Cuadro semanal de tareas

Colorea una estrella cada vez que termines una tarea

Nombre: _____ **Semana:** _____

Mis tareas	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
 Tender mi cama	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Recoger mis juguetes	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Poner la mesa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Ropa sucia al cesto	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Regar las plantas	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Dar de comer a la mascota	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Guardar mis zapatos	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Lavarme los dientes	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Mi premio de la semana: _____

Tareas para niños de 3 a 5 años

Pequeñas ayudas que ya puedes hacer solito o con un adulto

Me llamo: _____



Guardar mis juguetes

L M M J V S D



Llevar mi plato al fregadero

L M M J V S D



Poner la ropa sucia en el cesto

L M M J V S D



Regar las plantas con ayuda

L M M J V S D



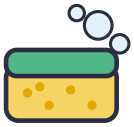
Servir comida a la mascota

L M M J V S D



Acomodar mis zapatos

L M M J V S D



Limpiar lo que se derrama

L M M J V S D



Emparejar calcetines

L M M J V S D



Guardar mis cuentos

L M M J V S D



Escoger mi ropa del día

L M M J V S D

Tareas para niños de 6 a 8 años

Marca la casilla del día en que hiciste cada tarea

Nombre: _____

Todos los días	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
 Tender mi cama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Llevar mi plato al fregadero	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Guardar mi ropa limpia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Preparar mi mochila	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Dar de comer a la mascota	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Dos o tres veces por semana	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
 Poner la mesa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Regar las plantas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Ayudar a guardar las compras	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Una vez por semana	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
 Ordenar mis libros y juguetes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Sacudir los muebles bajos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Ayudar a doblar la ropa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tareas para niños de 9 a 12 años

Un mes de responsabilidades: marca cada semana cumplida

Nombre: _____ **Mes:** _____

Tarea	¿Cada cuándo?	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
 Lavar los platos de la cena	Diario	○	○	○	○
 Sacar la basura	3 por semana	○	○	○	○
 Barrer o trapear un cuarto	Semanal	○	○	○	○
 Doblar y guardar su ropa	2 por semana	○	○	○	○
 Preparar su almuerzo escolar	Diario	○	○	○	○
 Limpiar el lavabo	Semanal	○	○	○	○
 Ayudar a cocinar una comida	Semanal	○	○	○	○
 Cambiar las sábanas	Cada 15 días	○	○	○	○
 Regar el jardín o las macetas	2 por semana	○	○	○	○
 Pasear al perro	Diario	○	○	○	○
 Limpiar la mesa después de comer	Diario	○	○	○	○
 Guardar las compras	Semanal	○	○	○	○

Mi meta del mes: _____

Cuadro de tareas en blanco

Dibuja y escribe tus propias tareas de la semana

Nombre: _____ **Semana:** _____

Mis tareas	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
dibuja _____ _____	○	○	○	○	○	○	○
dibuja _____ _____	○	○	○	○	○	○	○
dibuja _____ _____	○	○	○	○	○	○	○
dibuja _____ _____	○	○	○	○	○	○	○
dibuja _____ _____	○	○	○	○	○	○	○
dibuja _____ _____	○	○	○	○	○	○	○
dibuja _____ _____	○	○	○	○	○	○	○
dibuja _____ _____	○	○	○	○	○	○	○

Mi premio de la semana: _____

Cuadro de tareas para hermanos

Una columna para cada quien: escribe la tarea del día y márcala al terminar

Día	Nombre	Nombre	Nombre
Lunes	Tarea: ○	Tarea: ○	Tarea: ○
Martes	Tarea: ○	Tarea: ○	Tarea: ○
Miércoles	Tarea: ○	Tarea: ○	Tarea: ○
Jueves	Tarea: ○	Tarea: ○	Tarea: ○
Viernes	Tarea: ○	Tarea: ○	Tarea: ○
Sábado	Tarea: ○	Tarea: ○	Tarea: ○
Domingo	Tarea: ○	Tarea: ○	Tarea: ○

Rutina de la mañana

Sigue los pasos antes de ir a la escuela y marca cada día

Nombre: _____

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
1	 Despertar a tiempo	☐	☐	☐	☐	☐
2	 Tender mi cama	☐	☐	☐	☐	☐
3	 Lavarme la cara	☐	☐	☐	☐	☐
4	 Vestirme	☐	☐	☐	☐	☐
5	 Desayunar	☐	☐	☐	☐	☐
6	 Lavarme los dientes	☐	☐	☐	☐	☐
7	 Tomar mi mochila	☐	☐	☐	☐	☐

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Rutina de la noche

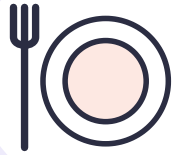
Ocho pasos para terminar el día: colorea la estrella de cada uno

1



Recoger mis juguetes

2



Cenar en familia

3



Bañarme

4



Ponerme la pijama

5



Lavarme los dientes

6



Preparar la ropa de mañana

7



Leer un cuento

8



¡A dormir!

