

Estudios científicos concuerdan en que les hace bien a grandes y chicos

Sabía usted que es muy bueno que los niños ayuden en las tareas domésticas

CLAUDIA FARAH

Una fuente cercana a la realeza reveló, recientemente, que los hijos de los príncipes de Gales, George (11), Charlotte (9) y Louis (6) ponen la mesa, limpian y recogen sus platos después de comer y ayudan a ordenar sus cosas. Tareas domésticas sencillas que, según diversos estudios científicos, ayudan al desarrollo de los niños. Las investigaciones plantean incluso que actividades como estas mejoran la inteligencia, la salud y la sociabilidad.

El siquiatra y presidente de la Sociedad de Siquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia de Chile (Sopnia), Alfonso Correa, agrega que biológicamente estas actividades regulan el cortisol, la hormona asociada al estrés y al desgaste biológico. "Equilibran mejor el sistema simpático y el parasimpático. El simpático nos ayuda a tolerar la espera, a desarrollar la paciencia, a como a relacionarse mejor con los ritmos de las cosas; y el parasimpático regula el ritmo del corazón y de la respiración", sostiene.

Si camina, puede ayudar

Llery Ponce, educadora de párvulos, doctora en Psicología y académica del Instituto de Estudios Avanzados en Educación (IE) de la Universidad de Chile, asegura que lo mejor es empezar lo antes posible porque los niños tienen motivación innata en participar. "Desde que pueden trasladar cosas, se les podría pedir que guardaran los limones al volver de la feria. Motivarlos a ser autónomos, promover que tomen decisiones y se hagan cargo de sus necesidades sin mucha asistencia", comenta.

Correa considera que siempre se puede ser parte: "El límite lo pone uno, llevar un plato de vidrio para que lo lleve a la mesa, que lave los platos es muy distinto a que simplemente me ayude a estirar el mantel. Mientras más temprano se empieza, es más fácil porque el adulto y el niño lo viven con naturalidad".

Los estudios internacionales

El estudio "Asociaciones entre las tareas domésticas y la autocompetencia infantil" (<https://bit.ly/4dG1FE8>) de la Universidad de Virginia concluyó que los menores que rara vez hacían tareas domésticas tenían 25% menos de probabilidades de decir que les iba bien en clase.

Correa explica que las habilida-



Los miembros pequeños de la realeza ponen la mesa y recogen los platos después de comer.

des blandas influyen en el desempeño académico. "Estas tareas ayudan al desarrollo integral y profesional, porque la persona está más satisfecha consigo misma, encuentra sentido a lo que hace y desarrolla habilidades blandas", dice.

Cultivar

La jardinería es la tarea que mayores beneficios aporta. De acuerdo al estudio "Efectos de una intervención escolar sobre nutrición, jardinería y cocina en los parámetros metabólicos de jóvenes de alto riesgo" (<https://bit.ly/4fEF78J>) publicado en la revista JAMA Network Open, los niños entre 7 y 12 años que participaron en estas actividades tenían mayor motivación para comer saludable y el colesterol más bajo.

"Los programas de jardinería en las escuelas mejoran la ingesta dietética, el rendimiento académico y reducen las enfermedades metabólicas, incluso en las poblaciones pediátricas minoritarias de mayor riesgo", escribieron los investigadores que afirmaron que

cultivar en macetas, cortar el pasto o desmalezar pueden disminuir la presión arterial y colesterol, lo que reduce el riesgo de infarto y diabetes.

Con tiempo y paciencia

Correa recomienda hacerlos partícipes desde pequeños, con actividades acordes a su edad, que no sean de riesgo: "Sin presión, como actividad cotidiana que crea un hábito. Estando el adulto tranquilo, sin rabia, exigencia o victimización".

Ponce asegura que al principio los niños demoran mucho y es muy importante no interrumpirlos. "No hay que pedirles que se vistan solos si estamos apurados para salir. Los adultos debemos controlar nuestra frustración y regular nuestras expectativas de rapidez y precisión, porque evidentemente los niños son mucho más lentos y torpes. No lo van a hacer bien ni la primera, ni la décima vez. Podemos ayudarlos con instrucciones, pero sin interferir, aunque la tarea parecerá difícil, la mayoría de las veces, la idea de alentar el esfuerzo y la persistencia", aconseja.

De acuerdo a la edad

Ponce aclara que los niños de 2 a 3 años están muy interesados en participar y se les puede pedir ponerse los calcetines, lavar sus manos, echar su ropa sucia al lugar donde se deja y guardar sus juguetes. De 4 a 5, pueden cortar pequeños trozos de una fruta con un cuchillo de poco filo, abrir paquetes de cosas, clasificar ropa, hacer hoyos, plantar y alimentar a una mascota.

"Niños y niñas de cinco a siete años ya pueden imaginar una situación y saber las necesidades. Saben contar cuánta gente viene a comer y anticiparse a cuántos platos poner en la mesa o qué cosas se deben comprar", comenta.

Correa agrega que de 10 a 13 años, se les puede involucrar en sacar la basura, barrer, hacer su cama, ayudar en la cocina y regar.

"El límite está en lo que genera demasiada frustración y requiere ayuda. Si lleva media hora poniéndose la chaqueta, está enojado, llorando y me solicita asistencia, probablemente, sea el momento de darme cuenta de que necesita ayuda", sugiere Ponce.

Guardar las compras, jardinear, ayudar en la cocina son algunas de las tareas que pueden ir haciendo a medida que crecen.