

DIALHOGAR EN FAMILIA

Soluciones hoy
y talentos de futuro

Mercedes y Marta Blasco



FUNDACIÓN
MARIA TERESA
R O D Ó



Dialhogar en familia:

Soluciones hoy y talentos de futuro

Premio Maria Teresa Rodó
“La familia generadora de capital humano y social:
una respuesta a la crisis”
15 de octubre de 2015

Copyright © 2015 Fundación M. Teresa Rodó
Edita Fundación M. Teresa Rodó
Bisbe Català, 2. 08034 Barcelona
ISBN: 978-84-608-1521-1
Depósito legal: B 21071-2015
Diseño y maquetación: AP2U Gestión creativa S.L.
Printed in Spain - Impreso en España por Panettone group

ÍNDICE

Prólogo	7
Antes de empezar	9
Presentación	11
El valor de la persona	15
Capital humano	16
Competencias profesionales	17
Formación desde las empresas	18
Proceso Educativo	19
Ámbito Educativo	20
Familia y competencias profesionales	23
La familia sede de aprendizaje	24
Las tareas del hogar y su fuerza educativa	27
Los encargos	32
La comida familiar	38
Cocinar en familia	40
El cuidado de la naturaleza	42
Celebraciones familiares	43
Los trabajos manuales	43
Guía familiar	45
Actividades para realizar a diferentes edades	77
Bibliografía	83





PRÓLOGO

Tengo la ilusión de presentar, ya editado, el trabajo que ha merecido el premio que la Fundación Maria Teresa Rodó había convocado bajo el tema “La familia generadora de capital humano y social: una respuesta a la crisis”.

Ha sido precisamente esta preocupación por la Familia, con toda la riqueza que encierra, la finalidad principal de la Fundación Maria Teresa Rodó: apoyo a la formación humana, defensa de los valores, protección de los derechos de todos sus miembros, especialmente de los más débiles o desprotegidos, relaciones generacionales: padres, hijos, abuelos, y también el importante papel que juega la familia en la sociedad y el futuro del mundo.

La experiencia, tan positiva, que tuvimos los fundadores en nuestra propia familia y los valores que nos inculcaron y que hemos procurado continuar en los hijos, nietos y biznietos, nos ha llevado a querer perpetuarlos por medio de esta Fundación.





Antes de empezar

Cuando lees este libro puedes pensar que se dirige a una familia utópica y que no va contigo porque no tienes el tiempo que necesitas para ponerlo en práctica.

Si te importa la familia, este libro es para ti y todo lo que dice puede servirte. Precisamente te ayudará a ver que el día a día, que sucede y transcurre irremisiblemente, es un escenario estupendo para el desarrollo y formación de los hijos. El libro no aporta más tareas para hacer, aporta nueva luz a esas tareas.

Además, con algunas sugerencias y propuestas, te presenta acciones que invitan a la corresponsabilidad desde que los hijos tienen dos años.

Precisamente eso es lo que responde a nuestro título: “Soluciones de hoy y talentos de futuro”. Cuando toda la familia se implica desde el principio en compartir las tareas del hogar, se educa en corresponsabilidad, se resuelven las tareas entre todos y se forman mejores personas, que son los que hacen historia.





Presentación

Con el título *“La familia generadora de capital humano y social: Una respuesta a la crisis”* queremos presentar este trabajo donde pueda verse claramente que desde la familia, a través de la vida cotidiana, se pueden poner los cimientos de los futuros talentos para mejorar la economía y, en consecuencia, la sociedad.

En concreto, queremos defender la fuerza poderosa de las tareas del hogar como herramienta favorable para el desarrollo de la familia y, especialmente como uno de los mejores ámbitos para la formación más completa de la persona.

La familia es el lugar donde recibimos la parte más importante de nuestra formación, aquello que hacemos propio y, más adelante, construimos para nuestros hijos. En la familia aprendemos a amar y a hablar. En ella comenzamos a nombrar lo que sentimos. El hogar es el espacio donde la familia habita, y en ese ambiente es donde la formación se recibe y se asimila.

Por mucho o poco tiempo que le dediquemos, es en la familia donde se aprenden los valores fundamentales que asientan en la persona y, después, marcan nuestras decisiones. La sociedad está en manos de lo que cada familia siembre en sus miembros.

Nos proponemos explicar de forma detallada y comprobada cómo influye el ámbito familiar en la educación de la persona. Para ello nos detendremos en lo que la familia es capaz de transmitir en su día a día y la repercusión de estas enseñanzas.

El hogar requiere un ambiente concreto en el que se cuiden las cosas materiales. Ese clima hace que la familia pueda convivir y crecer en un contexto apropiado. **Ese ambiente material que le rodea no es indiferente y tiene una importancia vital en cada miembro de la familia.** Las tareas del hogar son un ámbito de actuación diario que no se pueden perder de vista, ni para el desarrollo habitual de la familia, ni como contenido formativo. La juventud de hoy vive inmersa en un mundo virtual. El hogar, el cuidado de lo material, ayuda a hacer la realidad palpable. Un esfuerzo común de padres y más adelante de los hijos por crear un lugar con un clima de cariño y ayuda mutua, con tradiciones y personalidad



propias, fruto también de unos trabajos que trascienden la cotidianidad y la materialidad, es el mayor aporte que se puede hacer a cada persona y a la sociedad. Si aprovechamos el hogar como ámbito educativo, conseguiremos que la sociedad sea más habitable. Será un hogar grande donde haya:

- Más capacidad de escucha y atención a las necesidades de los demás.
- Una actitud hacia el trabajo de otras personas más agradecida.
- Más capacidad de compartir e intercambiar.
- Mayor respeto a los demás a través del cuidado de lo material, de las formas.
- Y muchas más cosas que iremos añadiendo.

Introducimos el trabajo haciendo referencia al concepto de capital humano y los nuevos planteamientos formativos que se plantean desde la empresa para luego poder establecer una comparación con ese contenido y metodología desde la familia.

Evidentemente no pretendemos exponer estos datos iniciales con la rigidez de un estudio económico o una exposición propia de la empresa, sino que queremos hacer asequible a cualquier lector la explicación de cómo se han ido transformando los métodos de formación en las empresas por necesidades de desarrollo económico, y hacer ver cuáles son los nuevos valores que se incluyen en la selección de personal, más adecuados a las necesidades propias de cada época.

Sobre esos criterios elementales, que enumeraremos en el primer apartado, queremos añadir el contenido principal de nuestro trabajo: Describir la aportación de las tareas del hogar a la familia y, especialmente, a cada persona que las realiza, así como la aportación de estas enseñanzas a la sociedad de cada tiempo.

Finalizamos el trabajo con una guía detallada que recopila las diferentes tareas por edades y los valores que se desarrollan en cada una de ellas.



Esperamos que este trabajo resulte tanto práctico como ameno para el lector.

Queremos agradecer a la Fundación María Teresa Rodó la oportunidad que nos brinda de presentar este trabajo.







“Puesto que el principal medio de riqueza es el trabajo inteligente de los hombres, depende de que haya más o menos hombres, y mejor o peor formados, el que un país sea rico o pobre” ALVIRA, Rafael. El lugar al que se vuelve. 2007



CAPITAL HUMANO

Entendemos por capital humano el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y talentos que posee una persona y la hacen apta para desarrollar actividades específicas.

Estudios de economía descubren que en una empresa el capital humano es más valioso que la inversión en maquinaria. No solo para la productividad de la empresa, sino para la mejora de la calidad de vida y de la sociedad.

Este concepto no es algo que surge de repente. Las empresas son organizaciones en cambio permanente, se encuentran con que no pueden seguir una inercia, necesitan **innovación** y tienen que ser capaces de **adaptarse al mercado**. Además, deben hacerlo con cierta anticipación, de modo que se adelanten a resolver lo que todavía no les han pedido.

Para poder conseguir esto tienen que ser capaces de responder, cada una de ellas, a las preguntas: *¿Qué hay que hacer? ¿Cómo hay que hacerlo? ¿Dónde hay que hacerlo? ¿Cuándo hay que hacerlo? ¿Con quién hay que hacerlo?*

Cada una de estas cuestiones puede parecer muy simple. Sin embargo, muchas veces, de su respuesta acertada depende la verdadera clave del éxito de una empresa o todo lo contrario. Independientemente de las buenas instalaciones, maquinaria, formación específica que se tenga, es imprescindible que las personas que trabajan en cada empresa sean capaces de dar **soluciones acertadas**. El capital humano hace referencia al aumento de capacidad de producción del trabajo alcanzada a través de la mejora de las capacidades de los trabajadores.

Es crítico que su capital humano sea capaz de adaptarse a los sucesivos cambios mediante la promoción del aprendizaje, el mantenimiento de un buen ambiente de trabajo y la continua actualización de conocimientos para que nadie corra el riesgo de quedar fuera del mercado. Los pilares en los que se soporta el capital humano se pueden resumir en: las habilidades para realizar determinadas tareas; el conocimiento y las técnicas que se aplican en el desempeño y la motivación del trabajador para ponerlas en práctica y desarrollarlas.



COMPETENCIAS PROFESIONALES

Con el planteamiento anterior entramos en lo que se llama gestión de competencias: Una preparación asociada a conductas y actitudes de las personas más acorde con cada trabajo y la responsabilidad derivada del puesto. Algo que va más allá del conocimiento técnico o teórico, que abarca contenidos mucho más amplios y, a su vez, como toda formación implica: entrenamiento, capacitación, experiencia y conocimiento.

Algunas de las competencias más valoradas para el capital humano son:

- Capacidad de resolución de problemas. Disposición y habilidad para enfrentarse y dar respuesta acertada a una situación determinada. Esto requiere previamente: identificación del problema, diagnóstico, formulación de soluciones y evaluación.
- Capacidad de organización del trabajo. Habilidad para determinar la utilización de los recursos humanos o materiales existentes, consiguiendo realizar las tareas con la máxima eficacia y eficiencia.
- Capacidad de responsabilidad en el trabajo. Disposición para implicarse en el trabajo, cuidando que el funcionamiento de los recursos humanos y materiales sea el adecuado.
- Capacidad de trabajar en equipo. Disposición y habilidad para colaborar de manera coordinada en la tarea realizada conjuntamente por un equipo de personas para alcanzar un objetivo propuesto.
- Autonomía. Capacidad de realizar una tarea de forma independiente, ejecutándola de principio hasta el final, sin necesidad de recibir ninguna ayuda o apoyo.
- Capacidad de relación interpersonal. Disposición y habilidad para comunicarse con los otros con el trato adecuado, con atención y simpatía.
- Capacidad de iniciativa Habilidad y disposición para tomar decisiones sobre propuestas o acciones. Si estas propuestas van en la línea de mejorar el proceso productivo, el servicio a los clientes o



el producto, podríamos estar ya hablando de **capacidad de innovación**.

Con un planteamiento donde la respuesta acertada de la persona tenga tanto valor o más que su conocimiento, obtenemos personas mucho más efectivas que operarios especializados. Cada persona, en su ámbito, tiene delante algo más grande que su tarea inmediata, tiene la respuesta para su crecimiento personal y el desarrollo de su propio puesto.

FORMACIÓN DESDE LAS EMPRESAS

Esta nueva visión ha cambiado radicalmente el modo de impartir la formación desde las empresas. No solo en cuanto a tiempo y dedicación, sino también en la metodología utilizada. La formación que se imparte desde la empresa, más que en contenidos técnicos o teóricos ahora debe conseguir objetivos diferentes y ser capaz de aportar a cada persona:

18

- Visión, estrategia, formación.
- Planificación, liderazgo, habilidades de relación.
- Talento, trabajo, creatividad y esfuerzo.

Este resultado es el que será determinante en cada empresa y, como hemos dicho antes, también en la sociedad. Para ello la empresa debe adaptar su planteamiento formativo centrándose en:

- Identificar y mejorar la conducta.
- Inculcar nuevas habilidades.
- Generar compromiso con la gestión del conocimiento.
- Impulsar competencias inherentes.
- Motivando desde nuevos puntos de vista.

Alcanzar estos objetivos implica iniciar nuevos métodos formativos cambiando sus formas, destacando entre ellas el coaching.



Cada empresa, obviamente, adapta esta metodología a sus intereses particulares. Tenemos el ejemplo de Google donde vemos cómo:

- Invierte mucho en formación y facilita formación online.
- Motiva trabajando por objetivos, no por horas.
- Deja gran libertad en las formas para no ejercer presión en aspectos no necesarios: forma de vestir, etc.
- Se enseñan unos a otros. Aprovecha su propio potencial.
- Fomenta la creatividad.
- Aporta bastante comodidad al ambiente laboral para facilitar un clima grato y confortable.

PROCESO EDUCATIVO

Con este nuevo cambio en el planteamiento de la formación del personal desde las empresas, se plantea un cambio en el proceso educativo de las personas donde el desarrollo de conocimiento y habilidades técnicas es necesario, pero no suficiente. **Ahora las actitudes, motivaciones y valores** deben formar parte del contenido formativo en cualquier ámbito.

El proceso formativo podríamos verlo en tres escalones:

- Inteligencia y valores competenciales.
- Imaginación, experiencia y sentimiento.
- Habilidades, razonamiento y emociones.

