El valor pedagógico de las tareas del hogar

escrito por Gontzal Uriarte | 1 de agosto de 2025



A menudo buscamos estrategias complejas para mejorar la educación de nuestros hijos, hijas y alumnado, cuando una de las más eficaces está más cerca de lo que pensamos: en la cocina, en el cesto de la ropa, en la escoba o en una mesa que alguien ha puesto con mimo. Las tareas del hogar, lejos de ser un mero reparto de obligaciones, pueden convertirse en un potente aliado educativo. Así lo muestran numerosas investigaciones, y así lo confirma también la experiencia de miles de familias y docentes.

Más allá de la ayuda: pertenencia, autoestima y autonomía

Cuando un niño o niña tiende su cama, riega una planta o barre el pasillo, está haciendo mucho más que colaborar. Está participando activamente en la vida colectiva del hogar. Está diciendo, sin palabras: «*yo también soy parte de esto*». Diversos estudios del ámbito de la psicología del desarrollo coinciden en señalar que realizar tareas domésticas de forma regular refuerza el sentido de pertenencia familiar y la autoestima.

Las funciones ejecutivas también se aprenden

participando en las tareas del hogar

Cortar pan, recordar dónde se guardan los vasos, calcular cuántas servilletas se necesitan: todo esto requiere atención, memoria de trabajo, planificación. Las **funciones ejecutivas**, fundamentales para el éxito escolar, se desarrollan no solo en el pupitre, sino también en casa. Un **estudio publicado en *Australian Occupational Therapy Journal*** asocia la participación en tareas del hogar con mejoras en la autorregulación y la capacidad de inhibir impulsos.

Aprender a cooperar en el entorno familiar

El hogar es, además, un primer laboratorio de relaciones sociales. Repartir las tareas, turnarse, ayudar a quien no sabe, agradecer… son aprendizajes de convivencia que se entrenan en la práctica cotidiana. Las familias que implican a sus hijos e hijas en el cuidado del hogar están enseñando, sin decirlo, que todos somos responsables del bienestar común.

Desde un enfoque inclusivo, esta práctica también contribuye a romper estereotipos de género. Que niños y niñas compartan responsabilidades domésticas desde pequeños ayuda a construir relaciones igualitarias y a combatir roles que aún persisten en muchos entornos.

Relación con el rendimiento académico

Aunque pueda parecer sorprendente, **varios estudios** han encontrado una relación positiva entre colaborar en casa y obtener mejores resultados escolares. No se trata de que pasar la aspiradora mejore las matemáticas por sí mismo, sino de que la responsabilidad, el orden y la constancia que se desarrollan en esas tareas se trasladan a otros ámbitos.

Además, muchos aprendizajes curriculares se pueden reforzar en la vida diaria: medir ingredientes es aplicar matemáticas; leer una receta es comprensión lectora; decidir qué ropa guardar en verano o invierno implica categorización y lógica.

¿Cómo empezar? Algunas claves

1) Participación en **tareas comunes** junto a adultos y pares. A los peques les encanta hacer lo mismo que hacen los demás, ellos harán lo que puedan y con ayuda.

2) Ritual, no castigo. Las tareas no deben ser consecuencia de una mala conducta, sino parte de la **rutina diaria**. Si se integran en el ritmo familiar, se naturalizan.

3) **Valorar el esfuerzo**. No hace falta dar premios materiales. Un «*gracias por ayudar*» o «*qué bien lo has hecho*» tienen un impacto profundo.

4) Rotar tareas. Experimentar con **tareas diferentes** permite aprender más y evita la monotonía.

Incluir a los niños y niñas en las tareas del hogar es una decisión educativa que no requiere recursos extraordinarios, solo voluntad y confianza. Y quizás, al hacerlo, estemos sembrando en ellos y ellas no solo responsabilidad, sino también dignidad, sentido y compromiso con su entorno.

[Imagen: Freepik]