Mi cuadro de estrellas

Colorea una estrella por cada tarea terminada

Nombre: _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



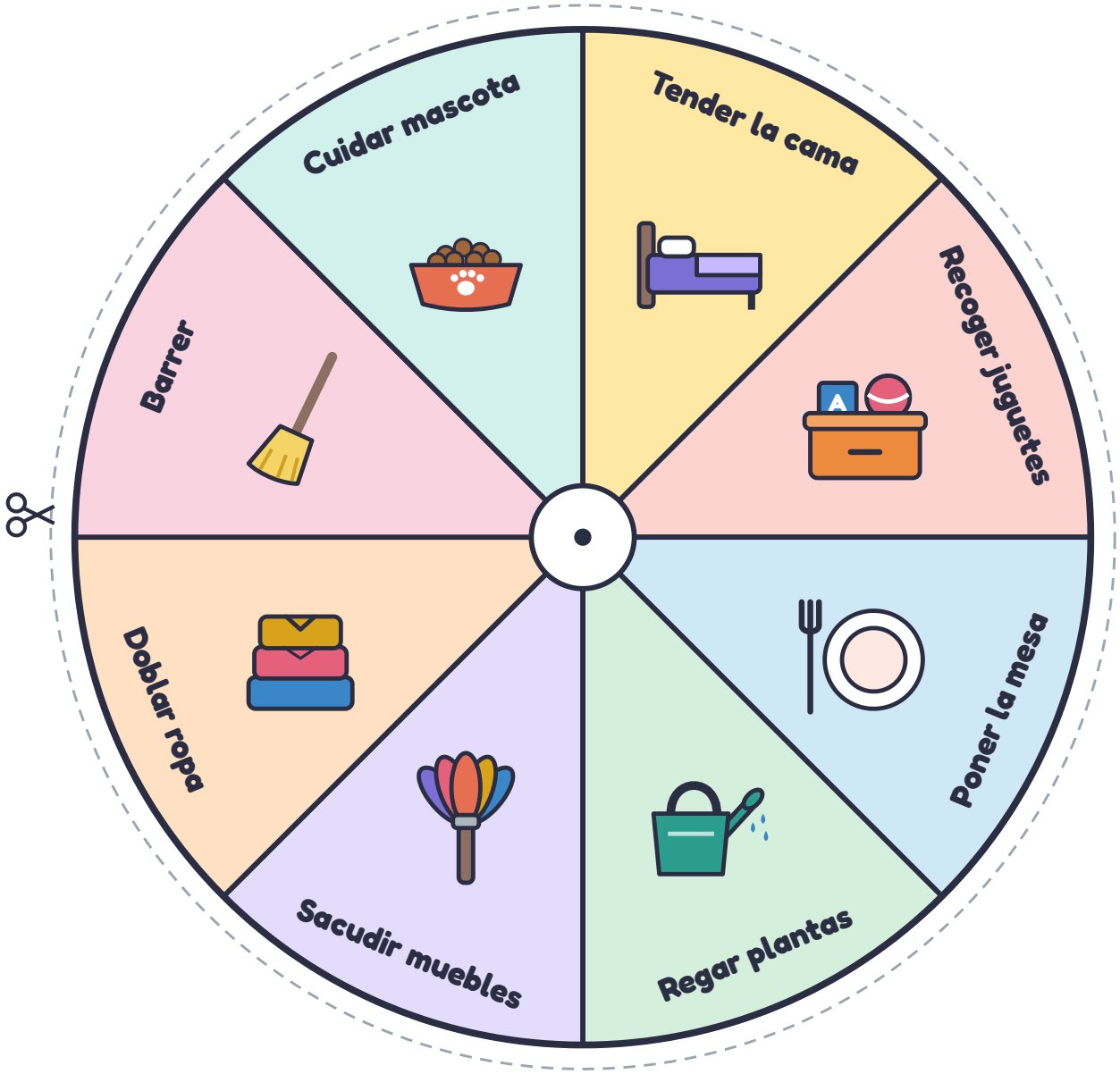
Cuando llene las 30 estrellas, mi premio será:

