



_____ 's Chore Chart

CHORES	SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT



Age-Appropriate Chores for Kids

Chores are a great way for kids to learn responsibility and accountability while building confidence, independence and, ultimately, resilience (the ability to handle life's ups and downs). Your child can use this chart to keep track of their daily chores. Write (or, for younger kids, draw or print pictures of) your child's chores in the chore chart. Encourage them to check off the chores once they're completed each day.

When assigning kids chores, keep them age appropriate, and give them chores that they're capable of completing. If something is too difficult, it can backfire and hurt their confidence, making them less likely to want to do chores in the future.

Try starting with these age-appropriate chores, but keep in mind that you know your child best. Assign chores based on their skills and abilities, as well as your comfort.



AGE 2+	<ul style="list-style-type: none"> • Put toys away • Put clothes in a hamper • Help an older child or adult feed a family pet
AGE 4+	<ul style="list-style-type: none"> • Help set and clear the table before and after meals • Make the bed • Dust • Help water plants • Wipe down bathroom sinks
AGE 6+	<ul style="list-style-type: none"> • Put groceries away • Help prepare meals • Wipe down kitchen counters • Sweep • Load the dishwasher • Put away laundry • Feed a family pet • Collect garbage and empty garbage cans • Wipe down bathroom counters and mirrors
AGE 9+	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuum • Wash the dishes • Unload the dishwasher • Change bedsheets • Take the trash out to the curb • Clean toilets • Pack lunch
AGE 12+	<ul style="list-style-type: none"> • Make a meal • Wash, fold and put away laundry • Do yardwork • Wash the car • Care for a family pet (including feeding, walking and cleaning up after them) • Help with errands • Wash windows • Clean bathtubs/showers



Print and cut out these pictures of chores to use with your child's chore chart.

 Put toys away	 Sweep	 Take the trash out to the curb
 Put clothes in a hamper	 Load the dishwasher	 Clean toilets
 Help an older child or adult feed a family pet	 Put away laundry	 Pack lunch
 Help set and clear the table before and after meals	 Feed a family pet	 Make a meal
 Make the bed	 Collect garbage and empty garbage cans	 Wash, fold and put away laundry
 Dust	 Wipe down bathroom counters and mirrors	 Do yardwork
 Help water plants	 Vacuum	 Wash the car
 Wipe down bathroom sinks	 Wash the dishes	 Care for a family pet (including feeding, walking and cleaning up after them)
 Put groceries away	 Unload the dishwasher	 Help with errands
 Help prepare meals	 Change bedsheets	 Wash windows
 Wipe down kitchen counters		 Clean bathtubs/showers



Organizador de tareas de _____

TAREAS	DOM	LUN	MAR	MIER	JUEV	VIER	SAB



Tareas apropiadas para la edad de los niños

Las tareas son una excelente manera para que los niños aprendan responsabilidad y obligaciones mientras construyen confianza, independencia y, en última instancia, resiliencia (la capacidad de manejar los altibajos de la vida). Su hijo puede usar este cuadro para realizar un seguimiento de sus tareas diarias. Escriba (o, para niños más pequeños, dibuje o imprima imágenes de) las tareas de su hijo en la sección de tareas. Anímelos a marcar las tareas una vez que se completan cada día.

Cuando asigne tareas a los niños, póngalas apropiadas para su edad y asígneles tareas que sean capaces de completar. Si algo es demasiado difícil, puede resultar contraproducente y dañar su confianza haciéndolos menos propensos a querer hacer tareas en el futuro.

Trate de comenzar con estas tareas apropiadas para su edad, pero tenga en cuenta que usted conoce mejor a su hijo. Asigne tareas en función de sus habilidades y capacidades, así como de su comodidad.



EDAD 2+	<ul style="list-style-type: none"> • Guardar los juguetes • Poner la ropa en un cesto • Ayudar a un niño mayor o adulto a alimentar a una mascota de la familia
EDAD 4+	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a poner y quitar la mesa antes y después de las comidas • Tender la cama • Limpiar el polvo • Ayudar a regar las plantas • Limpiar los lavamanos en los baños
EDAD 6+	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a guardar las compras • Ayudar a preparar las comidas • Limpiar las encimeras de la cocina • Barrer • Llena el lavaplatos eléctrico • Guardar la ropa • Alimentar a una mascota de la familia • Recoger la basura y vaciar los botes de basura • Limpiar las encimeras y los espejos del baño
EDAD 9+	<ul style="list-style-type: none"> • Aspirar • Lavar los platos • Vaciar el lavaplatos eléctrico • Cambiar las sábanas de las camas • Sacar la basura a la calle • Limpiar la taza del baño • Empacar el almuerzo
EDAD 12+	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar una comida • Lavar, doblar y guardar la ropa • Hacer trabajos de jardinería • Lava el auto • Cuidar de una mascota de la familia (incluyendo alimentarla, pasearla y recoger sus desperdicios) • Ayudar con mandados • Limpiar las ventanas • Limpiar la tina/ducha



Imprima y recorte estas imágenes de tareas para usar en el organizador de tareas de su hijo.

 Guardar los juguetes	 Barrer	 Sacar la basura a la calle
 Poner la ropa en un cesto	 Llenar el lavaplatos eléctrico	 Limpiar la taza del baño
 Ayudar a un niño mayor o adulto a alimentar a una mascota de la familia	 Guardar la ropa	 Empacar el almuerzo
 Ayudar a poner y quitar la mesa antes y después de las comidas	 Alimentar a una mascota de la familia	 Preparar una comida
 Tender la cama	 Recoger la basura y vaciar botes de basura	 Lavar, doblar y guardar la ropa
 Limpiar el polvo	 Limpiar las encimeras y los espejos del baño	 Hacer trabajos de jardinería
 Ayudar a regar las plantas	 Aspirar	 Lava el auto
 Limpiar los lavamanos en los baños	 Lavar los platos	 Cuidar de una mascota de la familia (incluida la alimentación, caminar y limpiar después de ellos)
 Ayudar a guardar la comida de las compras	 Vaciar el lavaplatos	 Ayudar con mandados
 Ayudar a preparar las comidas	 Cambiar las sábanas de las camas	 Limpiar las ventanas
 Limpiar las encimeras de la cocina		 Limpiar la tina/ducha