Tabla de tareas · De 3 a 5 años

Marca cada tarea hecha. 1 estrella por tarea. 5 estrellas al día = recompensa.

Tribe Family
mytribefamily.com

Mi tarea	L	M	X	J	V	S	D
Recoger mis juguetes	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ponerme los zapatos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Vestirme solo/a	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Lavarme las manos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Llevar mi plato a la cocina	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ayudar a poner la mesa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Consejo para padres

Una tarea nueva por semana. Celebrar cada logro, no castigar los olvidos.

Tabla de tareas · De 6 a 9 años

Marca cada tarea hecha. 1 estrella por tarea. 5 estrellas al día = recompensa.

Mi tarea	L	M	X	J	V	S	D
Hacer mi cama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dejar mi plato en el fregadero	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Preparar mi mochila	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Poner la ropa sucia en el cesto	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ducharme solo/a	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dar de comer a la mascota	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Hacer los deberes	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Consejo para padres

El niño marca él mismo. El papel de los padres: animar, no supervisar cada gesto.

Tabla de tareas · De 10 a 13 años

Marca cada tarea hecha. 1 estrella por tarea. 5 estrellas al día = recompensa.

Mi tarea	L	M	X	J	V	S	D
Prepararme el desayuno	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ordenar mi habitación entera	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Poner el lavavajillas	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Sacar la basura	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Lavar mi ropa 1 vez por semana	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Preparar la ropa de deporte la víspera	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Levantarme solo/a por la mañana	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ayudar a preparar una comida	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Consejo para padres

A esta edad cuenta la autonomía real, no la perfección. Hablad las normas juntos.

Tabla de tareas · De 14 a 17 años

Marca cada tarea hecha. 1 estrella por tarea. 5 estrellas al día = recompensa.

Mi tarea	L	M	X	J	V	S	D
Lavar, tender y doblar mi ropa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Cocinar para la familia 1 vez por semana	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Hacer la compra con una lista	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Llevar mis citas y mi agenda	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Limpiar el baño	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Cuidar un rato de mi hermano pequeño	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Organizar mi paga	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Separar y bajar el reciclaje	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Consejo para padres

Delegar una tarea completa, no solo una ayuda. Dejar que el adolescente decida cómo organizarse.