



MANUAL DE ORDEN Y LIMPIEZA

*Para mantener tu casa limpia y ordenada
y disponer de tiempo para ti.*



LA ORDENADA

*Aprende a limpiar a fondo, a mantener el orden y
disfrutarlo.*

Método La Ordenada de Eva Ruiz ©

ÍNDICE

1. SOBRE MÍ.....	2
2. INTRODUCCIÓN.....	3
3. LA IMPORTANCIA DEL ORDEN	4
3.1 UNA MENTE ORDENADA.....	6
3.2 LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN.....	10
3.3 LIMPIAR Y ORDENAR	11
4. PRODUCTOS DE LIMPIEZA	12
5. LIMPIEZA A FONDO.....	14
5.1 RECIBIDOR.....	15
5.2 PASILLO/BIBLIOTECA.....	19
5.3 SALÓN	21
5.4 DORMITORIO.....	27
5.5 BAÑO.....	35
5.6 COCINA	44
5.7 VENTANAS Y PERSIANAS	53
5.8 JUGUETES.....	55
5.9 ESCRITORIO.....	60
6. MANTENIMIENTO.....	62
7. COLADA	65
8. COMPRA Y MENÚ	70
8.1 BATCH COOKING.....	71
8.2 MENÚ SEMANAL.....	80
9. AHORRO EN EL HOGAR.....	81
10. DOCUMENTOS.....	89
11. EL BOLSO	93
12. DESPEDIDA.....	95

1. SOBRE MÍ



Soy Eva y nací en Terrassa hace ya unos cuantos años. Y aún sigo aquí, pero soñando en vivir algún día en un pueblecito de costa, donde dar paseos por la playa en otoño y disfrutar de la tranquilidad.

Estudié RRPP y después intenté hacerme amiga de los números con económicas. Pero solo nos soportamos un par de años. También hice varios cursos de fotografía, aunque la mayoría de los conocimientos que adquirí se puede decir que fueron de forma autodidacta.

Tengo alma emprendedora y no me da miedo empezar nuevos proyectos. He tenido varios negocios y entre ellos, un estudio de fotografía durante algo más de 10 años que me he visto obligada a cerrar por culpa de la situación generada por la pandemia.

Me gusta ver series y disfruto muchísimo leyendo thrillers, aunque la verdad es que leo cualquier tipo de género excepto novela histórica. Me relaja bordar y hacer puzles.

Además, soy madre de un universitario guapísimo y una niña dulce y risueña de primaria.

Y te preguntarás: ¿Qué tiene que ver todo esto con el orden y la limpieza? Pues es muy sencillo. Sin orden en mi cabeza y en mi casa no tendría tiempo de hacer todo lo que me gusta hacer y además disfrutar de mi familia.

2. INTRODUCCIÓN

El poder trasladar el estudio de fotografía a mi casa, me facilitó la conciliación y el poder mantener un orden y una limpieza más o menos constantes. Pero no siempre fue así. Como te contaba sobre mí, he tenido varios negocios y también he trabajado por cuenta ajena. Llegaba por la noche agotada y sin ganas ni de freír un huevo para cenar.

Mantener la casa limpia y en orden cuando trabajas fuera de casa no es fácil, y mucho menos cuando ya hay niños en ella. Cocina, plancha, lavadoras, baños... todo se acumula y te da la sensación de que nunca ves tu casa limpia y ordenada.

En mi caso, entre semana hacía lo que podía, que era lo justo: mantener la cocina y los baños decentes y poco más. El sábado nos dábamos el gran palizón, luego hacíamos la compra y se nos iba el día como un suspiro. Llegaba el lunes y volvía al trabajo con la sensación de no haber descansado ni aprovechado el fin de semana. Y si teníamos la suerte de pasar esos días fuera, era mucho peor, porque todo se acumulaba de una semana para otra.

Esta situación me generaba mucho estrés, que se sumaba al del día a día... el trabajo, la pareja, los hijos... y no me dejaban tiempo para pensar en mí, en mis sueños, en mis proyectos... Tenía tan poco tiempo libre que mi cabeza no daba para más.

Una casa ordenada te facilita una mente ordenada. Y una mente ordenada te da calma y tranquilidad. Saber dónde está cada cosa o llegar a casa y saber que está limpia y recogida, nos da sensación de paz.

Tengo la gran suerte de haber crecido en un hogar organizado y limpio en todo momento. Mi madre nos educó siempre diciendo que, si tu casa está ordenada, parecerá limpia. Pero si tu casa está limpia, pero hay cosas por medio, parecerá sucia.

Entre lo que me enseñó mi madre y lo que he ido aprendiendo por mi misma, he conseguido mi propósito: no pasarme el día limpiando ni ordenando, y puedo disfrutar de mi tiempo libre.

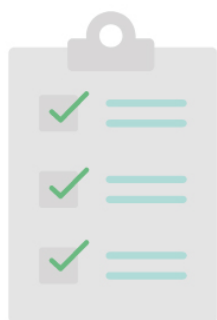
Con esta guía quiero mostrarte cómo lo hago y quiero ayudarte a que tú también disfrutes de tu casa y no la sientas como una carga. Quiero que disfrutes de tu tiempo, te relajes cuando te apetezca y vivas la vida plenamente.

Durante todo este trayecto verás que me dirijo a ti como a una amiga, porque así me siento más cómoda y las ideas fluyen mejor. Pero, por favor, si eres hombre, no te molestes por ello, eres más que bienvenido.

¿Empezamos?

3. LA IMPORTANCIA DEL ORDEN

¿Por qué necesitamos el orden? Para mí la respuesta es muy sencilla: PORQUE NECESITAMOS TIEMPO PARA VIVIR.



La vida pasa rápido y somos conscientes de que hoy estamos aquí pero mañana puede ser que no. No quiero ponerme pesimista, solo soy realista. Es por ello por lo que hay que disfrutar el hoy y agradecer el mañana. Y ese hoy debemos vivirlo al máximo y no pensando en poner una lavadora.

El orden nos proporciona tiempo libre, estabilidad y tranquilidad. Pero antes de empezar a ordenar armarios o la despensa de la cocina, hazte una pregunta: ¿Soy una persona ordenada?

Y con esto no quiero decir que coloques bien los calcetines en los cajones o que sepas dónde va cada cosa en la nevera. Me refiero a que si tú, como persona, sabes organizarte.

Todos podemos ser ordenados, solo necesitamos voluntad para ello. El desorden no es más que una falta de tiempo que nos lleva a hacer las cosas a trompicones, o 'apagando fuegos'.

Es el pez que se muerde la cola: No tengo tiempo para hacer menús semanales, por lo que compro lo que me parece y ya veré qué hago. Como no sé qué hacer, me paso media hora delante del frigorífico a ver si me viene la inspiración y acabo cenando cualquier cosa. El tiempo que has pasado haciendo esa compra que seguramente no llenará tu despensa y el tiempo que has pasado delante del frigorífico, es tiempo perdido. ¿Ves qué fácil es que se nos escapen las horas?

En cambio, si te sientas veinte minutos con un boli y una libreta, o delante de tu ordenador, abres tu plantilla y planificas los menús semanales, harás la compra con una lista e irás directa a por los productos que necesitas. Y a la hora de la cena sabrás perfectamente qué cocinarás y no perderás tiempo en pensar. Además, esos menús planificados y esa compra se traducirán en ahorro que podrás invertir en un capricho o en tus próximas vacaciones. Y además cenarás bien.

¡Y eso solo con unos menús y una compra!

Imagina lo que puedes conseguir con:

- Armarios y cajones ordenados, en el que ves todas las prendas y así evitar comprar ropa de más.
- Armarios de cocina con lo realmente necesario y todo a mano.
- Una despensa accesible sin productos caducados y con alimentos básicos para tus menús.
- Los juguetes de tus hijos organizados por temas.
- Un botiquín con lo imprescindible y sin acumular medicamentos como si fueras una hipocondríaca.
- Tender la ropa de manera que no tengas que planchar.

Ordenar un armario requiere tiempo, en eso estamos de acuerdo, pero una vez ordenado solo hay que mantenerlo, y de verdad que es muy fácil, créeme. Abrir tu armario y verlo todo bien puesto proporciona una sensación de bienestar mayor que un circuito de spa. Te lo aseguro.

Es importante que tengas en cuenta que, aunque nos demos la paliza limpiando y ordenando, si después no lo mantenemos, no sirve para nada. El orden y la limpieza requieren un esfuerzo. Y si descubres que tu manera de hacerlo no funciona, busca otra.

Ya tenemos claro, entonces, que el orden nos proporciona tiempo y bienestar. Pero antes de liarnos a vaciar armarios y limpiarlos, vamos a sanear nuestra cabeza y a organizarla.

*Un armario ordenado nos regala
calma y bienestar.*

3.1 UNA MENTE ORDENADA

Para tener una mente ordenada no necesitamos más que una agenda. Para sentir que no se nos escapa nada es necesario saber qué debemos hacer en cada hora del día. Quizás te estés preguntando: ¿También tengo que agendar el tiempo libre? La respuesta es Sí.

Disponer de unos minutos o unas horas para ti es esencial para dar un descanso a tu cuerpo y a tu cabeza. Y si no organizas tu día de manera que puedas disponer de ese espacio de tiempo para ti, no lo tendrás, porque siempre, siempre, habrá algo que creerás más importante o necesario que hacer en ese momento. Lo más importante que habrá en ese momento eres tú.

Cómo llevar una agenda

Puedes usar una agenda tipo libreta e ir anotando lo que sea necesario o bien puedes usar la agenda del móvil. Yo te recomiendo que uses la agenda del móvil, y si usas correo de Gmail, la tengas conectada a tu cuenta. De ese modo lo que anotes en la agenda del ordenador lo podrás ver en el móvil y viceversa.

¿Cómo vincular tu agenda de Gmail con la agenda de tu móvil?

1. Descarga la App Google Calendar en tu móvil e inicia sesión con tu correo de Gmail.
2. Cuando abras la aplicación, todos tus eventos se sincronizarán.

Qué anotar en la agenda

TODO. Y cuando digo todo, es todo.

Lo más importante son las visitas médicas, días festivos escolares (en caso de que tengas hijos), tus vacaciones, fiestas de cumpleaños, viajes, etc.

Una vez ya tienes todas esas fechas en la agenda vamos a ir al día a día. Te parecerá exagerado, pero te aconsejo que empieces así. Te voy a poner de ejemplo una semana, las horas pueden variar según tu estilo de vida o tu horario laboral que ajustarás a tu necesidad. Este horario está basado en una jornada laboral de 8 horas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7.30	DUCHA Y ARREGLARME	DUCHA Y ARREGLARME	DUCHA Y ARREGLARME	DUCHA Y ARREGLARME	DUCHA Y ARREGLARME
7.45	DESPERTAR Y VESTIR NIÑOS	DESPERTAR Y VESTIR NIÑOS	DESPERTAR Y VESTIR NIÑOS	DESPERTAR Y VESTIR NIÑOS	DESPERTAR Y VESTIR NIÑOS
8.10	DESAYUNO Y HACER CAMAS	DESAYUNO Y HACER CAMAS	DESAYUNO Y HACER CAMAS	DESAYUNO Y HACER CAMAS	DESAYUNO Y HACER CAMAS
8.30	SALIR HACIA COLEGIO	SALIR HACIA COLEGIO	SALIR HACIA COLEGIO	SALIR HACIA COLEGIO	SALIR HACIA COLEGIO
8.45	DEJAR NIÑOS COLE	DEJAR NIÑOS COLE	DEJAR NIÑOS COLE	DEJAR NIÑOS COLE	DEJAR NIÑOS COLE
9.00	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO
13.00	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
14.00	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO
18.00	RECOGER NIÑOS	RECOGER NIÑOS	RECOGER NIÑOS	RECOGER NIÑOS	RECOGER NIÑOS
18.30	BAÑAR NIÑOS	BAÑAR NIÑOS	BAÑAR NIÑOS	BAÑAR NIÑOS	BAÑAR NIÑOS
18.45	PIJAMAS Y RECOGER BAÑO	PIJAMAS Y RECOGER BAÑO	PIJAMAS Y RECOGER BAÑO	PIJAMAS Y RECOGER BAÑO	PIJAMAS Y RECOGER BAÑO
19.00	LAVADORA	LIMPIAR POLVO SALÓN	RECIBIR COMPRA ONLINE	LIMPIAR HAB. NIÑOS	LAVADORA
19.15	PREPARAR ROPA NIÑOS	PREPARAR ROPA NIÑOS	LIMPIAR	PREPARAR ROPA NIÑOS	PREPARAR ROPA NIÑOS
19.25	JUGAR O DEBERES	JUGAR O DEBERES	JUGAR O DEBERES	JUGAR O DEBERES	JUGAR O DEBERES
19.40	HACER CENA	HACER CENA	HACER CENA	HACER CENA	HACER CENA
20.00	CENAR	CENAR	CENAR	CENAR	CENAR
20.30	TENDER LAVADORA	COMPRA ONLINE	PREPARAR ROPA NIÑOS	LIMPIAR	TENDER LAVADORA
20.45	NIÑOS A DORMIR	NIÑOS A DORMIR	NIÑOS A DORMIR	NIÑOS A DORMIR	NIÑOS A DORMIR
20.50	PREPARAR MI ROPA	PREPARAR MI ROPA	PREPARAR MI ROPA	PREPARAR MI ROPA	PREPARAR MI ROPA
21.00	SOFA	SOFA	SOFA	SOFA	SOFA
23.00	DORMIR	DORMIR	DORMIR	DORMIR	DORMIR

Ahora miremos este horario. Si todas las noches, antes de acostar a los niños, preparas su ropa para el día siguiente, por la mañana no perderás tiempo en buscar qué se tienen que poner. Si tus hijos llevan uniforme al colegio, lo tienes fácil, pero si no es el caso y ya tienen opinión al respecto, llega a un consenso con ellos cuando prepares la ropa, no esperes a la mañana siguiente o discutiréis, saldréis corriendo de casa, acelerados y estresados.

Para las cenas no necesitas emplear mucho tiempo porque, como podrás ver más adelante, el fin de semana dedicarás una parte del tiempo a cocinar para toda la semana, el famoso "batch cooking". Esto te permitirá solucionar los menús de forma rápida y sin complicaciones.

Y como ves, este horario está pensado en caso de que estés tú sola con los niños. Si coincides en casa con tu pareja, lo ideal es que organicéis ese horario juntos y repartáis las tareas. Así el tiempo os cundirá mucho más. Mientras uno hace la cena, el otro puede estar poniendo pijamas o tendiendo una lavadora.

*Tener mucho por hacer y no saber por
dónde empezar, nos estresa y
desconcierta.*

Está claro que esta agenda puede sufrir cambios. Un día puedes tener planeado poner una lavadora a las 7 de la tarde y resulta que te has encontrado a una amiga al recoger a los niños del cole y os ha apetecido charlar un rato o ir a tomar un café. No hay problema, solo tienes que reajustar tu agenda y reducir tiempo de alguna actividad. Pero no dejes de disfrutar de tu amiga porque en la agenda has apuntado que tienes que planchar. Antes de eso lo importante es vivir, y estar con tu amiga no deja de ser tiempo para ti.

Pero todos los días no surgen imprevistos. Y si te surgen, disculpa mi sinceridad, es que quizás tú los buscas.

Cuando tienes tu día organizado, tu mente está organizada. Y si tu mente está organizada, tú estás tranquila porque sabes lo que tienes que hacer hoy, mañana o el próximo viernes. Y eso te permite saber que, gracias a esa organización, vas a disponer de tiempo para ti y ese tiempo lo disfrutarás como mejor te parezca. Y lo más importante, te sentirás descansada y con la mente lúcida.

No hay nada peor que no saber por dónde empezar y saber que tienes muchas cosas por hacer. Eso nos desconcierta, nos aturulla y no nos deja avanzar.

Este horario te puede parecer muy cerrado, pero poco a poco adquirirás la habilidad de organizarte sin necesidad de recurrir a él constantemente. Terminarás anotando solo las fechas importantes (pon una alarma de recordatorio) y el resto fluirá solo.

Fin de semana

No he incluido un cuadro de fin de semana porque el fin de semana es para descansar y disfrutarlo en familia. Si os acostumbráis a mantener el orden y todo limpio, no tendréis que limpiar el fin de semana ni tampoco ordenar.

Si tenéis un fin de semana muy casero porque habéis decidido que sea así o porque hace mal tiempo y no os apetece ir a ningún sitio, podéis aprovechar para ordenar y hacer limpieza de juguetes o revisar algún armario.

Cuando cocines el sábado, aprovecha para preparar algún plato que te servirá de base para los menús de la semana. Haz lo mismo cuando cocines el domingo, si el sábado no has podido cocinar todo lo que te gustaría.

Yo suelo preparar mi 'batch cooking' el domingo por la mañana. Los niños suelen levantarse tarde y, si no tenemos planes, solemos estar en casa haciendo lo que nos apetezca a cada uno. Aprovecho para que mis hijos cocinen conmigo y aprendan a hacer cosas sencillas.

Y aunque salgáis, los domingos por la tarde suelen ser momentos de estar en casa tranquilos. Aprovecha para preparar los menús de la semana basándote en el 'batch cooking' que has ido preparando entre el sábado y el domingo.



3.2 LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN

Descubrí la meditación tras sufrir amaxofobia. Menuda palabra, ¿verdad? La amaxofobia es miedo a conducir. En mi caso era miedo a conducir por autopista. Tras recibir ayuda lo superé, no fue sencillo, pero la meditación fue de gran ayuda.

Existen mil guías y métodos de meditación (mindfulness) y es algo que se puede realizar en cualquier momento del día. Hasta pelando una mandarina. Se trata de que seas consciente de lo que estás haciendo en ese momento y no permitas que tu mente divague. Si divaga, aparta esos pensamientos y vuelve a centrarte en lo que estás haciendo. Ya sea barrer, comer, cocinar o pasando el aspirador al sofá. Aunque te aconsejo que aproveches esos ratitos para ti, te pongas cómoda, te relajes e intentes pensar en algo bonito y solo en eso. Una puesta de sol, el mar en calma, el movimiento de las hojas de un árbol... o te concentres solamente en tu respiración. A medida que vas consiguiendo esa concentración conseguirás poner tu mente en blanco, pero si no lo consigues no pasa nada, lo importante es que seas consciente de lo que estás haciendo en ese momento y tu mente no se vaya por los cerros de Úbeda.

Estos momentos te nutrirán de paz y tranquilidad, y te sentirás tan bien que, cuando abras los ojos, tendrás la sensación de que te puedes comer el mundo. Porque realmente es así, puedes conseguir lo que te propongas.

Ahora ya estamos relajadas y con nuestro día a día organizado, así que vamos al lío.



3.3 LIMPIAR Y ORDENAR

Limpiar y ordenar, aunque parezcan hermanas, no son lo mismo. Una casa puede estar muy ordenada, pero tener suciedad hasta en las bisagras de las puertas.

O, por el contrario, una casa puede estar como los chorros del oro, pero encontrarte calcetines bajo el cojín del sofá.

Además, para mantener un orden es esencial disponer de espacio. Cuando vayas a comprar nuevas prendas de ropa, artículos de decoración, un nuevo electrodoméstico para la cocina, o bien un mueble accesorio, pregúntate si de verdad lo necesitas y plantéate qué prefieres: el artículo o el espacio.

Como ya te he comentado antes, mi madre siempre me decía: Si no tienes tiempo de limpiar, al menos mantén la casa ordenada, porque así parecerá que está limpia. En cambio, por muy limpia que la tengas, si está desordenada, parecerá sucia.

¿Qué te quiero decir con esto? Si no tienes tiempo de limpiar, mantén la casa en orden.

Antes de meternos ya de lleno en faena, quiero darte unos tips para que fabriques tus propios detergentes.

