

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa

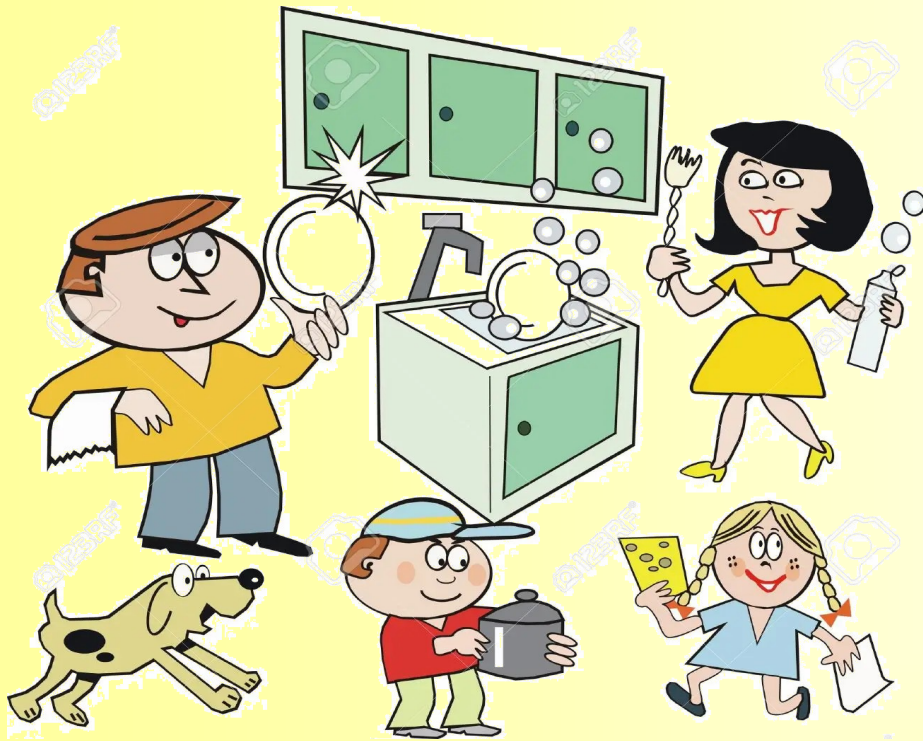
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención



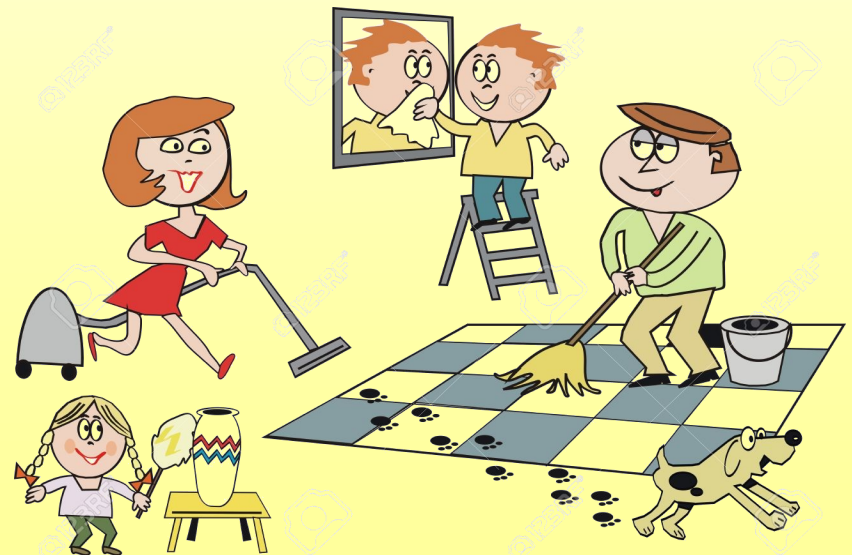
Beneficios de involucrar aos nenos  
nas tarefas do fogar

O desenvolvemento cognitivo, a autoestima ou aprender a traballar en equipo, son algúns dos beneficios que ten o involucrar aos nenos nas tarefas do fogar.



Realizar as tarefas do fogar en familia é algo que, aínda que non o pareza pode servirnos para estar máis unidos, e tamén para ensinar valores aos nenos como a importancia da orde, de ser responsables das cousas propias e tamén que o traballo en equipo dá os seus froitos, pero, ademais, podemos enumerar tamén outros beneficios de involucrar aos nenos nas tarefas do fogar.

Dependendo da idade que teñan os nenos, estes poden facer máis ou menos tarefas do fogar, e aínda que seguramente a medida que vaian crescendo mostraranse máis inaccesibles a facelas, teñen que entender que participar da orde da casa é algo que no fondo benefícialles e mesmo lles vai a ir ben para converterse en mellores adultos.