_____

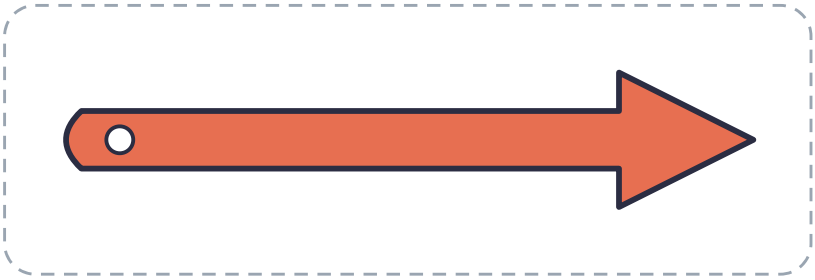
Firma de un adulto: _____

Ruleta de tareas

Gira la flecha y descubre qué tarea te toca hoy

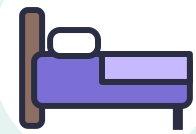


Recorta la ruleta y la flecha.
Únelas por el centro con un
broche de mariposa y ¡a girar!



Tarjetas de tareas para recortar

Recórtalas y pégalas en un tablero, en el refri o en una pinza



Tender la cama



Recoger juguetes



Poner la mesa



Lavar los platos



Regar las plantas



Alimentar
a la mascota



Ropa sucia
al cesto



Doblar la ropa



Sacar la basura



Barrer



Sacudir



Ordenar libros

Tarjetas «Por hacer» y «¡Hecho!»

Recorta las tarjetas y muévelas de «Por hacer» a «¡Hecho!»

Por hacer

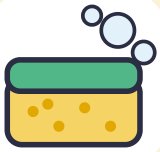
¡Hecho!



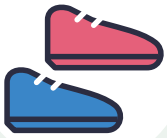
Lavarme los dientes



Preparar la mochila



Limpiar la mesa



Guardar mis zapatos



Ayudar a cocinar



Hacer la tarea



Bañarme



Emparejar calcetines

dibuja

dibuja

dibuja

dibuja

Tabla de puntos por tareas

Cada tarea vale monedas: anota las que ganes cada día

Tarea	Vale	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
 Tender la cama	☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Recoger juguetes	☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Poner la mesa	☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Lavar los platos	☆☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Sacar la basura	☆☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Regar las plantas	☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Doblar la ropa	☆☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Barrer un cuarto	☆☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Sacudir los muebles	☆☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Ayudar a cocinar	☆☆☆	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Monedas de la semana: ◯ **Las cambio por:** _____

_____

Menú de recompensas

Elige tu premio y págalo con las estrellas que ganaste

★ Premios pequeños ★

Elegir la música del coche	5 ★
15 minutos más de juego	5 ★
Elegir el postre del domingo	8 ★
Escoger el juego de mesa	8 ★
Desvelarme 20 minutos el viernes	10 ★
_____	___ ★

★ Premios grandes ★

Película en casa con palomitas	15 ★
Elegir la cena del viernes	15 ★
Hornear galletas en familia	20 ★
Una tarde de parque con papá o mamá	20 ★
Noche de campamento en la sala	30 ★
_____	___ ★

Cada tarea terminada vale una estrella

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Calendario mensual de tareas