*Si no tienes tiempo de limpiar,
mantén el orden.*

4. PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Yo soy muy práctica y me gusta hacer mis propios detergentes. Desde hace ya un tiempo huyo de comprar diferentes productos para no saturar el armario de la limpieza. Con pocos productos limpio la casa y sin gastar mucho dinero. Porque, además, la mayoría de los productos tienen un precio elevado y no es necesario que hagas esa inversión pudiendo hacerlos en casa.

Te indico a continuación qué productos utilizo y cómo los hago:

MULTIUSOS

QUÉ NECESITAS:

1 Botella con pulverizador, agua y jabón para platos.

CÓMO HACERLO:

Llena la botella con agua y vierte unas gotas (2 o 3 máximo) del jabón que uses para lavar los platos. Yo uso Fairy. Pon el pulverizador y agita la botella para que se mezcle bien. Con este detergente multiusos podrás limpiar cualquier superficie, hasta cristales y espejos y sin necesidad de aclarar.

ANTIGRASA PARA LA COCINA

QUÉ NECESITAS:

1 Botella con pulverizador, agua, jabón para platos y vinagre blanco de limpieza.

CÓMO HACERLO:

Llena la botella con agua y vierte un chorro de jabón para platos y otro chorro de vinagre blanco. Pon el pulverizador y agita la botella para que se mezcle bien. Debe quedar un color más oscuro que el multiusos ya que lleva más concentración de jabón para platos. Agita para que se mezcle bien y listo. Con este detergente puedes limpiar toda la cocina. El jabón de platos actuará como anti-grasa y el vinagre desinfectará y además actuará como anti-cal.

B A Ñ O S

QUÉ NECESITAS:

1 Botella con pulverizador, agua y lejía.

CÓMO HACERLO:

Llena la botella con 3 partes de agua y 1 de lejía. Pon el pulverizador y agita para que se mezcle. El agua con lejía desinfectará muy bien todos los sanitarios. Además, la lejía actúa contra el moho y tendrás siempre las juntas y el borde de la bañera limpios, sin esas manchas negras que se crean con la humedad.

IMPORTANTE: No mezcles lejía con cualquier otro producto químico y ni mucho menos con vinagre ya que sería muy tóxico y nocivo para la salud solo con respirar la mezcla.

V I N A G R E B L A N C O

El vinagre blanco es un gran producto desinfectante y anti-cal, así que podrás usarlo en mamparas, cristales y grifería.

Como ves, con muy pocos productos (agua, jabón para platos, lejía y vinagre) puedes fabricar tus propios productos de limpieza sin necesidad de llenar el armario de un montón de detergentes.

5. LIMPIEZA A FONDO POR DÓNDE EMPEZAR

Imagina que tu amiga te invita a su casa a comer. Llamas al timbre y te abre la puerta, entras en el recibidor ¿qué ves? Seguramente haya un espejo, un mueble en el que dejar las llaves, gafas de sol... e incluso puede haber un zapatero.

Si nada más entrar huele bien, tus sentidos te dirán que allí vas a estar a gusto.

Es por ello por lo que quiero empezar por la primera estancia que vería una persona que visite tu casa. Y para ello te voy a mostrar cómo realizar una limpieza profunda paso a paso en todo tu hogar, de principio a fin.

Una limpieza profunda es necesaria para empezar de 0. A partir de esta limpieza solo tendrás que mantener los espacios limpios y recogidos. Y esta limpieza solo la tendrás que hacer cada cierto tiempo. Te aconsejo que la hagas a cada cambio de estación.

No es necesario que realices esta limpieza profunda de todas las estancias el mismo día. Si dispones de tiempo y quieres dedicar un fin de semana entero, perfecto, pero si no es así, distribuye la limpieza en varios días, pero no lo alargues en el tiempo o no terminarás nunca, te angustiarás y te rendirás. Y rendirse no es aceptable.

¿QUE NECESITAS PARA LA LIMPIEZA A FONDO?

- Paños limpios (pueden ser de algodón o de microfibra)
- Mopa
- Detergente multiusos casero
- Detergente para baño casero
- Vinagre blanco de limpieza
- Lejía
- Aspirador
- Fregona y cubo
- Algodón mágico

5.1 RECIBIDOR

Es lo primero que vemos al entrar y lo último al salir. Vamos a ver cada elemento que podemos encontrar en él:

Perchero

Cuando llegamos a casa solemos colgar el abrigo y el bolso en un perchero o bien en un armario que dispongamos para ello.

En ese perchero no puede haber más que lo necesario. Si usas varias chaquetas o abrigos, no lo sobrecargues. Ten solo en ese perchero el abrigo que vayas a usar y el resto guárdalos en un armario para abrigos o el que tengas destinado a ello. Puede ser el armario donde guardas la ropa de fuera de temporada. Si lo has usado varios días y no sabes cuándo lo vas a volver a utilizar, te recomiendo que lo laves antes de guardar.

Hoy en día la mayoría de las prendas se pueden lavar en casa, si dudas en qué programa de la lavadora usar, usa el de ropa delicada y baja temperatura. Si crees que está limpio, antes de guardarlo cuélgalo en una percha en el balcón donde sueles tender la ropa, así lo airearás un poco antes de guardarlo en un armario cerrado, evitando así posibles olores que pueden llegar a ser desagradables.

Lo mismo haremos con los bolsos y mochilas, si no los estáis usando, los guardamos y dejamos en el perchero los que vayamos a utilizar de forma habitual. Haremos lo mismo con fulares, bufandas, etc. Es decir, solo colgaremos lo que usamos, si no lo usamos, lo guardamos o lo lavamos y después guardamos. Pero no guardes nunca ropa sucia (no necesariamente debe tener manchas) en un armario o cajón.

Llaves

Si guardas las llaves en el bolso, perfecto, pero si tienes la costumbre de dejarlas sobre un mueble del recibidor, no las dejes sobre un cristal o madera directamente, usa una bandeja vacía-bolsillos o una cestita. Las llaves estropean las superficies, las rayan y las deterioran una barbaridad. Recuerda que además de mantener orden y limpieza, también es importante mantener todo en buenas condiciones. Si tienes el mueble del recibidor limpio pero llenito de ralladuras, parecerá sucio.

Zapatos



Es importante disponer de un armario o mueble donde guardar los zapatos. En el recibidor de nuestra casa tenemos un mueble zapatero para los zapatos del día a día. De ese modo, al entrar en casa, nos descalzamos y no pisamos el resto de la casa con los zapatos sucios de la calle.

Entrar en una casa y que estén todos los zapatos desperdigados por el suelo no da sensación ni de limpieza ni de orden. Además, los zapatos huelen y las suelas están sucias.

Es esencial mantener el zapatero limpio. Cuando dejamos los zapatos, la suela desprende polvo y suciedad que se van acumulando en el cajón o estante donde los colocas. Una vez a la semana pasa el aspirador por esos cajones o limpia los estantes, y durante la semana procura mantenerlos limpios. Quiero decir que, si llegas de la calle y estaba lloviendo, sí o sí esas suelas estarán muy sucias, incluso puede que arrastren algo de barro. Así que antes de dejar los zapatos en el zapatero, limpia las suelas con un poco de papel de cocina y detergente multiusos, antes de guardarlos.

Dependiendo del tamaño de ese zapatero te cabrán más o menos pares de zapatos. Si no te caben todos tus pares de zapatos, tendrás que escoger cuáles dejar allí. Esos serán los que usas a diario. Evita acumular pares de zapatos que no usas habitualmente y, sobre todo, no los aplastes para que quepan más de los convenientes. Eso solo hará que se estropeen.

Si en tu zapatero no caben todos los zapatos, guarda el resto de los pares en un armario, por ejemplo, en el que guardas los abrigos, pero esos zapatos deben estar en cajas. Bien en las originales o bien en cajas iguales que venden para ello. Yo compré hace años unas cajas de plástico desmontables que van de maravilla. Son semi transparentes y así puedo ver qué zapatos hay en el interior. Si las cajas que usas no te permiten ver a simple vista qué zapatos esconden, puedes poner una etiqueta en el exterior con la descripción, un dibujo o incluso una foto. Así los encontrarás solo de un vistazo.

Los muebles del recibidor los puedes limpiar con un trapo y un detergente multiusos.

Paredes y puertas

¿Cuántas veces has limpiado las paredes de tu casa? Son las grandes olvidadas y, aunque sean verticales, también pueden acumular polvo, sobre todo en las esquinas.

Límpialas con un paño seco y limpio, no uses el mismo con el que has limpiado los muebles. En las zonas más altas puedes usar una mopa o bien poner el paño envolviendo la escoba y sujetándolo con pinzas de tender. Otra opción es poner una media vieja en la escoba. Una vez usada, la tiras.

Si detectas alguna mancha en la pared, que no sería extraño, límpiala con una esponja mágica. Las venden en todos los supermercados. Solo tienes que humedecerla un poco y pasarla por la mancha. En cuanto se seque, habrá desaparecido.

Limpia la puerta a conciencia, sobre todo en tiradores o manecillas, son las partes que más tocamos, por lo que son las que más se ensucian.

Si la puerta de la calle presenta rozaduras por las llaves, frota con un paño con aceite y vinagre, quedará como nueva.

Suelo

El recibidor es la primera estancia que todos pisamos con calzado de calle. Cuando limpies el suelo, debes hacerlo a conciencia. Primero aspira bien la superficie y el borde de los zócalos y después ya puedes pasar la fregona. Yo tengo suelo de madera y lo limpio con cuatro partes de agua y una de lejía. Esta disolución sirve para todo tipo de suelos.



Estamos de acuerdo con que es importante que el recibidor huela bien, así que a continuación encontrarás unos tips para que puedas fabricar tu ambientador casero para que nunca te falte.

AMBIENTADOR CASERO



QUÉ NECESITAS:

1 Botellita de cristal

Palitos de naranjo o palillos de madera largos

Alcohol 96°

Esencia del aroma que más te guste (yo uso de naranja)

CÓMO HACERLO:

Llena la botellita hasta la mitad de alcohol y vierte gotas de esencia hasta que notes el olor y ya no se perciba el alcohol. Introduce los palillos y coloca el ambientador sobre un estante.

TE RECUERDO LO ESENCIAL

- Perchero con prendas que usemos en ese momento y sin acumular otras.
- Zapatero ordenado y limpio.
- Zapatos que no usamos en cajas y guardados.
- Llaves, cartera o gafas de sol en bandeja o cestita.
- Muebles limpios con multiusos casero.
- Limpiar paredes y puerta.
- Aspirar bien el suelo y rincones, así como los zócalos.
- Suelo siempre desinfectado.
- Ambientador que nos dé una sensación agradable al entrar.

5.2 PASILLO/BIBLIOTECA

Una vez dejamos el recibidor es posible que encontremos un pasillo, y si no es así, seguro que en casa tienes el pasillo distribuyendo las habitaciones, pero pasillo, más largo o corto, siempre hay.

Si usas el pasillo o distribuidor como biblioteca, asegúrate de tener siempre los libros ordenados de forma vertical y que no ocupen más espacio del que dispones. Si no es así, deberás hacer limpieza. Otra manera de colocarlos que queda muy bien y muy atractiva a la vista, es por colores. Yo lo hice así con todos mis libros y el resultado no me podía gustar más.

Saca todos los libros de la estantería, ponlos en pilas sobre el suelo, y ve cogiendo uno a uno. Decide si ese libro lo quieres conservar o lo quieres retirar. Si lo conservas, límpialo con un trapo seco y lo colocas en la estantería. No uses productos de limpieza porque los puedes estropear. Si lo descartas ponlo a un lado y ve a por el siguiente.

Sé que da mucha pena desprenderse de libros y más si eres una gran lectora como yo, pero los libros ocupan muchísimo espacio y además acumulan polvo, por lo que no son buenos aliados para nuestro objetivo. No te estoy diciendo que tires todos tus libros, sino que te quedes con los que realmente te han marcado de una manera u otra y regales o vendas los demás.

Conserva, tira, regala o vende.

Existen comercios destinados a la venta de libros de segunda mano. El precio que te pagan por libro es muy bajo, pero les estás dando una segunda vida que además no tendrán si están acumulando polvo en tu estantería.

En esas estanterías solemos tener, además, figuritas, fotos, recuerdos de viajes... Lo siento en el alma, pero ese cenicero de 'Fui a Burgos y me acordé de ti' que no sabes dónde colocar y lo pusiste un día ahí por no tirarlo, ahora sí que te vas a despedir de él.



No tengas nunca en tu casa cosas que no te gusten o por compromiso, eso solo te ocasionará malestar porque harán que tu hogar no te guste. Es primordial que te sientas a gusto y rodeada de cosas bonitas. Si ese cenicero no te aporta nada y, además, es más feo que una nevera por detrás, tíralo. Lo mismo ocurre con las fotos. Solemos tener muchas fotos enmarcadas de nuestros seres queridos. ¡No las tires! Pero sí que debes escoger cuál tener enmarcada y cuál no. No es necesario que tengas una foto de tu sobrino de cada cumpleaños, con la última ya es suficiente. Es una librería, no una galería fotográfica.

Lo que debes tener claro es que cuantas menos cosas innecesarias tengas, menos tendrás que limpiar. Porque todo, absolutamente todo, acumula polvo y la limpieza nos quita tiempo.

Una vez tengas tu librería limpia y ordenada, pasaremos a las paredes, la puerta y al suelo como hicimos en el recibidor.

Recuerda cuál es mi objetivo con esta guía: Que dispongas de tiempo para ti. Y una limpieza a fondo te permite que las limpiezas posteriores sean más cómodas y rápidas.

*Cuantas menos cosas innecesarias
tengas, menos tendrás que limpiar.*

5.3 SALÓN

El salón una de las estancias más importantes de la casa, porque allí nos reunimos, vemos la televisión, jugamos con los niños, leemos, cosemos o, en mi caso, monto puzles.

El salón debe ser una estancia cómoda y práctica donde quepamos todos y además nos sintamos bien.

No voy a entrar en aspectos decorativos, y, aunque me chifla la decoración, no soy diseñadora de interiores. Lo importante es que te guste lo que ves en tu casa, esté más de moda o no, que esté ordenada y limpia.

Sofá



La pieza estrella del salón es el sofá. Pasamos horas en él sentadas, incluso muchas veces comemos en él. No hay problema en hacerlo siempre y cuando lo mantengas limpio.

El sofá acumula polvo, restos pequeños de comida, pelos, se pueden colar monedas, agujas del pelo, juguetes pequeños, etc. El sofá además suele ser de tela, por lo que es un nido de bichitos que nos pueden complicar la vida y la salud. ¿Conoces los pececillos plateados? Son unos insectos que viven en lugares oscuros y se nutren de restos de piel, pelos y demás. Son asquerosos y pueden vivir en tu sofá. Pero se pueden evitar.

Aspira el sofá regularmente a conciencia. Desmonta los cojines y limpia bien la base. Después aspira bien los cojines y el resto del armazón. Si por casualidad apareciera alguno de estos bichos desagradables, rocía el interior del sofá con un pulverizador con una disolución de agua con alcohol etílico. Odian el alcohol, así que no volverán a aparecer.

Si la ropa de los cojines del sofá se puede quitar el relleno, hazlo y lávala en la lavadora con el programa de ropa delicada y siempre en frío. Si no se puede separar del relleno, también puedes limpiar los cojines. Para ello puedes hacer lo siguiente:

- Extiende bicarbonato por toda la superficie y con un pulverizador salpícala con vinagre blanco de limpieza. Deja actuar y cuando esté seco, aspíralo. El vinagre blanco no mancha la ropa y desinfecta. El bicarbonato eliminará los malos olores*.

Si usas cojines decorativos sobre el sofá, lava la funda con frecuencia y sacude el relleno (suele ir en su propia funda) en el exterior. También puedes lavar el relleno en la lavadora. Yo te aconsejo que lo hagas en días de calor para que se sequen bien. Si los vuelves a colocar sobre el sofá estando húmedos, estarás creando un nido de bacterias y olerán mal. No te aconsejo que los seques en la secadora porque el relleno se compactará y perderás esos cojines.

La misma limpieza que aplicamos al sofá la aplicaremos a los sillones, en caso de que también tengas.

Retira bien el sofá de la pared para limpiar bien el suelo y parte trasera.

Cortinas

Como ves, me estoy centrando primero en los textiles porque son superficies que, como las solemos ver limpias, no somos conscientes de que acumulan polvo e incluso pueden oler mal.

¿Cuándo y cómo lavar las cortinas?

Dependerá de la estancia y de la frecuencia que las tocamos. Si tus cortinas son de tela colgada en barra o riel, te aconsejo que las laves al menos una vez cada dos meses. Pero siempre en la lavadora con el programa de ropa delicada y en frío. Una vez lavadas cuélgalas mojadas en su barra o riel, estira bien la tela con las manos dándole la forma habitual y deja que se sequen puestas. Quedarán perfectas y además tu casa olerá de maravilla.

Si usas estores deberás limpiarlos sin quitarlos. Usa un paño humedecido con agua y detergente de ropa delicada. Pasa el paño con suavidad sobre el estor para eliminar el polvo. No rocíes el estor con detergentes porque se puede manchar.

Alfombra

Te confesaré que me encantan las alfombras. Cuando las veo en otros salones o en revistas de decoración suspiro por una. Pero no me he decidido nunca a comprar una para el salón porque me da la sensación de que nunca la voy a ver limpia. Es un elemento decorativo muy bonito y que da mucha calidez a la estancia, pero se pisa constantemente y, si además coméis sobre ella, es un nido de suciedad. Por lo que necesita especial atención. Como yo soy muy práctica y procuro que la limpieza no me robe más tiempo del necesario, por eso prescindo de ellas.

Pero si tú eres una amante de las alfombras, no hay problema, porque con una buena limpieza pueden lucir muy bonitas en tu salón o en cualquier parte de la casa.

Es muy importante que la alfombra esté siempre limpia y más si tienes hijos y juegan en ella. Por lo que deberás aspirarla con frecuencia y, en los cambios de estación, lavarla o llevarla a la lavandería especializada para que la limpien y desinfecten bien. También la puedes limpiar en casa con bicarbonato y vinagre, como has hecho con el sofá.

Otros elementos del salón



En el salón cabe todo tipo de muebles: Estanterías, librerías, bufés, mesa de centro, mesa grande, sillas, y hasta aparatos de aire acondicionado.

La mesa y las sillas son fáciles de limpiar. Usa un paño y el detergente multiusos casero y pásalo por todas las superficies y rincones. En las sillas haz hincapié en el respaldo, es la zona que solemos coger con las manos para moverlas y la que más se ensucia.

Cuando uses la mesa del salón para comer, protege la madera con un hule y ponlo antes del mantel bonito de tela. Si cae algún líquido durante la comida, la mesa no se manchará y el hule, al ser plástico, es fácil de limpiar.

En cuanto a la televisión, NUNCA uses detergentes para limpiar la pantalla. Usa un trapo en seco. Si tiene manchas, entonces puedes humedecerlo en agua, pero no uses limpiacristales, ni multiusos, ni nada parecido.

El aire acondicionado contiene filtros que acumulan polvo, es importante abrir el aparato, extraer los filtros y limpiarlos. Puedes hacerlo bajo el grifo, solo con agua. Dejas secar y solo tienes que volver a colocarlos.

Mesa de centro

En la mayoría de los salones encontramos mesas de centro o de café delante del sofá. En mi casa tenemos una muy grande que la usamos también para comer o cenar eventualmente mientras vemos una peli.

Estas mesas suelen tener una repisa para poner revistas. Aunque cada vez usemos más la lectura digital, siempre suele haber alguna en papel en casa. Si eres de las que compra revistas en el quiosco, no las acumules. Haz limpieza semanal del revistero y deja solo la revista actualizada y que no hayas leído. Si ya has leído las revistas y no las tiras porque hay algo que te interesa, recorta esas páginas y guárdalas en una carpeta o archivador. El resto, al contenedor del papel.

