RESUMEN:

Estar al tanto de las tareas es esencial para mantener un hogar ordenado, pero puede ser fácil que algunas se escapen por las rendijas en el ajetreo de la vida. Establecer una rutina de limpieza diaria y semanal puede marcar la diferencia y permitirte abordar las tareas sin agobios.

Imprime este calendario para utilizarlo como punto de partida y haz los ajustes necesarios para adaptarlo a la estación y a tu estilo de vida.

QUÉ INCLUYE:

- **Calendario de limpieza**
  Una lista de tareas diarias y semanales para mantener tu casa ordenada

Rutina de LIMPIEZA DOMÉSTICA OPTIMIZADA

Diario

- ☐ Hacer la cama.
- ☐ Limpiar las encimeras de la cocina.
- ☐ Lavar y guardar los platos.
- ☐ Guardar los platos.

Semanalmente

LUNES

- ☐ Retirar y desechar los alimentos caducados del frigorífico.
- ☐ Limpiar el interior del frigorífico.

MARTES

- ☐ Ordenar el recibidor o la entrada.
- ☐ Recoger el desorden de los espacios principales.

MIÉRCOLES

- ☐ Ordenar la cocina.
- ☐ Limpiar los frentes de los armarios, el frigorífico, el horno y el lavavajillas.
- ☐ Limpiar el fregadero, los fogones, el interior del microondas, el lavavajillas y el horno.

JUEVES

- ☐ Quitar el polvo de todas las superficies de la casa.
- ☐ Limpiar las ventanas.
- ☐ Limpiar los baños.

VIERNES

- ☐ Aspirar, barrer y/o fregar todos los suelos.

SÁBADO

- ☐ Desmontar las camas.
- ☐ Lavar toda la ropa sucia, toallas y sábanas.
- ☐ Volver a hacer las camas.
- ☐ Guardar las toallas y la ropa.

DOMINGO

- ☐ Tómate el día libre.

Cada pocos meses

- ☐ Limpiar a fondo el horno.
- ☐ Aspirar detrás del frigorífico.
- ☐ Limpiar el polvo de los lugares de difícil acceso, como las lámparas del techo y los ventiladores.