Escribe los días del mes y colorea el círculo de cada tarea cumplida

Mes: _____ **Nombre:** _____

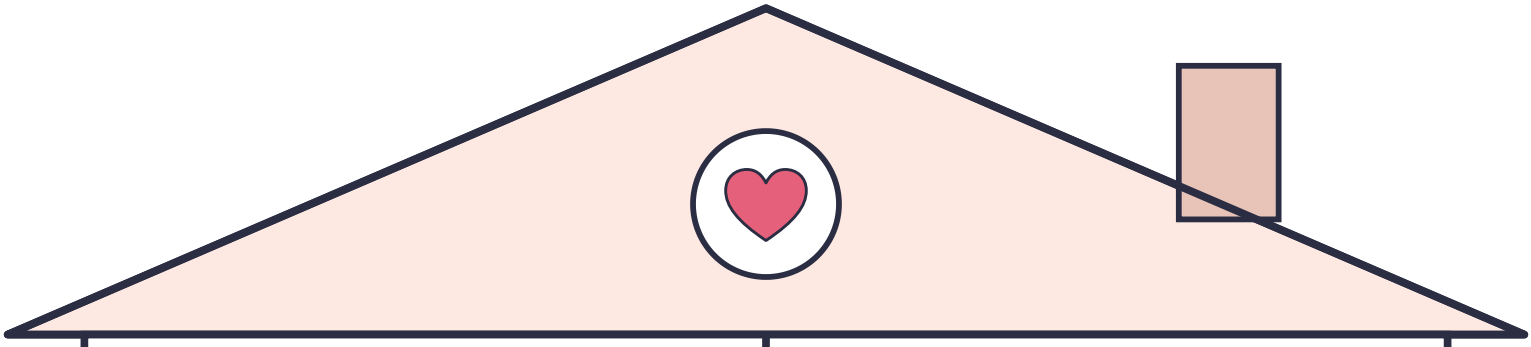
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Mis tres tareas del mes:

- _____
- _____
- _____

Tareas por zonas de la casa

Cada cuarto con sus tareas: marca las que ya quedaron listas



Mi recámara

- [ ] Tender la cama
- [ ] Guardar la ropa
- [ ] Ordenar juguetes
- [ ] _____
- [ ] _____

El baño

- [ ] Colgar la toalla
- [ ] Secar el lavabo
- [ ] Tapar la pasta
- [ ] _____
- [ ] _____

La cocina

- [ ] Poner la mesa
- [ ] Llevar los platos
- [ ] Limpiar la mesa
- [ ] _____
- [ ] _____

La sala

- [ ] Acomodar cojines
- [ ] Sacudir muebles
- [ ] Guardar juguetes
- [ ] _____
- [ ] _____