Muebles del salón

En los muebles del salón solemos guardar las vajillas bonitas, cristalería, bandejas... pero también tenemos cajones con auriculares, mandos de la televisión, correspondencia... Y al final esos cajones se convierten en cajones de sastre donde todo entra y todo cabe.

Empieza por el mueble principal del salón, abre el primer armario y vacíalo. Para ello pon un hule sobre la mesa y ve colocando allí lo que vayas sacando. Limpia el interior del mueble con un paño y el multiusos casero. Ahora observa todo lo que tienes encima de la mesa.

¿Todo lo que ves lo necesitas? Seguramente no.

Descarta, escoge y ordena.

Tendemos a guardar vasos publicitarios, recuerdos de comuniones y bautizos o juegos de café incompletos. Pregúntate si usas esas cosas y si las necesitas realmente. Si la respuesta es no, sin dolor irán a la basura.

Haz lo mismo con todos los apartados del mueble del salón y quédate con lo que sea de verdad indispensable. Si no has usado nunca esa copa de cerveza que te regalaron

en el supermercado es que no la necesitas. Lo único que consigues es ocupar espacio y perder tiempo en la limpieza.

Si eres de las que tienes un cajón de sastre, vacía el contenido sobre la mesa y observa cada cosa. Tira sobres de papel, folletos publicitarios, ese trozo de cable que guardaste 'por si acaso algún día lo necesito' y organiza lo que de verdad sea necesario.

Para los mandos de televisión, barra de sonido o cualquier electrodoméstico que uses en el salón, puedes poner una cesta dentro del cajón para que no salgan de ella y se pierdan en ese espacio. Si guardas cables, enróllalos en tubos de papel, como los del papel higiénico. La correspondencia importante guárdala en una carpeta. Cualquier otra cosa que sepas que ese no es su lugar, ponlo donde le corresponda. Como esa cinta métrica que usaste un día, ese destornillador o esos botones que ya no sabes ni a qué corresponden. En el salón solo debe haber lo necesario para el salón.

Aprovecha esta limpieza a fondo para sacar brillo a la cristalería. Pon un lavavajillas solo con copas y vasos y así los guardarás limpios y relucientes. La cristalería, cuando está mucho tiempo guardada y no la usamos, tiende a ponerse opaca y a oler como a madera.

Una vez tenemos los muebles y cajones ordenados y hemos retirado todo lo que no necesitamos, los limpiaremos bien con un paño y multiusos.

Lámparas

Las lámparas son un elemento que solemos olvidar cuando hacemos limpieza semanal, por lo que es importante que las incluyamos también en la limpieza a fondo.



Si tienes lámpara en el techo usa una escalera y límpiala con un paño húmedo con mucho cuidado de no tocar cables. Si tu lámpara es de pie, pasa un paño seco por la pantalla y limpia bien la bombilla. También puedes limpiar las pantallas de las lámparas con un rodillo 'atrapa pelusas'. Si la lámpara es de plafón, deberás desmontarla y limpiar bien la pantalla. Si es de cristal, puedes meterla en el lavavajillas o lavarla a mano con agua y jabón para platos. En este tipo de lámparas, además de polvo, se suelen acumular pequeños insectos voladores.

Paredes, puertas y suelo

Recuerda limpiar las paredes como hicimos en las estancias anteriores, con un paño seco o una mopa. Aprovecha y limpia la puerta con un trapo limpio y detergente multiusos.

Después pasaremos al suelo. Aspiraremos bien superficie, rincones y zócalos, y pasaremos la fregona con agua y lejía. Para ello deberemos mover el sofá, sillones y sillas, para que no quede un centímetro de suelo sin limpiar.

TE RECUERDO LO ESENCIAL

- Aspira bien el sofá y lava las fundas de los cojines.
- Lava las cortinas y cuélgalas mojadas, así cogerán bien la forma.
- Aspira bien la alfombra y llévala a la tintorería a cada cambio de estación.
- Vacía armarios y cajones. Quédate con lo que de verdad uses, tira el resto.
- Muebles limpios con multiusos casero.
- Limpia las lámparas con cuidado.
- No uses productos de limpieza para el televisor, solo un paño seco.
- Limpiar paredes.
- Aspirar bien el suelo y rincones, así como los zócalos.
- Suelo siempre desinfectado.
- Puedes poner un ambientador como el que hiciste para el recibidor.

5.4 DORMITORIO

Los dormitorios son todos muy similares. Suelen constar de cama, mesilla de noche, cajonera y armario. Puede variar alguno de estos elementos, pero la mayoría suelen ser así. Puede que en tu dormitorio cuentes con otro tipo de mobiliario, pero con las pautas de limpieza que hemos aplicado hasta ahora, no tendrás problema en su cuidado.

Más adelante ya nos centraremos en los dormitorios infantiles, concretamente en los juguetes, muñecos y escritorios. Pero por ahora veremos lo principal.

¡Vamos al lío!

Cama




Si a mí me preguntan qué es lo que más me gusta en la vida, puedo responder que una cama. En ella pasamos un tercio de nuestra vida, es donde dormimos, leemos, compartimos ratos de confidencias con nuestros hijos y hacemos el amor con nuestra pareja.

Colchón y almohadas son susceptibles de albergar una cantidad importante de bichitos, como ocurre con el sofá, y es por ello por lo que debemos prestar buena atención.

Las almohadas las podemos lavar en la lavadora y periódicamente. Si están muy estropeadas o amarillentas, te aconsejo que las tires y compres unas nuevas. Las almohadas siempre son una buena inversión porque son las que nos ayudan a tener un buen descanso. Una vez limpias, te aconsejo que uses fundas especiales para almohadas, así las mantendrás más tiempo limpias y solo tendrás que lavar las fundas cuando hagas el cambio de sábanas.

El colchón debe estar en buenas condiciones para garantizar un buen descanso, pero además debe estar limpio. Retira toda la ropa de cama y la funda del colchón si es que usas y mételo todo en la lavadora. Lávala en el programa de ropa blanca o en el programa que lo haga a 60°.

Ahora vamos a limpiar el colchón como te indiqué en el sofá que no se podían desmontar los cojines:

- 
- Extiende bicarbonato por toda la superficie y con un espray salpícala con vinagre blanco de limpieza. Deja actuar y cuando esté seco, aspíralo. El vinagre blanco no mancha la ropa y desinfecta. El bicarbonato eliminará los malos olores*.

Una vez tenemos el colchón, almohadas y la ropa blanca limpia, y antes de hacer la cama, limpiaremos toda la estructura de la cama con un paño y multiusos.

Si usas cojines decorativos sobre la cama, deberás lavarlos también, del mismo modo que hicimos con los cojines decorativos del sofá.

No haremos la cama hasta que terminemos de limpiar toda la habitación.

Cortinas

Vamos a proceder como hicimos con las cortinas del salón. Las descolgaremos y las lavaremos en la lavadora con el programa de ropa delicada y en agua fría. Las tenderemos mojadas y les daremos forma con las manos.

Si usas estores, pasa sobre ellos un paño humedecido con un poco de detergente para ropa delicada.

Mesillas de noche

Si tus mesillas no tienen cajones, limpia la superficie a conciencia, así como los elementos que tengas sobre ella, como puede ser despertador o lámpara, también las patas, que solemos olvidar. Si tus mesillas tienen cajones, la limpieza será más extensa pero muy agradecida.

Pon una toalla o cualquier pieza de tela sobre el colchón y vuelca el contenido del cajón. Vamos a hacer lo mismo que hicimos con los cajones del mueble del salón.

Conserva, tira, regala o vende.

Limpia a conciencia el interior de los cajones, así como laterales con un paño y multiusos.

Revisa todas tus prendas de interior y tira las que estén muy lavadas, descoloridas, rotas, etc. No guardes prendas en mal estado o que nunca te pones. Solo ocuparán espacio. Quizás es buen momento para comprar ropa interior nueva. Si es así, apúntalo en tu agenda. Coloca las piezas de ropa interior en vertical y ordenadas por tonos o colores. De este modo, cuando abras el cajón, con un solo vistazo podrás coger la prenda que necesites y no perderás tiempo ni rebuscarás desordenando el cajón.

Lo mismo haremos con el cajón de las medias y/o calcetines, desecharemos los que estén estropeados y nos quedaremos solo con los que usamos.

*No hagas bolas con los calcetines.
Las gomas se estropean. Dóblalos en tres
partes y guárdalos en vertical.*

Cajonera

Tanto si usas un sifonier o una cajonera dentro del armario, el procedimiento será el mismo y seguiremos los mismos pasos para todos los cajones. Se trata de:

- Vaciar cajón sobre la toalla, mantel o tela que hemos puesto sobre la cama.
- Limpiar el interior y laterales del cajón a conciencia con un paño y multiusos.
- Revisar todas las prendas y desechar las que no nos gusten, no usemos o estén en mal estado.
- Doblar las prendas de manera que las podamos colocar en vertical.
- Colocar las prendas en orden de tono o color para poder acceder a ellas con un simple vistazo.

Te aconsejo que ordenes tus cajones por temas. Es decir, no mezcles camisetas de verano con las de invierno, o los pijamas con la ropa de deporte. Procura tener un cajón para cada cosa, y si no puede ser así y tienes cajones amplios, usa separadores o cestas para el interior de los cajones para que no se mezclen. Si dudas en el orden a emplear, piensa en tu cuerpo: ¿Qué hay más arriba, el tronco o las piernas? Pues coloca la ropa en ese sentido. En el cajón superior las camisetas y en el inferior los pantalones.

Armario

Una de las premisas más importantes para mí en lo que se refiere al armario es que la ropa no esté amontonada. Si colgamos muchas prendas y éstas están apretadas, se arrugarán sin remedio.

Además, también es importante que, cuando abras el armario puedas ver todas las prendas y no quede ninguna escondida. Y con esto me refiero a usar la misma percha para colgar más de una prenda, como dos camisas, una camisa y un pantalón, etc.

Lo que vamos a hacer con tu armario lo aplicaremos al resto de armarios de tu casa, ya que sirve tanto para niños como para adultos.

Empezamos vaciando el contenido del armario sobre la toalla o tela que hemos puesto sobre el colchón y vamos a ir cogiendo prenda por prenda. Ahora, te pregunto lo siguiente:

¿Te gusta? ¿Es útil? ¿Lo usas?

Si respondes a todo que sí, entonces ponla a un lado. Si respondes que no a la mayoría de las preguntas, entonces déjala en el suelo. Esa prenda será para tirar o donar.

¿Por qué no te hablo de vender? No soy partidaria de la venta de ropa usada porque me estresan mucho las aplicaciones de venta de segunda mano, pero si a ti te resultan y acostumbras a hacerlo, no lo dudes, véndela.

Haremos lo mismo con cada una de las prendas de nuestro armario y, una vez separadas, limpiaremos el interior del armario a conciencia con un paño y multiusos.

Una vez tenemos el armario limpio ordenaremos las prendas por orden de tamaño y colores. Iremos de izquierda a derecha, colgaremos primero las prendas cortas como las faldas o pantalones cortos, después camisetas, camisas, chaquetas de punto y terminaremos con los vestidos. Y cada grupo de prendas las ordenaremos por colores.

De esta manera también podemos ver a simple vista cuántas camisas blancas tenemos, por ejemplo, o cuantos vestidos negros. Eso también nos ayudará a hacer un último

descarte o incluso a ver de qué prendas nos faltan y realmente podemos necesitar. Hay quien le gusta ordenar el armario por conjuntos, eso ya lo dejo a tu parecer, aunque no verás el armario tan ordenado cuando lo abras.

Los pantalones los puedes colgar si dispones de espacio. Si no es así, dóblalos en tres partes y guárdalos en vertical en un cajón o ponlos doblados en plano sobre la repisa.

Recoge la ropa que has dejado en el suelo y repártela en bolsas. Una para donar, otra para tirar y otra para vender, si tienes previsto hacerlo.

¿Dónde donar la ropa?

Yo suelo llevarla a una fundación donde atienden a gente necesitada, sin hogar y además acogen a niños huérfanos. Por lo que sé al 100% que esa ropa va a tener un buen uso y una segunda vida. Pero si por lo que sea no puedo llevarla, la deposito en los contenedores de recogida de ropa.



Si quieres que tu armario huela siempre bien, toma nota del siguiente consejo:

AMBIENTADOR DE ARMARIO



QUÉ NECESITAS:

1 Pastilla de jabón del aroma que más te guste

Bolsitas de organza

Un rallador

CÓMO HACERLO:

Ralla la pastilla de jabón e introduce la ralladura en las bolsitas de organza. Cuélgalas de la barra del armario. Cada vez que lo abras olerá de maravilla y tu ropa también.

Resto del dormitorio

Una vez tenemos el armario, cajones y mesillas ordenados, vamos a limpiar el resto del dormitorio. Esto incluye:

- Elementos decorativos
- Estantes
- Espejos
- Lámparas
- Cualquier otra pieza que dispongas en él.

Con los elementos decorativos haremos lo mismo que hemos realizado en el salón y en la biblioteca. Vamos a ir uno por uno decidiendo si ese elemento nos gusta o lo tenemos allí por compromiso. Si nos gusta, lo dejaremos, si no, a una bolsa de basura. Los que nos quedemos los iremos dejando sobre la toalla que tenemos sobre la cama.

Una vez los tenemos todos escogidos, los limpiaremos bien, así como la repisa en la que los tengamos puestos, y los pondremos en su sitio.

Ahora vamos a limpiar los espejos, también lo haremos con un paño y multiusos para dejarlos relucientes. No te olvides de los marcos, los grandes olvidados y que acumulan gran cantidad de polvo.

Pasaremos a las lámparas y las limpiaremos como hicimos con las del salón. Revisaremos la habitación para no dejarnos nada por limpiar y ya podremos retirar la toalla o tela que hayas puesto sobre el colchón y la pondremos a lavar.

Objetos de valor sentimental

Siempre guardamos en cajones, ya sea de la mesilla o del armario, objetos que tienen un gran valor sentimental para nosotros. Pueden ser tarjetas de felicitación, una pulsera, la pinza del cordón umbilical de nuestros hijos, sus primeros patucos o el reloj de la abuela. Compra una caja bonita y coloca todos tus objetos de valor sentimental en ella. Escribe en el exterior o pega una etiqueta como 'Recuerdos' y guárdala en un estante del armario. Así siempre los tendrás todos juntos y, cuando te pongas nostálgica, solo tendrás que abrir la caja, recordar y sonreír.

Joyas y bisutería

Las joyas son piezas de valor, por lo que deben estar bien guardadas y ordenadas. Si aún no tienes, compra un joyero bonito. Los hay con cajones apilables o extraíbles, y coloca todas las piezas en su sitio. Así siempre las tendrás a mano y ordenadas. Si el joyero es bonito y va acorde con la decoración de tu habitación, puedes tenerlo sobre el tocador. Si prefieres que no esté a la vista, guárdalo en un estante del armario, puede ser junto a la caja de 'Recuerdos'.

La bisutería suele ser variada y, si te gusta, seguro que acumulas gran cantidad. Antes de ordenarla y guardarla, haz como hemos hecho con el armario. Selecciona, descarta y ordena. Para la bisutería puedes usar cajones de plástico, los venden en todos los bazares y los hay de bonitos. Puedes ponerlos en el estante con las joyas y los recuerdos. Utiliza un cajón para cada cosa: anillos, pendientes, collares, pulseras... y de ese modo siempre encontrarás lo que busques en un momento.

Paredes, puertas y suelo

Antes de limpiar el suelo, limpiaremos las paredes con un paño seco o una mopa, haciendo hincapié en las esquinas. No te olvides de la puerta, límpiala con un trapo limpio y detergente multiusos.

Ya tenemos todo ordenado y limpio, así que ahora ya es momento de hacer la cama con ropa limpia y bien estirada. Una vez hecha y con todo recogido, limpiaremos el suelo como hemos hecho en otras estancias. ¡Ya tenemos el dormitorio limpio y ordenado!

TE RECUERDO LO ESENCIAL

- Quita toda la ropa de cama y limpia bien colchón y almohadas.
- Lava las cortinas y cuélgalas mojadas, así cogerán bien la forma.
- Vacía el armario, límpialo y cuelga solo la ropa necesaria por tamaños y colores, el resto, dónalo o tíralo.
- Vacía mesillas y cajoneras. Quédate con lo que de verdad uses, tira el resto.
- Limpia las lámparas con cuidado.
- Revisa elementos decorativos, quédate con lo que de verdad te gusta.
- Limpia paredes, aspira bien el suelo y rincones, así como los zócalos. Fregar.

HAZ UN DESCANSO

No te pegues la paliza sin descansar y no pretendas hacerlo todo en un día. Si decides limpiar y ordenar varias estancias de una sola vez, ve haciendo descansos para coger fuerzas. Pero procura que esos descansos no sean de más de 5 o 10 minutos porque, si no, te relajarás en exceso y después no te apetecerá volver a ello.

Prepárate un café, una infusión, come una pieza de fruta... lo que te apetezca, y disfrútalo, ¡te lo has ganado!



5.5 BAÑO

El baño es la estancia de la casa que, junto con la cocina, requiere una higiene constante. Aunque debemos mantenerlo limpio a diario, también es necesario realizar una limpieza a fondo.

Para limpiar el baño te aconsejo que uses guantes, ya que vamos a usar lejía que podría dejar olor en tus manos. Así también las protegeremos. También necesitarás varios paños, el detergente para baños que hemos fabricado al principio, multiusos, vinagre blanco de limpieza y una escalera segura.



Paredes

Antes de empezar a limpiar las piezas al baño es importante prestar atención a las paredes. Normalmente suelen ser de baldosas, pero si tu baño tiene las paredes pintadas, deberás limpiarlas como hemos hecho con las de las otras estancias.

Si las paredes de tu baño son de baldosas, lo haremos de la siguiente manera:

Rocía las baldosas con el pulverizador con la disolución de agua y lejía que te he enseñado a hacer al principio de esta guía y deja que actúe. La lejía es un potente limpiador anti-moho, por lo que, si las ranuras de las baldosas están algo oscuras o negras, volverán a ser blancas. Mientras actúa, vamos a empezar a limpiar el resto del baño.

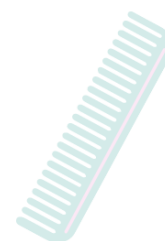
Mueble del baño

Cada baño es distinto, pero en la mayoría hay muebles y cajones donde guardar lo necesario para la higiene diaria. Ahora es momento de hacer limpieza de cremas, geles, maquillaje, cuchillas de afeitar, perfumes, medicamentos, etc.

Para no dañar la encimera del lavabo, vamos a poner en el suelo una toalla o una bandeja donde ir depositando lo que nos vamos a quedar, y al lado una bolsa de basura. Iremos estante por estante y cajón por cajón.

Cajón de peines y cepillos

Este cajón acumula suciedad, y esta suciedad está compuesta mayormente por pelos que desprenden los peines y cepillos al peinarnos. Te recomiendo que siempre limpies el cepillo tras su uso, pero, aun así, siempre puede desprender algo cuando lo dejamos en el cajón.



Vacía el cajón y límpialo bien pasando primero el aspirador. Después pasa el paño con multiusos. Revisa cada peine y cada cepillo. Si aún contienen cabellos, límpialos bien bajo el grifo del lavamanos y sécalos a conciencia. Para mantener el cajón ordenado te aconsejo que uses cubetas de plástico para cajones, de ese modo siempre estarán en su lugar y no se perderán por el cajón. No uses cestas de tela, rafia, etc. porque pueden acumular humedad y son más difíciles de limpiar. Si hay algún peine o cepillo que no uses o que esté deteriorado, tíralo.

