

Sugerencias para **Establecer los Quehaceres de la Familia**

(Suggestions for Setting Up Family Chores)

- 1. Los padres deberán establecer un buen ejemplo compartiendo la responsabilidad y los deberes comunes de la vida familiar.*
- 2. Recuerde considerar la edad cuando asigna los deberes. Incluso los niños pequeños pueden comenzar a participar si la tarea es pequeña y se les entrena. Conforme los niños crezcan se les puede asignar tareas más difíciles.*
- 3. Comience por hacer una lista de todos los quehaceres que se necesitan hacer. Asegúrese de involucrar a los niños en la confección de la lista.*
- 4. Considere rotar las asignaciones de quehaceres, particularmente aquellos que les gustan o les disgustan a todos.*
- 5. Es importante decidir o asignar periodos de tiempo específicos para completar cada tarea.*
- 6. Decida las consecuencias razonables y las recompensas por adelantado. Esta conversación también puede incluir las sugerencias de los niños.*
- 7. Asuma que usted necesitará proporcionar algunos recordatorios útiles (notas, listas, cuadros). Es posible que los niños quieran ayudar a crear estos recordatorios, dependiendo de su edad.*
- 8. No asuma que los niños saben o deben saber cómo hacer algo. Los padres que les enseñan cómo hacer la tarea organizándola en partes pequeñas, tienen mucho mejores resultados.*
- 9. Cuando un quehacer no se hace, evite las conversaciones “insistentes” o las discusiones acerca de esto. Solamente recuérdelos sobre las consecuencias mutuamente acordadas y s manténgase fiel a su plan.*
- 10. Los padres deberán practicar su plan para mantener la calma y estar en control de sus emociones cuando estén trabajando con sus hijos. ¡De otra manera, los quehaceres llegarán a ser una tarea insoportable!*
- 11. ¡Celebre los pequeños pasos de progreso y celebre a menudo!*