Pueden parecer similares, pero podríamos decir que producen un aumento en la evolución y en el grado de madurez en la persona, llegando a un desarrollo de habilidades y razonamiento fruto de la experiencia, así como a un control de emociones necesario para una actuación acertada en cada caso. Trabajar en estas escalas cambia radicalmente a la per-



sona, consiguiendo que cada individuo mejore su respuesta en todos los niveles que se le puedan presentar:

- Sociales
- Políticos
- Culturales
- Psicológicos

Como hemos comentado antes, las empresas pueden tener un plan de formación específico con una buena estrategia, adaptada a las necesidades de producción de su negocio. Pero siempre necesitan que cada persona tenga la actitud necesaria para potenciar su propio puesto, necesitan que haya respuesta por parte de cada individuo. Si no es así, no conseguirán ninguna efectividad, incluso podría volverse en su contra. Por eso, la base que cada persona posea interiormente, será un capital inicial invertido. Ese capital se desarrollará más en un futuro con la formación recibida posteriormente, pero también con mayor o menor productividad dependiendo no solo de las competencias que haya adquirido previamente, sino del grado de autoconocimiento y confianza que posea.

20

Desde la infancia se puede ir desarrollando este capital y en la familia encontramos uno de los espacios más adecuados para ello.

ÁMBITO EDUCATIVO

La educación de la persona se desarrolla en tres ámbitos: la familia, el colegio y los sitios que frecuentamos. La familia es el primero en el tiempo y en la importancia. La educación familiar marca a la persona para toda la vida, dotándola de una estructura mental, y una madurez afectiva que condiciona su futuro desarrollo humano, cultural y social. Teniendo esto en cuenta, se entiende que los padres son los primeros educadores y que toda la actividad formativa que se da dentro del hogar tiene una fuerza enorme.

En el hogar, incluso de manera involuntaria, desarrollamos nuestra personalidad y ejercitamos las virtudes. Es ahí donde la persona crece, se



siente querida y aprende. La formación dentro del hogar la recibimos a través de 3 aspectos: **la educación recibida, el afecto y lo material que nos rodea**. Entendemos que estas tres condiciones son el clima perfecto para el desarrollo de las competencias que hemos comentado anteriormente, así como para el crecimiento del capital humano de cada uno de los individuos.

En la familia y a través de las tareas del hogar, día a día, con esa repetición de actividades, se consigue entrenamiento, capacitación, experiencia y conocimiento. Los padres, si se esfuerzan en esa tarea formativa de los hijos, encuentran ocasión para:

- Identificar y mejorar la conducta.
- Inculcar nuevas habilidades.
- Generar compromiso con la gestión del conocimiento.
- Impulsar competencias inherentes.
- Impulsar el coaching.
- Motivar a los hijos.
- Fomentar el liderazgo entre ellos.

Entre las actividades donde se desarrollan de modo más intenso estas habilidades y nuevos valores destacan:

- Comida en familia
- Encargos de la casa
- Cuidado de mascotas
- Cuidados del jardín
- Cocinar

En el apartado siguiente nos proponemos explicar esto de forma más detallada.





FAMILIA Y COMPETENCIAS PROFESIONALES



“No es, pues, extraño que muchos educadores hayan dicho que todo el porvenir de un hombre está en su infancia...”

Ramón y Cajal. Recuerdos de mi vida. Capítulo V



LA FAMILIA, SEDE DE APRENDIZAJE

En el capítulo anterior hemos visto cómo la familia reúne todas las condiciones para la formación de la persona. Vamos a comparar los requisitos de la formación y encontrarlos de forma completa en el ámbito familiar.

Después, queremos explicar cómo las tareas del hogar son las mejores asignaturas de la escuela de capital humano. Entre esas tareas y momentos compartidos nos detendremos en aquellos que contienen un mayor contenido de formación. Diríamos que son las asignaturas troncales.

Los tres factores que determinan una formación son:

- El aula o sede donde se imparte, adecuada a lo que se quiere explicar.
- Un clima de confianza, que garantice el desarrollo y aprendizaje de la persona.
- Una materia bien explicada. De forma que se entienda y asimile progresivamente.

Estos tres factores los encontramos con todas sus cualidades en el hogar familiar.

El ambiente del hogar

La casa familiar es como el aula, donde el propio clima externo invita al aprendizaje y transmite valores por sí mismo. Cada uno de los espacios de una casa, ya sea grande o pequeña, ya sea lujosa o sencilla, contiene mensajes. De algún modo, la casa y sus estancias nos hablan: un cuarto de estar, un dormitorio, una biblioteca, el garaje. Todos esos espacios transparentan sus mensajes, mantienen un diálogo secreto con los que lo habitan y, a lo largo del día, en distintos momentos, se van comunicando con ellos de forma que les van aportando contenidos con gran fuerza.

“Porque he descubierto una gran verdad. A saber: que los hombres habitan y que el sentido de las cosas cambia para ellos según el sentido de la casa”. SAINT-EXUPÉRY, Antoine. Ciudadela. 1997



Si aprendemos a escuchar lo que vemos en el día a día, como quién sabe escuchar música o disfrutar de un cuadro, descubriremos el sentido de nuestra casa. Del mismo modo, a través del cuidado material del ambiente, podemos impregnar nuestro hogar del sentido que queremos transmitir. Somos creadores de la música que queremos que suene en nuestro hogares y del arte que queremos compartir.

Algunos de los valores importantes que se transparentan a través de la propia vivienda son los siguientes:

El orden es un valor que se encuentra en la base de todos los demás valores humanos, a los que sirve de apoyo.

- Nos ayuda a disponer de más tiempo y aumentar el rendimiento.
- A organizar las ideas para orientar las cosas a nuestro objetivo.
- A dominar los sentimientos para que no nos influyan de manera desproporcionada.
- Proporciona tranquilidad, confianza y seguridad.
- Nos ayuda a ser más felices con menos esfuerzo.

Si en la casa las cosas -libros, ropa limpia, ropa sucia, juguetes- tienen su lugar definido y se les enseña a los hijos a respetarlo, ya se está transmitiendo este contenido. Además, ese orden material facilita una convivencia armónica, y su cuidado implica el desarrollo de muchas virtudes.

La limpieza no es indiferente. Además de proteger la salud, también va muy unida al orden y al control de las cosas. Un ambiente limpio es de por sí educativo y está directamente relacionado con el orden. Enseñar a los niños a ser limpios con ellos y con su entorno. Distinguir cuando hay que lavar o limpiar algo. No guardar nada sucio. Dejar todo preparado para poder usarlo cuando lo volvamos a necesitar. Esta cultura fomenta un modo de vivir, de hacer y trabajar, que ahorra mucho tiempo y multiplica la eficacia. Sin ser unos maniáticos, fomentar la necesidad de que las cosas estén limpias. También enseñando a lavarse las manos antes de comer, o cuando se viene de la calle. Se utiliza distinta ropa para ir a jugar a la calle que para ir a comer a casa de los abuelos. Si hay perro en casa



cuidar la ropa que llevamos para que no se estropee si se nos sube por encima o nos babea.

La armonía es otro factor que tiene una repercusión en la persona. Una decoración armónica, que refleje buen gusto, independientemente del estilo y de las posibilidades económicas, es algo que se impregna en la persona, y también repercute en el comportamiento, facilitando una respuesta armónica de cada individuo en cada momento de su vida.

El detalle. Cuando en la casa encontramos pequeños detalles como unas flores, elementos simpáticos, otros alusivos a la familia, recuerdos de algunos momentos compartidos, se transmite una mayor sensibilidad por lo pequeño, por la atención y el cuidado de las personas.

La organización. Si la casa es un lugar donde las cosas están previstas, cada uno tiene su espacio de responsabilidad, se sabe cuándo se hace la compra o se lava la ropa y quién lo hace. Ese estilo en el hogar refleja un modo de vida y crea unos hábitos que ya forman una base en cada persona. Aporta a cada individuo una actitud que va mucho más allá de la mera resolución de tareas inmediatas. Le hace capaz de obrar en cada situación con visión.

La austeridad. El control sobre el uso de las cosas es muy importante. Vivir del modo más austero posible, dentro de lo necesario, hace personas más justas también con los bienes, porque no reclaman cada vez más necesidades y, si disponen de medios a su alcance, no abusan del uso de ello para su propio bien. Un espacio donde no hay más de lo necesario, lo justo, incluso cuando falta lo necesario, también nos transmite más valor que aquel espacio donde se acumulan cosas innecesarias, donde no se refleja el esfuerzo que cuesta conseguir las cosas. En ese espacio no podría haber aprendizaje. Una despensa o una nevera puede reflejar quizá no riqueza, pero si despilfarro o, al menos falta de moderación.

Clima de confianza

El cariño que tienen los padres a los hijos hace que las enseñanzas que se quieren transmitir sean más efectivas. Cada miembro de la familia sabe que esa es su casa y es un espacio donde se siente querido. Por eso es una de las mejores condiciones para el desarrollo personal, donde pueden ir ganando en confianza y autoestima. Si antes hemos compara-



do el hogar con el aula, en este caso el cariño sería parte de un método de formación garantizado.

“Tú no puedes amar una morada que no tenga rostro y donde los pasos ya no tienen ningún sentido”. SAINT-EXUPERY, Antoine. Ciudadela. 1997

Los padres son los primeros maestros educadores. Ellos no pueden desaprovechar los momentos que comparten con sus hijos para ir forjando esos personajes de futuro que componen la historia día a día. Y, si queremos hablar en términos empresariales dentro de la familia, sin lugar a duda son los mejores coaches para cada uno de sus hijos.

“Esculpiré el porvenir a la manera del creador que extrae su obra del mármol a golpe de cincel”. SAINT-EXUPERY, Antoine. Ciudadela. 1997

Una materia bien explicada

Desde la familia hay una cantidad enorme de contenidos que se transmiten a los hijos: aprendizaje básico, religioso, artístico, cultural, tradición y un largo etc.

27

La enseñanza de las tareas del hogar no es uno de los contenidos más pobres, sino todo lo contrario. Se puede considerar dentro de la familia como una carrera llena de asignaturas que se imparte por cursos según las edades.

“Las artes domésticas son esa compleja trama de servicios, destrezas, tradiciones y ritos con los cuales la familia se construye día a día y crece como cuerpo vivo. Todos, varones y mujeres, estamos implicados en este lenguaje de la casa, hecho de gestos menudos y detalles materiales, con el cual, afianzamos nuestros vínculos, expresamos nuestra unidad, y nos abrimos a la sociedad” PRIETO, Pablo. Dios y las artes del hogar. 2013

LAS TAREAS DEL HOGAR Y SU FUERZA EDUCATIVA

Ya hemos comentado al final del anterior apartado que realizar las tareas de la casa nos da la oportunidad de adquirir muchas habilidades



útiles para la convivencia, para un futuro trabajo y la forja de una persona preparada para afrontar lo que la vida le pida. El día a día es una fuente de acciones y en cada acción ejercemos nuestra libertad y aprendizaje. Eso sucede a lo largo de toda nuestra vida, pero especialmente en la época inicial donde todo lo realizamos mirando un modelo y a través de la ayuda de manos que nos guían como pueden ser nuestros padres o los profesores. No podemos desaprovechar las ocasiones que se presentan dentro del hogar y la riqueza trasmisora que contienen las tareas domésticas.

“A través de las tareas del hogar, se modela la familia. Forma conciencia, se endereza el espíritu de la gente. Las tareas domésticas reflejan la comunión de personas que es la familia, y por tanto todos sus miembros están implicados en ellas, cada cual según su modo peculiar de ser familia y sus circunstancias, formando así una comunidad de trabajo”. PRIETO, Pablo. Dios y las artes del hogar. 2013

La repetición de acciones, que pueden parecer intrascendentes, afianza los hábitos buenos que enriquecerán nuestra personalidad. Esto hace que sean una herramienta estupenda en la formación de los hijos.

El valor de lo cotidiano

Las tareas del hogar van pausando los momentos del día y uniendo a la familia a través de ellos: comer, crecer, dormir. Está todo unido en torno a una familia y su cuidado. Si esto se pierde de vista, se banaliza y se vacía de sentido. Resultaría un trabajo rutinario y aburrido y dejaría de latir el corazón de aquel hogar.

Con las tareas del hogar se cubren las necesidades más básicas del hombre, sin las cuales no podría hacer nada. Necesitamos comer, vestirnos, habitar en un lugar, etc. A través de ese cuidado se adquiere una sensibilidad por la persona y un enorme respeto a su intimidad.

Las tareas del hogar materializan la celebración, la tradición, son reflejo del estilo propio de una familia y sus tradiciones y, a los pequeños momentos compartidos, de un modo o de otro, le dan vida y lo hace palpable.



Podríamos resumir las tareas del hogar en 5 bloques:

1. Alimentar: Dar de comer con una alimentación saludable, acorde con una tradición familiar y las posibilidades económicas de esa familia.
2. Limpiar: Mantener los espacios y objetos limpios, garantizando la higiene, la salud y el orden.
3. Adornar: Presentar las cosas, personas y espacios de forma que resulte grata y armónica, acorde con el estilo de cada familia.
4. Cuidar: Atender a las personas en todo aquello que puedan necesitar y hacer que se sientan queridas a través de ese cuidado material.
5. Celebrar: Aportar detalles que alegren y ayuden a festejar momentos que se quieren compartir.