Maquillaje



Vacía todo el contenido del cajón de maquillaje sobre la bandeja o toalla que tienes en el suelo y haz lo mismo que con los peines, revisa pieza a pieza y pasa un paño por cada una de ellas. Las cajas de maquillaje, sombra, colorete y demás suelen ensuciarse con el uso y esa suciedad se traslada al cajón.

Para ordenar el maquillaje, usa cubetas de plástico que separen los artículos. Maquillaje, colorete, sombra, pintalabios... todo debe estar en su sitio, de esa forma encontrarás lo que necesites con mayor facilidad y la limpieza posterior será mucho más cómoda.

Merecen mención aparte las brochas de maquillaje. Acumulan gran cantidad de suciedad y no somos conscientes de ello. Y esas brochas las usamos para maquillarnos

la cara, así que estamos trasladando esas bacterias a nuestra piel. Es esencial que mantengas limpias esas brochas y pinceles.

Ponlas en el lavamanos y lávalas una por una. Coge la brocha con una mano y con la otra coge un poquito de jabón de manos, el que uses normalmente servirá. Unta bien los pelos de la brocha con el jabón y ponla bajo el grifo. Con la mano ve abriendo bien todos los pelos de la brocha y enjuágala bien hasta que el agua caiga totalmente transparente. Pon un vaso sobre la encimera del lavamos y ve dejando las brochas y pinceles limpios con los pelos hacia arriba para que se sequen. No las guardes en el cajón húmedas.

Si ves que tus brochas y pinceles están muy deteriorados, tíralos y compra nuevos.

Geles, colonias, etc.

En el armario del baño también guardamos los productos que usamos para nuestra higiene diaria. Es importante que estos productos no estén caducados y se encuentren en óptimas condiciones de uso. No uses nada que esté abierto desde hace más de un año o año y medio porque habrá perdido todas sus cualidades y además puede albergar bacterias. Tíralo y cómpralo de nuevo, pero no arriesgues la salud de tu piel.

Vacía todo el contenido del armario sobre la toalla o bandeja que hemos puesto en el suelo y desecha todo lo que no uses. Solemos acumular gran cantidad de productos que hemos comprado por probar, porque nos los han regalado o porque alguien nos aconsejó y no sabemos ni cómo ni cuándo usar.

Quédate solo con lo que de verdad necesites. Y con esto me refiero a que no necesitas cinco cremas de día, cuatro de noche y tres desodorantes distintos. Tira también los botes que estén vacíos o los que han quedado atrás escondidos. Si están escondidos y no los ves, es que no los has usado. Si no los has usado, es que no los necesitas.

Limpia bien el interior del armario y usa cubetas de plástico para mantener los productos ordenados. No mezcles los productos. Es decir, en un lado puedes poner cremas para el rostro, en otro para el cuerpo, en otro el desodorante y en otro las cuchillas de afeitar, por ejemplo.

Una vez esté el armario limpio ya puedes guardar todo en orden. No olvides limpiar también las puertas y laterales.

Haz lo mismo con los cajones o compartimentos donde guardes compresas, secador o cualquier otro artículo de baño.

Lo importante es revisar, escoger, tirar y limpiar.

Botiquín



Si tienes hijos pequeños, es importante que los medicamentos no estén a su alcance, y, si por lo que sea no puedes ponerlos en otro lugar, que ese cajón o armario esté cerrado con seguridad y no puedan acceder a ellos.

Dicho esto, vamos a ordenar el cajón de los medicamentos. Y vamos a hacer lo mismo que en los cajones anteriores. Vaciaremos todo el contenido sobre la toalla o bandeja que hemos puesto en el suelo y cogeremos caja por caja. Lo importante es comprobar la fecha de caducidad. Si está caducado, lo meteremos en una bolsa. Esa bolsa la llevarás al punto Sigre de tu farmacia. Los medicamentos no deben tirarse a la basura corriente.

Si no está caducado, abriremos la caja y comprobaremos la cantidad que hay en su interior. Si solo queda un comprimido, sacaremos el blíster de la caja y tiraremos la caja en una bolsa aparte para llevar después al contenedor del papel. Dejaremos ese blíster aparte.

Si la caja está llena, la pondremos a un lado, será para guardar.

Limpiaremos bien el cajón y colocaremos en el interior los medicamentos con caja que están correctos. Siempre de manera que podamos leer el nombre del medicamento nada más abrir el cajón.

Los medicamentos que hemos separado sin caja y solo con el blíster los guardaremos en una bolsa o táper transparente y lo guardaremos en el cajón para tenerlos a mano. De este modo estaremos ahorrando mucho espacio en el cajón.

No olvides revisar también las cajas de tiritas, solemos ir cogiendo y al final se queda la caja vacía o con solo una tirita. Si no quedan, apúntalo en la lista de la compra.

Te aconsejo que no acumules gran cantidad de medicamentos solo por tenerlos. En casa tenemos lo básico: paracetamol, ibuprofeno, antiinflamatorios, colirio y pomadas para el dolor. Si necesitamos algo específico, vamos ese momento a la farmacia o al médico para que nos lo recete. Y recuerda que los antibióticos los debe recetar un médico, no los tomes así porque sí.

Espejo

Limpia el espejo con un paño y el detergente multiusos. No limpies solo la zona que alcanzas si el espejo es grande. Usa una escalera con cuidado para llegar a toda la superficie.

Piezas del baño



Como piezas del baño me refiero a lavamanos, bidé, bañera y retrete. Aquí tendrás que usar dos paños distintos, uno para el retrete y otro para el resto de las piezas.

Antes de empezar a limpiar, sube la tapa del retrete y vierte en el interior un chorro de detergente tipo Pato WC o bien un chorro de lejía y deja que actúe mientras seguimos limpiando.

Limpia el resto de piezas con el detergente para baños casero con profundidad.

Limpia bien el interior de la bañera, suele oscurecerse por los restos de jabón que usamos al bañarnos o ducharnos.

Para la grifería, usa vinagre blanco para dar brillo y eliminar posibles restos de cal.

Si tienes mampara de ducha o de bañera, límpiala también con vinagre blanco, quedará reluciente.

Es importante también tener en cuenta las tuberías. Usa un desatascador de goma o vierte bicarbonato y vinagre en los desagües. Deja actuar un rato, y después abre el grifo para que corra el agua con facilidad.

Ahora ya podemos volver al retrete, pasa la escobilla a conciencia o bien un estropajo para baño, lo que sueles usar. No olvides limpiar bien la zona oculta por donde suele caer el agua de la cisterna.

Vacía el recipiente de la escobilla dentro del retrete. Suele acumular agua de su uso y esa agua es un nido de bacterias. Puedes verter en su interior unas gotas de lejía.

Cuando termines, pasa un paño por el retrete y la tapa, tira de la cadena y ciérralo. Y mantén siempre la tapa del retrete bajada.

Baldosas

Volvemos a las paredes. Habíamos dejado actuando la disolución de agua con lejía. Con un paño limpio seca bien toda la superficie. Si detectas que alguna ranura entre baldosas ha quedado oscura o negra, no te preocupes, lo solucionaremos enseguida.

Una vez secas todas las paredes, si han quedado juntas negras por el moho puedes usar un reparador de juntas. Los venden en todos los supermercados. Son como una botellita de betún con un pincel o un aplicador y muy fáciles de usar. Aplica el reparador en las juntas que veas más deterioradas u oscuras. Deja secar y, una vez secas, retira el sobrante de reparador con un paño húmedo.

Aprovecha y limpia la puerta con un trapo limpio y detergente multiusos.

*Tira lo que no uses o no necesites.
Clasifica, ordena y mantén ese orden.*

Cortina de ducha

Si no tienes mampara, es posible que uses cortina de ducha como yo. La cortina de ducha suele ensuciarse mucho en la parte de abajo, que es la que suele tocar con la bañera o ducha. Se pone fea y amarillenta. Pero las cortinas de ducha se pueden lavar en la lavadora. Así que, si la tienes colgada, descuégala, limpia la barra donde la cuelgas con un paño húmedo y pon la cortina en la lavadora. La puedes lavar con el programa habitual ya que no suele ser un tejido delicado.

La cortina de ducha se seca rápido tendida en el exterior. Nunca cuelgues la cortina de ducha mojada en el baño después de lavar, no es como las cortinas de tela del salón o el dormitorio. Al ser un tejido más plástico, tardará en secarse y humedecerá la estancia. Así que tiéndela y espera a colgarla una vez esté totalmente seca.

Una vez te hayas duchado, la cortina de ducha estará mojada. No la dejes recogida a un lado de la bañera o la ducha, extiéndela bien en toda la barra para que se seque.

Textiles



El baño es una estancia que acumula mucha humedad y los tejidos se resienten. Es por ello por lo que solo tengo las imprescindibles: cuatro toallas para manos y cara y cuatro toallas de ducha, dos para cada uno. Te estoy hablando del baño que usamos mi marido y yo. Pero en el de los niños ocurre exactamente lo mismo.

Atrás quedó esa época en la que necesitábamos un ajuar completo con media docena de toallas de cada medida.

No las necesitas. La toalla de manos la cambio cada dos días, la de la ducha dependerá de la frecuencia de uso. Si vamos al gimnasio o pasamos días fuera, como es lógico no la usamos, pero lo máximo que dejamos las toallas de ducha que hemos usado colgadas, es una semana.

Si cuelgas en el baño las toallas húmedas después de haberte secado, esas toallas olerán muy mal y piensa que después debes secarte con ellas. Lo mejor que puedes hacer, si no quieres lavarlas tras cada uso, es tenderlas en el exterior para que se sequen. Una vez secas, ya puedes colgarlas en el baño para el siguiente uso y, tras dos o tres usos más, lavarlas.

Haz lo mismo si usas alfombra para salir de la ducha o bañera. Tiéndela para que se seque después del uso y, cuando pongas la lavadora para las toallas, aprovecha y lávala también.

Y no te olvides de la esponja o manopla, si usas. Cambia la esponja por una nueva o lava la manopla con asiduidad.

Las toallas húmedas en el baño huelen mal.

Si no puedes lavarlas, tiéndelas después de usarlas y cuélgalas de nuevo secas en el baño.

Suelo

El suelo del baño suele ser también de baldosas y las juntas requieren especial atención. Si ves que las juntas del suelo de tu baño se han oscurecido por el uso, aplica el reparador de juntas para blanquearlas.

Antes de aplicar el reparador, barre o aspira bien el suelo, aplica el reparador y deja que se seque. Una vez seco, pasa la fregona con agua y lejía para limpiar y desinfectar. Verás que el sobrante del reparador que ha quedado fuera de las juntas se limpia y desaparece fácilmente.

TE RECUERDO LO ESENCIAL

- Usa guantes y limpia las baldosas. Usa reparador de juntas si es necesario.
- Vacía muebles y cajones, elimina, clasifica y organiza.
- Limpia piezas del baño sin dejarte ni un recodo y el espejo de arriba a abajo.
- Lava la cortina de ducha y toallas con asiduidad.
- Organiza el cajón de los medicamentos. Lleva lo caducado a punto Sigre.
- Aspirar bien el suelo y rincones, así como los zócalos.
- Suelo siempre desinfectado.

ANTES DE CONTINUAR

Permíteme parar un minuto para decirte esto, porque creo que es muy importante. Durante toda esta guía te estoy hablando a ti directamente. Lo hago porque así me siento más cercana y siento que le estoy explicando todo esto a una amiga. Pero eso no quiere decir que solo seas tú quien realice la limpieza y ordene tu casa.

Si vives sola, está claro que lo harás tú, si no cuentas con ayuda externa. Pero si vives en pareja y/o tienes hijos, todos los miembros de la familia deberían participar.

No se trata de que te ayuden, se trata de hacerlo entre todos. Yo tengo dos hijos, como te conté sobre mí, y ambos participan en el orden y la limpieza. Cada uno limpia su habitación y ordena sus cosas. Como mi hija es más pequeña hay lugares a los que no alcanza o cosas que son pesadas para ella, como juguetes grandes. Ahí trabajamos en equipo y limpia y ordena conmigo o con su padre.

Así que te aconsejo que leas esta guía con tu pareja, o, en caso de que no tengáis demasiado tiempo, le hagas un resumen para que sea consciente de todo el trabajo que conlleva mantener un hogar limpio y ordenado.

Vuestra casa es vuestro nido y debéis sentirlos a gusto en él todos los miembros de la familia.

Compartid y repartid tareas, y procurad tener todos mucha paciencia, porque por experiencia sé que de la limpieza y el orden pueden surgir discusiones. Si es así, respirad e intentad encontrar un punto de humor a todo ello.

Pero es muy importante que todos sepáis que lo esencial es mantener el orden y respetarlo. Y cuando en un cajón no caben más camisetas, por ejemplo, es porque hay camisetas de más y será momento de hacer limpieza. Tirar, clasificar y ordenar.

De nada sirve darse la paliza si después no mantenemos entre todos.



5.6 COCINA

Ya tienes casi toda tu casa limpia y ordenada. Antes de empezar con la cocina, da una vuelta por todas las estancias y disfruta. El orden y la limpieza que tanto trabajo te ha costado, ahora está dando sus frutos. La tranquilidad que te da verlo todo limpio y en su lugar, saber dónde está cada cosa, ser consciente de que has sido capaz de desprenderte de lo que no te gusta o lo que no usas, no tiene precio.

¿Estás lista? ¡Pues vamos allá!

Con las estancias anteriores ya hemos visto como limpiar paredes y suelos, así que en el apartado de cocina no me voy a repetir. Prefiero hacer más hincapié en elementos importantes que la componen como son:

- Despensa.
- Frigorífico y congelador.
- Campana extractora.
- Armarios y cajones con utensilios.
- Horno y fogones.
- Pequeños electrodomésticos

Antes de empezar a limpiar las baldosas de la pared, vamos a organizar todo esto, y limpiaremos las paredes, exterior de los muebles y cajones y encimeras una vez esté todo ordenado.

Despensa

Es muy importante tener una despensa ordenada para poder saber en todo momento qué productos tenemos en ella para poder elaborar nuestros menús semanales, y así realizaremos la compra con conciencia y sin comprar de más.

Para ello, vacía toda tu despensa sobre la mesa de la cocina o encimera, procura tener suficiente espacio. Limpia el interior del mueble o estantería con un paño y el detergente para la cocina que te enseñé a fabricar al inicio de esta guía.

Ahora revisa cada producto uno a uno. Mira la fecha de caducidad. Si está caducado, irá a la basura. Si no, lo dejaremos a un lado.

Una vez tienes ya has eliminado los productos que no están al día, o incluso aquellos que compraste por capricho y que sabes que no los vas a consumir, vamos a proceder a ordenar la despensa.

En casa disponemos de una estantería en la cocina en la que vemos en todo momento los productos. No me gusta utilizar un armario de despensa porque se van amontonando los productos antiguos al final y vamos colocando los nuevos en la parte de delante. Eso hace que no sepamos qué tenemos y que se caduquen con más facilidad.

Pero si en tu caso no dispones más que de armarios, no hay problema. Vamos a ordenarlos bien para que esto no ocurra.

USA CESTAS DE PLÁSTICO PARA ORDENAR POR TEMAS

- Conservas de pescado.
- Aperitivos (patatas, frutos secos, etc.)
- Latas de tomate frito o natural.
- Desayunos y meriendas.
- Aceitunas, pepinillos, etc.
- Harinas y levaduras.
- Arroz y pasta.
- Latas de bebida.
- Botes de legumbres.

Esta lista es un ejemplo de productos, puede haber muchos más, dependerá de lo que consumáis en vuestro hogar, pero lo importante es que los agrupéis por temas. Al ordenarlos por cestas de plástico los tendréis por secciones y así os será más fácil y cómodo acceder a ellos. Solo tendrás que sacar la cesta que necesites y en todo momento verás la cantidad que hay en ella y si necesitáis comprar más. Coloca estas cestas una al lado de otra, procura que no quede ninguna escondida detrás.

Si al ordenar te das cuenta de que te falta algún producto indispensable, anótalo en la lista de la compra.

Y es muy importante también que respetes el espacio disponible. Si no caben tres botes de lentejas, compra uno. Cuando lo gastes, anótalo en la lista de la compra. Es preferible que compres productos actualizados en el supermercado que dejar que caduquen en casa por tener cantidad.

Frigorífico y congelador



Ya hemos despejado la mesa o la encimera de los productos de la despensa, ahora vamos a hacer lo mismo con el frigorífico y el congelador.

Vacía todo el contenido del frigorífico y límpialo por dentro. Hazlo con una bayeta húmeda y con un poco de detergente de cocina o bicarbonato, así eliminarás malos olores. No olvides bandejas, puertas, etc.

Ahora revisa cada producto como has hecho con los de la despensa. Deja a un lado los que no estén caducados y tira lo que ya no se pueda consumir. Deshazte también de botes que estén casi vacíos y que no vaya a usar a corto plazo. Solo ocupan espacio y el producto se acaba estropeando.

Aprovecha el momento de tener el frigorífico vacío y sepáralo de la pared para limpiar a conciencia por detrás.

La zona más fría de tu frigorífico es la parte superior, por lo que allí deberás colocar los lácteos (leche, yogur, mantequilla, queso, etc.)

En la puerta puedes colocar salsas, conservas, mermeladas y bebidas abiertas para que estén más a mano y verlas enseguida, así evitaréis abrir otras y tener varias botellas a medias.

Baldas inferiores y cajones sirven para guardar la carne, el pescado, fiambres y embutidos. También suele haber un cajón para la fruta y verdura.

Si no te caben todos los productos arriba y abajo, tienes los estantes del medio que también puedes usar y repartir los productos para que queden más espaciados.

No atiborres tu nevera porque le costará mantenerlo todo a su temperatura óptima, y procura no abrirla sin necesidad. Piensa antes de abrirla qué es lo que quieres coger.

Ordena los productos dentro de cada grupo por fecha de caducidad. Los yogures suelen ser los productos que caducan antes, así que pon atrás los más nuevos y delante los más antiguos para consumir antes. Con la fruta y la verdura haz lo mismo, en la base del cajón irá lo más nuevo y encima lo más antiguo.

EVITA MALOS OLORES

- No dejes alimentos sin tapar.
- Cúbrelos con papel film o mételos en tápers.
- Puedes poner un vasito con bicarbonato en un rincón para absorber malos olores.

Ahora haz lo mismo con el congelador. Vacíalo sobre la mesa o encimera para revisar los productos. Si tu congelador tiene mucho hielo en las paredes, deberás descongelarlo. Para ir más rápido, apágalo, introduce una cazuela con agua caliente en su interior, cierra la puerta y deja que actúe. En pocos minutos tendrás el congelador libre de hielo. Ahora es el momento de limpiarlo con una bayeta húmeda y bicarbonato.

Revisa todos los productos como has hecho con el frigorífico y, una vez clasificados, ordénalos en los cajones por temas (carne, pescado, verduras, helados, pan...) o si usas congelador de arcón, utiliza cestas de plástico transparentes o de rejilla que permitan ver lo que hay en el interior.

No acumules muchos alimentos en el congelador, ni los dejes demasiado tiempo. Cada alimento tiene un tiempo máximo de congelación y es recomendable hacer caso a la fecha de caducidad, aunque sea congelado.

Campana extractora

La campana extractora es uno de los elementos que más se ensucia en nuestra cocina. Y si no la mantenemos limpia, lo que hará será ensuciar más toda la estancia porque no aspirará bien el humo de lo que cocinamos y que se compone de agua y grasa en su mayor parte.

Para limpiar la campana extractora deberás desmontarla, se hace con mucha facilidad. Extrae las placas interiores y lávalas en el lavavajillas. El resto de la campana la puedes limpiar con una bayeta húmeda y detergente anti grasa casero. Ten mucho cuidado con los cables, si están a la vista. Comprueba que las bombillas funcionan correctamente y si no es así, cámbialas.