# Pero cales son eses beneficios concretos?

## Vémoslos a continuación:

**Estimula a capacidade de colaborar.** Cando os nenos saben que están involucrados nas tarefas do fogar, senten parte dun equipo. Este sentimento de pertenza a un grupo e a capacidade de colaborar co resto de membros da familia desenvolverá a súa capacidade para seguir instrucións e a súa capacidade para traballar en grupo, algo que no futuro poderá aplicar en diversos aspectos da vida, especialmente, para o traballo.



**Promove a confianza nun mesmo.** O feito de que os pais pidan aos seus fillos que lles axuden coas tarefas do fogar é unha gran cousa para os nenos. Os máis pequenos percibirano como un gran xesto de confianza e sentiranse apreciados polos seus pais, o que estimulará a confianza en si mesmos e a autoestima.

**Mellora o seu sentido de organización e desenvolve un bo desempeño académico.** Demostrouse que os nenos que participan nas tarefas do fogar desde unha idade temperá tenden a ser máis organizados que os que non o fan ata unha idade maior. Unha vantaxe que non só exprésase na contorna familiar, senón que tamén ten un impacto positivo no desempeño académico e profesional.



## CONTROL DE HÁBITOS EN CASA



**Facilita o establecemento de hábitos.** Os hábitos e rutinas son moi importantes na vida dos nenos, xa que non só permítenlles organizarse mellor, senón que tamén os fan máis seguros. Ademais, atopouse que os nenos que seguen hábitos no fogar tenden a desempeñarse mellor na academia xa que tenden a ter un maior desenvolvemento do seu pensamento lóxico. Por tanto, colaborar en casa é unha forma de ensinalles a crear hábitos saudables.

**Motivación e concentración.** Cando se segmentan as faenas, facéndoas máis pequenas, contribúese á atención e concentración do neno. Con todo, se non ven as actividades atractivas ou lúdicas, non sentirán o desexo de levalas a cabo. Neste caso, a mellor maneira de conseguilo é a través do exemplo.



**Desenvolvemento motor.** Sobre todo, en nenos en idade preescolar, as tarefas do fogar axudarán ao desenvolvemento do equilibrio, a coordinación mano-olho e a utilización das dúas mans de forma conxunta.

Isto axudará no uso da pinza dixital (control dos dedos índice e polgar para manexar obxectos), fundamental para seguintes anos e para conseguir un conveniente desenvolvemento académico.

**Desenvolvemento da linguaxe.** No inicio da produción e o ensino de tarefas ao neno, sen apenas darse conte, facilítanselle multitude de palabras, ata o momento, descoñecidas para el.



**Hábitos de coidado e autonomía.** Coidado dun mesmo como dos demais, que contribuirá, á autonomía e ao fomento da empatía.

**Fomento da igualdade de xénero.** A realización de actividades que impliquen limpar, cociñar e coidar doutros, deben ser asignadas a todos os nenos e non realizar distincións por xénero. Será así como se críen fillos tolerantes e solidarios, afastados das desigualdades.



# Claves para involucrar aos nenos nas tarefas do fogar

Os nenos poden entender que facer as tarefas do fogar é algo beneficios para eles, pero temos que lograr involucralos para que lles apeteza facer as tarefas en cuestión.

Para iso, podemos recorrer a estas tres craves:



**Móstralles como se fai:** Antes de pedirle ao teu fillo que che axude cunha tarefa, é importante que lle expliques como se fai. Isto evitará que o pequeno se frustre por non saber facer o que lle pides.

**Ten paciencia:** Non importa que tan bo sexa o teu fillo, é probable que non o faga tan ben como ti, xa sexa porque non presta a debida atención ou porque aínda non desenvolveu as habilidades necesarias para esa tarefa. En calquera caso, é importante non reprendelo por non facer ben a tarefa, en cambio, podes ensinalle a perfeccionala despois de recoñecer o seu esforzo. Ten en conta que aínda que non saíse como estaba planeado, o pequeno deu o mellor de si e se o criticas, só faralo sentir mal e danará a súa propia seguridade.



**Adapta as responsabilidades á súa idade:** Calquera tarefa doméstica require un conxunto de habilidades que os nenos só desenvolverán a medida que crezan. Cando son moi pequenos, é probable que estean listos para recoller os seus xoguetes, pero non poden vestirse porque aínda non desenvolveron unha coordinación completa. Por tanto, se lle pides que che axude cunha tarefa para a que aínda non está preparado, o máis probable é que acabe frustrado e perda a confianza en si mesmo. Para evitar que isto suceda, é importante que a tarefa sexa apropiada para a súa idade.

