimulándoles y recuerda que si te das por vencido o vencida no conseguirás la deseada colaboración. En esta fase de la adolescencia se comienza, progresivamente, a compartir menos espacios y tiempo con ellos y ellas. Y suelen alegar más excusas que nunca para evitar las tareas, algunas muy comunes como "no puedo porque tengo que estudiar" o "mis amigos/as no hacen nada y sus padres/madres no están todo el día detrás de ellos/as". Si te suele suceder esto, evita enzarzarte en los reproches y con serenidad y firmeza recuérdale su compromiso con el acuerdo negociado ("te recuerdo que quedamos en que tú bajabas la basura los martes y los jueves y tu hermana/o los lunes y miércoles"). Esto no siempre es así, algunos/as incluso disfrutan más que nunca de las tareas porque ahora se dan cuenta del valor que tienen (por ejemplo el saber cocinar en las meriendas o cenas con las amistades). O empiezan a experimentar que son capaces y

autónomos para quedarse solos o solas en casa.

Los mensajes escritos pueden convertirse en grandes aliados de los padres y las madres en esta fase. En el siguiente capítulo de la guía encontrarás algunos ejemplos de mensajes de agradecimiento, de recordatorio o sugerencias. Colgar a la vista estos mensajes apoya las estrategias de enseñanza, estimulación o negociación y permite introducir peticiones de cambio de conducta que posteriormente, si hiciera falta, se acordarían directamente.

¡A colaborar!: ¿Cómo obtener su colaboración?

La colaboración en las tareas familiares no es una cuestión de obligaciones ("que la madre o el padre ordenen hacer esto o lo otro"). Es una cuestión de respeto, de cómo enseñar a respetar y ser respetado/a.

Puedes seguir los pasos que se van a explicar más detenidamente en los siguientes apartados.

Estrategias educativas para obtener su colaboración

¿Qué puedes hacer para fomentar la participación de tu hijo o hija en las tareas familiares?

- "Observa... planifica... y acuerda las tareas".
- “Enséñales cómo quieres que hagan las tareas. Da ejemplo”
- “Enfoca lo positivo... y estimularás su colaboración”
- “Practica la comunicación positiva con tu familia... y también sobre las tareas”
- “Negocia la normas de colaboración... y hazlas cumplir”
- “Cuando no colaboren... afronta el conflicto... constructivamente”

“Observa… planifica… y acuerda las tareas”

Tómate un tiempo para observar con atención y registrar por escrito cómo es la colaboración en las tareas familiares en tu familia: "quién las hace", "cómo las hace", "cómo se siente él/ella" "cómo se sientes tú." y que "consecuencias" tiene para toda la familia. ¡No te olvides de hacerlo! Algunas personas se sorprenden, por ejemplo, al darse cuenta de que todo funciona bien… porque ella asume todo el trabajo. Otras veces descubren que su hijo o hija participa más de lo que pensaba. Después de hacer el registro intenta responder a la siguiente pregunta: "¿Qué me gustaría mejorar?". Escríbelo en orden de preferencia porque es mejor que vayas paso a paso.

¡Deja de hacer por ellos o ellas lo que ya son capaces de hacer!

“Observa… planifica… y acuerda las tareas”

En algunas familias cuando se plantean la implicación de los hijos e hijas en las tareas familiares piensan "que ayuden cuando puedan", "cuando se necesite" etc... Esto no suele funcionar porque no se concreta la tarea que tiene que hacer cada uno/a.

Para hacerles sentir partícipes de la vida familiar, lo mejor es acordar un "plan de colaboración familiar". Evita solicitar las tareas cuando ya se necesitan. ¡Adelántate! Acuerda anticipadamente el plan de tareas: qué tareas van a realizar, cuando y cómo. Hazlo cuando estén todos y todas presentes para acordarlo conjuntamente. Y decidir cada cuanto tiempo se va a revisar (semanal, quincenal, trimestral).