Una vez las placas interiores ya estén limpias y secas, ya puedes montarla y cerrarla de nuevo.

Armarios y cajones



La tarea de limpiar y ordenar armarios en la cocina es más tediosa y se alarga un poco más, aunque todo dependerá de la cantidad de cosas que acumules.

Aquí deberás ser muy crítico y no te debe doler desprenderte de cosas. En la cocina acumulamos muchos enseres que al final no usamos y ocupan espacio.

!Elimina!

Es muy importante disponer de espacio libre, y más en la cocina.

Ve armario por armario, no los vacíes todos a la vez o te volverás loca. Coloca todo sobre la mesa y limpia el armario por dentro. Piensa en la pasta de dientes: sacarla del tubo es muy fácil, pero volver a meterla dentro no lo es tanto, así que observa todo con atención y decide con qué te quedas y qué tiras. Es importante que seas muy crítica. No necesitas dos escurridores, o dos ralladores, ni cuatro cucharones. Con uno de cada es suficiente.

Haz especial hincapié en la limpieza del cajón de los cubiertos. Suelen colarse migas de pan si no vamos con cuidado. Utiliza una bandeja para cubiertos y no los tengas desperdigados por el cajón. Cucharones, palas, espumaderas, etc. también deben ir ordenadas del mismo modo.

Uno de los cajones que da más dolor de cabeza es el de los tápers. Procura tener siempre tápers de la misma forma para poder apilarlos sin problema. Mete uno dentro de otro y las tapas las colocas en vertical a un lado. Y procura que siempre estén en este orden, no los lances dentro del cajón o del armario.

COMPRA TÁPERS DE LA MISMA FORMA (CUADRADOS O REDONDOS)

ASÍ SERÁ MÁS FÁCIL SU ALMACENAMIENTO.

Y DEVUÉLVE A TU MADRE LOS SUYOS.

Horno y fogones

Existen muchos limpiadores de hornos, pero a mí no suelen gustarme porque están compuestos por muchos químicos. Si el horno lo mantienes limpio tras cada uso, no será necesario que te des la gran paliza para limpiarlo.

Si tu horno está muy sucio, entonces sí que deberás usar un producto específico. Suelen ir en spray y actúan rápidamente. Si tu horno está correcto, solo con que pases una bayeta con detergente anti grasa casero será suficiente.

Lo mismo ocurre con los fogones. Si tu cocina tiene fogones de gas, procura mantenerlos limpios tras cada uso con el detergente anti grasa. Con este detergente también puedes limpiar la placa vitrocerámica o de inducción. Si quedan restos en el cristal, utiliza la cuchilla que venía con la compra con cuidado de no rallar la superficie.

El horno no es un armario.

No guardes ollas ni sartenes, y, ni mucho menos, usadas con restos de aceite.

Lavavajillas



Es curioso que, un electrodoméstico que lava, se ensucie tanto por dentro. Van quedando restos de grasa y de comida que se van acumulando, así que es necesario que periódicamente limpies el filtro y todo el interior. Lo que mejor me funciona es hacer un lavado con el lavavajillas vacío y con vinagre blanco de limpieza a máxima temperatura.

Pequeños electrodomésticos



Los pequeños electrodomésticos ocupan mucho espacio, y como ya sabemos, el espacio es muy necesario para tener sensación de orden. Así que vamos a hacer lo mismo que hemos hecho con el resto de artículos de la cocina: Escoger, eliminar y ordenar.

Solemos guardar pequeños electrodomésticos que no utilizamos o utilizamos una vez cada dos años. Estos no los necesitamos en absoluto, así que los desecharemos, los donaremos o los venderemos, según sea su estado.

Asegúrate que todos los pequeños electrodomésticos que quieras conservar funcionen, si no es así, a la basura.

Como hemos hecho mucho espacio al limpiar los armarios y tirar todo lo que no usamos o no necesitamos, podremos usar uno de esos armarios para guardar los pequeños electrodomésticos que queramos conservar.

Procura no almacenarlos en la encimera de la cocina. Ocupan espacio y dan la sensación de desorden. Si no usas la cafetera cada día y solo cuando tienes invitados una vez cada dos meses, guárdala. Haz lo mismo con la Thermomix. Si no sueles usarla habitualmente, guárdala en el armario y sácala solo cuando la vayas a necesitar.

Busca un espacio para la tostadora, aunque la uses todos los días, guárdala. Pero guárdala limpia. Suelen quedar restos de pan en su interior, así que vuélcala o extrae la bandeja de su interior y límpiala.

En mi cocina solo tenemos a la vista la cafetera, porque mi hijo suele tomar café después de comer, el microondas y la Thermomix porque los uso casi a diario. Nada más. Me gusta la cocina despejada y eso da aún más sensación de orden y limpieza.

Paredes y encimera

Limpia las baldosas con el detergente anti grasa casero y un paño. Haz lo mismo con la encimera y el fregadero. Revisa las juntas de las baldosas y si ves que es necesario, utiliza el reparador de juntas como hiciste con el baño. Limpia las puertas con un trapo limpio y detergente multiusos. Para la grifería usa vinagre blanco de limpieza para que queden relucientes y sin restos de cal. Recuerda que el estropajo es un nido de bacterias, así que cámbialo con regularidad.

Cubo de basura



El cubo de la basura se ensucia mucho y huele mal, aunque pongamos siempre una bolsa. Límpialo con el mismo detergente que usaste para el baño, la disolución de agua con lejía, para así desinfectarlo bien.

Si ves que el cubo está muy estropeado, cámbialo, no te dé pereza. De nada sirve que la cocina esté limpia y ordenada y el cubo se vea feo y viejo.

Recuerda que también es muy importante ser estrictos con el reciclaje. Si tu cocina no dispone de espacio, procura al menos separar los envases o sacar la basura separada con más regularidad, ¡el medio ambiente te lo agradecerá!

Detergentes



Los detergentes se suelen guardar en el mueble de debajo del fregadero, a no ser que tengas otro espacio para ello. Estén dónde estén, procura tener lo esencial y no llenarlo de productos. Estos quedan escondidos unos por otros y al final no los usamos. Ordénalos por alturas de manera que estén todos a la vista. Usa cestas de plástico para bayetas, paños, estropajos, etc. Y otra cesta para las bolsas de la basura.

Suelo

Ahora ya vamos a barrer o aspirar y revisar que todas las juntas de las baldosas estén correctas y limpias. Si no es así, usaremos el reparador de baldosas y, una vez seco, ya podremos limpiar con la fregona con agua y lejía.

TE RECUERDO LO ESENCIAL

- Limpia las baldosas y usa reparador de juntas si es necesario.
- Vacía muebles y cajones, elimina, clasifica y organiza.
- Limpia frigorífico, congelador, horno y lavavajillas.
- Revisa, clasifica o desecha pequeños electrodomésticos.
- Presta especial atención al cubo de la basura y armario de detergentes.

ANTES DE CONTINUAR

Menudo trabajo hemos tenido, ¿verdad? Pero ya casi estamos, nos queda muy poquito para tener toda nuestra casa limpia y ordenada.

Pero antes de continuar y aprovechando que hemos terminado con la cocina, déjame comentarte algo que me parece importante, y es el uso de bayetas como costumbre diaria en la cocina.

Hace unos años hice un curso de manipulación de alimentos. Me pareció muy interesante y aprendí unas pautas que aún sigo aplicando a mi día a día. Una de ellas es el uso de bayetas.

Las uso solo cuando hago limpieza general, porque permiten ir enjuagándolas a medida que limpiamos. Una vez termino con la limpieza general, las tiro a la basura. Si no están muy estropeadas, las lavo en la lavadora solo con otras bayetas y paños, nunca mezcladas con nuestra ropa.



¿Por qué no uso bayetas a diario? Porque son un nido de gérmenes y bacterias. Por muy limpia que creas que está la bayeta, no es así. A no ser que cada día la laves a conciencia y la tiendas en el exterior para que se seque. Si no es así, si solo la enjuagas y la dejas doblada junto al estropajo o sobre el fregadero, amiga, estás creando un mundo paralelo en tu cocina que puede fastidiar la salud.

¿Te lavarías los dientes con un cepillo sucio o que oliera mal? Pues eso es lo que estás haciendo con tu cocina cada día. De nada sirve que utilices productos y te esmeres en la limpieza si después vas a usar esa bayeta llena de bacterias.

Te preguntarás cómo limpiar la cocina si no es con las dichas bayetas. Muy fácil, con papel de cocina y detergente anti grasa casero, no necesitas más. Compra rollos de papel de los grandes tipo industrial, duran muchísimos días, mucho más que los pequeños que no están tan prensados y hay poca cantidad. Usa el papel necesario y después, a la basura.

De esta manera tu cocina siempre estará desinfectada y sin riesgo de que corran por las encimeras pequeños gérmenes que pueden contaminar los alimentos que ponemos sobre ellas.

5.7 VENTANAS Y PERSIANAS

Como habrás podido observar, en ningún momento de nuestra limpieza a fondo he hablado de las ventanas y las persianas.

Nunca apetece limpiarlas, ¿verdad? Como apenas las vemos porque suelen estar ocultas tras las cortinas, ni se nos ocurre que necesitan una limpieza y un mantenimiento.

Te voy a explicar cómo limpiar y mantener las ventanas y persianas de tu casa sin que te cueste un gran esfuerzo.

Ventanas

Solemos caer en el error de limpiar solo los cristales de las ventanas, y éstas se componen de mucho más. Tienen marco, tiradores y normalmente, en la parte superior, la caja donde va la persiana.

Retira la cortina o quítala y aprovecha para lavarla si hace mucho tiempo que no lo has hecho o no las lavaste en la limpieza a fondo.

Usa un paño y detergente multiusos para toda la ventana, incluso los cristales. Verás que quedarán relucientes. Si en la parte exterior del cristal hay manchas de lluvia que no se van, puedes limpiar esa parte del cristal con vinagre blanco de limpieza.

Si te defiendes bien con el utensilio de limpiar cristales, entonces usa una bayeta con agua, moja bien el cristal y pasa el artilugio. Ve secando las gotas que caen en la parte inferior de la ventana para que no manchen el suelo.

CONSEJO

No limpies las ventanas a pleno sol porque no conseguirás ver los cristales limpios por mucho que te esfuerces. El calor directo del sol hace que el detergente que usas, o incluso si estás usando solo agua, se seque muy rápido y quedan restregones.

Persianas

Lo ideal para limpiar las persianas sería que tuvieras una maquina de vapor (Vaporeta), ya que la potencia del chorro de vapor desincrusta muy bien la suciedad. Pero si no tienes una, como me ocurre a mí, deberás echar mano de bayeta y agua con detergente. Yo uso el de lavar los platos y añado un poquito de vinagre blanco de limpieza.

Si no tienes acceso a la parte exterior de la persiana, **NO LIMPIES ESA PARTE**. Y te lo pongo en mayúsculas porque es muy importante. Es primordial que no te pongas en riesgo por limpiar. He visto personas sentadas en la ventana y sacando medio cuerpo fuera para limpiar la persiana y no hay nada más peligroso. Al mínimo descuido te puedes caer. Baja la persiana cuando llueva y deja que se limpie con el agua de la lluvia. No quedarán perfectas, pero al fin y al cabo solo se ven desde la calle, y a la altura que suelen estar, ni se aprecia que tengan polvo.

Si tienes ventanas que dan a una terraza o a un balcón y puedes acceder cómodamente tanto al interior como al exterior, perfecto.

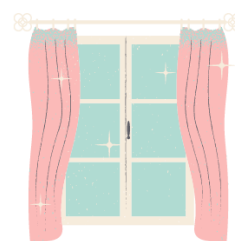
Baja la persiana del todo y pasa sobre ella la bayeta mojada en la disolución de agua con jabón y escurrida.

Ahora sube la persiana un poco de manera que veas las ranuras. Pasa la bayeta por las ranuras. Si son muy estrechas puedes ayudarte de un destornillador dentro de la bayeta.

Una vez limpia, solo tienes que pasar un paño seco y ya estarán listas.

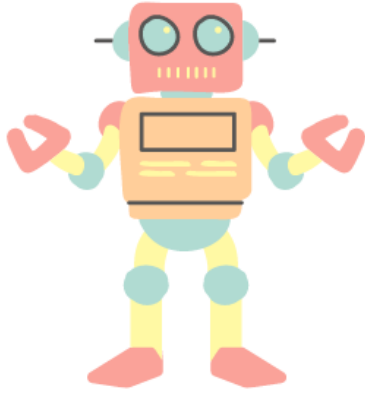
¿CADA CUÁNTO LIMPIAR VENTANAS Y PERSIANAS?

Te aconsejo que cuides las ventanas que tengas más al paso. Es decir, si en el salón tienes un ventanal para acceder a la terraza y acostumbras a tener las cortinas abiertas, mantén al menos el cristal limpio y ocúpate cada semana. El resto puedes hacerlas una vez al mes.



En cuanto a las persianas, en casa las limpiamos una vez al año y mantengo limpias las que tengo mejor acceso solo pasando un paño con multiusos el día que limpio las ventanas completas mensualmente.

5.8 JUGUETES



A estas alturas ya sabes hacer perfectamente la limpieza a fondo del dormitorio, pero he querido hablar de los juguetes en un capítulo aparte porque creo que merecen una atención especial.

Si tienes hijos/as ya sabes con qué facilidad se acumulan desde el primer día de su vida. Los juguetes van evolucionando y se van acumulando, pero su habitación y el espacio que hay en ella no suele aumentar, por lo que se requiere ser muy crítico con el tema de los juguetes y que no nos duela deshacernos de ellos.

Además, creo importante hacer partícipes a nuestros hijos/as de esta limpieza y que sean ellos o ellas quienes decidan qué juguete conservar y cual tirar, donar o vender.

Si por ellos mismos no son capaces de escoger, entonces será necesario que les echemos una mano. En este punto voy a concretar más cada acción a hacer con ellos.

Empezamos vaciando el armario o baúl donde guarda juguetes. Si son varios los espacios que usáis para guardarlos, iremos uno a uno.

T I R A R

Por supuesto, hay que tirar todos los juguetes que estén rotos, no funcionen o acumulen suciedad difícil de quitar. Esto suele ocurrir con muchas muñecas y peluches. También tiraremos todos los que estén incompletos como puzzles, juegos de mesa, etc.

Pon una bolsa de basura bien grande a tu lado y ve metiendo todos los juguetes que descartéis.



ESCOGER

Escoge cuáles se quedan, pero éstos deben ser aptos para su edad. Si se le han quedado pequeños y están en buenas condiciones, sepáralos para donar o vender. También se quedarán los que use habitualmente o los que tenga especial cariño. Si le gustan mucho los peluches, pero tiene veinte, escoged hasta quedaros con la mitad. Los peluches son los peores aliados, acumulan mucho polvo y pueden causar alergias.

Descartaremos también los juguetes que no le gusten, suelen quedar al fondo del armario y son los grandes olvidados. Así que les vamos a dar una segunda vida fuera de tu casa.

SEPARAR Y AGRUPAR

Ahora viene lo bueno. Para poder saber cuántos juguetes hay en total y de qué tipo, es necesario tener a la vista todos los juguetes de nuestro hijo. Así que vamos a separar los que hemos descartado y observaremos solo los que hemos decidido conservar. Al verlos todos juntos y apreciar la cantidad es posible que decidáis descartar alguno más.

Lo más importante es que los juguetes que tenga, quepan en el espacio que habéis destinado para ellos, si no es así, tendréis que seguir desechando o bien, guardarlos en una caja para llevar al trastero. Pero no os lo aconsejo, porque allí morirán de pena y nunca se usarán.

Bien, ahora ya sí que tenemos los juguetes decisivos delante de nosotros, así que vamos agruparlos por temas. Pondremos juntos los puzzles, muñecas, playmobil, legos... e iremos haciendo grupos.

SEPARA POR TEMAS

- Puzzles
- Muñecas
- Playmobil
- Lego
- Coches
- ETC

ALMACENAR

Para poder guardar los juguetes es importante que dispongáis de un espacio exclusivamente para ello, ya sea en un apartado del armario ropero, un baúl o una estantería.

Usa cestas transparentes que permitan a tu hijo/a detectar a un simple vistazo qué contienen. Si por estética no te gustan las cestas transparentes, puedes usar de mimbre o tela, pero tendrás que poner un cartel visible en el exterior que indique qué contiene esa cesta.

Si tu hijo/a aún no sabe leer, te aconsejo que pongas un dibujo de lo que contiene o una foto para que sepa identificar el contenido sin tu ayuda.

Existen en el mercado gran variedad de cajas, cestas y contenedores ideales para guardar juguetes y que no están reñidas con la estética. Procura que estas cajas, si no son transparentes, tengan un color liso suave para que no destaque en la decoración de la habitación infantil.

Destina una cesta para cada tipo de juguete e intenta reducir espacio. Ahora te cuento cómo hacerlo:

Puzles

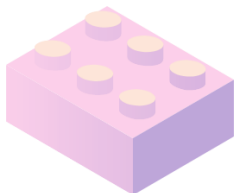
Las cajas de puzles ocupan mucho espacio, así que para reducirlo vamos a hacer lo siguiente. Mete las piezas en una bolsa transparente con cierre hermético y recorta la imagen de la caja que muestra el puzle. Si es muy grande, dobla esa imagen e introdúcela en la bolsa transparente con las piezas, de modo que se pueda ver qué puzle incluye.



Cuando tengas todos los puzles en bolsas, tira el resto de las cajas y guarda los puzles colocando las bolsas en vertical en una cesta o bandeja con bordes altos en el armario o estante.

Lego, playmobil y similares

Este tipo de juguetes se componen de muchas piezas y algunas de ellas son muy pequeñas. Si los mantenemos en sus cajas originales suelen perderse, así que lo mejor es guardarlos como hemos hecho con los puzzles, en bolsas individuales transparentes con cierre hermético. Puedes recortar también el frontal de la caja en la que venían y ponerlo en el interior de la bolsa para que se vea a qué corresponde el contenido. No olvides de guardar el manual de instrucciones en el caso de Lego.



Una vez listas todas las bolsas, guárdalas en la cesta correspondiente. Si no se llena solo con legos puedes meter también el resto, ya que al ir separado todo por bolsas no se mezclará.

Muñecas, coches y otros

Las muñecas, coches, construcciones, etc. ocupan más espacio que un puzzle, así que no se podrán poner con bolsas. Guarda cada tipo en una cesta.



Piezas grandes



Como piezas grandes me refiero a garajes de coches, casas de muñecas, cocinitas, etc. Este tipo de juguetes, por su tamaño, suele ser complicado guardar en un armario. Aprovecha la parte superior de la estantería o un rincón de la habitación donde no pueda molestar. Pero si te caben dentro del armario sin incomodar, perfecto, así el espacio de juegos quedará más libre.

CÓMO LO HACEMOS EN CASA

Por desgracia, la habitación de mi hija es muy pequeña, por lo que no cuenta con gran espacio para almacenaje, así que debemos aprovechar el armario al máximo. Este armario consta de tres puertas, dos para la ropa y una independiente con estantes.

El armario de la ropa está siempre ordenado y con solo lo necesario, no acumulamos ropa que no usamos ni piezas inservibles, así que tenemos espacio suficiente.

En la puerta que incluye estantes de arriba abajo es donde guardamos los juguetes y lo hacemos en cajas de plástico transparentes para poder ver qué incluye el interior. En cada estante caben cuatro cajas, por lo que el aprovechamiento de espacio es considerable.

En las baldas superiores tenemos las cajas con playmobil, lego, coches, barriguitas, etc. y en la parte inferior los juguetes que ella prefiere tener a mano, como algún peluche, la muñeca para maquillar y peinar, la maquina registradora para jugar a tiendas o los puzzles en una bandeja y en bolsas como te he explicado anteriormente.