Patio y plantas: ☐ _____ ☐ _____

Lista para tener mi cuarto ordenado

Revisa cada punto y palomea lo que ya está listo

Nombre: _____ **Fecha:** _____



Tendí mi cama ☐



La ropa sucia está en el cesto ☐



Guardé mi ropa limpia ☐



Los juguetes están en su caja ☐



Mis libros están en el librero ☐



Mis zapatos están en su lugar ☐



Mi escritorio está despejado ☐



Tiré la basura en el bote ☐



Abrí la ventana para ventilar ☐



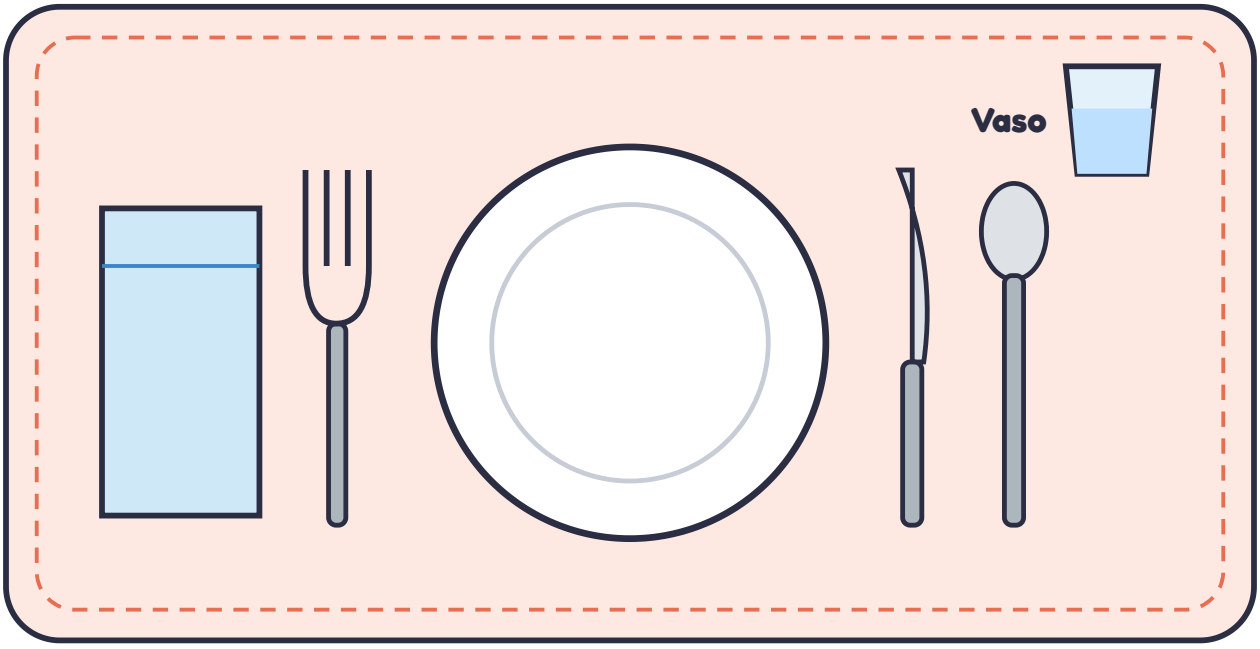
Mi mochila está lista ☐

Revisado por: _____



Cómo poner y levantar la mesa

Mira dónde va cada cosa y sigue los pasos



Para poner la mesa

1. Lávate bien las manos. ☐
2. Coloca el mantel o el individual. ☐
3. Pon el plato en el centro. ☐
4. Tenedor a la izquierda; cuchillo y cuchara a la derecha. ☐
5. Vaso arriba a la derecha y la servilleta a un lado. ☐

Para levantar la mesa

1. Lleva tu plato con cuidado. ☐
2. Tira las sobras en el bote de basura o de composta. ☐
3. Deja los cubiertos en el fregadero. ☐
4. Limpia las migas con un trapo húmedo. ☐
5. Acomoda tu silla. ☐

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Camino de tareas hasta el tesoro

Colorea una casilla por cada tarea terminada hasta llegar al tesoro

Casilla con estrella = ¡tarea extra!

¡Salida!

1	2	3	4	5	★ 6
★ 12	11	10	9	8	7
13	14	15	16	17	★ 18
★ 24	23	22	21	20	19



¡Llegaste al tesoro!

Mi premio: _____

Contrato familiar de tareas

Un acuerdo para ayudar en casa, firmado por todos

Yo, _____

me comprometo a ayudar en casa con estas tareas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mi familia se compromete a:

- _____
- _____
- _____

Si cumplo durante _____ semanas, recibiré: _____

_____ _____

Firma del niño o la niña | Firma de mamá, papá o tutor

Fecha: _____

mi huella aquí

Insignias de ayudante para recortar

Entrega una insignia cada vez que se domina una tarea nueva



















Pégalas con cinta en la ropa o en el cuadro de tareas

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Diploma de gran ayudante de casa

Para celebrar a quien ayuda con alegría en el hogar



Este diploma se entrega a

_____

por ser un gran ayudante en casa y por:

- [ ] **Hacer sus tareas sin que se lo pidan**
- [ ] **Trabajar en equipo con la familia**
- [ ] **Cuidar las cosas de todos**

¡Gracias por hacer de nuestro hogar un lugar mejor!

_____ Firma

_____ Fecha

Billetes de tareas para recortar

Entrégalos al terminar cada tarea y cámbialos por premios

1

BANCO DE TAREAS



Vale 1 estrella

1

1

BANCO DE TAREAS



Vale 1 estrella

1

2

BANCO DE TAREAS



Vale 2 estrellas

2

2

BANCO DE TAREAS



Vale 2 estrellas

2

5

BANCO DE TAREAS



Vale 5 estrellas

5

5

BANCO DE TAREAS



Vale 5 estrellas

5

10

BANCO DE TAREAS



Vale 10 estrellas

10

10

BANCO DE TAREAS



Vale 10 estrellas

10

Imprime varias copias para tener cambio suficiente

Cuadro de tareas de la mascota

Cuidar a un animal también es una tarea de casa

Mi mascota: _____ **Me encargo yo:** _____

Cuidado	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
 **Comida de la mañana**							
 **Comida de la noche**							
 **Agua fresca**							
 **Paseo o juego**							
 **Cepillado**							
 **Limpiar su lugar**							
 **Caricias y mimos**							



Notas: vacunas, baño y visitas al veterinario

_____

_____



Sábado de limpieza en familia

Repartan las tareas, anoten quién las hace y celebren al terminar

Tarea	¿Quién?	¿Lista?
 Recoger los juguetes de la sala		
 Tender todas las camas		
 Sacudir los muebles		
 Barrer la cocina		
 Limpiar la mesa del comedor		
 Sacar la basura y el reciclaje		
 Regar las plantas		
 Doblar la ropa limpia		
_____		
_____		
_____		
_____		



Reto: ¿lo logramos en menos de una hora?

Al terminar celebramos con: _____