Diles que su colaboración en las tareas familiares es necesaria y valiosa para toda la familia. No se trata de que lo hagan porque "tú se lo digas", sino porque es beneficioso para toda la familia. No les obligues a negociar el plan. Dales tiempo. Explícales los beneficios de la colaboración para toda la familia. Si ven que es un acuerdo positivo, no una imposición, tendrán más motivación para participar.

Recuerda implicar a toda la familia en el reparto. Para comenzar con los y las "peques" piensa en una o dos tareas sencillas que puedan realizar jugando.

Si las tareas se planifican, se hacen antes y mejor. Además de esta forma se propone un espacio para que todo el mundo pueda opinar. Tus hijos e hijas pueden tener gustos diferentes a los tuyos. Permíteles que elijan o que hagan cambios. Fomenta, de esta forma dos cualidades importantes en la actualidad, que tengan iniciativa y creatividad.

PLAN DE TAREAS QUINCENAL

hacer la cama (todos los días)

recoger el cuarto y la ropa (todos los días)

bajar la basura separando el papel (fin de semana)

poner la mesa (fin de semana)

hacer los deberes (días laborables)

llamar por teléfono a los abuelos/as para interesarse por su salud (a tu elección)

regar las plantas (días alternos)

“Enséñales cómo quieres que hagan las tareas. Da ejemplo”

Los padres y las madres son modelos de aprendizaje para sus hijos e hijas. Observan cómo realizan las tareas y les imitan. Ofréceles modelos de colaboración positivos basados en el respeto. Algunas madres se quedan perplejas al conocer este principio básico del aprendizaje y se preguntan ¿cómo es esto posible si yo hago todo de todo y a todas horas? Creen que ofrecen un modelo de colaboración positivo pero cuando lo analizan reconocen que no se sienten bien porque no se sienten respetadas por los demás.

¿Cómo se enseñan las tareas? Muéstrales cómo se realiza la tarea. Hazlo despacio y de forma sencilla. Es muy importante que no sólo lo haga sino que intente decirles lo que está haciendo: ¡Aprovecha cualquier ocasión para hablar con los niños y las niñas, resulta muy educativo aparte de divertido! Explícales cómo quieres que hagan las tareas. Haz la tarea tal y como te gustaría que la hicieran y, muy importante, indícales el resultado: "la tarea estará terminada cuando...".

Dales tiempo, lo necesitan para consolidar el hábito de hacer las tareas sin tener que recordárselo. No exijas en exceso, vale más la pena que se habitúen a hacerlas aunque no las hagan del todo como te gustaría. ¡Con el tiempo, no lo dudes, mejorarán!. Además se aprende de los errores… siempre y cuando se les permita equivocarse, no haciéndolo por ellos o ellas.

¡Da ejemplo! aprenden de la observación de los seres queridos.

Vale con que lo haga "lo suficientemente bien" ¡No exijas la perfección! Desanima

“Enfoca lo positivo y… estimularás su participación”

Enfocar lo positivo significa dos cosas: presentar la colaboración en las tareas familiares como algo divertido y que beneficia a toda la familia y reconocer la contribución de tu hijo o hija.

Fíjate en sus habilidades, puntos fuertes, en el comportamiento positivo y reconóceselo. Es más probable que así obtengas su colaboración. Los niños y las niñas se comportan mejor cuando se les reconoce lo que hacen bien en vez de recriminarles por lo que hacen mal.

Piensa en objetivos y expectativas realistas acordes a la edad y características de tus hijos e hijas, considera sus posibilidades para no exigirles demasiado. Esto desanima. Recuerda que aunque te parezca que es fácil están aprendiendo no sólo a hacer las tareas sino también a asumir su responsabilidad ("hacerlas sin que haya que recordárselo y asumiendo sus consecuencias").

Para motivarles puedes utilizar dos procedimientos, el elogio o la estimulación. Como se aprecia en el cuadro en que se presentan sus diferencias, la estimulación es de mejor calidad y se puede utilizar con todos los niños y todas las niñas y en más situaciones.