Como hay juguetes de mayor tamaño que no caben en los estantes, los guardamos en cajas de plástico transparente bajo la cama. Para limpiar solo tengo que retirarlas, limpiar el suelo, la tapa de la caja, y volver a ponerla en su sitio.

Como puedes ver, somos muy prácticos y estéticamente no afecta porque esas cajas no se ven.

También disponemos de espacio de almacenaje encima del armario. Allí tenemos unas cajas blancas que no destacan, ya que el armario también es blanco, y las usamos para guardar juguetes que son más de temporada, como las pistolas de agua, gafas y tubos de buceo, bolos de plástico, etc.

Los dibujos, ¡ay, los dibujos!, los guardamos en carpetas, pero solo los más espectaculares, al resto les hacemos una foto y los guardo en una carpeta del ordenador.

Pero lo más importante, y sé que me repito, es mantener. Y cuando llega el cumpleaños o Navidad con nuevos regalos, antes de guardarlos revisamos los que ya tenía y retiramos algunos para hacer espacio.

Porque para mantener el orden, el espacio es esencial.

5.9 ESCRITORIO



En casa todos tenemos escritorio. Mis hijos lo tienen en sus dormitorios y mi marido y yo, en una habitación que usamos a modo de estudio donde también tenemos la cinta de correr y un estante con artículos de deporte, como pesas, elásticos, cinturones y esterillas de yoga, etc.

Pero vamos a centrarnos en el escritorio. Los cajones suelen ser peligrosos, ya que en ellos guardamos cantidad de artículos pequeños que corren el riesgo de perderse por el cajón.

Mi consejo es que uses bandejas organizadoras. Las hay expresas para escritorio y, si el cajón es muy grande, también puedes utilizar un organizador de cubiertos.

Lo importante es que cada parte del organizador albergue un artículo y que las piezas pequeñas estén en su caja, como grapas, clips o chinchetas.

Para organizarlo, recuerda hacer lo que hemos realizado hasta ahora:

ORGANIZACIÓN DE CAJONES

- Vacía todo el contenido del cajón sobre la mesa.
- Ponte la papelería o una bolsa de basura al lado.
- Comprueba que todos los bolígrafos y rotuladores funcionen, si no, a la basura.
- Limpia el cajón y/o armario a fondo.
- Coloca en la parte inferior las piezas más grandes o libretas.
- Pon una bandeja organizadora y coloca todo por orden, cada cosa en su espacio.
- Mantén ese orden siempre.
- Cuando algo deje de funcionar, tiraló

Además de los cajones, también debemos tener en cuenta la mesa. Ten en cuenta que es tu espacio de trabajo, por lo que ésta debe estar lo más despejada posible y en ella debes tener lo justo y necesario, que se basa en un bote para poner un bolígrafo, lápiz y tijeras para tenerlo a mano, y un organizador de carpetas.

Este organizador puede ser horizontal o vertical. Si es horizontal, tendrá dos o tres bandejas. Pero cuidado, tendemos a acumular ahí papeles y papeles que al final no sirven para nada y solo ocupan espacio. Si no puedes descartar al momento, haz una limpieza semanal o mensual, dependiendo del uso que le des al escritorio, y haz limpieza de papeles.

Otro tipo de organizador es el vertical. Es un contenedor en el que puedes colocar libretas y carpetas verticalmente. Ocupa menos espacio que el organizador horizontal y queda muy discreto, te lo recomiendo.

Mantén siempre tu espacio de trabajo limpio y ordenado, eso te permitirá una mejor concentración a la hora de trabajar o estudiar. Si tenemos demasiadas cosas sobre la mesa, nos distraerán y nos darán sensación de desorden.

*Para mantener una buena
concentración, nuestra mente necesita
un espacio ordenado.*

6. MANTENIMIENTO

Lo he repetido ya hasta la saciedad, pero no estaré contenta hasta que lo interiorices del todo: Sin mantenimiento no hay orden.

Te voy a contar un secreto: aunque parezca mentira, no me gusta nada limpiar. Es por ello que procuro que entre todos mantengamos la limpieza y no invertir muchas horas a la semana en ello.

CÓMO MANTENER

La mejor manera de mantener es no desordenando ni ensuciando. Qué fácil, ¿verdad? Sé que cuando hay niños en casa es más difícil, y más si son pequeños, pero en tu mano está enseñarles a hacerlo y que vean por ellos mismos que pueden ser mucho más felices y sentirse más tranquilos con una habitación ordenada. El poder encontrar sus juguetes con rapidez les dará seguridad.

Lo mismo ocurre con los adultos. Si cada vez que vaciáis el lavavajillas colocáis las cosas en su sitio, estáis manteniendo el orden.

Si cada vez que llega la compra, la colocáis correctamente en la despensa, estáis manteniendo el orden.

Si cada vez que recogéis la ropa del tendedero la colocáis en el armario o los cajones como lo habíais organizado, estáis manteniendo el orden.

No mantendréis el orden si dobláis la ropa de cualquier manera o la colgáis en cualquier parte del armario. Si no seguíis poniendo bien los tápers en su cajón o vais dejando la correspondencia por cualquier cajón.

*Mantener requiere esfuerzo,
nada se mantiene por sí solo.*

Para que puedas verlo con ejemplos, te voy a contar mi día a día y te demostraré que es posible mantener la casa limpia y ordenada sin que suponga un gran trabajo o que ocupe gran parte de tu tiempo.

MI DÍA A DÍA

Me levanto a las 7.45 h, abro la ventana y voy directa a la ducha. Salgo, me visto, y antes de arreglarme despierto a mi hija. Abro la ventana de su habitación y, como ya le he dejado la ropa preparada la noche anterior, solo tiene que vestirse, desayunar, lavarse la cara y los dientes y ponerse los zapatos.

Mientras tanto, yo me estoy arreglando. Cuando termino, hago mi cama y paso a hacer la de mi hija. La mayoría de días la hace ella sola, así que yo solo la repaso si es necesario.

Baño: Estiro bien la cortina de la ducha, paso un paño rápido por espejo y lavabo, tiro detergente de wc dentro del retrete y cierro.

Salón: Coloco bien los cojines del sofá si no lo he hecho la noche anterior, reviso que no haya nada que esté fuera de su lugar y voy a la cocina.

Cocina: Preparo el desayuno del cole de mi hija y recojo todo lo que pueda estar fuera de lugar. No tengo que limpiar nada porque la noche anterior, después de cenar, ya hemos puesto el lavavajillas, limpiado bien las encimeras y barrido.

Me pongo los zapatos, cojo el bolso y a las 8.40 h. ya estamos saliendo hacia el cole. Antes de eso, abro todas las puertas y dejo puesto el aspirador (tipo Roomba)

A las 9.10 h ya estoy de regreso. Me cambio de ropa, vacío el lavavajillas y desayuno.

Si no me ha dado tiempo antes de salir hacia el colegio, pongo una lavadora. Esto no es todos los días, suelo poner lavadora en días alternos. Y los viernes lavo ropa de cama y toallas.

A las 9.30 ya estoy sentada en el ordenador trabajando.

Solo paro para tender la ropa de la lavadora, si es que la he puesto, o meter la ropa en la secadora en caso de que llueva o haga mucho frío y tarde en secarse en el exterior.

A media mañana me tomo una infusión y a las 12.30 h. hago la comida. A las 13.00 h comemos, descansamos un rato y vuelta a trabajar. Si la secadora ha terminado, doblo y coloco la ropa en su sitio. A mi hijo mayor se la dejo encima de la cama para que la coloque él.



A las 5 de la tarde recojo a mi hija del colegio, damos un paseo y volvemos a casa. La ducho, se pone el pijama y entonces ya se puede poner a jugar, pintar o a hacer lo que le apetezca. Mientras, yo hago la cena.

A las 7 de la tarde ya lo tengo todo listo, si es necesario aprovecho para hacer la compra online.

A las 8 cenamos, recogemos la cocina y el salón, limpiamos lo que sea necesario y ponemos el lavavajillas. A las 9 acostamos a la niña y ya es nuestro momento de relax hasta la hora de dormir.

La limpieza semanal la realizo los jueves por la mañana, pero es una limpieza rápida (polvo, baños y suelo) porque durante la semana hemos ido manteniendo. No me suele ocupar más de dos horas.

Este es mi día a día, pero si mi marido trabaja desde casa hay muchas tareas que hace él, por lo que aún dispongo de más tiempo.

*Una casa es como una empresa.
Si no colaboran todos los socios,
la empresa se hunde.*

Entiendo que si trabajas fuera de casa, no tengas la facilidad para hacer tareas como la tengo yo, pero si te fijas en los horarios, la única diferencia es que puedo poner una lavadora antes de ponerme a trabajar, o tenderla o recogerla.

Si aprovecháis el ratito de después de hacer la cena o de cenar, si lo hacéis pronto, para programar una lavadora y dejar todo recogido, puedes tenderla por la mañana y sin estresarte. Solo tendrás que acordarte y levantarte 5 minutos antes o hazlo el día que no tengas que lavarte el pelo. Te digo esto porque el día que me lavo el pelo suelo tardar más en arreglarme, así que ese día dejo el orden del salón para la vuelta del colegio, por ejemplo. O bien, la puede tender tu pareja antes de ir a trabajar.

Lo importante para un buen mantenimiento y que no tengas que pasarte horas y horas limpiando y ordenando, es la colaboración. Todos ensuciamos, todos desordenamos, por lo tanto, todos limpiamos y todos ordenamos. Somos socios en la misma empresa y si no trabajamos todos por igual, la empresa se hunde. Los niños también deben colaborar, a su medida, pero pueden hacerlo. Nunca se es demasiado joven para aprender a ordenar y, si le enseñas, estarás fomentando que sea una persona organizada y limpia.

7. COLADA

La cantidad de lavadoras a poner a la semana dependerá de la cantidad de personas que conformen tu hogar y de la cantidad de ropa que ensuciéis. No es lo mismo trabajar en casa que fuera de ella y, además, el tipo de ropa será distinto. Tampoco es lo mismo ser dos personas que cinco.

CUÁNDO PONER UNA LAVADORA

Cuando el cubo de la ropa sucia esté casi lleno. Esa es mi norma. Ni más, ni menos. A no ser que necesite algo con urgencia y no quiera lavarlo a mano, entonces pongo una lavadora con otras prendas que también estén para lavar, pero nunca pongo una lavadora con una sola prenda porque eso es malgastar agua y jabón.

Como te comentaba en el apartado de mi día a día, suelo poner lavadoras en días alternos. Un día pongo lavadora de ropa blanca y al siguiente turno, una de color. Los viernes, sin excusa, lavo toallas y sábanas.

CÓMO SEPARAR LA ROPA



Hay varios métodos para separar la ropa antes de lavarla. Puedes hacerlo por tipo de tejido, cantidad de manchas, color, etc. Yo separo la ropa blanca de la de color porque no compro ropa con tejidos delicados.

El objetivo de este manual de orden y limpieza es que dispongas de tiempo para ti, y una de las claves es facilitarte la vida lo máximo posible. Si no necesitas una camisa de seda para ir a trabajar o para tu día a día, no la compres. O tendrás que lavarla a mano, por lo que te ocupará más tiempo. Todo depende del tiempo que dispongas o de las ganas que tengas de lavar. Pero si no

tienes ni una cosa ni la otra, sé práctica.

Cuando yo voy a comprar ropa me fijo en el tejido y procuro que sea de algodón y que la etiqueta no indique que necesita lavado especial.

En el lavadero disponemos de dos cubos para la ropa sucia, uno para la ropa de color y otro para la ropa blanca. El tema está en que los demás sepan separarla así, por lo que, antes de poner una lavadora, me aseguro meter la ropa correcta.

Cuando la reviso también miro si hay alguna mancha y le pongo un poco de polvos de oxígeno activo humedecidos o quitamanchas y dejo que actúe.

Los trapos de la limpieza nunca los mezclo con la ropa, hago una lavadora aparte.

*Separa la ropa de color, la blanca y la
que esté muy manchada.
También los trapos.*

Ropa blanca

Se considera ropa blanca las toallas, sábanas, ropa interior blanca o de color claro, trapos de cocina, camisetas blancas o de color claro, camisas blancas o de color claro, calcetines blancos y cualquier prenda que sea blanca o de tono claro tipo pastel.

Ropa de color

Ropa interior oscura, camisetas negras o de color que no sea claro, camisas oscuras, calcetines oscuros o negros, vaqueros y cualquier prenda oscura o negra, así como de color que pueda desteñir.

Debemos prestar mucha atención con la ropa oscura o de color porque, según su fabricación, puede desteñir. Una camisa es difícil que destiña, pero puede ocurrir. Más fácilmente lo hará una camiseta o ropa de interior de algodón en negro. Si dudas, no mezcles colores y lávalos por separado o con prendas vaqueras.

CÓMO LAVAR LA ROPA

ROPA BLANCA: ENTRE 40° Y 60°

ROPA DE COLOR: ENTRE 30° Y 40° (negra y vaqueros)

PRENDAS OSCURAS: NO MÁS DE 30°

(marrón, verde, rojo, etc, para mantener los tonos)

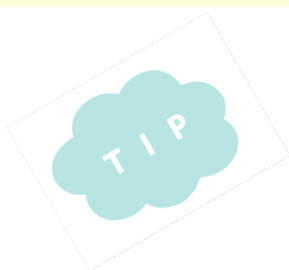
En todo momento te hablo de prendas de algodón que son resistentes a los lavados. Si en tu colada se encuentra ropa interior delicada, prendas de punto o cualquier otro material que requiera atención, utiliza el programa de la lavadora acorde con el tipo de tejido para no dañarlo y así conservar más tiempo la prenda en buenas condiciones.

Si tienes dudas en algún lavado en particular de alguna prenda especial, lleva la prenda a la tintorería, así evitarás disgustos.

DETERGENTE PARA LA ROPA

Existen multitud de detergentes para la ropa, quitamanchas, polvos activadores, blanqueadores, lejías... Tras mucho probar marcas, decidí intentarlo con mi propio jabón para la lavadora. Llevo más de un año utilizándolo y no puedo estar más contenta.

JABÓN PARA LA ROPA



QUÉ NECESITAS:

1 bolsa de 500 grs. de escamas de jabón

Agua

Bicarbonato

1 bol para mezclar

Botellas o garrafa de plástico para guardar.

CÓMO HACERLO:

Vierte la mitad del contenido de la bolsa de escamas en un bol y añade un litro de agua caliente (puede ser directamente del grifo). Remueve bien hasta disolver. Deja que baje la espuma. Te quedará una pasta espesa, así que ahora hay que disolverla con más agua. Si en el bol no te cabe, reparte la disolución en más partes y añade un litro de agua caliente en cada parte. Vuelve a remover para que se disuelva bien. Si es necesario, añade más agua. Debe quedar como una textura de natillas.

Ya tienes la base de tu jabón, ahora solo tienes que añadir el bicarbonato a cada parte que hayas separado y volver a remover. Repite lo mismo con la otra mitad del paquete de escamas. Una vez tienes todo el jabón disuelto, repártelo por botellas grandes o garrafas. Con medio kilo de escamas a mí me salen dos garrafas de 6 litros.

Como este jabón en reposo suele espesar, antes de usarlo añade agua a la garrafa o botella que uses, remueve y listo.

VINAGRE BLANCO

Ya has visto que el vinagre blanco de limpieza es muy útil para desinfectar y eliminar la cal. También es un gran aliado de la colada, por lo que te aconsejo que tengas siempre una botella junto al jabón para la ropa.

El vinagre blanco, además de actuar como suavizante, también desinfecta la ropa. Pero, además, ayuda a mantener la lavadora limpia y sin restos de cal.

Si no quieres comprar suavizante para la ropa, puedes disolver en una botella un bote de suavizante para el pelo, el más barato que encuentres, y una botella de vinagre blanco. La ropa olerá de maravilla y por muy poco dinero.

TRUCOS PARA QUITAR MANCHAS

MANCHAS DE GRASA: pon polvos de talco sobre la mancha de grasa y deja reposar al menos un día. El talco absorberá la mancha y ya solo tendrás que meter la prenda en la lavadora y lavarla con normalidad.

Si la mancha de grasa está muy seca, entonces sumerge la prenda en una parte de agua y dos de vinagre blanco.

MANCHAS EN LA ROPA BLANCA: frota la mancha con un poco de bicarbonato y vinagre blanco antes de meter la prenda en la lavadora. Si antes de lavar pones la prenda en agua caliente y esta disolución, saldrá aún mejor.

MANCHAS DE CAFÉ: mezcla alcohol, vinagre y agua a partes iguales y aplícalo sobre la mancha. Después lávala con normalidad.

MANCHAS DE SUDOR: mezcla bicarbonato y limón, frota la zona afectada y lava con normalidad. También puedes mojar la zona con agua oxigenada antes de meter la prenda en la lavadora.

MANCHAS DE TOMATE FRITO: sumerge la prenda en agua y vinagre en partes iguales y déjala en remojo al menos un día. La mancha de tomate frito seca se irá en cuanto laves la prenda en la lavadora.

MANCHAS DE TINTA / ESMALTE DE UÑAS: tanto las manchas de tinta como de esmalte se quitan con acetona. Moja un algodón y aplica directamente sobre la mancha. Después lava la prenda con normalidad.

CHICLE PEGADO EN LA ROPA: mete la prenda en el congelador durante unas horas. Sácala y rasca el chicle con una cuchara, saldrá sin problema.

EL SECADO DE LA ROPA

Tan importante es poner correctamente una lavadora como tender la ropa limpia. Cuanto mejor cuelgues la ropa en el tendedero, menos arrugas tendrá y, por lo tanto, menos tendrás que planchar.

Como ya te he contado antes, soy muy práctica comprando ropa, procuro que sea de fácil lavado, pero también de planchado. De hecho, en casa solo se planchan las camisas y alguna pieza suelta que vemos muy arrugadas, pero el resto no es necesario.

Consigo no pasar horas planchando porque tiendo bien. Así que toma nota de estos consejos para ahorrar tiempo, que es lo que más interesa.

CÓMO TENDER LA ROPA

- Saca la ropa de la lavadora nada más termine de lavar.
- Sacude bien cada prenda antes de tenderla.
- Coloca las pinzas en zonas donde no dejen marca o, si lo hacen, que no se vea.
- Tiende camisas, camisetas, polos y vestidos en una percha y con la tela bien estirada y dando forma con las manos.
- No fuerces la tela. Si tiendes una prenda estirando en exceso la tela, se deformará.
- Usa pinzas de plástico. Las de madera se oxidan y manchan la ropa.
- Procura tender la ropa blanca al sol para que quede aún más blanca.
- No dejes mucho tiempo la ropa tendida y ya seca porque cogerá polvo.

Otra manera de secar la ropa es usando la secadora. En casa la usamos en invierno, sobre todo para las toallas y prendas más gruesas, como las sudaderas de mi hijo. Pero en la secadora puedes poner todo tipo de prendas, solo deberás ajustar el programa de secado dependiendo de su composición.

Eso sí, retira la ropa de la secadora en cuanto haya terminado y la ropa aún está calentita, así la doblarás con facilidad y no necesitará pasar por la plancha. Si dejas la ropa dentro de la secadora muchas horas, va a salir todo como una pasa.

8. COMPRA Y MENÚ

Hace unos años, el tema de la compra me llevaba de cabeza. Sobre todo, cuando trabajaba fuera de casa. Nunca encontraba el momento para hacer la compra semanal e iba comprando a trompicones y, de cualquier manera. ¿Faltaba café? Compraba café y dos latas de atún. No me preguntes por qué. Todas hacemos compras compulsivas y acumulamos productos repetitivamente. Ya puede ser el atún, el tomate frito o un paquete de macarrones. Son cosas que creemos imprescindibles pero que podemos pasar semanas sin utilizar. Vamos amontonando los paquetes de macarrones a riesgo de que caduquen y los debamos tirar a la basura. Con lo que estamos perdiendo dinero, ocupando espacio, y, lo que es peor, malgastando comida, que es un bien esencial.

