

TRABAJO TODO EL DÍA

TENGO EMPLEADA 2 DÍAS | 3 H MAÑANAS

	LUNES Tú	MARTES 3 h	MIÉRCOLES Tú	JUEVES 3 h	VIERNES Tú
LIMPIEZA	Orden después del fin de semana <i>Ventilar y ordenar toda la casa</i>	Día de limpieza: Baños y Habitaciones a fondo <i>(cambio sábanas: revisar colchones y almohadas)</i> Cocina a fondo	Orden y supervisión de toda la casa <i>Ventilar y ordenar toda la casa</i>	Baños a fondo Salón y zonas comunes, pasillo a fondo Supervisar el resto: <i>Ventilar y ordenar</i>	Orden y supervisión de toda la casa <i>Ventilar y ordenar toda la casa</i>
LAVAR Y COLGAR	Ropa del fin de semana 30 °C <i>(programar noche anterior)</i>	Ropa blanca 30 °C <i>(programar noche anterior)</i> Sábanas 40 °C <i>(si son de tergal a 30 °C)</i> <i>Secar y guardar.</i>	Ropa de color <i>(programar noche anterior)</i>	Toallas 50 °C: <i>Poner toallas limpias en los baños</i> <i>Hay que tener en cuenta que hoy se plancha, debe dar tiempo a que se seque todo.</i>	Ropa colegio <i>Se puede poner la lavadora esa noche o dejarla programada para el sábado</i>
PLANCHA	Día de plancha: el jueves <i>Dejar la plancha a cero siempre</i>				
COCINA	Actualizar sobras de la nevera <i>(ordénala)</i> Cena <i>Que sea de fácil preparación</i>	Dejar algún plato cocinado <i>(mientras se limpia a fondo la cocina puede estar adelantando algún plato)</i>	cocinar para 2 días <i>(según menús)</i>		cocinar <i>(según menús)</i> <i>Se puede adelantar algo del fin de semana</i>
COMPRA	Hacer la compra el fin de semana <i>Mientras la colocas, aprovecha para ir limpiando</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.



PiaOrganiza.es

Tu Casa, tus cosas, organizadas

ORGANIZACIÓN FAMILIAR

	LUNES Tú	MARTES 3 h	MIÉRCOLES Tú	JUEVES 3 h	VIERNES Tú
LIMPIEZA					
LAVAR Y COLGAR					
PLANCHA					
COCINA					
COMPRA					

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.

