

ORDEN Y LIMPIEZA EN CASA

DIARIAMENTE

- ✓ Quitar el polvo, ordenar, barrer y limpiar mesas.
- ✓ Airear habitaciones y hacer las camas.
- ✓ Lavadora y plancha, *según los que seáis en casa ;)*
- ✓ Limpieza *EXPRES* Baños: Lavabo, retrete y suelo.
- ✓ Limpieza *EXPRES* Cocina: Fregadero, encimera, placas, suelo, poner friegaplatos y tirar basuras si se necesita
- ✓ Cocinar... *¡con mucho amor!*

*CANTAAARRR... que el que canta,
sus males espanta*

CADA SEMANA

- ✓ Visita al mercado. Compra semanal de frescos.
- ✓ En baños. Bañeras, lavabo y retrete más a fondo.
- ✓ Pasar el aspirador, la mopa, la fregona... *¡lo que te pida tu suelo!* y limpiar cristales y espejos.
- ✓ Cocinar los básicos para la semana.
- ✓ *¡Paseillo por el barrio!* Farmacia, tintoreía.

*¡DISFRUTAR y DESCANSAR mucho el finde!
y tomarse unos minutillos para planificar
la semana en dommuss*

CADA 2 SEMANAS

- ✓ Cambiar sábanas.
- ✓ Cambiar toallas.
- ✓ Limpiar campana de la cocina.

*¡Y un cine, un vino o una
cenita fuera seguro que
os habeis ganado!*

MENSUALMENTE

- ✓ Compra de fondo de despensa
- ✓ Habitaciones a FONDO (sí, levantando muebles y limpiando ventanas)
- ✓ Limpieza COMPLETA del baño: Juntas de bañeras y duchas y cacharritos.

CAMBIO TEMPORADA

- ✓ Limpiar y cambiar ARMARIOS.
- ✓ Cambiar cama.
- ✓ Quitar/cambiar alfombras.
- ✓ Limpiar radiadores, lavadora y friegaplatos.

*Hacer una escapada... que
se acaba la nieve o el sol ;)*

ANUALMENTE

- ✓ Limpieza PROFUNDA de la cocina y el baño.
- ✓ Lavar cortinas / estores.
- ✓ Ordenar y limpiar trasteros y garajes.

*¡Cumplir un sueño!
grande o pequeño*

L | M | X | V | SyD