



## ¡CUARTO DESORDENADO! CÓMO AYUDAR A SU HIJO A MANTENERLO LIMPIO

**El mantener un ambiente limpio como el cuarto, puede ser todo un desafío para los niños con dificultades de atención y aprendizaje. Con indicaciones específicas y haciéndoles recordar qué deben, podemos apoyarlos a mantener la habitación ordenada, lo cual favorece su independencia, autonomía y responsabilidad.**

Una de las tareas domésticas más comunes que aprendemos y tratamos de enseñar a nuestros es mantener su habitación limpia. Parece una tarea sencilla pero puede convertirse en una de las más difíciles. Una de las razones es que a sus hijos les pueda resultar complicado organizar, priorizar y centrarse en una tarea, de forma sostenida en el tiempo.

A su vez, algunas familias consideran que cuando los niños son pequeños no deben hacerlo pues ya les tocará hacerlo cuando sean mayores. Pero, cuando crecen los mismos padres se dan cuenta es más difícil que lo hagan y, es que, si un niño nunca ha tenido que colaborar en casa, no se puede pretender que con ocho años o más empiece a hacerlo de forma espontánea. La colaboración, responsabilidad y sentido de la obligación son aspectos que hay que fomentar en sus hijos desde que son pequeños.

Por tanto, no debemos dejar de darles la responsabilidad de ordenar su cuarto, sino acompañarlos y darles las ayudas necesarias para que, poco a poco, lo hagan de forma independiente, convirtiéndose en una rutina, favoreciendo su autonomía y sentido de responsabilidad.

En primer lugar, las actividades relacionadas a esta responsabilidad deben ir acordes a la

edad del niño. Cuando son pequeños las primeras veces podemos empezar haciéndolo a modo de juego, con canciones e ir recogiendo los juguetes y materiales juntos hasta formar el siguiente hábito: "cada vez que termines de jugar, guarda y ordene tus juguetes".

Tener un cajón, cesto o tapper lo suficientemente grande para que quepan los juguetes es una buena idea para empezar. Luego, cada día pueden añadir algo más a la tarea de recoger los juguetes como, por ejemplo, cuando se quite los zapatos indicarle que debe colocarlos en su lugar y no dejarlos en medio de la habitación.

Es importante como padres ser claros con nuestros hijos y **definir qué es un "cuarto desordenado"**. Si les dicen: "tu cuarto es un desastre", "parece que cayó una bomba y destruyó todo", no les están especificando a sus hijos lo que tiene que hacer para solucionarlo.

Recordemos que los niños con dificultades de atención y aprendizaje pueden hacer mejor las cosas si les damos **instrucciones específicas**. Por ejemplo, cuando la habitación este limpia, camine con su hijo a través de ella y señálele lo que hace que sea ordenada: "no hay juguetes en el suelo, están en sus cajones, "la cama está tendida", "tu ropa limpia está en el closet, la ropa sucia

está en el cesto que corresponde”, “tus zapatos guardados”. Así su hijo sabrá qué es lo que espera de él cuando le dice: “ten tu cuarto ordenado”.

Relacionado a ello, debemos tomar en cuenta que un niño con dificultades de aprendizaje o atención puede tener problemas con la limpieza de su habitación si no tiene organizado y planificado donde tienen que ir las cosas. Por ello, asegúrese que exista un **lugar específico para cada objeto que utiliza** y luego sea fácil, para su hijo, colocarlo nuevamente en su lugar. Esto sirve para la ropa, juguetes, libros, artículos deportivos, instrumentos musicales y cualquier otro objeto que utilice con frecuencia. Es importante mostrarle dónde y cómo va todo.

Algo práctico es el uso de **recordatorios visuales**. Quizás su hijo puede tener problemas para recordar qué y cómo deben estar los juguetes y estantes para que se vea ordenado. Puede ayudarlos colocándoles una foto en la pared de los objetos organizados. Pueden incluir notas escritas cuando son hijos mayores y, un consejo muy útil es tener una lista de comprobación tareas (check list) en la puerta para que su hijo pueda marcar cada tarea que vaya completando.

Un punto importante es que como **padres**, ustedes son el **modelo a seguir**. Si espera que su hijo mantenga su habitación limpia, entonces, la suya también lo debe estar. Si le piden a su hijo que haga su cama, pero usted no lo hace, su hijo puede pensar que es tan importante. Si bien la habitación de los padres no tiene que ser perfecta, debe cumplir con las expectativas que tiene para su hijo.

De otro lado, deben **prestar especial atención al área de estudio** si está dentro de la habitación. Un escritorio ordenado, limpio, con buena iluminación y calendario con

actividades son importantes para la formación de hábitos.

Otro consejo es ayudar a su hijo a **deshacerse de cosas que ya no usen**. Dos veces al año pueden, junto a sus hijos, revisar y escoger ropa, zapatos, juguetes y artículos que ya no usen para quizás donarlos.

No olvide cuán importante **es reforzar positivamente** a su hijo, aun cuando su cuarto no esté perfectamente limpio u ordenado, es bueno darle mensajes positivos por el esfuerzo e indicarles qué puede estar faltando con frases como: “estupenda tarea, gracias por poner tus juguetes en cajas”, “¡qué bien! las cosas están en su lugar, pero mira, ese Lego faltó colocarlo en su caja”.

#### **¿Cómo contribuye esta responsabilidad doméstica al desarrollo personal de su hijo?**

- **Independencia:** Al no entregarles las cosas hechas contribuimos a que sean más autónomos.
- **Autoeficacia:** Al confiarles trabajos en casa que favorecen el bienestar de la familia puede ser muy gratificante, sintiéndose capaces de realizar cosas y que sus padres confían en sus habilidades.
- **Desarrollo social:** El comprometerse con tareas del hogar, aún cuando son pequeños, les ayudará en el futuro a adaptarse a una sociedad en la que hay que trabajar y esforzarse para lograr objetivos.
- **Valoración del trabajo:** Los hijos comprenden que la importancia del esfuerzo y del trabajo de los demás.

#### **Referencias**

JOVÉ, R. (2009) *La crianza feliz: cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años*. Madrid: La Esfera de los Libros.

<https://www.understood.org/en/family/managing-everyday-challenges/daily-expectations-child/messy-room-how-to-help-your-child-keep-it-neat>