

GUÍA PARA FAMILIAS PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS HIJOS/AS EN LAS TAREAS DOMESTICAS.



Implicando y compartiendo con nuestros hijos/as las tareas domésticas estamos educándolos en la igualdad, la responsabilidad y cooperación. ¿el reparto de tareas domesticas es una fuente de problemas? ¿quereis implicar a vuestros hijos/as en las tareas domésticas?

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA OBTENER LA COLABORACIÓN DE LOS HIJOS/AS EN LAS TAREAS FAMILIARES

1.-OBSERVACIÓN FAMILIAR

2.-PLANIFICACIÓN DE LAS TAREAS

3.-ENSEÑANZA Y MODELADO

4.-ESTIMULACIÓN DE LA COLABORACIÓN

5.-COMUNICACIÓN FLUIDA

6.-NEGOCIACIÓN Y APLICACIÓN DE CONSECUENCIAS

7.-PACIENCIA Y FIRMEZA

8.-RESOLUCIÓN CONSTRUCTIVA DE LOS CONFLICTOS

1.-OBSERVACIÓN FAMILIAR

- Realice un registro de la participación de sus hijos/as en las tareas familiares

- Haga un listado de las tareas familiares e indique:”quien las hace”, “cómo las hace”,”cómo se siente Vd” y consecuencias” tiene.
- Observando el registro pregúntese ¿Qué le gustaría mejorar? Escríbalo.

2.-PLANIFICACIÓN DE LAS TAREAS

- No demande hacer las tareas cuando se necesitan, acuerde de antemano su realización.
- Piense en qué tareas familiares quiere que Participen dependiendo de la edad que tengan.
- Si las tareas se planifican se hacen antes y mejor.

3.-ENSEÑANZA Y MODELADO

- Explique a sus hijos/as cómo quiere que hagan las tareas. Haga vd. La tarea tal y como le gustaría que la hicieran y, muy importante, indíqueles el resultado (“ la tarea estará terminada cuando”...).
 - Muéstrese corresponsable, aprenden de la observación de los seres queridos.
 - Ofrezca información positiva.
 - Dialogue y escuche a sus hijos/as.
- Persevere en mantener coherente en la comunicación con sus hijos/as._

4.-ESTIMULACIÓN DE LA COLABORACIÓN

- Anime a sus hijos/as a participar planteando la realización de las tareas como si fuera un juego.
- Sea positivo, reconozca cualquier intento que hagan por hacer las tareas, aunque su realización no sea correcta. Aproveche cualquier situación para estimular a sus hijos/as.
- Dígale con frecuencia que aprecia su colaboración, por ejemplo, ”me ha gustado mucho cómo has puesto la mesa”, “me encanta que colabores”, ”tienes una habilidad especial para doblar las servilletas”...

5.-COMUNICACIÓN FLUIDA

- Determine el objetivo de la comunicación.
 - Elimine los obstáculos que interfieren la comunicación (tv, juguetes...)
 - Busque el momento y lugar oportuno para hablar de las tareas y responsabilidades familiares.
 - Utilice una comunicación clara y comprensible.
 - Ofrezca información.
 - Dialogue y escuche a sus hijos/as .
- Persevere en mantenerse coherente en la comunicación con sus hijos/as.

6.-NEGOCIACIÓN Y APLICACIÓN DE CONSECUENCIAS

- Negocie con ellos y ellas su participación en las tareas familiares. Evite “ordenar” las tareas que quieren que realicen. Es más fácil que obtenga su colaboración si considera sus preferencias, siempre dentro de ciertos límites. Puede ofrecer como alternativa la rotación o la elección pares de tareas.
- En el momento del reparto de las tareas también conviene acordar entre todos las consecuencias que derivarán del cumplimiento(positivas) e incumplimiento (negativas) de las tareas.



7.-PACIENCIA Y FIRMEZA

- Mantenga la calma y no se precipite. De el tiempo suficiente a los hijos/as para que aprendan las tareas y se responsabilicen de ellas.
- No equivoque la paciencia con la resignación. Hay que combinar la paciencia con la firmeza en la aplicación de los acuerdos.
- No espere que sus hijos/as las realicen ya correctamente. Déles tiempo, lo necesitan para consolidar el hábito de hacerlas sin tener que recordárselo.
- No exija en exceso, vale más la pena que se habituén a hacerlas aunque no las hagan del todo como Vd. Le gustaría. ¡con el tiempo, no lo dude, mejorarán!

