

PLAN DE TRABAJO

TRABAJADOR SOLTERO

Las personas que viven solas y trabajan 8 h/día pueden concentrar todas las tareas en el fin de semana, o bien repartirlas a lo largo de la semana.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	 SÁBADO	 DOMINGO
LAVAR Y COLGAR Desmancha y revisa los cuellos y puños					Ropa blanca: camisas, camisetas, ropa interior clara, etc. <i>(programar esa noche)</i>	Sábanas 30-40 °C y toallas 50 °C: <i>Revisar fundas de colchón y almohada</i>	
						Ropa oscura, calcetines y deporte (en frío)  <i>(programar esa noche)</i>	Planchar
LIMPIEZA Usa la mopa, y aspira los sábados	Dejar la casa ordenada <i>Ventilar</i>	Dejar la casa ordenada <i>Ventilar</i>	Dejar la casa ordenada <i>Ventilar</i>	Dejar la casa ordenada <i>Ventilar</i>	Dejar la casa ordenada <i>Ventilar</i>	Limpieza a fondo de toda la casa: <i>Aspirar y fregar</i>	Cocina <i>A fondo</i>
COCINA						Menús y compra <i>Colocar limpiando</i>	Cocinar <i>Según se necesite. Congelar</i>

Trapos cocina: si los cambias a diario, por ejemplo después de recoger la cocina al medio día, puedes meterlos **con las toallas** a 50 °C tranquilamente.

Trapos limpieza: procura acumular durante una semana o dos máximo. Antes de meter en la lavadora déjalos un poco a remojo con amoníaco y jabón de taco.