Todas las actividades incluidas en cada uno de estos bloques contiene la palabra clave que sustenta todo lo demás: SERVICIO. No podemos ver la palabra servicio como algo negativo, sino como una actitud base en cualquier situación de la vida. Cualquier profesión requiere servicio. Sirve un camarero, un conductor de autobús, un banquero, un investigador, un empresario o un político. Cada uno tiene su misión, pero ese trabajo es un servicio para alguien, y sin una actitud de servicio es imposible que aquello se desarrolle de forma adecuada o se pueda crear un clima grato alrededor de esa persona.

Entre los valores que se desarrollan están los siguientes

Laboriosidad. La laboriosidad es uno de los aspectos más importantes para cualquier profesión. Una persona laboriosa realiza los trabajos con perfección y hace rendir el tiempo. Además de los estudios, los encargos de la casa son una buena ocasión donde se fomenta el cumplimiento del deber, se vencen las dificultades, queda constancia si se ha cumplido o no y se ve que aquello resulta eficaz para el conjunto del equipo. El cumplimiento del horario es una de las herramientas más eficaces para fomentar la laboriosidad. También el que los hijos tengan hobbies que les ocupen el tiempo a la vez que se distraen. Enseñarles a aprovechar el tiempo. Siempre se puede estar haciendo algo, aunque algunas de esas cosas sean descansar.



Tenacidad. Cualquier trabajo o profesión requiere tenacidad, constancia. No nos podemos rendir ante las dificultades. Esto depende mucho de lo que se haya desarrollado desde la infancia. Poner objetivos y encargos proporcionados a sus capacidades para que también el esfuerzo de sacarlo adelante sea posible. Si la meta es muy alta, fácilmente se desanimarán y lo dejarán sin acabar. Enseñarles a terminar lo que han empezado. No abandonar la tarea porque se les ha ocurrido otra cosa más divertida, o dejar las cosas sin recoger. El final es cuando ya está todo perfectamente ordenado. Acabar la comida que se han servido es otro ejemplo de perseverancia, y quedarse en la mesa hasta terminar todos, también. De nuevo, la cocina y el cuidado de mascotas o el jardín son ámbitos que favorecen el desarrollo de la constancia.

Fortaleza. Hoy en día todo se consigue rápido y parece que si no se resuelve enseguida se ha fracasado. Parece que el capricho o lo fácil manda sobre el resto. Luego se comprueba que eso no beneficia a nadie. Hace falta tener algo dentro sólido que nos ayude a superar distintas situaciones. Eso requiere un entrenamiento. En el hogar hay mil ocasiones de crecer en fortaleza. Además de enseñar a los niños a no quejarse, se pueden aprovechar muchas situaciones de la vida diaria: comida, compras, etc. Si algo no está del todo bueno o hay algo de escasez en la calefacción, el no protestar y asumirlo es un buen ejercicio de fortaleza. Si hay que explicar a los hijos algo que han hecho mal enseñarles a seguir hacia delante. No consentirles una pataleta.

Resiliencia. Las tareas del hogar son trabajos que son cansados físicamente, que por su carácter repetitivo a veces nos pueden resultar aburridos. Enseñar a superar el cansancio.

Responsabilidad. La responsabilidad es un valor imprescindible para cualquier situación familiar o profesional. No podemos pretender que surja de golpe, hay que inculcarla poco a poco. El cumplimiento de pequeñas tareas, desde muy pequeños, y más si se hace a través de encargos, es muy efectivo. Van madurando y adquiriendo la responsabilidad propia de su edad.

Prudencia. La prudencia lleva a obrar de modo reflexivo, no impulsivo y eso facilita evitar decisiones o situaciones que una vez provocadas es más complicado retomar o enderezar. Enseñar a no obrar de modo precipitado. Enseñar las consecuencias de algunas acciones. Se puede mostrar con muchas tareas de la casa que si se realizan sin precipitación son más



efectivas. La cocina y el jardín son buenas tareas para esto. Si se les rompe algo al transportarlo, explicarles por qué ha podido pasar. Un portazo con el viento, me lleva a cerrar antes la puerta cuando hay mucho aire. También al realizar los encargos se les puede enseñar a pensar antes las diferentes alternativas y consecuencias.

Alegría. Una visión optimista y positiva es mucho más edificante y ayuda más a los demás que una persona cenizo. La alegría hace las cosas más llevaderas, se contagia y crea un clima más colaborativo y productivo. Transmitir alegría a través del día a día. Ante las dificultades enseñar a darles la vuelta y verlas como retos de aprendizaje, sin dramatizar y enseñándoles a reírse de los fallos con buen humor.

Serenidad. Aprender a reaccionar con control y mantener la calma es importante para emprender cualquier empresa. Se puede desarrollar mientras elaboramos tareas donde pueden impacientarnos o contrariarnos cosas: “Me han pisado el suelo recién fregado”, “No sale mi hermano de la ducha y tengo que ordenar el baño”.

Paciencia. Saber esperar no es poca ciencia. Algo necesario para poder sacar un proyecto adelante. Las cosas tienen sus tiempos y su ritmo. Parece que la sociedad tiene prisa para todo y no se puede esperar a que las cosas sucedan. La mayoría de las tareas que se realizan en el hogar tienen un proceso con sus tiempos, y el realizarlas es un buen ejercicio. Cuidar las plantas; esperar para comer a que otros hayan llegado; distribuir las chuches o esperar a que nos toquen, etc. son muy buenos ejercicios de paciencia.

La paciencia que se ejercita con las cosas nos prepara para después tenerla con las personas. De ese modo se responde de forma positiva ante los contratiempos o situaciones negativas. Las personas impacientes generan tensión y generalmente dificultan la convivencia o la relación con reacciones desproporcionadas o, incluso, injustas.

Adaptación social. Adquirir cierto compromiso en la familia con las tareas del hogar les ayuda a incorporarse a una sociedad donde tendrán que trabajar, acatar órdenes y ser organizados.

Valorar la cooperación. Es ocasión de ayudarse unos a otros y fomentar la cooperación en estas tareas.



Sentido práctico. Son tareas muy concretas que hay que resolver día a día. El ejecutarlas con frecuencia despierta una mente concreta, con soluciones, capaz de resolver cosas de manera rápida y eficaz.

Sensibilidad por el detalle. El hecho de asociar cosas concretas a mensajes concretos -flores, mesa bien puesta, detalles decorativos alegres- ayuda a aumentar la sensibilidad por el detalle y no pasar por alto cosas que otras personas no serían capaces de percibir.

Armoniza la cabeza y el corazón. Es un trabajo práctico, concreto que se hace cada día. Pero es un trabajo que se hace para personas que quieres y te importan. Esto hace que no resulte un trabajo frío y rutinario y educa en una combinación de cabeza y corazón equilibrado.

Fomenta destreza manual. Más adelante trataremos de los trabajos manuales pero la mayoría de las tareas del hogar requieren cierta destreza manual para realizarlos y esto ayuda a su ejercicio.

Sensibilidad ecológica. Es momento de que aprendan el uso y consumos dentro del hogar, reciclado de los distintos materiales, etc.

LOS ENCARGOS

Hemos detallado algunos aspectos de mejora y, entre los ejemplos, se han nombrado los encargos. Es aconsejable repartir encargos adaptados a las edades y momentos. Con un plan formativo en la mente puede ser lo más efectivo. Como dice Leopoldo Abadía en su libro *36 cosas para que una familia funcione bien*: “Aquí tendríamos en lugar de DpO (Dirección por objetivos)- DpE (Dirección por encargos).” Esta idea contiene una sabiduría muy grande. Recopilando algunas de sus propuestas:

- Asignar a cada uno un encargo y dejar que entre ellos se organicen y compartan. Cada uno se responsabiliza de algo concreto y trabajan en equipo. Estrategia familiar.
- Si uno nunca consigue el encargo, o no sabe y hay que enseñarle, o tiene una cara que se la pisa.



- Hay que cuidar que los encargos sean proporcionales. Todos por igual y que no se cree la cultura de 'yo solo cumpla lo mío'.

La familia, de algún modo, es una pequeña empresa, con su visión, misión y valores. Entre los distintos miembros existe también una cadena de mando donde se establecen los sistemas de comunicación. Los hijos y los demás familiares que vivan en el hogar forman parte del equipo. Desde pequeños los niños deben saber que forman parte de ese equipo y cuál es su función.

- Es necesario repartir responsabilidades adecuadas a las diferentes edades y ayudar a que cada uno cumpla las suyas.
- Los niños aprenden observando a sus padres.
- Deben ver desde pequeños que contribuir a las tareas de la casa es lo normal.
- Elegir tareas acordes a su edad, para que no se frustren al no poder cumplirlas.
- Se les tiene que enseñar tareas sencillas, que puedan desarrollar sin problemas.

Es importante no premiar con dinero esos encargos, ya que los hacen de un modo colaborativo y como algo que debe de ser competencia suya. Aunque es bueno alabar cuando lo realizan bien para animar y hacerles ver lo que pasa cuando no lo han cumplido o ayudarles si tienen alguna dificultad. Parte de los encargos importantes para los hermanos mayores es que cuiden de sus hermanos pequeños.

Los encargos aportan enseñanzas importantes para cada persona:

Autoridad y respeto de la cadena de mando. El sentido de autoridad se ha perdido bastante en todos los ámbitos: colegio, familia y trabajo. Pero en cualquier situación que nos encontremos, siempre habrá que respetar una cadena de mando, que si se salta es poco probable que las cosas funcionen. Es bueno que ellos distingan que lo que dice papá y mamá es importante y que sepan que tienen que pedir permiso para hacer algunas cosas. Para esto es muy necesario que papá y mamá no se contradigan



y estén de acuerdo en lo que les dicen. Y asegurarse antes “¿Qué te ha dicho tu madre?”.

Disciplina y cumplimiento del horario. El hecho de que las tareas que se va a asignar tengan un horario o momento del día o de la semana para hacerlo fomenta el orden, la responsabilidad y la organización.

Independencia. Si se les deja que se organicen y distribuyan el tiempo con sus encargos, empiezan a adquirir una independencia en el modo de trabajar.

Autoestima. Comprobar a diario que su esfuerzo ayuda a resolver necesidades objetivas de la familia, aumenta la autoestima. El ir conociendo sus cualidades y dificultades para realizar ciertas actividades, ayuda a ganar confianza en uno mismo.

Libertad. Para poder ejercer la libertad es necesario tener conocimiento sobre qué estamos realizando una elección. Es bueno que lo que hagan en casa entiendan que lo hacen por el bien de la familia y por su bien. De ese modo lo harán libremente. Si en algún momento no quieren hacer algo, dejarles hacer uso de su libertad, pero que también conozcan las consecuencias de su decisión. No imponerles las cosas, explicarles antes, pedirles opinión y acompañarles en sus decisiones con explicaciones.

Justicia. La justicia pone en orden nuestras relaciones con los demás. Es necesario ser muy objetivo y eso es hace falta educarlo. No dejarse llevar de impulsos o juzgar injustamente. Tener cierta neutralidad al valorar las cosas y, a la vez, reconocimiento de lo que cada uno merece. Los horarios, planes y encargos ayudan a objetivar las responsabilidades. Los encargos que se hacen a la medida de cada uno, ayudan a dar una visión de que cada persona tiene diferentes capacidades y hay que acoplarse. Cuando hacen mal algún encargo o lo dejan sin cumplir, es bueno explicarles cómo eso ha cargado injustamente el trabajo de otro. Si se intercambian encargos, tiene que cumplir su pacto, si no otro saldrá perjudicado, etc.

Trabajar con cierta metodología, no improvisadamente. Respetando el estilo de cada uno, pero con un plan previsto, programado. Las rutinas programadas dejan libre el espacio a la creatividad o improvisación cuando esta hace falta. Si la organización es un caos, no se pueden hacer cosas nuevas con buenos resultados.



Flexibilidad. Las personas flexibles se adaptan a distintas situaciones, momentos o circunstancias. Eso no está reñido con el compromiso de un horario, etc. Para ello es necesario ser muy cumplidor del deber y después saber encajar cambios por razones proporcionadas. Se pueden suplir encargos cuando uno se pone malo o está fuera. Explicar por qué cambiamos un plan previsto. Enseñarles con el vestido, comportamiento, etc. cómo es distinto dependiendo de las situaciones. Al realizar diferentes tareas domésticas explicar las causas: invierno, verano, época de jardín o piscina.

Sinceridad. Nada peor que una persona en la que no se pueda confiar por su falta de sinceridad. La sinceridad es uno de los valores más necesarios para construir una sociedad habitable. Una persona noble, clara, que no esconde nada y no le importa lo que otros puedan decir o pensar, es uno de los mejores capitales para cualquier empresa. Es posible fomentarla desde muy pequeños, a través de esa convivencia diaria. Enseñarles a manifestar lo que no ha ido bien si no han sabido hacer un encargo, o se han olvidado. No reprenderles, explicarles, pero nunca bajo amenazas o malos modales, porque si no, la siguiente vez no lo contarán.

Educar los sentimientos. Los sentimientos es algo que tiene mucha fuerza en nuestro interior y más adelante influye en nuestras acciones. Se pueden educar y enseñar a controlarlos. Los hijos tienen que aprender a conocerse a sí mismos. A través de los encargos y tareas que realizan se descubren habilidades y dificultades. Es bueno felicitar por lo que saben hacer y ayudar a mejorar en lo que más les cuesta. El tratar a cada uno de manera justa pero diferente, ayuda a distinguir las necesidades de cada persona. Ayudarles a hacer las cosas aunque estén enfadados o contrariados, y esforzarse por no reflejarlo y volcarlo en los demás, es otro modo de enseñarles a controlar. Alegrarnos y festejar los éxitos de cualquiera y celebrarlo en familia.