# Táboa de tarefas do fogar para os nenos segundo a idade

## Que poden facer os nenos no fogar segundo a súa idade?

A seguinte táboa de tarefas inclúe algunhas das actividades para as que o teu fillo pode estar preparado en cada momento do seu desenvolvemento. Obviamente, antes de levala á práctica debes valorar se en verdade axústase ao nivel do teu fillo xa que **cada neno crece a un ritmo diferente**.

**2-3 anos.** Xa pode organizar os seus xoguetes e gardalos no caixón, comer só, tirar cousas ao lixo, regar as plantas e levar a súa roupa á habitación.

**4-5 anos.** Xa é capaz de vestirse só, asearse, poñer a mesa, darlle para comer á mascota e fregar os pratos con supervisión.

**6-7 anos.** Xa pode facer a cama, organizar o seu escritorio, preparar a súa mochila, pasar a aspiradora e quitar o po dos mobles.

**8-9 anos.** Poderá bañarse só, limpar o chan, coidar a mascota, preparar o almorzo ou outro prato sinxelo con supervisión.

**10-11 anos.** Será capaz de limpar a súa habitación, sacar a mascota, limpar o xardín, tender a roupa e coidar dun irmán menor.

**12 anos en diante.** A esta idade pode sacar o lixo, facer a compra, limpar a cristalería e coser un botón.

# TABLA DE TAREAS DEL HOGAR PARA MENORES SEGÚN SU EDAD

EDAD APROXIMADA	JUGUETES	NATURALEZA	ROPA Y ORDEN	COMIDA	HOGAR
DE 2 A 3 AÑOS	GUARDARLOS EN SU SITIO	REGAR LAS PLANTAS	ROPA SUCIA EN LAVADERO	COMER SIN AYUDA	TIRAR COSAS A LA BASURA
DE 3 A 5 AÑOS	ORDENAR LOS JUGUETES	ALIMENTAR A ANIMALES	VESTIRSE SIN AYUDA	AYUDAR A EN LA MESA	ASEARSE SIN AYUDA
DE 5 A 9 AÑOS	ORDENAR SU HABITACIÓN	CUIDAR DE LA MASCOTA	HACER LA CAMA	COCINAR CON AYUDA	LIMPIAR EL POLVO
+ DE 9 AÑOS	DISEÑAR SU ZONA DE JUEGOS	CUIDAR ANIMALES SIN AYUDA	ORDENAR LA ROPA	FREGAR PLATOS	LIMPIAR EL SUELO



CADA MENOR ES DIFERENTE ASÍ QUE DEBES ADAPTARTE A SU DESARROLLO PERSONAL. DEBES SER POSITIVO, MOTIVADOR Y DESCUBRIR QUÉ LE GUSTA HACER

RECUERDA QUE DEBE SER COMO UN JUEGO EN EL QUE TODOS PARTICIPAN Y EL MENOR DESARROLLA SU AUTOESTIMA Y SENTIMIENTO DE PERTENENCIA



# CALENDARIO TAREAS DEL HOGAR

LUNES



PAPA

Limpiar  
la casa



JOSELE

Pasear  
a Chusky



LUCI

Poner la  
mesa



MARTES



JOSELE

Sacar la  
basura



LUCI

Pasear  
a Chusky



MAMA

Hacer la  
compra



MIÉRCOLES



LUCI

Lavar los  
platos



JOSELE

Poner la  
mesa



PAPA

Pasear  
a Chusky



JUEVES



MAMA

Pasear  
a Chusky



LUCI

Poner la  
lavadora



JOSELE

Lavar los  
platos



VIERNES



PAPA

Hacer la  
compra



JOSELE

Tender  
la ropa



LUCI

Barrer  
la casa



SÁBADO



JOSELE

Planchar  
la ropa



LUCI

Sacar la  
basura



MAMA

Elegir la  
película



DOMINGO



LUCI

Pasar la  
aspiradora



PAPA

Preparar  
la paella



JOSELE

Limpiar  
la casa





# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,  
outras drogas,  
condutas adictivas**

**Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE**

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto  
connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400—Monforte de Lemos (Lugo)

**Facebook:**

Unidad Asistencial de Drogodependencias  
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS



Estes cadros que vos presentamos son  
algúns dos moitos que poderedes atopar na  
internet e poden servirvos como guía para  
realizar os vosos adaptados ás necesidades de  
cada familia.

Se os facedes dunha forma atractiva  
tamén será unha axuda para que se cumpran os  
obxectivos.

