

Hacer quehaceres es parte de madurar



y volverte responsable

1. **Es importante que ayudes en la casa.**
2. **A medida que crezcas y aprendas nuevas tareas, piensa en maneras en que puedas usar esas nuevas destrezas para ayudar en el hogar:**
 - Cocinar es una excelente manera de practicar las matemáticas.
 - Doblar la ropa puede ser una excelente experiencia para trabajar en un almacén de ropa.
 - Buscar cupones en el periódico es una buena manera de practicar la organización.
 - Aspirar las alfombras te ayuda a formar músculos y con la coordinación manual-visual.
 - Cocinar es una excelente manera de aprender la importancia de comer sanamente.
 - Lavar la ropa y mantener tu ropa limpia y organizada es una excelente manera de impresionar en una entrevista de trabajo.
3. **Usa tu imaginación para buscar maneras de modificar los quehaceres para que puedas hacer más por tu propia cuenta.**
4. **Tu familia esperará que ayudes.** Si todos cooperan, habrá más tiempo para divertirse en familia.
5. **Tener responsabilidades en el hogar te enseñará a ser responsable en el trabajo más adelante y a ser más independiente como adulto.**

Al reverso de esta hoja hay una lista de actividades que puedes considerar.

Quehaceres domésticos:



Limpieza y lavandería

A medida que maduras, aprendes nuevas tareas que te ayudan a lograr la independencia como adulto. Es posible que ya sepas hacer algunas o todas estas cosas, pero la siguiente lista te dará ideas que te ayudarán a adquirir destrezas de independencia.

- Conserva tu habitación ordenada.
- Recoge tus cosas y guárdalas.
- Pon la mesa antes de las comidas.
- Lleva los platos al fregadero.
- Lava los platos.
- Seca los platos.
- Saca la basura.
- Tiende tu cama.
- Determina cuándo debes cambiar las sábanas.
- Cambia las sábanas.
- Mete/saca los platos del lavaplatos.
- Identifica los productos de limpieza.
- Elige los productos de limpieza adecuados.
- Sacude.
- Aspira o barre.
- Trapea.
- Limpia el lavamanos, el excusado, la tina/regadera.
- Identifica la ropa limpia/sucia.
- Pon la ropa sucia en el cesto.
- Separa la ropa blanca de la de color.
- Llena la lavadora/secadora.
- Aprende a usar detergente y suavizante.
- Elige opciones de la lavadora/secadora, primero con ayuda y luego sin ayuda.
- Dobla tu ropa.
- Guarda tu ropa, primero con ayuda y después sin ayuda.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsc.uic.edu