Perdonar. Grandes políticos han conseguido dar la vuelta a su país en base al perdón. Grandes tragedias internacionales no se resuelven por rencor o porque no se sabe perdonar. No se trata solo de una virtud. Es esencial para mantener la paz a todos los niveles. El perdón a pequeña escala, colabora mucho con la comprensión. Saber pasar por alto cosas, aporta una actitud positiva. Un talante que no se queda en las dificultades y sabe tirar de la gente para arriba, en lugar de arremeter contra ella, está muy relacionado con el perdón. Si no se cumplen los encargos, si alguien



tiene un fallo, si no está preparada la comida en su momento, si se ha roto algo, enseñar a perdonar y manifestar perdón.

Posibles competencias de los hijos

Para el reparto de encargos hay muchas posibilidades y en la parte final de nuestro estudio mostramos una guía práctica detallada. Lo primero, repartir encargos que todos conozcan y donde todos participen: comprar el pan, poner la mesa; ordenar bicis, garaje; ayudar en la cocina o en la limpieza; regar las plantas, doblar ropa. Arreglos de la casa: colgar cuadros, desatascar una tubería. Tomarlo como una aventura de colaboración y aprendizaje. Participar en un proyecto familiar. En verano es un momento bueno donde se puede aportar más intensidad a estos encargos. Todos colaboran: limpiar baños, cocinar, fregar, planchar, poner lavadoras, tender, ir a la compra, guardar las cosas.

Hacerlo divertido

36

Aunque se pretenda enseñar y que tomen esos encargos con responsabilidad, es más eficaz si les resulta atractivo. De la misma forma que veíamos como Google deja libertad a sus empleados en aquellos campos que no son esenciales para los resultados que buscan, facilitando que se sientan más libres y creativos, en la familia, asignar encargos se puede hacer como un juego, sin que por ello dejen de ser responsables. Dejar que ellos pongan algo de iniciativa aunque el resultado no sea perfecto. Es más importante su implicación y esfuerzo.

- Cuando son muy pequeños es bueno hacer todo con ellos y que se vean implicados.
- Cuando van creciendo explicarles ya cómo se hace para que aprendan.
- Cuando son adolescentes delegar y dejar que su responsabilidad sea completa. Sin supervisar.

Pautas que motivan

Algunas ideas que pueden facilitar la disposición de aprendizaje de los hijos.



- Ir por delante. Deben ver que los padres cumplen sus competencias.
- Definir claramente la tarea. Que sepan en qué consiste.
- Dividir la tarea en pasos y demostrarles cómo hacerlo.
- No atosigar comprobando. Dar un margen de confianza.
- Instruir con paciencia y tolerancia. No hacer su trabajo.
- Valorar su aportación al equipo.

Otros familiares

Se deben integrar también en el equipo los abuelos, tíos, otros familiares que vivan en la casa, de modo que también ellos sientan que ese es su hogar, y que puedan colaborar de acuerdo con sus posibilidades. Ninguna de las personas que viven en la casa puede quedar al margen de estos encargos.

Aprender a delegar

Para poder delegar en otro un trabajo, tenemos que tener muy claras las características de esa tarea y el modo concreto de hacerla. Delegar, motivando y estimulando. Cuando se ponen las tareas en manos de otro hay que confiar en que lo hará y respetar el modo en que lo hace. Eso a veces es mucho más difícil que hacerlo uno mismo. Dar la oportunidad al otro de equivocarse es un ingrediente imprescindible de la confianza, y muchas veces, la única manera de poder aprender a hacer algo.

Entre lo que **no hay que hacer**, cuando se tiene que delegar, destacamos:

- Por impaciencia o perfeccionismo, hacer el trabajo que se ha delegado. El otro se sentirá frustrado y perderá su motivación.
- Pedir lo mismo a varias personas a la vez.
- No dar la oportunidad al otro de realizar a su manera lo que se le encarga.



- Decir que algo debe hacerse urgentemente cuando no es así.
- Pedir algo a alguien y olvidarse de lo que se ha pedido.
- Controlar demasiado con desconfianza.

Aunque las distintas tareas de la casa estén repartidas adecuadamente entre los miembros de la familia, es necesario que todos tengan conocimiento suficiente de las tareas de los demás, de modo que en la casa, falte quien falte, siempre se pueda comer, descansar, cambiarse la ropa, encontrar las cosas, etc. En los momentos de ausencias imprevistas – una enfermedad, el examen de uno o un viaje de trabajo, de formación o de descanso-, otro miembro del equipo, pueda asumir su trabajo con facilidad. Es un modo de hacer crecer en responsabilidad al que delega y en flexibilidad al que recibe el encargo temporal.

LA COMIDA FAMILIAR

38

La comida familiar –puede ser desayuno, comida o cena, o la comida del fin de semana- es el momento más importante del día, la ocasión donde cada uno de la familia comparte momentos con el resto en un ambiente agradable.

“Cada vez que pedimos al niño que no ponga la cuchara sucia sobre el mantel, cada vez que oímos con atención lo que la madre o algún niño nos cuenta, siempre que escuchamos las historias de aquel día, estamos construyendo algo de suma importancia: la cultura familiar.” WEINSTEIN, Miriam. El asombroso poder de la comida en familia (The surprising power of family meals, Steerforth, Hanover, 2005)

Es importante cuidar, además de la comida propiamente, el ambiente y una mesa bien puesta. Es momento de hablar, intercambiar y formar a través de esa conversación. Se aporta sentido del humor. Es momento para servir, estar pendiente de los demás, ceder alguna patata. Evitar tener la televisión delante que sería un intruso familiar. Ser puntual y esperar a que los demás terminen, sin marcharse de la mesa. Enseñar a comer de todo, no ser caprichosos. Esperar a que los demás tengan comida. Se aprende a escuchar, a no interrumpir. Perder los momentos de comida



familiar, además de no garantizar la buena alimentación de los hijos, sería perder una de las mejores ocasiones de formar a los hijos tanto en conducta como en lenguaje.

Weinstein en un estudio realizado en Harvard, demuestra que los niños que cenaban con sus familias, con frecuencia conseguían mejores resultados cuando eran escolarizados, porque su vocabulario era mucho más extenso que el de los demás. No porque hubieran leído más –no sabían leer– sino porque habían observado a los adultos conversando en la mesa. Las posibilidades educativas de las comidas en familia son de hecho enormes, y este estudio confirma esa intuición que todos tenemos. WEINSTEIN, Miriam. El asombroso poder de la comida en familia (The surprising power of family meals, Steerforth, Hanover, 2005)

Algunos valores que se transmiten a través de la comida familiar

Lo primero de todo es una ocasión para hablar, comunicarse, contar cosas. A través de esa relación se puede ir transmitiendo:

39

Estabilidad emocional. En ese momento se tiene la posibilidad de comentar algo. Quizá ese tiempo que no se encuentra para poder hablar con ellos. A través de esos intercambios se puede ir compartiendo sus problemas y ayudarles a ordenarlos.

Respeto. Enseñar a escuchar. En la mesa, durante las comidas es buen momento de enseñar a escuchar, hablar con orden, respetar otra opinión, no acalorarse, mantener un tono de voz adecuado, etc.

Los modales a la hora de comer no son caprichos, son manifestaciones de respeto a otras personas. No comer con la boca abierta, no hablar con la boca llena, limpiarse con la servilleta, comer sin hacer ruido, etc. Ser puntuales y esperar sin marcharse de la mesa es una forma de respeto a los demás.

Protocolo. Sin grandes pretensiones, pero enseñarles a través de la mesa y el vestido lo que es adecuado para cada momento. Enseñarles a cuidar las formas.



Lealtad. La lealtad quizá sea fácil vivirla con los amigos o la familia, con la gente que queremos. Pero luego la vida complica las situaciones y se enredan lo suficiente para que no sea tan sencillo. Sólo si desde pequeños ha quedado muy asentado, no lo traicionaremos cuando las circunstancias se compliquen. Enseñar, a través de las conversaciones en casa, que no hay que hablar o dejar mal a nadie. Si cuentan cosas de otros que no deben de contarse, enseñarles a guardar secretos. Enseñarles a no criticar.

Optimismo. Enseñarles a hablar de cosas positivas. Siempre hay muchas cosas que contar. No centrarse en lo negativo y enseñarles a darle la vuelta.

Agradecimiento. Una persona agradecida reconoce el valor de lo que recibe y eso demuestra respeto hacia los demás. Las personas agradecidas son más cordiales y son más capaces de integrar a otras en un equipo. Generalmente se hacen más cargo del esfuerzo que supone lo que otros hacen. Enseñarles, mientras hacen las tareas de la casa, a pedir por favor las cosas en la mesa, a dar las gracias, a reconocer cuando las cosas están buenas.

Sobriedad. Enseñar a comer de todo, no ser caprichosos. No servirse el primero, esperar hasta que los demás se hayan servido.

Servicio. Es un momento de llevar y traer cosas. Cada uno a su medida, pero dejar que todos participen preparando, recogiendo y durante la comida.

Trabajar en equipo. Si se les hace partícipes de la preparación, puesta y recogida, es un marco concreto muy sencillo donde se involucran todos y pueden organizarse como un equipo, adaptándose a las capacidades de cada uno.

COCINAR EN FAMILIA

Cocinar es una de las actividades dentro del hogar que aporta más beneficios. No solo porque se aprende a conocer los alimentos, sino porque los procesos culinarios contienen un enorme contenido educativo. Hacer a cada uno de los miembros de la familia partícipe de esto conlleva mu-



chas ventajas. Por otra parte, cada día realizamos varias comidas lo que supone que las oportunidades se repiten y multiplican.

Procesos. En un mundo en el que parece que todo sale de un sobre comprado, ayuda mucho elaborar recetas donde los alimentos tienen su tiempo de preparación y cocción.

Aprovisionamiento. Para poder cocinar es necesario adquirir los alimentos en la proporción necesaria. Ir a la compra es otra actividad vinculada a la cocina que aporta multitud de valores. Buscar calidad precio, cálculo de cantidades, etc.

Conservación. Todos los alimentos no se conservan de la misma manera, tienen distinta caducidad. Esta experiencia diaria aporta una variedad de propuestas con diferentes soluciones y porqués.

Métodos. Todos los alimentos no se cocinan de la misma forma. Cada uno admite distintas opciones y esto aporta variedad, sistema y flexibilidad.

Creatividad e imaginación. Tanto la elaboración de platos como su presentación son una ocasión para desarrollar el arte y la creatividad.

Esfuerzo. La cocina es algo que lleva tiempo y se devora muy rápido. El hecho de que haya que dedicarle tiempo y trabajo, aunque dure poco, se entiende porque le vemos el sentido.

Autonomía. Una persona que sabe cocinar adquiere autonomía, aprende a salir adelante. Crea recursos propios.

Salud. Con la cocina se va aprendiendo la relación de la alimentación con la salud. Cuando hay algunas intolerancias o alguna dieta quizá se vea más patente.

Organización. La dedicación de tiempo a la cocina lleva a descubrir la necesidad de organizarse, combinando platos. "Primero cocinamos una cosa, mientras se prepara otra, esto se puede dejar hecho antes".

Austeridad. El aprovechar la comida o alimentos que hemos utilizado para otra cosa, es una imagen clara del buen aprovechamiento de los recursos.



Equipo. Si trabajan varios miembros de la familia en la cocina, se organiza un equipo y se distribuyen tareas.

EL CUIDADO DE LA NATURALEZA

El cuidado de la naturaleza –jardín y macotas- es otra de las actividades junto con la cocina de alto valor formativo. La jardinería y el cuidado de las mascotas es abrir una ventana a la naturaleza.

No es necesario que se dedique mucho tiempo al jardín. Para transmitir esto es suficiente cuidar una planta o plantar la semilla y verla crecer. Además de poder compartir momentos muy bonitos que quedan en el recuerdo de los hijos, ese cuidado también lleva consigo grandes enseñanzas.

Este trabajo requiere:

42

- Constancia. Hay que regar las plantas o alimentar a las mascotas. Si no lo haces se mueren.
- Cuidados. Pueden padecer alguna enfermedad.
- Evolución. Se puede ir comprobando su evolución y crecimiento.
- Requiere paciencia. No se puede estirar una planta para que crezca más deprisa.
- Sensibilidad. Se les coge afecto. Se acentúa la sensibilidad tanto por los animales y plantas como por la naturaleza.

“La muerte del jardinero en nada lesiona el árbol. Pero si amenazas al árbol, entonces muere dos veces el jardinero”.
SAINT-EXUPERY, Antoine. Ciudadela. 1997

Se pueden aprender los nombres de las plantas; cuales son las propias de cada momento; cuales son de exteriores y de interiores; las que dan flores y se pueden cortar. Es bonito y muy formativo aprovechar algún día de vacaciones o fin de semana para ir al campo y conocer y disfrutar de



la naturaleza. También es buena experiencia ir a ver alguna granja donde comprueban de donde salen los animales o alimentos que comen.

CELEBRACIONES FAMILIARES

Las celebraciones familiares son importantes. Cumpleaños, aniversarios, celebrar la Navidad, son momentos de encuentro y llenan la familia de buenos recuerdos.