¡Confía en que lo harán! Transmite confianza

“Me ha gustado mucho cómo has organizado tu cuarto!

“Agradezco tu colaboración”

“Enfoca lo positivo y… estimularás su participación”

Diferencias entre “elogiar” y “estimular”

Elogio	Estimulación
Reconoce el resultado: “Lo has hecho muy bien”	Reconoce la contribución, el progreso: “Me has ayudado”, “Te has esforzado en...”
Es una evaluación externa: “Me ha gustado cómo te ha quedado”	Refuerza la evaluación interna “Veo que te ha gustado cómo te ha quedado”
Busca la perfección: “Te ha salido perfecto”	Busca el progreso: “Vas progresando en… ”
Sólo se puede utilizar con los que hacen las cosas bien.	Se puede utilizar con cualquiera.

Estimula su participación en las tareas animándoles a realizarlas y reconociendo su contribución (aunque no sea perfecta…). ¡Céntrate en lo positivo! Reconoce su esfuerzo y cualquier intento que hagan por hacer las tareas. Aprovecha cualquier situación para estimularles. Diles con frecuencia que aprecias su colaboración, por ejemplo, "me ha gustado mucho cómo has puesto la mesa", "me encanta que me ayudes", "tienes una habilidad especial para preparar bocadillos" etc... Reconoce a cada hijo o hija su propia contribución. Evita las comparaciones entre ellos/ellas. Rota las tareas entre todos y todas para evitar el aburrimiento.

Considera sus opiniones y fomenta su implicación en la toma de decisiones familiares: ¡Anímales a que elijan y decidan cómo hacerlo!.

"Gracias por quedarte a jugar con tu hermana"

"Me ha dicho la abuela la ilusión que le hizo que la fueras a ver. ¡Se lo pasó genial!"

¡No te des por vencida/o! Si le estimulas conseguirás su colaboración

Practica la comunicación positiva con tu familia…

En algunas familias el reparto de las tareas domésticas es un foco constante de discusión. Diversos estudios sobre este tema han encontrado que algunos obstáculos frecuentes que bloquean la comunicación familiar son: elegir un lugar y momento inadecuado (ej: viendo la televisión), cuando las personas experimentan emociones negativas (ira, enfado, tristeza, etc...), utilizar un lenguaje contradictorio y poco preciso, no ser consecuente entre lo que se dice y se hace, cortar la conversación, no escuchar, juzgar, poner etiquetas, criticar, sermonear, amenazar, infravalorar lo que hacen, hacer preguntas de reproche, ignorar mensajes importantes para los demás, entre otros. Si después de observar cómo es la comunicación en tu familia encuentras que con frecuencia aparece alguno de estos obstáculos trata de eliminarlos.

Para conseguir la colaboración de los hijos e hijas en las tareas familiares es especialmente importante que utilices una comunicación positiva. Solicita su colaboración en un momento apropiado, por ejemplo, cuando todos y todas prestan atención. Pídeselo con optimismo, claramente y de forma positiva (no caigas en remontarte a la escasa colaboración del "pasado").

Permite que decidan qué tareas quieren realizar, cuando y con que frecuencia las van a realizar etc… (¿En qué te gustaría colaborar?). Escucha atentamente sus opiniones y sus puntos de vista. Aunque no las compartas no las juzgues ("ya veo que has decorado de nuevo tu habitación").

Para que la comunicación sea positiva es necesario que toda la familia pueda expresar sus sentimientos de forma respetuosa.

...y también sobre las tareas

"Te parece injusto tener que ir hoy también a por el pan. Tu hermano lo hará el miércoles y el jueves"

Escucha a tu hija o hijo, no solo cuando está contenta/o por su contribución sino también cuando se queja o le parece injusta la tarea. Piensa cómo se siente y hazle saber que lo has entendido. Dile, por ejemplo, "ya veo que estás cansada/o pero es la hora de bajar la basura". O, por ejemplo, dile, "no es necesario que grites, te parece injusto que tengas que recogerlo tú cuando habéis jugado los/las dos. Poneros de acuerdo sobre qué parte de la tarea hace cada uno y recoger el juego para que podamos poner la mesa". Permite que tus hijos e hijas expresen sus sentimientos.

