

# Tareas para adolescentes

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Tareas



**Es importante que colabores con las tareas de la casa.**

**A medida que creces y aprendes tareas nuevas, piensa en maneras de usar estas habilidades adquiridas para ayudar en tu casa:**

- Hornear puede ser una excelente manera de practicar matemáticas.
- Doblar la ropa limpia puede servir de gran experiencia para trabajar en una tienda de ropa.
- Buscar cupones digitales y usar las aplicaciones de los supermercados son buenas maneras de fomentar la organización y la gestión del dinero.
- Pasar la aspiradora ayuda a ejercitar los músculos y la coordinación ojo-mano.
- Cocinar es una excelente manera de aprender la importancia de comer sano.
- Lavar la ropa para que tus prendas estén siempre limpias y arregladas es una muy buena forma de que la primera impresión sea buena en una entrevista laboral.

**Busca maneras creativas de modificar las tareas para hacer lo máximo posible por tu cuenta.**

**Tu familia contará con tu ayuda con los quehaceres.** Si todos colaboran, habrá más tiempo para divertirse en familia.

**Al hacerte cargo de los quehaceres en casa, practicas para ser responsable con las tareas en un trabajo y ser un adulto más independiente.**

Estos sitios web también pueden resultarte útiles para decidir qué quehaceres realizar:

- **“Doce habilidades y cinco quehaceres domésticos que desarrollan habilidades vocacionales”** [leader.pubs.asha.org/doi/10.1044/12-skills-and-5-household-chores-that-can-serve-as-preparation-for-future-vocation/full/](https://leader.pubs.asha.org/doi/10.1044/12-skills-and-5-household-chores-that-can-serve-as-preparation-for-future-vocation/full/)

Puedes pedir ayuda a tus padres/cuidadores para que te enseñen una tarea nueva. Si les interesa conocer más formas de ayudar, pueden consultar estos artículos:

- **“Más de 50 ideas de quehaceres para adolescentes”** es un artículo breve sobre instrucciones y qué pueden lograr estas actividades (objetivos, habilidades para la vida, etc.) - [verywellfamily.com/over-50-ideas-of-chores-for-teens-2609291](https://www.verywellfamily.com/over-50-ideas-of-chores-for-teens-2609291)
- **Páginas 14 y 15 de “Cómo fomentar la autodeterminación entre los niños y jóvenes con discapacidades”** - [waismanucedd.wiscweb.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/74/2017/05/FosteringSelfDetermination.pdf](https://waismanucedd.wiscweb.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/74/2017/05/FosteringSelfDetermination.pdf).

- “Quehaceres domésticos para adolescentes” - [www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Household-Chores-for-Adolescents.aspx?\\_gl=1\\*1isihfy\\*\\_ga\\*MjgzODQ1NDI4LjE3MjYxNjkyNjk.\\*\\_ga\\_FD9D3XZVQQ\\*MTcyODQxMDkyMS4yLjAuMTcyODQxMDkyMS4wLjAuMA](http://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Household-Chores-for-Adolescents.aspx?_gl=1*1isihfy*_ga*MjgzODQ1NDI4LjE3MjYxNjkyNjk.*_ga_FD9D3XZVQQ*MTcyODQxMDkyMS4yLjAuMTcyODQxMDkyMS4wLjAuMA)
- “Estrategias para los quehaceres” - [life-skills.middletonautism.com/strategies/work/household-chores/strategies-for-chores/#top](http://life-skills.middletonautism.com/strategies/work/household-chores/strategies-for-chores/#top)

## Actividades para la vida en el hogar: *Habilidades de limpieza y ropa sucia*

**A medida que creces, aprendes tareas nuevas que ayudan a acercarte a la independencia en la vida adulta.** Es posible que ya estés listo o que aún no lo estés para hacer algunas o todas estas actividades. Esta lista de verificación tan solo te ofrece ideas para que desarrolles tus habilidades de independencia.

### Cocina - mantener la cocina limpia

- Poner la mesa cuando la comida esté lista
- Llevar los platos al fregadero
- Limpiar la mesa después de usarla
- Lavar los platos en el fregadero/lavavajillas
- Secar los platos/guárdalos
- Sacar la basura
- Barrer el piso
- Considerar pasar la mopa al piso

### Ropa sucia - mantener la ropa limpia y arreglada

- Recolectar la ropa/sábanas sucias
- Separar la ropa blanca de la de color
- Cargar el lavarropas/secadora
- Aprender a usar el detergente para ropa/ suavizante
- Elegir la configuración para el lavarropas/ secadora con ayuda y luego, sin ayuda
- Revisar el filtro de pelusas y vaciarlo si fuera necesario
- Doblar la ropa
- Ordenar la ropa con ayuda y luego, sin ayuda

### Habitación - mantener la habitación ordenada

- Recoger tus pertenencias
- Tender la cama
- Desempolvar los muebles
- Pasar la aspiradora a la alfombra/barrer el piso
- Colocar la ropa sucia en el cesto
- Considerar cambiar las sábanas
- Poner sábanas limpias en la cama

### Baño - evitar la propagación de gérmenes

- Identificar los productos de limpieza
- Elegir los productos de limpieza apropiados
- Limpiar el lavamanos, el inodoro y la bañera/ ducha
- Barrer/pasar la aspiradora y la mopa a los pisos

### Tareas en el patio: mantener el patio arreglado

- Aprender a usar la cortadora de césped
- Cortar el césped, podar los arbustos, barrer las hojas, recoger las ramitas, sacar la maleza

## Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: [dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu)