La mejor manera que encontré para organizar mi compra iba ligada a la preparación de menús semanales y mantener la despensa en orden y con productos al día. Y es la que me sigue funcionando hoy en día. Una vez tengo la lista de la compra hecha, me conecto a mi supermercado online y hago la compra. La traen a casa el día y la hora que indico, por lo que es muy cómodo para mí.



*Para realizar una compra responsable,
ten en orden la despensa y prepara
menús semanales.*

El tiempo que ocupaba en comprar ahora lo puedo dedicar a otras tareas de la casa, a mí o a mi familia.

En este capítulo te voy a explicar cómo puedes organizar tus menús semanales para que después la lista de la compra. Te mostraré sugerencias de menú y de platos preparados para que sirvan de base para toda la semana, el conocido 'batch cooking'.

(He adjuntado en el descargable de esta guía, una plantilla para que puedas elaborar tus propios menús).

8.1 BATCH COOKING

El 'Batch cooking' no es más que preparar platos de base para poder comer toda la semana. Lo han hecho nuestras madres y nuestras abuelas durante toda la vida, aunque parece que ahora es un signo de modernidad, nada más lejos.

Te quiero dar unas ideas para que puedas crear tu menú semanal. Estos son platos que preparo yo y que aguantan bien en el frigorífico toda la semana, pero puedes adaptarlos a tu gusto, modificarlos o crear tus propios platos de base. Dependerá de vuestros gustos y tipo de alimentación.

Las recetas que verás a continuación están pensadas para cocinarlas en la cocina tradicional, pero las encontrarás online para Thermomix o el robot de cocina que utilices. Yo personalmente utilizo Thermomix y es como tener dos manos más en la cocina. Mientras en el robot se va preparando una cosa, en los fogones yo estoy con otra.

TOMATE FRITO CASERO

El tomate frito casero no falta nunca en mi despensa. Es un acompañamiento que puedes utilizar para pasta, arroz, verduras o unas albóndigas. Lo hago casero porque así sé exactamente lo que contiene, pero si no tienes tiempo de hacerlo, siempre puedes comprar un buen tomate frito en el supermercado.

INGREDIENTES:

1000 grs. de tomate triturado (natural o en conserva)

60 grs. de aceite de oliva.

1 cucharada de azúcar

1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Ponemos el aceite en la cazuela y esperamos a que esté caliente. Añadimos todos los ingredientes, removemos bien y tapamos la cazuela. Dejamos que cocine durante una media hora.

ENVASADO Y CONSERVACIÓN:



Utiliza botes de cristal con tapa de rosca para mantener el vacío. Pueden ser botes de mermelada, por ejemplo, tienen la medida ideal. Hierva los botes vacíos durante unos 20 minutos para esterilizarlos. Retira y deja secar. Ahora llénalos con el tomate frito que acabas de hacer y tápalos bien. Ahora vuelve a introducir los botes tapados y llenos en la olla con el agua hirviendo y déjalos 20 minutos. Estarán haciendo el vacío. Cuando terminen, sácalos con mucho cuidado para no quemarte y ponlos en un lado de la encimera boca abajo y déjalos así durante 24 h. Ya lo tienes listo y además aguantará como cualquiera que compres en el supermercado, y mucho más sano. Cuando abras el bote asegúrate de que hace 'pop', si no es así, desecha el contenido porque es posible que no haya hecho bien el vacío (tapa en mal estado) y se haya estropeado.

ARROZ BLANCO

El arroz blanco es un acompañamiento ideal para todo tipo de platos, ya sean de carne o de pescado, por lo que nunca falta en mi batch cooking.



INGREDIENTES:

4 tazas de arroz largo

8 tazas de agua

1 cuchara de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

1 ajo entero (opcional)

PREPARACIÓN:

Si vas a usar ajo, pon el aceite en una cacerola y sofríe el ajo. Añade el arroz y la sal y remueve bien para que se empape del aceite y del aroma del ajo. Si no usas ajo, solo pasa el arroz por el aceite caliente. Añadimos el agua y dejamos el fuego fuerte hasta que empiece a hervir. Cuando esto ocurra, bajamos el fuego y dejamos que hierva durante 15-20 minutos (comprueba a los 15 y si no lo dejas 5 minutos más). El agua se consumirá y el arroz quedará perfecto. Guarda el arroz en un recipiente de cristal con tapa en el frigorífico una vez se haya enfriado.

SALSA BOLOÑESA

La salsa boloñesa la puedes utilizar para cualquier tipo de pasta o para rellenar unos calabacines o unas berenjenas, incluso para hacer una lasaña. Es muy versátil, completa y está muy rica.

INGREDIENTES:

- 150 grs. de zanahoria
- 130 grs. de cebolla
- 180 grs. de champiñones
- 1 diente de ajo
- 500 grs. de tomate natural triturado
- 50 grs. de aceite de oliva
- 500 grs. de carne picada (mitad ternera y mitad cerdo)
- Sal al gusto
- Orégano seco al gusto

PREPARACIÓN:

Corta en trozos bien pequeños la zanahoria, la cebolla, los champiñones y el ajo. En una cazuela pon a calentar el aceite y cuando esté listo, añade todos los ingredientes excepto la carne picada, la sal y el orégano. Sofríe y añade el resto de ingredientes hasta que la carne esté bien hecha en la salsa.

Guarda la salsa en un recipiente de cristal con tapa en el frigorífico una vez se haya enfriado.

LOMO A LA SAL

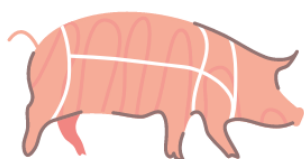
El lomo a la sal es facilísimo de hacer y un plato muy socorrido, lo puedes acompañar de unas verduras hervidas, al vapor, a la plancha, una ensalada, arroz... es muy versátil y no falta nunca en mi menú semanal.

INGREDIENTES:

Una caña de lomo o un solomillo de lomo

Hierbas provenzales

Sal gorda para hornear



PREPARACIÓN:

En un recipiente de cristal para horno, pon sal gorda en la base y encima coloca la cinta de lomo entera o el solomillo. Espolvorea hierbas provenzales y cubre toda la carne con sal gorda. Debe quedar bien cubierta.

Introduce el recipiente con la carne en el horno y hornea a 200° unos 20 minutos. Debes ver que la sal ha hecho una corteza y se parte.

Una vez listo, retira del horno y deja enfriar antes de retirar la sal. Cuando esté frío, retira toda la sal y limpia bien la carne con papel de cocina humedecido con agua para retirar los posibles granos de sal que hayan podido quedar.

Pon la carne ya cocinada sobre una tabla y córtala en láminas. Si las haces muy finitas te servirán para hacer sándwiches, si no, córtala a tamaño de filete normal.

Guarda la carne cortada en un recipiente de cristal con tapa en el frigorífico una vez se haya enfriado del todo.

POLLO AL HORNO

El pollo es otro de los ingredientes indispensables en mi menú. Para no complicarme a hacerlo a la plancha al momento y ensuciar la cocina, prefiero hacerlo al horno. El sabor es muy rico, no queda nada seco y se puede acompañar de arroz, verduras, ensaladas...

INGREDIENTES:

1 pollo cortado a cuartos

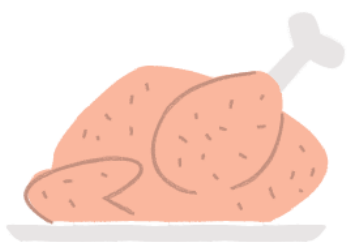
Hierbas provenzales

Caldo de pollo

Aceite de oliva

Sal

PREPARACIÓN:



Un rato antes de empezar a prepararlo, pon el pollo en una bandeja honda y cúbrelo de agua con sal. Esto hará que suelte las impurezas y después puedas retirar mejor la piel. Una vez hecho esto, escúrrelo bien y quítale la piel.

Pon las piezas del pollo en una bandeja para horno, espolvorea las hierbas provenzales y la sal, echa un buen chorrito de aceite y un par de dedos de caldo de pollo.

Mételo en el horno y cocina durante unos 30-40 minutos a 200° (dependerá del tamaño de las piezas). Tienes que ver que está doradito.

Retíralo del horno y deja enfriar. Una vez frío, guárdalo en un recipiente de cristal con tapa y mételo en la nevera.

Si vas a hacer esta receta para comer el mismo día, en la base de la bandeja del horno y antes de poner el pollo, puedes añadir unas patatas o boniato cortado en rodajas. Queda riquísimo y es un acompañamiento espectacular. No te recomiendo que lo hagas si el pollo es para toda la semana, ya que tanto la patata como el boniato se reblandecen y pierden cualidades.

CREMA DE CALABAZA



Las cremas son muy socorridas para las cenas. Depende de la cantidad pueden ser plato único y acompañarlas de una pieza de fruta o un yogur. Puedes hacer crema de calabaza, de boniato, de calabacín, champiñones, espárragos, de verduras variadas... hay infinidad de maneras de hacer una crema y todas están riquísimas.

INGREDIENTES:

120 grs. de cebolla bien picadita.

75 grs. zanahorias peladas y cortadas en rodajas.

30 grs. de aceite de oliva

600 grs. de calabaza, sin pepitas y en trozos de unos 3 cms.

400 grs. de agua

1 cucharadita de sal

100 grs. de leche desnatada

1 pellizco de cúrcuma

PREPARACIÓN:

En una olla sofríe la cebolla y la zanahoria. Una vez estén blanditas, añade la calabaza cortada en trozos pequeños. Da unas vueltas para que se sofría un poco y añade el agua. Deja cocer durante 20 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, añade la sal, la cúrcuma y la leche. Deja en el fuego un par de minutos, apaga y reserva. Cuando pasen unos minutos que haya enfriado, cubre la olla con papel film y haz un agujero en el centro. Introduce el cuello del túrmix y tritura.

Puedes acompañar esta crema con unas pipas de calabaza peladas o unos picatostes.

Una vez fría, guárdala en un recipiente de cristal con tapa en el frigorífico.

GUISANTES CON JAMÓN

Me encantan los guisantes con jamón, además son muy fáciles de hacer y vienen bien como acompañamiento para cualquier carne o pescado.

INGREDIENTES:

500 grs. de guisantes congelados

1 cebolla

1 paquete de daditos de jamón

Aceite de oliva

Sal al gusto

Agua

PREPARACIÓN:

Pela y corta la cebolla a trozos muy pequeños mientras pones una sartén honda con el aceite a calentar. Sofríe la cebolla y cuando ya la veas transparente, añade los daditos de jamón. Da un par de vueltas para que se integre bien con la cebolla y añade los guisantes congelados. Revuelve bien para que se integren todos los ingredientes y añade un poco de sal. No abuses porque el jamón cocinado es más salado que el jamón crudo. Ahora añade un vaso de agua y deja que se cocine durante unos 10 min. Y ya tienes listos tus guisantes.



Mételos en un recipiente de cristal con tapa y, una vez fríos, guárdalos en la nevera.

LENTEJAS

Las legumbres no pueden faltar en nuestra dieta, así que cada semana preparo algún tipo, ya sean lentejas o garbanzos. La receta que verás a continuación es muy sencilla y rápida de preparar.

INGREDIENTES:

2 botes de lentejas cocidas

2 zanahorias

1 paquete de bacon a trocitos (opcional)

Chorizo dulce

Sal al gusto

1 litro de caldo de pollo o de verduras

Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Pon el aceite en una cazuela a calentar y mientras pela y corta las zanahorias en trozos bien pequeños. Añádelas a la cazuela y sofríe hasta que esté tierna.

Añade el bacon y el chorizo cortado en rodajas de 1 cm de grosor.

Mientras se sofríe, escurre las lentejas cocidas y pásalas bien bajo el grifo para que suelten la espuma que crea el envasado. Escúrrelas bien y añádelas a la cazuela.

Añade la sal y revuelve bien para que se integren todos los ingredientes. Añade el caldo y baja el fuego. Deja que se cocinen lentamente durante unos 10 minutos.

Al terminar, guárdalas en un recipiente de cristal con tapa y cuando enfríen, mételas en el frigorífico.

OTROS PLATOS QUE PUEDES PREPARAR

Hay infinidad de platos que puedes preparar con antelación y que aguantan muchos días en la nevera. Lo ideal es adaptarlos a vuestro tipo de alimentación y gustos. También puedes elaborar postres que supondrán un ahorro en la lista de la compra.

Te dejo a continuación una lista de sugerencias:

- HUMMUS CON CRUDITÉS
- PIMIENTOS ASADOS
- PASTA COCIDA
- GARBANZOS Y ALUBIAS COCIDAS
- SOPA DE POLLO
- QUINOA
- CUSCÚS
- ALBÓNDIGAS CON TOMATE
- JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- VERDURA HERVIDA
- COCIDO
- FIDEOS A LA CAZUELA
- HUEVOS COCIDOS
- BIZCOCHO
- FLAN
- NATILLAS

Lo más importante es que, cuando cocines un acompañamiento, éste te sirva para acompañar más de un plato esa semana. La idea es que ahorres tiempo cocinando y puedas invertirlo en lo que te apetezca.

8.2 MENÚ SEMANAL

Ya te he hablado de la importancia de tener establecido un menú semanal. Te aconsejo que lo prepares de una semana para otra, así tendrás tiempo de comprobar si dispones de todos los ingredientes necesarios en la despensa o necesitas hacer la compra.

Además de la comodidad que representa no perder tiempo en pensar qué hacer de comer o de cenar, es práctico y se traduce en un ahorro de tiempo y de dinero.

Puedes elaborar un máximo de cuatro y los puedes alternar por semanas. Así podrás olvidarte hasta al cabo de dos o tres meses. Además, puedes usar el mismo menú y intercambiar algunos días de la semana o bien quitar algún plato y añadir otro al gusto. A continuación, te voy a mostrar un ejemplo de menú semanal.

	COMIDA	CENA
LUNES	Macarrones boloñesa	Papillote de salmón con patatas y boniato
MARTES	Arroz con tomate y huevo frito	Ensalada y lomo a la sal
MIÉRCOLES	Pollo al horno con patatas al microondas	Guisantes con jamón y hamburguesa
JUEVES	Lentejas	Crema de calabaza y croquetas
VIERNES	Sopa de pollo y calabacines rellenos	Pan con tomate con queso y jamón
SÁBADO	Escalopa de ternera y patatas fritas.	Pescado al horno con patatas y boniato
DOMINGO	Ensalada y canelones	Biquini o Frankfurt

9. AHORRO EN EL HOGAR

Existen varios métodos de ahorro muy útiles y muy sencillos de llevar a cabo, todo depende de como lo prefieras hacer. A continuación, te voy a mostrar distintas maneras de ahorrar unos euros al año para que puedas invertirlos en un capricho, un buen libro, cambiar algo de tu casa o unas vacaciones familiares.

UN EURO AL DÍA

Este es el más sencillo e intuitivo. Si ahorras un euro al día, al final de año tendrás 365 € que te vendrán genial para las compras navideñas.

Pero no es necesario que cada día guardes ese euro, puedes anotar en tu agenda que cada sábado, por ejemplo, debes meter 7 € en un bote. O si es más cómodo para ti, el día 1 de cada mes, guardas 30 €.

Te aconsejo que los vayas metiendo en una hucha o en un bote de cristal, y así irás viendo mes a mes como va aumentando la cantidad, es muy motivador.

MÉTODO DEL CÉNTIMO



Si consigues completar este método, al finalizar el año contarás con 667,95 €. ¡Ya te da para las compras de Navidad y Reyes!

La forma de funcionar de este método es muy sencilla. Se trata de aumentar cada día un céntimo al ahorro. Es decir, el día 1 de enero guardas 1 céntimo, el día 2 guardarás 2 céntimos, y así sucesivamente. El último día del año guardarás 365 céntimos, o lo que es lo mismo, 3,65 €. Este método es acumulativo, por lo que va en aumento exponencialmente.

También se puede aplicar de forma inversa. El día 1 de enero ahorras 3,65 € y cada día vas restando 1 céntimo.

MÉTODO DE LAS 52 SEMANAS

Este método es más práctico porque no tienes que estar pensando en lo que tienes que ahorrar cada día, si no que va por semanas. En la semana 1 ahorras 1 €, en la segunda semana, 2 €, en la tercera semana, 3 € y así sucesivamente.

También lo puedes hacer a la inversa y empezar la primera semana ahorrando 52 € e ir restando 1 € cada semana.

¡Al finalizar el año tendrás 1.378 €! Con esto ya podéis hacer un viaje familiar.

APLICACIONES PARA EL AHORRO

Existen varias aplicaciones que, conectadas con tu banco, se encargan de ahorrar por ti. Incluso hay bancos que ya cuentan con este servicio.

Se basan en redondear los importes cargados en tu cuenta, retirar de la tarjeta de crédito un importe fijo al mes, o un tanto por ciento de los ingresos que recibas.

Te puedo hablar de una de estas aplicaciones, se llama GOIN.

Esta aplicación va conectada a tu cuenta bancaria y a tu tarjeta de crédito y te ofrece tres tipos de ahorro: Redondeo, tanto por ciento del ingreso recibido o un importe fijo semanal.

Yo tengo aplicados los tres tipos y cada vez que realizo un pago con la tarjeta o recibo un cargo en la cuenta, esta aplicación se encarga de redondear los céntimos, los coge de mi tarjeta de crédito y los ingresa en la aplicación.

Cuando recibo un ingreso, aplica un 2% de la cantidad recibida, toma ese importe de mi tarjeta y lo ingresa en la aplicación. Lo mismo hace cada lunes, coge 5 € de mi tarjeta de crédito y lo ingresa en la aplicación.

Pero hay algo muy importante que debes tener en cuenta: La aplicación no te regala nada, está cogiendo dinero de tu tarjeta de crédito, por lo que a final de mes deberás abonarla como si hubieran sido compras normales. Pero en la aplicación contarás con todo el dinero ahorrado ese mes y, si lo necesitas puedes traspasarlo a tu cuenta bancaria. Solo tarda un par de días.

Su función es la misma que si tú cada día o cada semana traspasarás un importe concreto de tu cuenta corriente a tu cuenta de ahorro. Pero como siempre hay algún imprevisto, algún pago importante por hacer o cualquier excusa, no ahorramos. Y esta es una buena manera de ahorrar sin apenas darte cuenta.

Antes de continuar quiero dejarte claro que yo no promociono esta aplicación ni me responsabilizo. Hablo por experiencia de más de dos años de uso y nunca he tenido ningún problema. Puedes buscar información en la red y verás que está todo claro y es totalmente legal.

Además del ahorro, lo que te permite esta aplicación es invertir ese dinero ahorrado poco a poco en moneda virtual, los conocidos Bitcoins, pero debes saber que es una forma de invertir arriesgada.

CONTROL DE GASTOS



Otra manera de ahorrar en casa es controlando los gastos. Puedes pensar que ya lo haces, pero ¿de verdad llevas las cuentas al dedillo?

La única manera de tener los gastos controlados y vigilados es anotándolos en una hoja de cálculo y el mejor momento para empezar es ahora. Pero si no quieres empezar con el año ya iniciado o a medias, empieza el 1 de enero.

Crea una hoja de Excel. En la fila superior pon todos los meses de año. En la primera columna, los gastos que surgen en tu hogar (colegios, hipoteca, alquiler, seguros, luz, gas, agua, fibra, móvil...). La lista será extensa, no te asustes, pero así también serás consciente de en qué inviertes tu dinero.

La última fila destínala a la suma total de la columna de cada mes. Al anotar todos los gastos por concepto, puedes ver dónde se va más dinero o si puedes eliminar alguno de ellos.

