

Checklist de rutina semanal de limpieza

www.hogarycalma.com

Lunes

Cocina y Salón

- Ordenar la cocina.
- Repaso microondas y exterior nevera.
- Recolocar las cosas del salón.
- Limpiar el polvo del salón y comedor.
- Pasar la mopa



Martes

Dormitorio y ropa

- Cambiar las sábanas y a la lavadora.
- Revisar esas prendas que amontonamos en un rincón del dormitorio.
- Limpiar el polvo de mesitas, cómoda...
- Repaso espejos y ventana.
- Aspirar y pasar la mopa al dormitorio y si hay vestidor.



Miércoles

Niños

- Cambiar las sábanas a la lavadora.
- Limpiar mesillas de noche y superficies.
- Repasar ventanas y espejos.
- Pasar aspirador y la mopa a los dormitorios.
- Si hay zona de juegos en cualquier parte de la casa iría incluida en este día



Jueves

Baños y recibidor

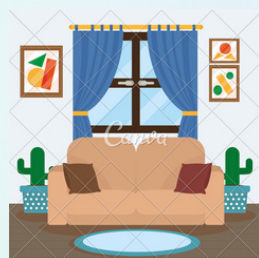
- Empieza echando spray antical en las mamparas y la bañera.
- Hacer "a fondo" los baños.
- Despejar las encimeras, pasar una toallita por ellas y los grifos.
- Aclarar las mamparas y la bañera.
- Repasar los espejos.
- Vaciar papeleras.
- Pasar la mopa a los suelos.
- Revisar el recibidor de casa, ordenar lo que esté fuera de lugar, repaso rápido al polvo y pasar la mopa en un minuto.



Viernes

Esperando visitas

- Revisar el salón, ordenar todo lo que esté fuera de lugar.
- Repasar el polvo con una toallita atrapapolvo.
- Revisión rápida de la cocina.
- Fregar los suelos del salón y la cocina.
- Si tienes tiempo revisa la comida que te queda y haz la lista de la compra.



Fin de semana

"Descanso"

- Revisar que toda la ropa limpia esté en su sitio.
- Haz el menú semanal.
- Revisar que todo está recogido para empezar la semana con buen pie.
- Si puedes haz batch cooking.
- Lava el coche si tienes, repasa las plantas de casa, limpia la terraza o balcón... todas esas cosas que en el día a día no tienes tiempo.

