

TRABAJO TODO EL DÍA TENGO EMPLEADA 5 DÍAS | 3 H MAÑANAS

	LUNES 3 h	MARTES 3 h	MIÉRC. 3 h	JUEVES 3 h	VIERNES 3 h
LIMPIEZA	Limpieza a fondo de toda la casa (aprovechar para ordenar el armario de limpieza)	Ventilar y ordenar según necesites	Ventilar y ordenar según necesites Elegir un extra de la lista (ventanas, rodapiés, lámparas, tapicerías, cables, etc.)	Limpieza a fondo de toda la casa (aprovechar para avanzar con 1 o 2 extras)	Ventilar y ordenar según necesites Elegir un extra de la lista
LAVAR	Ropa del f/s (se ha programado la noche del domingo) Ropa blanca 30 °C	Toallas 50 °C Ropa oscura 30 °C / frío (programar noche anterior)	Sábanas 40 °C (si son de tergal a 30 °C dejar guardadas)		Ropa de colegio frío / 30 °C (evitar planchar colgando bien)
PLANCHA		Sacar plancha: Acabar con todo lo que haya hasta ese día		Sábanas y resto de plancha: Acabar con toda la plancha	
COCINA	Actualizar sobras de la nevera (limpiar y ordenar) Dejar comida y cenas preparada (de fácil preparación)	Dejar comida y cenas preparadas aunque se planche	Limpiar la cocina a fondo elegir 1 o 2 extras Dejar comida y cenas preparada (de fácil preparación)	Dejar comida y cenas preparadas aunque se planche	Adelantar comidas del f/s Dejar comida y cenas preparada (de fácil preparación)

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

PLAN DE TRABAJO | PiaOrganiza

ORGANIZACIÓN FAMILIAR

	LUNES 3 h	MARTES 3 h	MIÉRC. 3 h	JUEVES 3 h	VIERNES 3 h
LIMPIEZA					
LAVAR					
PLANCHA					
COCINA					

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.