Enséñales a ponerse en el punto de vista de la otra persona. Por ejemplo, diles, "Cuando dejas tu cama sin hacer y la habitación sin recoger ¿Has pensado cómo se siente tu hermana/o cuando necesita utilizarla?"
Cuando se habla de utilizar una comunicación positiva no sólo se habla de reconocer lo positivo sino también de saber corregir actitudes y comportamientos utilizando un lenguaje respetuoso. ¡Habla siempre con respeto a tus hijas e hijos! Es mejor corregir en positivo. En vez de decirle "No dejes todas las migas del desayuno tiradas por ahí", recuérdale la norma ¡En positivo! Por ejemplo, dile "si todos/todas recogemos las cosas del desayuno nadie tiene que limpiarlo después".

Practique la comunicación positiva con su familia…

"Sé que te cuesta, pero necesitamos tu ayuda"

"Si metes la ropa sucia en el cesto, la habitación queda más ordenada y me facilitas la colada"

"Necesito que acompañes a tu hermana al "cumple" porque tengo una reunión de trabajo"

"Sé que estás agobiada con exámenes pero el domingo vamos a comer a casa de los abuelos. ¿Cómo vas a organizarte?"

"Recuerda que tienes que decidir si quieres apuntarte a clases de inglés o francés"

“Negocia las normas de colaboración… …y hazlas cumplir”

Evita "ordenar", "imponer" u "obligar" las tareas que quieres que realicen. Es más fácil que obtengas su colaboración si consideras sus preferencias, siempre dentro de ciertos límites. Es mejor "acordar" y "negociar".
¿Cómo?

- Explícale claramente las normas de la colaboración o lo que esperas que haga indicándole por qué son necesarias.
- Dale alternativas. Permite que elija entre dos o tres opciones: "Puedes hacer la cama antes o después de desayunar".
- Separa el "hecho" de "quién lo hace". Indícale el comportamiento adecuado que esperas que haga, sin evaluarle como persona. Por ejemplo, "quiero que metas tu ropa en el armario" en vez de "eres un desordenado/a".
- Después de establecer el acuerdo de las tareas que va a realizar diaria o semanalmente (ej.: "hacer la cama", "recoger el cuarto" etc.), explícale las consecuencias positivas que se derivan de su realización (dormir cómodamente, disponer de espacio confortable en la habitación, encontrar las cosas en buen estado cuando se necesitan etc…) y las consecuencias negativas que se derivan de su falta de colaboración (escasa comodidad, poco espacio, no encontrar lo que busca, sus cosas estropeadas etc..). Puedes decirle "si no se recogen las cosas, como molestan a los demás, las pondremos en la cesta y las llevaremos al trastero así que no podremos utilizarlas en toda la semana". El acuerdo estará establecido cuando ambas partes den su conformidad.
- Sigue estimulando su colaboración pero si no la obtienes, con paciencia pero con firmeza, permite que se deriven las consecuencias negativas acordadas. Con voz serena recuérdale cuáles eran y confía en que en la próxima ocasión realizará las tareas para evitar esas consecuencias.

“Negocia las normas de colaboración… …y hazlas cumplir”

También es importante ser consecuente entre lo que se dice y lo que se hace. Cumple con lo que le dices que vas a hacer. Por ejemplo, si le has dicho que "si no haces los deberes, no podrás ver la televisión", cuando llegue el momento, con actitud positiva pero firme, recuérdale que no puede hacerlo; conviene, no obstante, que le des otras opciones para comportarse adecuadamente, por ejemplo, "si te das prisa, todavía te queda tiempo para ver terminar el programa
que te gusta".

