**Creando rutinas en nuestros hijos**

Es importante ir involucrando a nuestros hijos en las actividades diarias de la familia. Esto va a generar en ellos seguridad, empoderamiento y sentido de pertenencia.

A continuación algunas de las actividades de acuerdo a cada edad.

**Edad de: 18 meses a 3 años**

* Recoger los juguetes y su ropa a la canasta.
* Guardar las cosas del supermercado.
* Limpiar las sillas, mesas, estantes de la casa con un trapo húmedo.
* Ayudar a cocinar.
* Lavar las frutas, verduras y platos que no se quiebran.
* Darles de comer a las mascotas.
* Levantar a los hermanos.
* Poner la ropa sucia en la lavadora.
* Sacar la ropa de la secadora.
* Colocar la mesa.
* Que avisen que el semáforo cambio.
* Alzados que apaguen las luces de la casa.

**Edad de: 4 años a 6 años**

* Todo lo anterior.
* Ayudar a comprar en el supermercado.
* Doblar ropa.
* Juntar las medias.
* Tender las camas.
* Ayudar a regar el jardín, sembrar una planta.
* Levantarse con la alarma.
* Ayudar a pasar la aspiradora, en la casa, el carro, otros.
* Separar la ropa por colores y ponerla en la lavadora.
* Pasar la ropa a la secadora.
* Ayudar a limpiar el baño.
* Preparar la lonchera para la escuela.
* Ayudar a bañar la mascota.
* Ayudar a los hermanos menores.

**Edad de:7 a 10 años**

* Todo lo anterior.
* Ayudar a doblar la ropa y ubicarla en su closet.
* Lavar los platos, secarlos y guardarlos.
* Cambiar la ropa de cama.
* Lavar el carro.
* Colaborar con la limpieza de la casa.
* Ayudar a preparar la comida como por ejemplo: ensaladas, cosas que no deba calentar.

En un inicio todo cambio puede generar resistencia, especialmente en los niños más grandes, pero poco a poco ellos van a ir adaptándose y realizarlas con mayor agrado.

Por lo anterior es importante en un inicio realizar con ellos, pueden cantar, ver quién recoge más juguetes por ejemplo, quién termina primero para hacerlo más divertido y no como algo obligado sino más bien divertido y que sea un trabajo en equipo.

Para que estas rutinas sean parte de el día a día, se debe ser constante y motivarlo para que continúe realizándolo.

Todas las herramientas que le enseñemos a nuestros hijos serán para su propio beneficio. Ellos en un futuro lo van agradecer.

MSc. Marianela Rosales E.

Psicóloga 2310

Psicopedagoga

Certificada en Disciplina positiva en Familias y Primera Infancia.