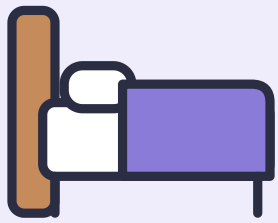
Checklist de limpieza de la recámara

Un cuarto fresco y ordenado para descansar mejor



Cada mañana, en dos minutos

- [ ] Tender la cama
- [ ] Abrir las cortinas y ventilar
- [ ] Ropa al cesto o al clóset
- [ ] Despejar el buró

Cada semana

- [ ] Cambiar sábanas y fundas
- [ ] Sacudir buró, cómoda y repisas
- [ ] Barrer o aspirar y trapear
- [ ] Vaciar el bote de basura
- [ ] Guardar la ropa limpia
- [ ] Limpiar espejos
- [ ] Ordenar la mesa de noche
- [ ] _____

Cada mes

- [ ] Aspirar el colchón
- [ ] Limpiar debajo de la cama
- [ ] Limpiar lámparas y apagadores
- [ ] Ordenar un cajón
- [ ] Limpiar las puertas del clóset
- [ ] Lavar almohadas o cojines
- [ ] Sacudir cortinas o persianas
- [ ] _____

Cambio de sábanas: colorea una casilla cada semana del año

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52