Sé coherente. Permite que tu hijo o hija aprenda de las consecuencias de su comportamiento

“Cuando no colaboren, afronta el conflicto constructivamente”

Cuando hay poca colaboración comienzan las quejas de toda la familia. Cuando el malestar es de tu hijo o hija, escucha cómo se siente. Para ello, refleja su sentimiento y dile cómo crees que se siente: "parece que estás enfadado/a …". Si su reacción emocional no es adecuada, añade que no compartes cómo ha reaccionado "… en esta casa los sentimientos se expresan, sin gritar ni amenazar, tranquilamente". Puedes enseñarle un modelo positivo de cómo manifestar sus objeciones y controlar sus propios sentimientos negativos expresándolos con respeto.

Es frecuente que los padres y las madres se enfaden ante la escasa colaboración y, sobre todo, ante las reacciones defensivas (escaquearse argumentando que "no pueden", gritar, rebelarse, distanciarse etc..) que muestran cuando les recriminan por ello. Estas reacciones defensivas contribuyen a que las personas adultas les amenacen con castigos que muchas veces no cumplen o, incluso algunas veces, terminan haciéndoles las tareas ("pobre, tiene tantos deberes", "todo porque haya paz", etc.). No obtienen la deseada colaboración de sus hijos e hijas y a la larga la relación puede deteriorarse.

Cuando te sientas molesto/a o decepcionada/o por la escasa colaboración de tu hijo o hija evita las recriminaciones o críticas a su persona ("eres un desastre”, "cómo puedes ser tan desobediente"...) y dile concretamente la conducta adecuada que quieres que haga ("te recuerdo que te has comprometido a recoger el baño después de ducharte"). Controla tus propias emociones negativas expresándolas con respeto ("me siento decepcionada/o cuando no cumples lo acordado").

“Cuando no colaboren, afronta el conflicto constructivamente”

En el caso de que toda la familia manifieste sus quejas intenta negociar nuevas alternativas partiendo del principio de que "todos y todas ganamos, nadie pierde". Ayúdales a pasar de la "queja" ("es injusto porque…") a la "acción" preguntándoles: "¿qué creéis que podemos hacer para cambiar esta situación?". Recoge las opiniones y alternativas que proponen y valora con ellos y ellas las consecuencias positivas y las negativas.

Cuando las desavenencias se producen con hijos e hijas mayores se pueden firmar "contratos de convivencia por tareas". Consiste en establecer la tarea que va a hacer cada una de las partes y acordar que si uno no hace su parte ("pasar la aspiradora"), el otro tampoco hará la suya ("lavar la ropa") y viceversa.

Mantén la calma y no te precipites. Dales tiempo suficiente para que aprendan las tareas y se responsabilicen de ellas. Pero no equivoques la paciencia con la resignación. Combina la paciencia con la firmeza en la aplicación de los acuerdos. Recuerda que les estás enseñando a ser personas autónomas que respetan a los demás.

¡Ánimo, merece la pena!

Cuando tratas de obtener la colaboración en las tareas ¿De quién es el malestar?

De hijos e hijas	De padres y madres	De todos y todas
● Escucha y acepta sus opiniones y sentimientos negativos.	● Controla tus sentimientos negativos y exprésalos con respeto.	● Negocia nuevas alternativas.
● Sé flexible, ofréceles pistas y opciones.	● Corrige el comportamiento de tu hijo o hija con un enfoque positivo.	● Realiza contratos por tareas.
● Enséñales a pensar cómo sentirse mejor haciendo las tareas familiares.	● Acerca posturas sobre cómo tienen que hacerse las tareas.	● Mantente firme en la aplicación de las consecuencias acordadas.
		● Aplica la fórmula “Todos y todas ganan y Nadie pierde”.

COMPRAR EL PAN

PLANCHAR

diseñado por:

Ayuntamiento de Galapagar

POR IGUAL

ORDENAR EL CUARTO

PONER LA MESA

La Suma de Todos

CONSEJERIA DE EMPLEO Y MUJER
Comunidad de Madrid
www.madrid.org

UNION EUROPEA
Fondo Social Europeo