Todos los trabajos del hogar tienen un ingrediente de fiesta. La comida, unas flores, las cosas están ordenadas. Momentos aparentemente sencillos pero que reflejan pequeños triunfos compartidos con los demás. Esto se acentúa cuando hay un motivo más destacado para compartir a raíz de alguna celebración. De ese modo la familia se reafirma y se reconoce en sus fiestas y aprende a celebrar y a buscar el modo de hacer felices a otras personas.

Las fiestas de Navidad son parte de esas celebraciones importantes. Todo lo que se comparte en torno a esa celebración es formativo: pensar decoración, el Belén, poner el árbol, mandar felicitaciones, pensar cuando iremos a ver unos abuelos, etc. Implicar a todos los miembros de la familia en la preparación de las cosas, incluso hacer cosas de decoración manuales con los hijos. A través de la carta a los reyes magos se puede enseñar a que pidan cosas proporcionadas, que se ilusionen con cosas útiles, que piensen en personas que no tienen nada, de ese modo se fomenta también la solidaridad.

El día de la madre o el día del padre es bueno enseñar a festejarlo. Pedirles que hagan algún regalo hecho por ellos mismos. Es un modo externo de manifestar el agradecimiento por el trabajo o dedicación de una madre o de un padre. Las celebraciones podríamos decir que están cargadas de detalles pequeños, pero llenos de contenido.

HOBBIES-LOS TRABAJOS MANUALES

Las tareas del hogar contienen muchas actividades que requieren una técnica manual: planchado, costura, cocina, etc. Además, dentro del ho-



gar encontramos un buen espacio para fomentar algunas aficiones o hobbies: bricolaje, arreglos, pintura, jardinería, punto, etc. Este tipo de actividades, no solo despejan la mente sino que enriquecen personalmente y desarrollan en cada uno diferentes habilidades.

La conclusión más completa de todo lo que hemos dicho hasta ahora se puede resumir en este párrafo:

Las artes domésticas son intrínsecamente formativas: modelan sensibilidades, orientan conciencias, ejercitan virtudes, despiertan talentos, encaminan vocaciones, inspiran arte, educan destrezas, inculcan civismo, siembran solidaridad, cultivan complementariedad. En una palabra, constituyen la academia primordial de todo lo humano, donde aprendemos desde pequeños a ser...lo que somos. PRIETO, Pablo. Dios y las artes del hogar. 2013

Acompañamos este trabajo de una guía práctica donde describimos los encargos y tareas por edades con su propio valor formativo.



GUÍA FAMILIAR
EDUCAR EN LAS
TAREAS DEL HOGAR



Introducción:

Esta guía pretende presentar un pequeño recorrido a través del desarrollo de los hijos mostrando una visión, muy general y sencilla, de algunos rasgos de su evolución durante su crecimiento.

En cada etapa nos detendremos en algunas habilidades y destrezas que pueden desarrollar y potenciar según su edad. Los padres como entrenadores personales de los hijos (coaches), debemos descubrir los tesoros que hay en ellos.

Cada niño se desarrolla de una forma particular, es imposible predecir exactamente cuándo o cómo un niño en determinada edad desarrollara una destreza o habilidad concreta. Todos los niños a cualquier edad son diferentes y normalmente llegan a las distintas etapas en momentos distintos. Lo que comentamos a continuación debe considerarse de una forma general.

Con un especial cariño a las madres y padres que, por circunstancias diversas, su situación laboral ha cambiado y comparten actualmente muchos más momentos de hogar. Su experiencia profesional y personal es ahora una aportación muy valiosa para la familia.

ETAPAS DE DESARROLLO

NIÑOS

2 a 3 años
3 a 4 años
4 a 5 años
5 a 6 años
6 a 7 años
7 a 9 años
9 a 11 años

ADOLESCENTES

12 a 13 años
14 a 16 años

JÓVENES

16 a 18 años
y en adelante



Niños de 2 a 3 años

A través de sus sensaciones aprende a confiar en la gente que lo rodea. Su autoestima se desarrolla desde que nace en función del trato de afecto, respeto y del cariño que reciba.

A partir de esta etapa los niños coordinan bien sus movimientos y son capaces de comenzar a experimentar con pequeñas tareas. La primera tarea que nos surge es el auto cuidado. No lo harán todo solos, lo haremos con ellos y verán cómo se hace.

El concepto de orden y organización es algo que poco a poco van percibiendo en la medida en que les vayamos haciendo partícipes de algunas tareas, y les hagamos ver lo importantes que son ellos para que dicha tarea se desarrolle con éxito. Nos acompañan, nos siguen, nos ven y lo normal es que quieran participar en más cosas de las que a esta edad pueden hacer. Puede que le guste sacar del cajón las cosas sin control, o volcar un florero para ver que hay dentro... pero estas aventuras, forman parte de su aprendizaje.

A la hora de comer puede compartir mesa con todos y participar con su conversación, a su manera, así se siente oficialmente un miembro de la familia.

Sus primeras tareas en casa pueden ser:

- Auto cuidado. Lavarse las manos, manejar el jabón. Nos ve hacerlo.
- Meter sus juguetes en la caja o baúl accesible. Sabrá que es el lugar donde deben estar cuando se termina de jugar.
- Ordenar sus pinturas en la caja. Como pueda, lo intentará.
- Poner sus zapatillas y zapatos juntos de forma ordenada en el cuarto.
- Limpiarle la cara a las muñecas o muñecos con una toallita húmeda.
- Poner su peluche o cojín en la cama cuando esté ya hecha.



- Poner su pijama en su cajón (se lo abrimos), y que “parezca ordenado”.
- Llevar su ropa al cesto de la ropa sucia.
- Tirar su pañal.
- Poner las servilletas en la mesa.
- Ayudar pasando las pinzas de la ropa al tender.
- Llevarnos el plumero mientras limpiamos la casa.

Valores y virtudes a desarrollar

AMISTAD

ALEGRÍA

SOLIDARIDAD

ORDEN

RESPETO

ESFUERZO

SINCERIDAD

SERVICIO

SOBRIEDAD (Comer de todo – no ser caprichoso)

Habilidades sociales para comenzar a trabajar

COMUNICABILIDAD Escuchar - Saludar

AUTOESTIMA

COMPARTIR

Niños de 3 a 4 años

Tiene un sentido de identidad más fuerte. Es desobediente. Es la etapa de hacer todo “yo solo”. Dejar que nos vea hacer despacio las cosas más simples con alegría, hará que lo vea de una forma positiva, luego hagámoslas juntos, y después intentara hacerlo él solo. Conviene dejarle hacer las cosas por sí mismo, aunque eso en ocasiones suponga que lo haga mal, pero le felicitaremos por sus logros. De esta forma se potencia su autonomía y autoestima, fomentamos su competencia y seguridad.

Las rutinas favorecen la creación de un ambiente de seguridad. Cada cosa tiene un tiempo: hora del aseo, la hora de comer, de jugar o de ordenar. Fijar normas de orden, de higiene y de cuidado del entorno (



no dar portazos, sentarse bien en una silla, respetar las plantas, tirar los papeles a la papelera...).

Los juegos de imitación aparecen y empieza a dispararse la imaginación y la curiosidad. Manejan mejor el lenguaje por lo que se expresan mejor y podemos conversar con ellos sobre el porqué de lo que hacemos. Si es necesario, improvisemos cuentos para motivar o causar emoción. Inventemos historias y asociémoslas a la tarea que estamos realizando convirtiendo cada tarea en una nueva o bonita experiencia.

Una fórmula que ayuda es poner música, cantar al recoger los juguetes, o hacer historias con los juguetes que se van recogiendo: "Este osito está cansado y tiene que dormir, vamos a ayudarlo" o "este coche está mal aparcado y alguien se puede hacer daño con él, vamos a guardarlo, ¿lo aparcamos?". Le damos alguna pequeña responsabilidad: Ayudar a recoger algún plato, o recoger sus cosas más simples, es importante.

La relación con los hermanos le ayuda a desarrollar la simpatía y la amistad, la cooperación y la empatía. No gritar ni enfadarnos en ningún caso, sino mostrar comprensión y apoyo. Si encuentra problemas al realizar algo, intentaremos buscar siempre soluciones con él. Felicitar y reconocer las cosas que hace bien y no enfocarnos en aquellas que hace mal.

Hacen muchas preguntas, muchas. ¡Paciencia! No debe agotarnos responder por qué hacemos cada cosa, ni para qué. Ellos esperan respuesta ¡siempre!. La capacidad de razonar se está desarrollando.

Añadimos algunas tareas más a las mencionadas anteriormente. No se trata de que hagan todas, pero sí que es conveniente que vayan familiarizándose con ellas. Tengamos siempre en cuenta que no estén al alcance productos o utensilios peligrosos.

- Empezar a vestirse solo. Subir y bajar cremalleras les encanta. Abrochar y desabrochar botones es un reto. Conversamos y dialogamos mientras tanto atendiendo a sus 'porqués'.
- Cuidar de su aseo personal. Lavarse los dientes, lavarse las manos y secarse.



- Llevar su pequeño plato a la mesa, el vaso y otras cosas ligeras. Preparar su zona de comer. Ayudar con algo de los demás. Llevarlo luego al fregadero cuando haya terminado.
- Sacar las magdalenas o galletas de la caja por las mañanas o en la merienda. Ordenarlas en un plato de forma que le guste, para que las tomen los demás y el plato quede bonito. Ayudar a guardar los cereales del desayuno.
- Comer todo y no dejar restos de comida. Comer de todo y no ser caprichoso.
- Echar al cesto de lavar su servilleta o tirarla a la basura si es de papel.
- Barrer las migas de la mesa o el suelo con recogedor pequeñito.
- Poner el cepillo de dientes en el vasito e intentar cerrar la pasta de dientes.
- Apagar la luz del cuarto, si llega, para que aprenda así a ahorrar.
- Regar un poco las macetas más grandes con una regadera o botella pequeña. Observar con él cómo la planta va creciendo, porque la está regando cada día.
- Poner bolas de pienso al perro o al gato en su cuenco. Supervisando que no se las coma en un impulso de curiosidad.
- Empezar a aprender a barrer con una escoba pequeña.
- Poner el trapo de cocina en su sitio.
- Jugar con dinero de mentira.
- Acompañarnos a comprar y hacer recados y ver que las cosas cuestan dinero. No ser caprichosos. No quejarse.



Valores y virtudes a desarrollar			
ORDEN	OBEDIENCIA	GENEROSIDAD	RESPECTO
SINCERIDAD	OPTIMISMO	PERSEVERANCIA	FORTALEZA
CONSTANCIA	SOBRIEDAD	COOPERACIÓN	RESPONSABILIDAD

Habilidades sociales para trabajar			
INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS SALUDAR - DESPEDIRSE DAR LAS GRACIAS - PEDIR ALGO ESCUCHAR - PRE- GUNTAR PEDIR PERDON	EXPRESAR AFECTO	AUTOESTIMA	EMPATÍA
	COMPETENCIA	SEGURIDAD	RESPONSABILIDAD
	PARTICIPAR		
	EXPRESAR SENTIMIENTOS		

Imagen de apoyo para poner en la habitación



Niños de 4 a 5 años

Se percibe una evolución en su forma de pensar y es capaz de clasificar y ordenar las cosas de mejor manera. Conseguiremos avances para asentar el tema de organización y responsabilidad. Es capaz de explicar lo que hace, por lo que establecer conversación sobre las tareas que realiza y dejar que nos hable de ello será positivo.



Es fundamental la paciencia de los padres para ir explicando el por qué hay que hacer las cosas. Estamos ayudándoles a formarse y es un proceso largo. Para ellos es una etapa llena de desafíos. Pongamos límites.

Uno de los logros cognitivos de esta edad es que tiene conocimiento de lo que se usa cada día en casa (dinero, alimentos, electrodomésticos), lo que es un avance para ir conociendo el conjunto del hogar y lo que conlleva.

Pueden empezar a aprender habilidades sociales valiosas como la negociación, la interacción utilizando el lenguaje, y además aprenderán cómo expresar sus emociones. Al vestirse, podemos darle a escoger entre dos prendas. Al comer, puede escoger entre una pera o una mandarina. Esto le ayudara a trabajar la toma de decisiones.

Para mejorar en su autoestima podemos exponerlo a riesgos moderados y permitirle que cometa errores. Conviene dejarle salir de su zona de confort probando una comida diferente por ejemplo. Ante los errores no es conveniente compararlo con sus hermanos. Reconocemos sus logros y lo animamos.

Poner la mesa: Razonar cuantas personas se van a sentar a comer... pongamos un plato para cada uno. ¿Qué necesitaremos durante la comida? Un vaso, una servilleta, los cubiertos... ¡Que no se nos olvide el pan! Después, recoger la mesa.

Es conveniente que vea como se sienten los demás cuando no se hace algo en lo que se ha comprometido. Aprendemos poco a poco a ponernos en el lugar de la otra persona.

Algunas tareas domésticas en las que pueden colaborar, además de las mencionadas en edades anteriores:

- Servirse en su plato, o servir a los demás algunas comidas como: ensalada, croquetas, filetes empanados, patatas fritas. Es mejor animarle con cosas que no tengan salsa o le provoquen fracaso en su primer intento. Aprende a quedarse en la mesa hasta el final de la comida como todos.



