



# LISTA COMPLETA DE QUEHACERES

Por edad

## 2-3 años

Guardar sus juguetes (con guía y acompañamiento)

Llevar su plato o vaso (de preferencia de plástico)

Tirar basura en el bote

Meter ropa sucia al cesto

Intentar ponerse o quitarse calcetines

Guardar sus cosas después de usarlas (cepillo, zapatos, etc.)

Limpiar pequeños derrames con un trapito

Ayudar a poner la mesa (cosas simples)

Regar plantas con poca agua

Acomodar libros o cuentos en su lugar .

*“¿Me ayudas? Vamos a hacerlo juntos.”*

*“Es tu turno de ayudar, tú puedes.”*

*“Primero guardamos y luego seguimos jugando.”*



## 4-6 años

- Tender su cama (aunque no quede perfecta)
- Guardar y organizar sus juguetes
- Ayudar a poner y quitar la mesa
- Llevar platos al fregadero
- Ayudar a doblar ropa sencilla (toallas, playeras)
- Vestirse y desvestirse solos
- Regar plantas
- Alimentar a una mascota con supervisión
- Recoger su cuarto antes de dormir
- Ayudar a limpiar superficies con un trapo

*“En esta casa todos ayudamos, tú también eres parte.”*

*“¿Prefieres empezar con los juguetes o con la mesa?”*

*“Cuando terminamos esto, tenemos tiempo para jugar juntos.”*



## 7 - 9 años

Hacer su cama

Ordenar y mantener limpio su cuarto

Preparar cosas sencillas de comida (como un sándwich)

Ayudar a poner y recoger la mesa

Lavar platos sencillos o enjuagarlos

Doblar y guardar su ropa

Sacar la basura

Barrer áreas pequeñas

Cuidar y alimentar a una mascota

Preparar su mochila para el día siguiente

*“Confío en ti, sé que puedes hacerlo.”*

*“Esto ya es parte de tus responsabilidades.”*

*“Cuando terminas lo tuyo, tienes más tiempo para lo que te gusta.”*



## 9 – 12 años

Hacer su cama bien y mantener su cuarto ordenado

Lavar platos completos o cargar el lavavajillas

Ayudar a cocinar cosas sencillas

Doblar y guardar toda su ropa

Sacar la basura y mantener limpio su espacio

Barrer y trapear

Preparar su mochila y pendientes escolares

Cuidar a una mascota de forma más autónoma

Ayudar con compras pequeñas o mandados

Limpiar el baño de forma básica

*“Confío en ti, ya puedes hacerte cargo de esto.”*

*“Ser parte de una familia también es ayudar en casa.”*

*“No tienes que hacerlo perfecto, solo hacerte responsable.”*

Uno de los principales medidores de éxito en los adultos es:  
responsabilidades tenía en su infancia (de acuerdo a su  
edad)

*Rossmann, M. M. (2015). The relationship between early childhood  
chores and later success. University of Minnesota.*

*White, R. E. (2025). Research confirms that chores are good for kids.  
Psychology Today.*