Para facilitarte esta tarea, he adjuntado a esta guía una hoja de Excel para que la puedas usar para el control de gastos de tu hogar. Incluye conceptos básicos, por lo que deberás personalizarlos según sean los gastos de tu hogar.

AHORRO EN LUZ

Ahorrar en luz no es un método en sí, pero sí es una manera de rascar unos euros a la factura mensual. Y al final, todo va sumando.

Te explico a continuación cómo poder restar algo de dinero a la tan temida factura:

NO ABRAS EL FRIGORÍFICO MÁS DE LO NECESARIO



El frigo es uno de los electrodomésticos que más luz consume, más que la secadora. El motivo es que la secadora la ponemos pocas veces, pero la nevera está encendida las 24 horas del día los 365 días del año. A no ser que, cuando te marches de vacaciones la dejes vacía y la desenchufes, pero no suele ser lo habitual.

Si abrimos y cerramos la nevera constantemente, ésta aumente su temperatura interior, y el motor debe trabajar mucho más para volver a la temperatura de frío inicial.

Así que, antes de abrirla, piensa bien lo que vas a coger y no te demores en exceso.

NO DEJES LUCES ENCENDIDAS

Yo estoy harta de ir apagando luces por la casa, es algo que a los niños les cuesta mucho entender: si no estás, no dejes la luz encendida. Pero también nos ocurre a veces a los adultos. Si no estás en el salón, no dejes la lámpara encendida, o si estás en el baño, no necesitas que esté encendida la luz del pasillo. No se trata de que vayamos con linternas o volvamos a la época del quinqué, pero hay que hacer un consumo consciente y responsable de la energía.



USA REGLETAS CON INTERRUPTOR



Los ladrones para los enchufes, además de ser peligroso porque pueden sobrecargar la toma de la pared, no permiten ser desconectados. Si usas una regleta con interruptor podrás desconectar todos los aparatos que estén conectados a ella solo apagándolo. Los aparatos como televisores, aspiradores u ordenadores, también consumen electricidad mientras están en stand by.

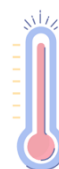
LAVA EN FRÍO SIEMPRE QUE PUEDAS



Si la ropa que vas a lavar no está muy sucia o no tiene manchas, puedes lavarla perfectamente en frío. Al hacerlo, reducirás el consumo energético de tu lavadora y, por tanto, gastará menos luz porque tardará menos en calentar el agua.

CONTROLA LA TEMPERATURA DE TU HOGAR

La temperatura ideal para estar en casa es entre 20 y 22° C, por lo que evita no poner la calefacción más alta de esa temperatura. Si eres friolera y no es suficiente, mejor ponte un jersey o una chaqueta, será más económico. Nadie ha muerto de frío a 20°C



En invierno, airea las habitaciones manteniendo las puertas cerradas para que no entre el frío en otras estancias. En verano, baja las persianas en horas de más calor, verás como la casa se mantiene más fresca y evita tener el aire acondicionado funcionando todo el día.

CUIDA DE LAS VENTANAS



El aire frío que entra por la ventana o el calor que se pierde por ella, también hace aumentar nuestra factura de la luz. Te aconsejo que revises bien tus ventanas y, si es necesario, pongas unas cintas de espuma específicas para las juntas que aislarán tu casa completamente.

USA BOMBILLAS DE BAJO CONSUMO

Ya lo dicen ellas mismas, bajo consumo. No es que supongan un ahorro desorbitado, pero si vamos cuidando todo un poco, al final se traduce en un importe considerable de ahorro.

VITROCERÁMICA, HORNO Y MICROONDAS

Si usas vitrocerámica en la cocina, apágala 5 minutos antes de lo que marque tu receta. El calor residual mantendrá la temperatura de cocción y serán 5 minutos de energía que estás ahorrando. En cuanto al horno, no puedes apagarlo y que siga cocinando, pero sí te aconsejo que lo uses lo estrictamente necesario. Si tienes que calentar un plato, es mucho más económico hacerlo en el microondas.



AHORRO EN AGUA

El suministro de agua es más económico que el de luz, pero aún así, representa un gasto importante en el hogar. También podemos salvar unos euros de la factura que irán sumando y, lo más importante, es que podemos reducir el consumo de este bien tanpreciado y cada vez más escaso. Te voy a explicar a continuación cómo conseguirlo.

EN EL BAÑO



La mayoría de nosotros, si no todos, tenemos la muy mala costumbre de dejar el grifo abierto mientras nos lavamos las manos, los dientes o, en caso de los hombres, afeitándose. Mientras estés realizando cualquiera de estas acciones, procura mantener el grifo cerrado y ábrelo solo cuando de verdad necesites usar agua. No somos conscientes de la cantidad de litros que se pierden por el desagüe inútilmente.

Practica la ducha mejor que el baño. Si tienes niños pequeños entiendo que es más cómodo bañarles, pero no es necesario que cada día llenes la bañera hasta arriba. Se trata de un baño, no de nadar los cien metros lisos ni de un bautizo de buceo. Llena la bañera con la cantidad justa y necesaria. Y en tu caso, si te gusta mucho darte un baño, hazlo solo en contadas ocasiones, tómalo como un premio o un regalo que te haces a ti misma, pero para cada día, mejor una ducha. Además, terminarás antes.

Controla la cisterna del retrete. Puede perder agua y no ser conscientes. Hace unos años, nos fuimos de vacaciones, y al volver, a factura del agua fue como un plazo más de hipoteca. Nuestra cisterna perdía y, después de tantos días, fueron litros y litros de agua desperdiciada. Y mucho dinero perdido.

EN LA COCINA

También puedes ahorrar en el consumo de agua en la cocina. Si lavas los platos a mano, por ejemplo, no mantengas el grifo abierto todo el rato. Y si usas lavavajillas, es importante que lo pongas cuando esté lleno y usar el programa económico. Así ahorrarás agua y luz.

En caso de que quieras lavar fruta, no lo hagas debajo del grifo porque no podrás controlar la cantidad de agua que utilizas. Pon la fruta en un bol y llénalo. Después puedes usar esa agua para regar las plantas.

Revisa el grifo, es importante que no tenga pérdidas ni gotee. Parece que no, pero gota a gota va sumando hasta que se convierte en litros.

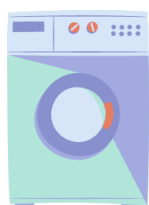
Si necesitas agua caliente, no la dejes correr hasta que alcance la temperatura deseada, usa la fría para llenar un cubo o un recipiente y luego úsala para lavar los platos, la fruta o regar las plantas.



AIRE ACONDICIONADO

El aparato de aire acondicionado suele tener un tubo con salida exterior por donde sale el agua de la condensación. Puedes usar esta agua para limpiar el suelo.

SECADORA Y LAVADORA



Si tienes secadora por condensación, no tires el agua del depósito al fregadero. Puedes usarla para regar las plantas o limpiar el suelo. Al ser agua destilada, si la cueles con una tela de algodón o una media para eliminar impurezas, podrás usarla para la plancha.

En cuanto a la lavadora, úsala con conciencia y no pongas lavadoras innecesarias con pocas prendas. Usa programas cortos para ahorrar en tiempo y dinero.

CUIDADO CON LAS OFERTAS

Las ofertas del supermercado son un peligro mortal, caemos en ellas de cuatro patas, sin analizar las consecuencias, y compramos compulsivamente. De nada te sirve comprar cuatro botes de aceitunas si no las vas a consumir en mucho tiempo, por muy baratos que los oferten. Ni tres botes de jabón para la lavadora y que luego descubras que te has cansado de ese olor. Al final estás gastando más de lo necesario y, lo que es peor, ocupando un espacio que no dispones.

Compra con sentido común y con el estómago lleno, y no te tires de cabeza a las ofertas si realmente no consumes en exceso ese producto o no tienes espacio de almacenaje.

LO MÁS IMPORTANTE, EDUCA

Es muy importante que todos los miembros del hogar sean conscientes de que cualquier pequeño gesto como los que te he descrito anteriormente, pueden suponer un ahorro. Enseña a tus hijos a no dejar luces encendidas sin necesidad, a no abrir la nevera cada cinco minutos y a ser más responsables con la energía que consumen. Muéstrales la cantidad de agua que se pierde cuando mantienen el grifo abierto mientras se lavan los dientes. Incluso les puedes enseñar a recoger agua de la lluvia para regar las plantas y que sea una de sus responsabilidades caseras.

Explícales que el ahorro se puede traducir en una sorpresa, un helado, unas chuches o una visita al zoo. Y que no gastamos energía innecesariamente porque se puede agotar. Hazles imaginar un mundo sin luz, sin calefacción o sin agua. Y, lo más importante, predica con el ejemplo.



10. DOCUMENTOS

Existen infinidad de cosas que pueden ser ordenadas, es imposible incluirlas todas en esta guía, pero no quiero olvidarme de los documentos. Son parte importante de nuestro hogar y del día a día. Y que, si están desordenados, nos pueden complicar la vida.

Documentos



Es primordial que sepamos de qué documentos disponemos y dónde están archivados o guardados. Una factura fuera de lugar, una receta que no encontramos o incluso salir de viaje y no saber dónde tenemos el pasaporte, nos puede fastidiar el día e incluso las vacaciones.

Te voy a explicar a continuación qué necesitas para tener tus documentos importantes bien guardados y archivados. El procedimiento va a ser el que has aprendido a lo largo de esta guía:

Clasificar, tirar, ordenar.

QUÉ NECESITAS:

- Carpetas de cartulina de colores.
- Fundas transparentes tamaño A4 o folio.
- Carpetillas transparentes tipo sobre.
- Caja archivadora.
- Acordeón con separadores.
- Etiquetas blancas adhesivas.

CÓMO CLASIFICAR:



Coloca todos los documentos que no tengas ordenados hasta el momento sobre una mesa. Ponte cómodo y ve revisando uno a uno. A un lado dejarás el que sea importante (impuesto, notificación, factura, informe médico, seguros...) y a otro lado irás dejando los que ya no necesitas.

Cuando hagas esta selección ten en cuenta que hoy en día casi todo se puede consultar online, por lo que no necesitas guardar las facturas de suministros ni los comprobantes bancarios. Las únicas facturas o recibos que yo guardo y como máximo durante dos años, son las facturas de compra de algún electrodoméstico, mueble, bicicleta, etc. por si debo recurrir a la garantía.

Comprueba que pasaportes, DNI o tarjetas sanitarias no están caducados, y guárdalos en una carpetilla transparente tipo sobre.

Escrituras notariales deben ir aparte y las acompañaremos de los documentos relacionados con ellas, como pueden ser facturas del registro, notario, gestoría, etc.

Quédate solo con los seguros que estén al día. Todos los recibos o documentos que hayan vencido solo sirven para ocupar espacio. El recibo del seguro del coche debe ir con los papeles del coche que están en la guantera de éste.

Cuando ya tengas en un montón los documentos importantes y hayas separado los que vayas a tirar, podrás separar más a conciencia.

VIGENCIA DE LA DOCUMENTACIÓN



Saber cuánto tiempo tenemos que guardar una factura o un comprobante de pago es algo que nos lleva de cabeza a todos. A continuación, te voy a detallar la vigencia de algunos de ellos para ayudarte en su clasificación:

- Servicios domésticos (agua, luz, gas, etc.): como ya te he comentado, estos recibos los puedes consultar online en la web de tu suministrador, solo tienes que darte de alta y podrás consultar todas las facturas emitidas. Ten en cuenta que, para realizar una reclamación, solo necesitarás la última.

- Seguro del coche: debemos guardar el comprobante de pago durante la vigencia del seguro y guardarlo en el coche. Si tu compañía dispone de aplicación para el móvil, te aconsejo que la instales y te des de alta, así siempre lo tendrás a mano. También puedes hacer una foto del recibo y llevarla en el móvil.
- Otros recibos de seguros: los guardarás durante su vigencia por si tienes que recurrir a la asistencia del hogar o realizar alguna reclamación.
- Productos financieros: debe guardarse la documentación durante 4 años ya que es lo que marca la ley porque están relacionados con la declaración de la Renta.
- Facturas de bienes y servicios: pueden ser la compra de un electrodoméstico, muebles o de la cocina que habéis instalado nueva en vuestro hogar. Estos documentos deben guardarse durante el periodo que dure su garantía, que suele ser de dos años.
- Cartilla de la Seguridad Social: debes guardarla hasta la jubilación.
- Extractos bancarios: actualmente disponemos de acceso a toda la banca online, por lo que no será necesario que los guardes, ya que siempre los puedes consultar.
- Pagos a Hacienda: multas o impuestos deben guardarse mínimo o un año. Si se trata de la declaración de la Renta, serán 4 años.
- Escrituras (compra-venta, testamentos, etc.): las escrituras notariales se deben guardar durante mínimo 4 años, por si nos las reclamara Hacienda, aunque a mí no me gusta deshacerme de ellas.

T I R A R:

Los documentos y papeles que vas a tirar incluirán datos personales. Si no dispones de una destructora de papel, te aconsejo que los rompas en trozos pequeños y los tires en distintas bolsas que depositarás en el contenedor del papel.

ORDENAR:



Te aconsejo que hagas secciones por tema y cada tema lo guardes en una funda transparente. En el exterior de la funda pega una etiqueta y anota qué incluye esa funda. Pueden ser facturas de compra, recibos de impuestos, declaración de la renta, informes médicos...

Cuando tengas todos estos documentos en cada una de su funda, guárdalos en una carpeta de cartulina y en la parte exterior pega una etiqueta y escribes *Documentos importantes*.

Harás lo mismo con las escrituras notariales. Una vez ya has agrupado cada escritura con sus documentos y facturas correspondientes, la pondrás en una funda transparente y en una etiqueta pegada en la funda puedes escribir a qué corresponde esa escritura, por ejemplo: *Escritura compra casa de la playa*.

Si tienes contratos de alquiler, lo harás del mismo modo, pondrás el contrato en una funda, pegarás etiqueta y escribirás de dónde es el contrato y también puedes indicar la fecha de inicio y fin para tenerlo más a la vista.

Estos documentos en sus fundas los puedes guardar en una carpetilla de cartulina y pegando en la parte exterior una etiqueta que indique *Viviendas*, por ejemplo.

Una vez tienes todas las carpetas organizadas, guárdalas en una caja archivadora. Es como un maletín de cartón, ocupa poco espacio y es la manera más práctica de tener todos tus documentos localizados.

También existen acordeones con separaciones por letras que después tú puedes personalizar por temas. Son prácticos, pero no permiten guardar gran cantidad de documentos. Su uso dependerá de la cantidad de papeles que quieras guardar en tu acordeón.

11. EL BOLSO



El bolso también forma parte de tu hogar porque es parte de ti. Es un accesorio bonito que además complementa nuestro vestuario. A mí me encantan los bolsos y te confieso que tengo más de los necesarios, pero es que todas merecemos tener una debilidad y darnos un capricho de vez en cuando.

Lo que tengo claro es que, sea cual sea el bolso que lleve, éste debe estar ordenado y conteniendo lo justo y necesario.

Si ahora mismo te pregunto si sabes qué hay en tu bolso, ¿sabrías responderme?

El bolso puede ser como esos cajones desastre en los que vamos metiendo cosas sin sentido y que nunca pueden estar ordenados porque necesitamos revolverlo todo para encontrar lo que necesitamos. Y cuanto más grande sea, ¡mucho peor!

Así que vamos a poner orden a tu bolso y vamos a hacer como hemos hecho en casa.

Vaciar, escoger, descartar, limpiar y ordenar.

Vacía tu bolso sobre la mesa de la cocina o del salón y coloca todo el contenido de modo que puedas ver cada cosa. Aparta a un lado lo indispensable (llaves, cartera y gafas de sol).

Merece especial atención la cartera, ya que la solemos cargar de papeles y fotos. Lleva en la cartera solo el dinero, tarjetas bancarias y documentación personal (DNI, carnet de conducir y tarjeta sanitaria), porque no necesitas nada más. Todas llevamos móvil, así que las fotos de tus hijos o seres queridos, las puedes ver en él. No necesitas llevar un álbum de fotos de carnet en el monedero.

Ahora vamos a ir a por el segundo puesto de importancia y separaremos agenda (si usas), bolígrafo, neceser de compresas y tampones (puede incluir medicamentos) y neceser de maquillaje.

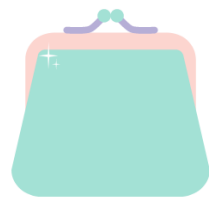
Todo lo que quede fuera de estos grupos no lo necesitas. Así de sencillo.

Me dirás, bueno, es que tengo niños y en el bolso siempre llevo lápices de colores, algún juguete, unas galletas, toallitas húmedas, un paraguas plegable... ¡Ostras! ¿Eres Mary Poppins?

Cuanto más cosas lleves, más pesará.

Puedes llevar en el bolso lápices de colores, toallitas o algún juguete ese domingo que vais a comer a un restaurante. Cuando los llevas al cole o vais a dar un paseo dudo mucho que os paréis en medio de la calle a dibujar.

Antes de meter en el bolso lo indispensable, debes limpiarlo. Es un artículo que tocamos constantemente y por tanto alberga gran cantidad de gérmenes. Si el interior es de tela, puedes hacerlo con una esponja humedecida con un poco de jabón, pero debes dejarlo secar antes de llenar.



Existen organizadores de bolso con compartimentos cerrados con cremallera. Nos ayudan a mantener en orden lo que llevamos y así no se mezclará nada. Si no dispones de este organizador, utiliza pequeños neceseres y tenlo en cuenta para el futuro bolso que compres: Cuántos más separadores tenga en su interior, mucho mejor.

Usa un organizador o un pequeño neceser para cada cosa.

No es necesario que vacíes el bolso cada día, pero si lo usas mucho, sí que te recomiendo que lo hagas el fin de semana. Vacía, revisa, tira y limpia.

Cuida la piel de tu bolso con hidratante. Quedará como nuevo.*

**Aplica antes la crema hidratante en una zona oculta por precaución.*

12. DESPEDIA

Llegaste al final de todo este manual y yo contigo. Espero que te hayas sentido acompañada y, sobre todo, que te haya sido útil.

Mi objetivo con esta guía, como ya te dije al principio, era ayudarte a gestionar las tareas de tu hogar para que pudieras disponer de tiempo libre y dedicarlo a lo que más te apetezca.

Todos los consejos que te he dado, todas las sugerencias y todos los trucos, son míos y los he ido aprendiendo a lo largo de mi vida. Algunos, muchos, me los ha enseñado mi madre y, otros, los he ido aprendiendo con la práctica y el error. Porque, amiga, con las equivocaciones es como mejor se aprende, aunque a veces ocupen tiempo, dinero o causen molestias. Lo importante es encontrar la clave que te funcione a ti y a tus circunstancias.

De corazón me despido, pero no sin antes volver a recordarte que la clave del orden está en ti. Que, si tu mente no está en calma, no podrás reflejarlo en tu hogar. Y si tu hogar está desordenado, no te sentirás a gusto en él. Pero lo más importante, aunque haya tareas tediosas, es que las disfrutes, las hagas tuyas y, una vez terminadas, puedas sentir la paz que te transmiten. Siéntete orgullosa de tu hogar, porque, al fin y al cabo, lo has creado tú.

Y recuerda hacer partícipes de esta creación, con su colaboración, a todos los miembros de la familia, porque merecen sentirse igual de bien que tú. Solo con el esfuerzo de todos podemos valorar la meta.

Estoy muy agradecida de que hayas llegado hasta aquí y quiero desearte lo mejor para ti y los tuyos. Solo quiero pedirte que respetes los derechos de autor y no compartas ni copies ningún extracto ni la totalidad de esta guía sin mi permiso expreso.

Con todo mi cariño, dejo esta guía en tus manos para que la cuides y recurras a ella siempre que la necesites.



Eva Ruiz

www.laordenada.com · @evalaordenada