

INTERNA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Ropa del f/s 30 °C	Sábanas 40 °C	Toallas, manteles 50 °C	Ropa personal 30 °C	Coser 30 °C
NOCHES	PROGRAMAR LA LAVADORA: debe estar lista a las 7:30 h / SÁBADOS: UNIFORMES				
8:00 h	Lavadero	Garaje	Habitación	Baño	Sala cine y Ascensor
9:00 h	RECOGER DESAYUNOS Y COCINA				
9:30 h	Baños a fondo	Baños: Orden e higiene básica	Baños: Orden e higiene básica	Baños: Orden e higiene básica	Baños a fondo
	Habitaciones orden: Ventilar, camas estiradas, escritorios despejados, nada en el suelo	Habitaciones fondo: Aspirar, rodapiés, cristales, marcas boli (amoniaco), escritorios despejados, nada en el suelo	Habitaciones orden: Ventilar, camas estiradas, escritorios despejados, nada en el suelo Alfombras a fondo	Habitaciones orden: Ventilar, camas estiradas, escritorios despejados, nada en el suelo	Habitaciones orden: Ventilar, camas estiradas, escritorios despejados, nada en el suelo. Orden global
10:30 h	Salón y entrada a fondo: Aspirar y fregar Baño cortesía: A fondo	Salón y entrada: mantenimiento Rodapiés, interruptores, nada en suelo Baño cortesía: Revisar	Salón y entrada: mantenimiento Rodapiés, interruptores, nada en suelo Baño cortesía: Revisar	Entrada calle: Cristales, felpudo y fregar Salón y escalera	Salón y entrada a fondo: Aspirar y fregar Baño cortesía: Revisar
11:30 h	Nevera Orden. limpieza	Armarios: Agua y amoniaco	Zona cocina Limpiar armarios	Cristales y mesa: Agua y amoniaco	Cubos basura: Agua, jabón y NH ₃
12:00 h	Adelantar cenas	Adelantar cenas	Adelantar cenas	Adelantar cenas	Adelantar cenas
13:00 h	COMER: DESCANSO				
16:00 h	PLANCHAR: 1 HORA MÁXIMO // CUIDANDO AL BEBÉ				
17:30 h	MERIENDA Y PARQUE: JUEGOS				
19:00 h	DUCHAS NIÑOS Y CENA. DEJAR PUESTA LA MESA DEL COMEDOR PARA LA CENA DE LOS MAYORES				

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 amoniaco y jabón de taco.



PiaOrganiza.es

Tu Casa, tus cosas, organizadas