- Atender a las mascotas. Poner la comida e intentar ser constante en un horario.
- Emparejar calcetines. Un juego divertido de clasificación. Jugamos con colores y miembros de la familia. Al terminar podemos poner un pequeño cesto y, si están emparejados en forma de bolas, encestar unos cuantos para llevarlos luego al cuarto. La tarea se convierte en un “quiero ayudar también mañana”.
- Ordenar sus juguetes y clasificarlos. Los muñecos van a un sitio, los juegos van a otro. Ordenar libros por tamaños, y colocarlos bien en la estantería: De más grandes a más pequeños.
- Llevar su ropa sucia a la lavadora. Puede separar sus cosas de color y las que son blancas (ya subsanaremos cualquier confusión nosotros después). Puede meter la ropa a la lavadora posteriormente.
- Tender la colada, facilitarle piezas no muy grandes, en un tendedero accesible. Calcetines, camisetas, paños de cocina, toallas medianas. Ayudar a recoger las prendas y separar algunas que les indiquemos, por ejemplo, la ropa del bebé o la suya. Poner su ropa limpia en sus cajones.
- Preparar su ropa para el día siguiente. Empezamos a ser previsores. Ayudarle a pensar aquello que va a necesitar o aquello que le gustaría ponerse. Les gusta escoger su ropa. Si su decisión no es acorde con la actividad que va a realizar, le explicamos y razonamos por qué es mejor utilizar otra prenda. Empezamos a tomar decisiones.
- Barrer, usar la bayeta y limpiar el polvo con utensilios de su tamaño. Puede limpiar con el plumero algunos libros, los muebles y sillones. Aunque en ocasiones el plumero haga la función de escoba, pero... es temporal.
- Quitar las sábanas de su cama el día que corresponda y ayudar a quitar las toallas del baño. Produce una sensación especial retirar piezas de tela grandes con facilidad. Al principio hará una montaña o se las pondrá de disfraz. Más adelante, conseguirá manejarlas de forma más ordenada.



- Rellenar el bote de jabón del baño, ordenar las esponjas y colocar las toallas. Un trabajo de precisión.
- Hacer compañía a los abuelos o si hay personas discapacitadas en la familia.
- Ayudar a preparar la mochila. Miramos lo que metemos. Lo mencionamos.

Valores y virtudes para trabajar				
OBEDIENCIA	SINCERIDAD	ORDEN	RESPONSABILIDAD	PACIENCIA
CREATIVIDAD	GENEROSIDAD	DELICADEZ	PERSEVERANCIA	
CONSTANCIA	FORTALEZA	SERENIDAD	COOPERACIÓN	
PRUDENCIA	DISCIPLINA		TENACIDAD	

Habilidades sociales para trabajar			
ORGANIZACIÓN	AUTOCONTROL	INTERACCIÓN	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
CONOCER SUS PROPIOS SENTIMIENTOS		COMPRENDER SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS	
PARTICIPAR	ADAPTACIÓN	DISCULPARSE	TENACIDAD
EXRESAR EMOCIONES			

Niños de 5 a 6 años

Entramos en uno de los momentos más importantes a nivel afectivo o emocional.

Les gusta jugar “a la familia”. Son cada vez más sociables y pueden ayudar cada vez mejor en las tareas del hogar. Conversamos sobre los resultados de aquello que realizan y les transmitimos que todo ello, ha sido y es muy interesante para los demás. Van adquiriendo confianza en sí mismos y en los demás. También comprenden mejor lo que es bueno y lo que no lo es.

Entienden de mejor forma quién es la gente que les rodea, como “mi hermano”, “mi hermana” o “mi abuela”. También saben que otras fami-



lias pueden ser iguales o distintas a la suya, porque sus abuelos no están, o porque viven en otro país en condiciones diferentes. Se preocupan y muestran empatía por otros.

Progresivamente el pensamiento se va haciendo más lógico. Se producen los pronombres posesivos como “mío” y “tuyo” por lo que haremos énfasis en aprender a compartir. Será capaz de compartir sus pertenencias.

Comenzamos una enseñanza más formal. Ir ya a la escuela les hace tener una visión más amplia y compartir momentos fuera del hogar. Su desarrollo motriz va mejorando cada día. Empiezan a jugar con letras y números. Comienza una etapa de lecto-escritura por lo que en casa, podemos ayudarles colocando algunos mensajes visuales que de forma divertida les recuerden acciones. Hará más caso a las reglas que se vayan estableciendo. En ocasiones es muy exigente y a veces muy cooperador.

Usa tenedor y cuchara y, a veces, cuchillo. Come en un tiempo razonable. En esta etapa puede ir al baño solo. Le gusta colaborar en las cosas de la casa aunque exijan algo de tiempo. Se le puede encomendar una tarea y la va a realizar. Aprenderá a esperar turno cuando se establezca así. Es más responsable. Cuando tengamos que corregirle es mejor corregir su conducta, no a él y le diremos por ejemplo, “olvidaste recoger los papeles del suelo” en lugar de “eres un descuidado”.

Algunas nuevas tareas en las que pueden colaborar e ir aprendiendo:

- Cuidar a un hermano pequeño. Es protector. Puede estar pendiente, jugar con él y atenderle, siempre que los padres estén accesibles para pedirles ayuda.
- Se lava solo la cara, colabora en el momento del baño o ducha.
- Ayudar a poner la mesa y recogerla. Poner el pan y cosas simples.
- Recoger cosas de las zonas comunes y que son de otros hermanos o de papa y mamá. Puede llevarlas al cuarto correspondiente.
- Sacar la ropa de la lavadora y agrupar los calcetines para que no se pierdan.



- Guardar los cubiertos limpios del lavaplatos, colocarlos en el cajón donde les corresponda. Cucharas con cucharas, tenedores con tenedores.
- Recoger su cuarto en mejores condiciones: silla colocada y mesa ordenada después de realizar las tareas de la escuela.
- Empezar a organizar su dinero: En qué se gasta, cuando se acaba y por qué.
- Cuando vienen invitados, puede abrir la puerta y recibirles. Es un momento de socialización, de ser amable.

Valores y virtudes para trabajar

OBEDIENCIA	ORDEN	GENEROSIDAD	DESPRENDIMIENTO	TOLERANCIA
SINCERIDAD	PACIENCIA	HUMILDAD	PERSEVERANCIA	RESPONSABILIDAD
COMPRESIÓN	COMPASIÓN	DELICADEZ	CREATIVIDAD	DOCILIDAD

Habilidades sociales para trabajar

PRESENTARSE	PRESENTAR A OTROS	RESOLVER EL MIEDO
COMO JUGAR EN GRUPO	"CUANDO MIS PADRES ME MANDAN Y YO NO QUIERO"	
PEDIR AYUDA	REFORZAR LA AUTOESTIMA	EMPATÍA

Imagen de apoyo para poner en el cuarto de baño



Imagen de apoyo para poner en la habitación



Niños de 6 a 7 años

Les gusta aprender nuevas destrezas. Puedes dejar que te ayude a establecer algunas normas y límites, y préstate a hacer los cambios que sean necesarios. Pueden encontrar solos la solución a algunos problemas. Les gusta hacer las cosas por sí mismos, podemos estar cerca por si necesitan ayuda. Aprender a no impacientarse.

57

Aun les cuesta comprender y saber las necesidades de los que les rodean. Es buen momento para darles ejemplos de las situaciones. Facilitemos que nos cuenten sus cosas y hablen de sus sentimientos mientras trabajan en casa. Empiezan a pensar en el futuro y el lugar que ocupan en el mundo. Se preocupan más por los demás.

Pongamos metas alcanzables para que se sientan orgullosos cuando las consiguen, y vean así, el reconocimiento de los demás.

El reparto de tareas se percibe como justo y se desarrolla el respeto. Conviene establecer tiempos para las tareas y para las horas de juego y ocio en casa. Inculcar que hagan el trabajo de forma voluntaria les hará sentir mejor.

Anímale a leer. Puedes compartir momentos en la cocina. Déjale que haga alguna receta que tenga que leer, entender y aplicar. Hay cosas sencillas que dan un buen resultado y producen satisfacción al verlas terminadas, al poder degustarlas y ofrecérselas a los demás como un reto conseguido.



Comienzan a desarrollar valores éticos como la honestidad, aunque también fantasean e inventan sus primeras mentiras.

Tareas domésticas en las que pueden colaborar, además de las mencionadas en edades anteriores. Se puede escoger entre algunas, no necesariamente hay que hacer todas.

- Preparar una fiesta de cumpleaños en casa con los recursos disponibles.
- Preparar el desayuno y merienda a sus hermanos.
- Ayudar en la cocina colocando cosas en la despensa.
- Cocinar. Hacer una receta sencilla y compartir el resultado. Buscar una receta en la red para consultar como puede hacerla.
- Ayudar a ordenar el resto de la casa, además de su habitación.
- Ayudar a acondicionar el baño limpiando los cristales que estén a su altura, cambiando las toallas, reponiendo jabón, el papel higiénico y la pasta de dientes.
- Limpiar el polvo y limpiar con la bayeta con mayor cuidado.
- Hacer detalles para decorar en casa. Manualidades. Decorar la casa en las celebraciones (Navidad, cumpleaños).
- Barrer la terraza o una parte del jardín. Quitar las hojas o flores secas de las plantas con cuidado. Amontonar hojas secas con un rastrillo de jardín. Regar.
- Ayudar en las tareas del garaje. Lavar el coche con la manguera, jabón y escoba.
- Sacar la basura y reciclar.
- Cuidar las mascotas. Cepillar al perro regularmente. Sacarlo a pasear a su hora y bañarlo (si el perro no es muy grande).



- Cuidar su material escolar. No perder las tapas de los bolígrafos, no pintar el libro...
- Atender el teléfono y tomar recados del contestador.
- Recoger las cartas del buzón y dejarlas en el lugar indicado para que sean vistas.
- Atender a los demás cuando necesitan algo que ellos pueden realizar.
- Organizar su dinero. Ahorrar para un regalo.

Valores y virtudes para trabajar y desarrollar				
PRUDENCIA	DISCRECIÓN	CONTROL	OPTIMISMO	PERSEVERANCIA
POBREZA	RESPONSABILIDAD	ORDEN	PUNTUALIDAD	REALISMO
OBEDIENCIA	SENCILLEZ	GENEROSIDAD	DESPRENDIMIENTO	TOLERANCIA
SINCERIDAD	COMPRESIÓN	COMPASIÓN	DOCILIDAD	HUMILDAD
BUEN HUMOR	CREATIVIDAD	DELICADEZ	PACIENCIA	COOPERACIÓN
RESILENCIA	FORTALEZA	SENSIBILIDAD POR EL DETALLE		ALEGRÍA
SERENIDAD		RESPECTO		DISCIPLINA

Habilidades sociales para trabajar			
INTERACCIÓN	CONVENCER A LOS DEMÁS	PARTICIPAR EN EQUIPO	EMPATÍA
COMO EXPRESAR EL ENFADO		ENFRENTARSE AL ENFADO DE OTRO	
APRENDER A RESOLVER SUS PROBLEMAS		CONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS	
PEDIR FAVORES	"CUANDO LOS PADRES ME MANDAN Y YO NO QUIERO"		
HACER COSAS POR LOS DEMÁS	REFORZAR LA AUTOESTIMA	AUTORECOMPENSARSE	



Imagen de apoyo para la habitación o zonas comunes



Niños de 7 a 9 años

60

Están en el periodo de la segunda infancia. Es un ser verdaderamente social. Esta etapa es importante a nivel de su desarrollo intelectual por todas las capacidades que alcanzan su madurez como son: la atención o la memoria; la adquisición de unos buenos hábitos en las tareas que tienen que realizar, y la adquisición de estrategias de aprendizaje. Fomentamos la creatividad, concentración y relajación.

Los niños deben comprender que en cada familia puede haber reglas diferentes a las suyas y aceptarlo. Hay que trabajar mucho sobre las normas y los límites. Tienen que ejercitarse más conscientemente en seguir instrucciones. Más tarde ellos aprenderán a dar instrucciones a otros.

Les gusta construir cosas y experimentar. Trasladar lo que experimentan con un juego a una tarea del hogar es una forma de aprendizaje que inconscientemente les aporta valores en su desarrollo.

Hablar de la familia, contarle historias, enseñarle fotos, vídeos, explicar experiencias y hablarles también de cómo viven otras personas con otras circunstancias, y cómo se vivía en el hogar en épocas anteriores, les hace conscientes de las mejoras que hemos obtenido pero también de las circunstancias que cada familia atraviesa y la necesidad de resolver



los problemas. Las cosas que no tenemos, no tienen que suponer un sufrimiento.

De todo lo que ven por la red o por televisión, hay que destacarles las conductas positivas. Los hijos están formando su opinión sobre las cosas y necesitan orientación.

Invitar a los amigos a casa, organizar una fiesta o crear actividades con ellos en casa les ayuda a socializar dentro de su propio hogar. Una cena divertida o una merienda elaborada por ellos mismos, les hará sentirse en grupo y compartir el trabajo realizado y los logros conseguidos.

Ya poseen muchas destrezas. Hacer cosas por los demás, recogerles el cuarto, buscar algo que han perdido y ayudarles a encontrarlo, aumenta su autoestima. Es muy bonito ver como en esta edad van adquiriendo seguridad en sí mismos. Hay que ayudarles a sentirse bien y a que aprendan a desenvolverse solos.