8.-RESOLUCIÓN CONSTRUCTIVA DE LOS CONFLICTOS

Cuando trata de obtener la colaboración de sus hijos e hijas en las tareas familiares, pregúntese: ¿De quién es el malestar? puede que la respuesta sea:

1.-De los hijos e hijas: Se quejan porque no quieren realizar las tareas y buscan excusas de todo tipo para evitarlo, “es un rollo...”, “se me ha olvidado...”, “no tengo tiempo, tengo que estudiar”....

- Escuche y acepte sus opiniones y sentimientos negativos, pero manténgase firme. Por ejemplo, dígame, “ya se que cuesta bajar la basura; pero todos/as tenemos que cumplir con nuestras tareas para que la casa funcione” o “comprendo que estés atareado/a o, en su caso, agobiado/a porque tienes que hacer los deberes pero todos/as tenemos que organizarnos y distribuir el tiempo para realizar las tareas”.
- Sea flexible, ofrézcales pistas y opciones. Por ejemplo, “si ahora estás tan ocupado/a puedes recoger el cuarto cuando vuelvas del entrenamiento” o, “negocia con tu hermano/a, pídele que lo haga él hoy t tu lo haces mañana” etc...
- Enséñeles a pensar cómo sentirse mejor haciendo las tareas familiares. Por ejemplo, anímale a que ponga música cuando pase la aspiradora.

2.-De los padres/madres: Cuando la colaboración de los hijos/as es escasa o in adecuada con frecuencia se sienten decepcionados, molestos o enfadados/as. En otros casos:

- Controle los sentimientos negativos y expréseles con respeto. Evite críticas, reproches, amenazas, etc...por ejemplo, “vuelvo agotada del trabajo y me encuentro lo de la merienda en la mesa; recógelo para que pueda poner la cena” o “realmente me preocupa que no te responsabilices del perro, espero que cumplas tu compromiso de sacarlo a paseo” etc...
- Corrija el comportamiento con un enfoque positivo. En vez de recordar una y otra vez “lo que no hacen” (no comas el bocadillo en el salón”, “nunca recoges nada...”) o “lo que hacen inadecuadamente (“a ver si esta vez no te olvides de poner las cucharas”) recuérdelos lo que espera que hagan (“come el bocadillo en la cocina”, “tienes tiempo de recoger tu cuarto antes de cenar).
- Acerque posturas sobre cómo y cuándo tienes que hacer las tareas. Por ejemplo “me parece que tu armario está más ordenado si doblas las camisetas pero me parece bien que las cuelgues en las perchas”, “yo preferiría que recogieras la mesa nada más terminar de comer pero me ¡vale! acepto que quieras hacer un poco de sobremesa y recoger después”.

3.-De todos/as: En otras situaciones unos y otros manifiestan sus quejas y se sienten molestos o enfadados porque “esta casa no funciona”

- Negocie nuevas alternativas .Busque nuevas situaciones, por ejemplo dígame “el reparto que acordamos de las tareas no funciona muy bien, estamos todo el día quejándonos. ¿Cómo podemos mejorarlo?”

- Manténgase firme en la aplicación de consecuencias acordadas. Recuérdelos utilizando un tono de voz calmada y mostrando respeto, por ejemplo “te toca poner la mesa toda la semana, porque es lo que quedamos en el caso de que alguien llegue tarde y no tuviera tiempo de hacerlo”
- Realice contratos por tareas. Cuando alguien reiteradamente se salta los compromisos acordados puede ofrecerles la alternativa de realizar contratos del tipo “si no haces tu parte (“meter la ropa en la cesta de la ropa sucia...”) yo no hago mi parte (“lavar tu ropa”).
- Aplique la fórmula “todos/as ganan y nadie pierde”. No se trata de ganar o perder en la negociación de las tareas. Recuérdelos con frecuencia que la casa es una familia y que la colaboración beneficia a todos/as.

M^a Carmen Sánchez Moreno
(Responsable de igualdad y coeducación)