

CUIDADOS DEL HOGAR para todas las edades

PERSONAS
ADULTAS



PERSONAS ADULTAS

- Todas las tareas de los adolescentes con plena responsabilidad y además:
- Educar a los más pequeños y a los jóvenes en el valor de la corresponsabilidad
- Cuadrar el funcionamiento de la casa: cuadrar horarios de casa, escuelas, trabajo y ocio.
- Planificar la intendencia: compras, menús, servicios.
- Controlar y cuadrar las cuentas.
- Velar por la salud de todos
- Hacerse cargo y buscar soluciones para los miembros de la familia en estado de dependencia: niños, abuelos y enfermos

ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

- Participar en las tareas de ayuda y protección cuando algún miembro de la familia, por razones de edad o enfermedad, lo necesite
- Asumir plenamente tareas derivadas de la comida: poner y quitar la mesa, lavar platos, bajar la basura, ordenar la cocina
- Hacer tareas de reparación: hacer los bajos de los pantalones, limpiar el filtro del grifo, pintar, cambiar un velcro,...
- Encargarse de alguna de las compras frescas de la semana y participar de la compra grande
- Responsabilizarse de alguna de las tareas del ciclo de la ropa, incluyendo planchar
- Participar en los turnos de limpieza de la casa: baños, cristales, suelos, polvo, grasas, ...
- Cocinar o preparar alguno de los platos de las comidas diarias

NIÑOS Y NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS

- Ordenar la habitación y hacer la cama con ayuda. Bajar la basura y/o ir a tirar las bolsas del reciclaje. Ir a comprar cosas concretas y ayudar a ordenar la compra grande
- Colaborar en pequeñas reparaciones: poner una bombilla, coser un botón, embetunar unos zapatos...
- Prepararse el desayuno: hacerse el bocadillo, servirse la leche, poner o quitar la mesa
- Ayudar en la cocina: batir huevos, rallar tomate, remover, rebozar, ...
- Participar en alguna de las tareas del ciclo de la ropa: poner a lavar, tender, doblar, guardar, ...
- Dejar el baño limpio y ordenado después de usarlo
- Ayudar en alguna de las tareas de limpieza generales: sacar el polvo, pasar la escoba o el aspirador, hacer los cristales, fregar, regar las plantas

NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 6 AÑOS

- Guardar en el cajón una parte de su ropa doblada: calcetines, bragas...
- Ocasionalmente ayudar en la cocina: batir huevos, escoger judías
- Ayudar a acabar de hacer la cama: poner el cojín, guardar el pijama
- Servir una parte del desayuno: el cacao, la mermelada...
- Poner su ropa sucia en el cubo de la ropa para lavar
- Guardar sus juguetes, la cartera, el abrigo...
- Después de comer, llevar el plato al fregadero
- Ordenar el baño después de bañarse

NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 3 AÑOS

- Tirar papeles y envase en el cubo del reciclaje
- Poner los juguetes dentro de su cesta y los libros a la estantería
- Dar las pinzas para tender la ropa
- Después de comer dar el plato sucio para llevarlo al fregadero

DE 13 A 18 AÑOS



DE 7 A
12 AÑOS



DE 4 A 6 AÑOS



DE 2 A 3 AÑOS