Podemos invitarle a escoger alguna de las tareas y a realizar otras que nosotros le indiquemos:

- Además de recoger su cuarto puede hacer la cama.
- Pasar la aspiradora. Pasar la fregona.
- Poner la lavadora, separando lo de color de la ropa blanca. Poner la secadora y sacarla.
- Doblar la ropa que no necesita ser planchada.
- Ayudar en la cocina batiendo huevos, rebozando croquetas, untando un molde con mantequilla. Hacer determinadas comidas supervisadas. Hacer la merienda, prepararse el bocadillo para ir al colegio.
- Lavar platos a mano o ponerlos en el lavavajillas, poner el jabón y hacerlo funcionar. Sacar los platos y ordenar, vasos y cubiertos en los armarios.
- Poner y quitar la mesa, doblar y guardar el mantel.



- Ordenar la compra en la nevera y en la despensa.
- Vestir a sus hermanos pequeños. Contarles cuentos.
- Ir a comprar el pan y hacer algunos encargos.
- Ayudar en casa con algunas reparaciones. Usar un desatascador en una tubería.
- Sacar al perro, cepillarlo. Limpiar la jaula del hámster, pájaro o la pecera. Responsabilizarse de la comida y el agua cuando lo necesitan.
- Ayudar a pasear a personas con discapacidad de la familia.

Valores y virtudes a trabajar

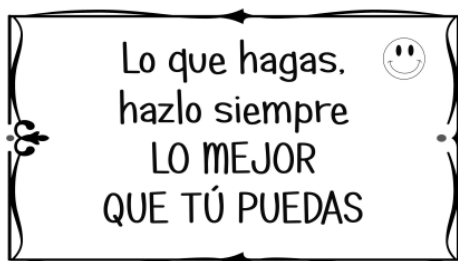
DISCIPLINA	COMPASIÓN	JUSTICIA	ECUANIMIDAD	RESPONSABILIDAD	
TENACIDAD	PRUDENCIA	REALISMO	TEMPLANZA	CARINO	ALEGRÍA
POBREZA	DICRECIÓN	SENCILLEZ	OBEDIENCIA	PACIENCIA	HUMILDAD
SENTIDO DEL HUMOR	OPTIMISMO	GENEROSIDAD	TOLERANCIA	RESPETO	
DESPRENDIMIENTO	PERSEVERANCIA	CREATIVIDAD	ORDEN	PUNTUALIDAD	
SINCERIDAD	DELICADEZA	FORTALEZA	COMPRESIÓN	COMPASIÓN	
SENSIBILIDAD POR EL DETALLE	COOPERACIÓN	RESILENCIA	SERENIDAD		
BUEN HUMOR	CONSTANCIA	CONTROL			

Habilidades sociales y procesos de aprendizaje

MEMORIA	ATENCIÓN	CONCENTRACIÓN	RELAJACIÓN	INTERACCIÓN
DAR INSTRUCCIONES	SEGUIR INSTRUCCIONES	CONVENCER A LOS DEMÁS		
HACER FAVORES	PARTICIPAR EN EQUIPO	RESOLVER LA VERGÜENZA		
COMO EXPRESAR EL ENFADO	ENFRENTARSE AL ENFADO DE OTRO	EMPATÍA		
CONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS	RESILENCIA	EVITAR PELEAS		
AUTORECOMPENSARSE	EMPLEAR EL AUTOCONTROL	AYUDAR A LOS DEMÁS		
“CUANDO LOS PADRES ME MANDAN Y YO NO QUIERO”	REFORZAR LA AUTOESTIMA			
DEFENDER A UN HERMANO O A UN AMIGO	APRENDER A RESOLVER SUS PROBLEMAS			



Frases de motivación para poner en su habitación



Niños de 9 a 11 años

Es la etapa previa a la adolescencia. Es muy importante para los padres tener en cuenta el diálogo y las normas para afrontar los cambios que se van produciendo. Entenderá mejor la razón de las reglas y los límites que le hayamos puesto, estos serán siempre firmes y de forma no amenazante.

El cariño y la comprensión son fundamentales. Nuestra comunicación debe llevar una mezcla de disciplina y afecto, eso fortalece la relación. No es conveniente ser demasiado permisivo ya que no aprenderán a tolerar la frustración o las decepciones.

Lo aprendido en etapas anteriores es una base para que la adolescencia transcurra de la forma más constructiva. Esta es una etapa difícil, paciencia.

Suele ser mayor la separación de sus padres, muestran más señales de independencia. Es muy importante que adquieran el sentido de la responsabilidad. A veces hasta nos cuestionan como hacer las cosas. Tienen su propia opinión. Su capacidad de atención es mayor. Es oportunidad para ayudarles a conocer nuevas cosas.



Empieza a desarrollar de forma más importante la empatía hacia los demás. Es muy importante conversar sobre las tareas de la escuela, hay que animarle y hacer cosas en familia.

En esta edad empiezan a admirar a los padres u otras personas. Nuestro ejemplo será siempre muy importante. Motivaremos siempre a los niños para ser respetuosos y responsables.

Enseñarles a coser un botón caído o hacer un disfraz para la fiesta de un hermano, les ayuda a mantener la atención y aprender cosas nuevas dentro del hogar.

A las tareas mencionadas en etapas anteriores añadiremos:

- Limpiar sus zapatos y los de otras personas de la familia.
- Coser botones. Manualidades con telas.
- Limpiar cristales (no peligrosos).
- Cocinar postres y otras recetas sencillas de diario o para celebraciones.
- Organizar una fiesta. Recoger y limpiar al terminar. Preparar una sorpresa.
- Recibir a los invitados y ofrecerles la bebida, guardar abrigos.
- Preocuparse de los abuelos, llevarles la merienda si están limitados, ayudarles en sus tareas personales. Ir con ellos a dar paseos y hablar.
- Regar la terraza o el jardín. Cortar el césped. Fumigar hormigas (supervisados). Ayudar a arreglar una valla o hacer algo con ladrillos.
- Ayudar a reparar una avería del baño (la cisterna, desatascar una tubería).
- Cortar flores y organizar un jarrón. Colgar cuadros.



- Organizar los armarios de sus hermanos pequeños. Doblar la ropa.
- Ayudar a cambiar la ropa de temporada.
- Arreglar la bici si no es complicado.

Valores y virtudes para desarrollar y reforzar

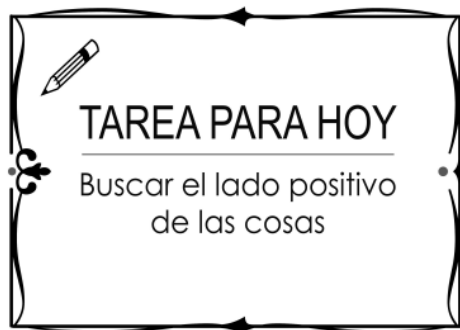
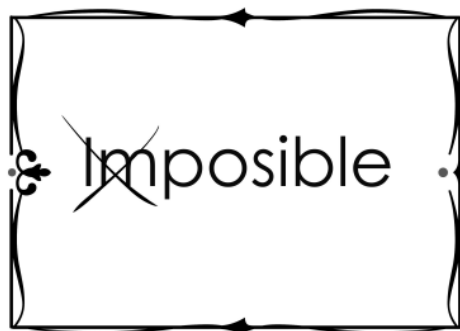
CONSTANCIA	LABORIOSIDAD	TENACIDAD	TOLERANCIA	TEMPLANZA	
RESILENCIA	PRUDENCIA	CONTROL	OBEDIENCIA	HUMILDAD	CARIÑO
POBREZA	DISCRECIÓN	SENCILLEZ	GENEROSIDAD	PUNTUALIDAD	
SENTIDO DEL HUMOR	OPTIMISMO	SINCERIDAD	RESPONSABILIDAD		
PERSEVERANCIA	DESPRENDIMIENTO	COMPRESIÓN	PACIENCIA	JUSTICIA	
CREATIVIDAD	ORDEN	DELICADEZA	COMPASIÓN	COOPERACIÓN	
SERENIDAD	DISCIPLINA	REALISMO	SENSIBILIDAD POR EL DETALLE		
BUEN HUMOR	ALEGRÍA	COMPASIÓN	ECUANIMIDAD	FORTALEZA	
RESPECTO					

Habilidades sociales para trabajar

RESPONDER AL FRACASO	TOMAR UNA DECISIÓN	TOMAR INICIATIVAS
PREPARARSE PARA UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL	AYUDAR A LOS DEMÁS	
COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS		
DISCERNIR SOBRE LA CAUSA DE UN PROBLEMA		
RESOLVER LOS PROBLEMAS SEGÚN SU IMPORTANCIA		



Frase de motivación para poner en su habitación



Adolescentes de 12 a 13 años

Son los primeros años de la adolescencia. Comienzan a preocuparse más por su aspecto, por la ropa. Puede haber más distanciamiento con los padres. Los cambios hormonales se traducen en cambios de comportamiento. Hay que ayudarles y animarles a tomar sus propias decisiones. En esta etapa en la que se presentan cambios de conducta pueden surgir muchos conflictos respecto a las normas o expectativas que se planteen pero habrá que dejarle decidir cómo alcanzar esas metas. Mantener una habitación ordenada y conseguir mantener unos límites es todo un reto. Sobre todo, es importante tener paciencia, serenidad y una buena dosis de humor.



Podemos dejarles escoger entre una lista de tareas, no imponérselas. Será más fácil que adquiera responsabilidad sobre ello. Aquellas cosas en la vida que escoja por decisión propia las realizará con mayor responsabilidad.

Son conscientes de que no hacen las cosas perfectas en casa, no porque no puedan sino porque, en ocasiones, imponen la ley del mínimo esfuerzo. Tampoco exigen a los demás que las hagan. Si no coloca bien su ropa del armario y no le da importancia, tampoco dará importancia si lo ve desordenado en otro lugar. Hay una teoría que no falla: cuando hay desorden en un lugar, invita a más desorden y ya parece que todo da igual. Cuando hay orden se tiende a provocar el orden, hay más tendencia a no romperlo.

Controlaremos los hábitos de la alimentación ya que no todo lo que ven y se anuncia es saludable. Tienen una tendencia a “atacar la nevera” de forma impulsiva, a cualquier hora y, en ocasiones, sin darse cuenta que aquello que comen en un momento de impulso, igual habría que repartirlo con los demás hermanos. Hay que controlar. Trabajemos la previsión, la organización. Si hacemos juntos la lista de la compra semanal, entenderán las necesidades de todos. Estaremos atentos y les involucraremos en tareas que les ayuden a ser receptivos a todo tipo de comidas sanas y que sean partícipes a las horas correspondientes.

Pasan mucho tiempo chateando con el móvil, y desde hace tiempo esto está empobreciendo el lenguaje de los adolescentes. Si conseguimos que tengan un lenguaje más amplio, les será más fácil solucionar sus asuntos académicos y laborales cuando sean adultos. Escribir notas para los padres en casa, avisos breves pero con textos completos, la lista de la compra sin errores, escribir cosas “no importantes” pero sin descuidos, les ayuda a practicar. Escribir cosas importantes como es una carta a los abuelos, es un reto.

Dediquemos tiempo a conversar sobre lo que hacemos, sobre lo que nos preocupa y discutamos temas e intercambiamos opiniones.

Tareas domésticas en las que pueden colaborar, además de las mencionadas en edades anteriores:

- Recoger y hacer las habitaciones de sus hermanos pequeños.



- Cambiar las sábanas de su cuarto o el de sus hermanos cuando corresponda.
- Limpiar y recoger la cocina. Meter la comida sobrante en un envase, poner la fecha con un rotulador y guardarla o congelarla.
- Organizar el menú para el día siguiente. Hacer la lista de la compra. Decidir comidas y ayudar a realizarlas.
- Quitar las cortinas para lavarlas. Planchar ropa sencilla.
- Coser el dobladillo de un pantalón.
- Ayudar con los deberes a sus hermanos pequeños. Darles clase. Leerles un libro.
- Reciclar. Llevar la basura a los contenedores correspondientes.
- Separar la ropa que no usa para darla a los necesitados. Acompañar a llevarla.
- Ahorrar para comprar su ropa.
- Participar a la hora de tomar las decisiones en distribución de tareas. Organizar a los hermanos.
- Preparar unas vacaciones. Ayudar a calcular los gastos. Participar organizando lo necesario (para ir a la nieve, para ir de camping...).
- Plantar en el jardín o en macetas. Ayudar a cuidar un pequeño huerto.



Valores y virtudes para reforzar				
SENCILLEZ	SOCIABILIDAD	FORTALEZA	PUDOR	LABORIOSIDAD
RESPECTO	PACIENCIA	GENEROSIDAD	JUSTICIA	AMISTAD
PERSEVERANCIA		RESPONSABILIDAD		

Habilidades sociales para trabajar	
TOMAR INICIATIVAS	DISCERNIR SOBRE LA CAUSA DE UN PROBLEMA
RESOLVER LOS PROBLEMAS SEGÚN SU IMPORTANCIA	RESPONSABILIDAD
COMO HACER O RECIBIR UNA CRÍTICA	COMO HABLAR CON LOS PADRES
SABER DECIR NO	REFORZAR LA AUTOESTIMA
APRENDER A CONTROLAR LAS EMOCIONES	

Imagen de motivación para colocar en su habitación.
(Les preguntamos ¿en qué escalón estas hoy?)



