

Crianza de niños responsables y seguros

Una de las mejores maneras de ayudar a su hijo a desarrollar confianza en sí mismo es brindarle periódicamente oportunidades de sentirse orgulloso de lo que puede hacer. Curiosamente, una de las formas más sencillas de hacerlo es darle tareas que deba completar por sí mismo.

Si bien el instinto de muchos padres es hacerles la vida lo más fácil posible a sus hijos, darles responsabilidades en realidad puede ayudar a desarrollar resiliencia.

Gestionar tareas habituales, como recoger juguetes, doblar la ropa o pasear al perro, ayuda a desarrollar la confianza en sí mismos y la autoestima. También los ayuda a aprender a administrar su agenda, cumplir con sus compromisos y pensar en cómo resolver problemas por sí solos. Y todo eso los ayuda a convertirse en adultos responsables.

Utilice la hoja de trabajo del reverso para identificar lo que puede hacer su hijo, ya sea niño o adolescente.

Decida qué añadir a la lista de tareas pendientes:

Tenga en cuenta la edad, el nivel de madurez y el tiempo que le llevará completar cada tarea. El objetivo es darle acciones pequeñas pero significativas para realizar de manera regular, sin estresarlo.

Considere tareas que le brinden habilidades útiles y que ayuden a facilitar su lista de tareas pendientes, como por ejemplo:

- Guardar mis juguetes cada noche antes de acostarme
- Cepillarme el pelo y los dientes cada mañana y cada noche
- Hacer la cama por la mañana
- Regar las plantas el sábado por la mañana
- Barrer o aspirar el piso de la cocina después de cenar los viernes
- Cada noche, preparar mi ropa para el día siguiente
- Entregar las tareas escolares a tiempo todos los días
- Poner la ropa sucia en el lavadero
- Guardar la ropa limpia
- Extra: Sorprender a mis padres haciendo algo que no me pidieron

Hacer un seguimiento del progreso: Si su hijo ya está completando tareas por su cuenta, aún puede completar la hoja de trabajo para ayudarlo a realizar un seguimiento.

Considere darle bolígrafos de colores, pegatinas u otra forma divertida de marcar cada tarea completada. Con el tiempo, su hijo podrá ver cuánto ha logrado.

Deje claras las expectativas: Por cada responsabilidad que asuma, asegúrese de que comprenda lo que se espera de él. Explique cuál es la tarea, por qué es importante y ofrezca instrucciones paso a paso (o recomendaciones) para completarla.

Al principio, podría parecer más fácil hacerlo usted mismo, pero dejarlo intentarlo lo ayuda a crecer.

Además, incluso después de que haya encontrado la forma de hacerlo, puede que no lo haga exactamente como lo haría usted. Después de todo, parte de asumir la responsabilidad de algo es tomar posesión de ello... y hacerlo propio.

Celebre los logros: Realice un seguimiento de cada tarea completada. Al final de cada semana, felicítelo por lo que hizo bien y pregúntele si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para entender qué hacer o cómo hacerlo.

A medida que progrese, piense en formas de reflexionar sobre sus éxitos. Por ejemplo, podría hacerle preguntas que aumenten su confianza, como por ejemplo:

- ¿Cómo te sentiste al marcar una casilla de tarea completada?
- Si miras hacia atrás en la semana, ¿de qué estás más orgulloso?
- ¿Aprendiste algo nuevo?



Fuentes:

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 4 de diciembre de 2024.

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids – but direction of effect is unclear](#), 2 de agosto de 2022.

Mi lista de responsabilidades: _____ Edad: _____

Tarea	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
Tarea extra:							