Adolescentes de 14 a 16 años

Aumenta la toma de perspectiva, lo que les permite identificar mejor el punto de vista de otras personas. Tienen menos interés por los padres y es bastante habitual que rechacen sus consejos. Suelen presentarse conflictos familiares ante los cambios de comportamiento. En esta etapa, les falta todavía madurez para controlar su reacción cuando tienen un contratiempo. En ocasiones es desproporcionada e impulsiva y no les gusta que les ayuden. Probablemente por temor a seguir siendo niños.

Hay que creer en ellos y comprenderlos. El ejemplo de los padres será muy valioso. El tiempo que se comparta en familia hay que tratar que sea tiempo de calidad. En esta etapa es necesaria una mayor comunicación. Como pasan la mayor parte del tiempo con los amigos ayudaremos a reforzar la estancia en la familia y compartir hogar, estableciendo momentos determinados para estar juntos como la hora de comer y de cenar. Si durante su crecimiento han tenido el hábito de colaborar en las tareas de casa y han aprendido, esto formará parte de su día a día y facilitará la relación. Los conflictos con los hermanos aparecen cuando no todos realizan las tareas encomendadas. Es necesario ser firmes a la hora de mantener esas normas. Establecer turnos o establecer tareas específicas es lo más conveniente y más aún, cuando las tareas son muchas, y los miembros para desarrollarlas son pocos. Hay que repartir proporcionalmente.

Dejarles escoger entre las tareas existentes les ayudara a responsabilizarse de ello. Debemos inculcarles el dedicar a la familia momentos específicos del fin de semana. Normas que funcionan muy bien son: se come en casa, se duerme en casa, no se sale con los amigos si las tareas del hogar adjudicadas no están realizadas, los deberes hechos y lo previsto para el día siguiente está preparado. No siempre lo aceptan, pero siempre hay que intentarlo.

Tareas domésticas en las que pueden colaborar, además de las mencionadas en edades anteriores:

- Limpiar la cocina, paredes, armarios y nevera.
- Limpiar los baños a fondo.
- Limpiar figuras delicadas de las estanterías.



- Organizar la comida o la cena a la hora prevista, puede ser un día a la semana. Tener en cuenta el tiempo de preparación. Durante las vacaciones establecer más días de la semana para ello.
- Guardar la comida necesaria y organizar el congelador. Sacar comida del congelador y descongelarla cuando es necesario.
- Limpiar plata, si tenemos piezas.
- Coser desperfectos de la ropa si no son muy complicados. Puede empezar a reparar piezas complejas (un descosido de un bolsillo, de una camiseta...)
- Bricolaje y tareas de mantenimiento. Reparaciones. Cambiar bombillas, arreglar enchufes supervisados. Purgar radiadores, colocar estanterías.
- Llevar a la mascota al veterinario. Estar pendiente de sus vacunas y su cartilla.
- Preparar y colaborar en una mudanza. Mover muebles, organizar cajas.

Valores para reforzar

PRUDENCIA	FLEXIBILIDAD	COMPRESIÓN	LABORIOSIDAD	PACIENCIA
AUDACIA	HUMILDAD	OPTIMISMO	PERSEVERANCIA	DELICADEZA
SENSIBILIDAD POR EL DETALLE		TENACIDAD	CONSTANCIA	

Habilidades sociales para trabajar

TOMAR INICIATIVAS	TOMAR INICIATIVAS	RESPONSABILIDAD
MANTENER LA SERENIDAD EN UNA CONVERSACIÓN		RESILIENCIA
COMO HABLAR CON SUS PADRES	COMO HACER O RECIBIR UNA CRÍTICA	
DETERMINAR SUS PROPIAS HABILIDADES	REFORZAR LA AUTOESTIMA	
APRENDER A CONTROLAR LAS EMOCIONES	ESTABLECER OBJETIVOS	



Frase de apoyo para poner en su habitación

Hay una fuerza motriz
más poderosa
que el vapor
la electricidad,
o la energía atómica:
LA VOLUNTAD

Albert Einstein

La distancia entre
el querer y el poder
se acorta con el
entrenamiento

Anónimo

Jóvenes de 16 a 18 años y en adelante

Tienen más capacidad de análisis y reflexión. Usan la intuición. Tienen establecidos los hábitos de estudio, descanso y ocio. Pueden perfectamente fijarse metas y cumplirlas.

En el hogar pueden y deben participar como el resto de los adultos. Aunque su tiempo debe estar muy centrado en el estudio, ellos son de mucha ayuda para realizar algunas tareas que sus hermanos pequeños todavía no pueden hacer.

A partir de ahora, y cada vez con mayor fuerza, son capaces de definir planes y metas específicas reales. Comienzan a consolidar la ex-



perencia de las etapas anteriores. Según avanzan en edad se produce un conflicto entre la necesidad de separarse y al mismo tiempo depender de los padres. Esta conquista de la autonomía se va extendiendo en el tiempo y en ocasiones produce tensiones.

Trabajar los fines de semana, en periodos vacacionales y aportar una parte, aunque sea pequeña de su salario para gastos de la casa, le ayudara a tomar conciencia con la realidad. Una lista de la compra colocada en la cocina, y escoger unos cuantos productos para comprar con sus ingresos, será una gran aportación. Es un miembro más, que si puede, debe ayudar económicamente.

Cuando hay una relación cercana con hermanos menores se establece un factor de protección. Cuestionan valores y principios, pero los que tienen claros prevalecen sobre los de los demás.

A partir de los 20 años las relaciones con la familia mejoran. Todavía hay límites que producen roces como puede ser el dinero, o realizar algún tipo de tareas domésticas, pero en general, es una fase más estable.

Tareas de ayuda en el hogar además de las mencionadas anteriormente:

- Organizar los gastos de la comida. Si hay que economizar, ver donde se puede recortar (caprichos). Ir a la compra.
- Organizar/plantear menús y cocinar. Si son muchos en casa, pensar en guisos.
- Realizar limpieza a fondo de cualquier parte de la casa.
- Hacer el calendario semanal de reparto de tareas para todos.
- Atender al fontanero o al revisor del gas.
- Reparar muebles en casa y hacer muebles o elementos de decoración reciclados. Tareas de mantenimiento. Arreglar puertas, lámparas, construir un cabecero...
- Hacer una caseta al perro o una casa para pájaros con sus hermanos.



- Organizar y cuidar una pequeña huerta en la terraza o jardín.
- Encargarse de los trabajos del jardín. Ir a comprar material. Podar, arreglar verjas.
- Llevar el calendario mensual de gastos de la casa, recibos y cuotas pendientes.
- Organizar su economía. Comprar su ropa. Ahorrar para sus proyectos.
- Realizar carteles o mensajes de motivación para los demás, para colocar en casa.
- Atender a las personas mayores en su higiene diario y asuntos personales.
- Cuidar de sus padres y evitarles cargas en casa.

Valores para ejercitar

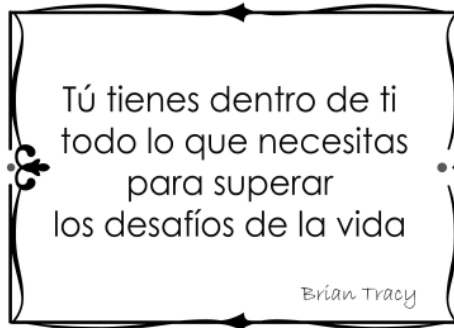
GENEROSIDAD	TOLERANCIA	CLARIDAD	MAGNANIMIDAD
ALEGRÍA	TEMPLANZA	OPTIMISMO	POBREZA
HUMILDAD	CORAJE	REALISMO	FIDELIDAD

Habilidades sociales a ejercitar los primeros años de la juventud

TRABAJAR EN EQUIPO EN SITUACIONES COMPLICADAS	AUTOCONTROL EMOCIONAL
TOMAR DECISIONES IMPORTANTES SOLO	REFORZAR LA AUTOESTIMA
HACER NUEVAS AMISTADES -> MANTENERLAS	RESILENCIA
RESOLVER LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS	



Frases de motivación para poner en su habitación





ACTIVIDADES PARA REALIZAR A DIFERENTES EDADES

UNEN Y AYUDAN A COMPARTIR Y
DESARROLLAR EXPERIENCIAS



El Tarro de los momentos

Colecciona momentos, pequeños recuerdos del lugar donde tuvisteis una situación agradable. Guarda dentro de un gran tarro de cristal, arena y conchas de la playa, o piñas y tomillo de una excursión al campo. Ordénalos de la forma que más te guste, puedes incluir alguna foto de familia. Será un bonito elemento de decoración. Cuando alguno se sienta triste, abre el tarro, déjale oler y tocar las piñas o las conchas de mar.



Búhos de galletas y chocolate

Ingredientes: Galletas Oreo, Lacasitos y una tableta de chocolate.

Abri las galletas. Hacer las cejas con media galleta y los ojos con Lacasitos. Pegaremos las piezas con chocolate fundiendo la tableta. El pico sera un Lacasito puesto de canto. Una merienda divertida para compartir experiencias.



Bolitas de coco con leche condensada

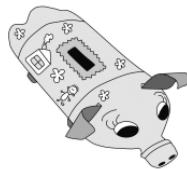
Ingredientes: 150 grs. de leche condensada y 125 grs. de coco rallado.

Mezclamos la leche condensada y el coco en un bol. Lo dejamos en la nevera hasta el día siguiente. Haremos entonces bolitas moldeadas con las manos, y las rebozaremos en coco rallado. Se pueden poner en un molde de papel o en un plato. Es una gran experiencia para los mas pequeños.



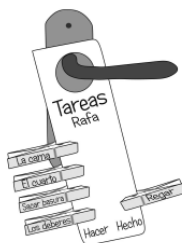
Hucha de cerdito con una botella

En una botella de 1L. de plástico, recortamos un rectángulo para que quepan bien las monedas. Forramos la botella con trozos de papel de periódico pegándolos con cola blanca. Una vez seco, la pintamos con tempera de un color, y la decoramos. Las orejas las hacemos con cartulina y las patitas con 4 tapones. Es momento de aprender a ahorrar.



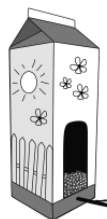
Nos organizamos

Tarjetones de cartón para colgar en la puerta del dormitorio. Utilizaremos pinzas de la ropa rotulando las distintas tareas que entre todos tenemos que hacer en casa. La persona encargada de distribuir tareas pondrá las pinzas que a cada uno le corresponden. Según se realicen las tareas, cada uno colocará sus pinzas en el lado contrario.



Casita para pájaros

Decoramos un Tetra Brik utilizando pintura de colores o bien forrándolo con papel estampado. Haremos una puerta por donde el pajarito pueda pasar y colocaremos la comida dentro. Un pequeño taladro junto a la puerta servirá para encajar y pegar una rama o palito pequeño que quede firme. Nuestro invitado podrá apoyarse ahí para comer. Colocaremos nuestra casita en la terraza o en el jardín y... ¡observaremos!



Macetas divertidas



Plantamos semillas de césped en tierra vegetal en el interior de una maceta pequeña. También podemos plantarlo en un vaso grande de plástico transparente, así veremos las raíces crecer dentro del vaso. Es conveniente poner bastantes semillas para que crezca abundantemente. Podemos decorar la maceta con una cara divertida y sera un bonito detalle en la habitación.



Álbum de Scrapbooking



Un álbum de fotos muy creativo. Utilizando recortes de papel de regalo, tela, cintas, botones, una flor seca u otro objeto de recuerdo, realizaremos un atractivo collage. Compondremos un álbum personalizado.



Florero de pared



Un tarro de cristal nos servirá para construir un pequeño florero para colgar en la pared. Utilizaremos una tabla de madera, que podemos adornar con un dibujo, y sujetaremos el tarro con una abrazadera atornillada a la pieza de madera. Con dos escarpas podremos colgar nuestra obra en la pared. Sera una forma de reutilizar materiales y dar un toque de alegría en el hogar.







BIBLIOGRAFÍA

Libros Consultados:

ABADIA, Leopoldo. *36 cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien*. Espasa. 2011

ALVIRA, Rafael. *EL lugar al que se vuelve*. Eunsa. 2004

AVILA, José Javier. *100 maneras de poner las pilas a tu familia*. Rialp. 2013

BRICEÑO, Andrea. *La educación y su efecto en la formación de capital humano en el desarrollo económico de los países*. Apuntes del CENES. Volumen 30-Nº 51 pg. 45-59

PRIETO, Pablo. *Dios y las artes del hogar*. Punto Rojo libros. 2013

SAINT-EXUPÉRY, Antoine. *Ciudadela*. Editorial Alba. 1997

Páginas webs consultadas:

bebesymas.com: Niño de 2 años

guiainfantil.com: Cuatro años

healthychildren.org: Logros del desarrollo: Niños de 4 y 5 años

familiaysalud.es: Desarrollo. De los 18 a los 25

fundaciontelevisa.org: Principales valores a educar según la edad

oei.es: Educación en valores en las primeras edades

educapeques.com

web.educastur.princast.es: Desarrollo de habilidades sociales en educación infantil



psicodiagnosis.es: Habilidades sociales infancia

Fundación Educación Activa. Escuela Educativa.Com







FUNDACIÓN
MARIA TERESA
RODÓ

www.fundacionmteresarodo.org
fundacion@fundacionmteresarodo.org