Cronograma de limpieza semanal

Un día, una zona: así la casa se mantiene sin maratones

Semana del _____ al _____ Mes: _____

Todos los días	L	M	M	J	V	S	D
Tender las camas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lavar los trastes y secar el fregadero	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar la barra y la mesa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Recoger lo que está fuera de su lugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sacar la basura si está llena	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lunes — Cocina

- ☐ Limpiar la estufa y el microondas
- ☐ Tallar el fregadero y la llave
- ☐ Trapear el piso de la cocina
- ☐ _____

Martes — Baños

- ☐ Tallar el inodoro y el lavabo
- ☐ Limpiar el espejo y la regadera
- ☐ Cambiar las toallas
- ☐ _____

Miércoles — Recámaras

- ☐ Cambiar las sábanas
- ☐ Sacudir buró, cómoda y repisas
- ☐ Barrer debajo de la cama
- ☐ _____

Jueves — Sala y comedor

- ☐ Sacudir repisas y la pantalla
- ☐ Aspirar el sofá y los cojines
- ☐ Limpiar la mesa y las sillas
- ☐ _____

Viernes — Pisos

- ☐ Barrer toda la casa
- ☐ Trapear toda la casa
- ☐ Sacudir los tapetes
- ☐ _____

Sábado — Ropa

- ☐ Lavar y tender la ropa
- ☐ Doblar y guardar
- ☐ Lavar trapos y jergas
- ☐ _____

Domingo — Planear

- ☐ Revisar la despensa
- ☐ Anotar los productos que faltan
- ☐ Repartir las tareas de la semana
- ☐ _____

Notas de la semana

Cronograma de limpieza mensual

Las tareas grandes repartidas en las cuatro semanas del mes

Mes: _____ Año: _____

Tarea	S1	S2	S3	S4	Quién
Cada semana					
Cambiar sábanas y toallas	☐	☐	☐	☐	_____
Limpiar los baños a fondo	☐	☐	☐	☐	_____
Trapear todos los pisos	☐	☐	☐	☐	_____
Sacudir muebles y repisas	☐	☐	☐	☐	_____
Limpiar el microondas	☐	☐	☐	☐	_____
Vaciar todos los botes de basura	☐	☐	☐	☐	_____
Cada quince días					
Limpiar espejos y vidrios	☐	—	☐	—	_____
Aspirar el sofá y los cojines	—	☐	—	☐	_____
Limpiar el refrigerador por dentro	☐	—	☐	—	_____
Lavar los tapetes del baño	—	☐	—	☐	_____
Una vez al mes					
Desengrasar la campana y su filtro	☐	—	—	—	_____
Lavar los botes de basura	—	☐	—	—	_____
Limpiar zoclos, puertas y manijas	—	—	☐	—	_____
Limpiar lámparas y ventiladores	—	—	—	☐	_____
Ordenar un cajón o un clóset	☐	—	—	—	_____

Pendientes para el próximo mes

_____

_____

_____

_____

Productos que faltan

_____

_____

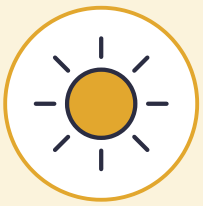
_____

_____

Rutina de limpieza diaria

Pequeñas tareas en la mañana, la tarde y la noche

Fecha: _____ Día: L M M J V S D



Mañana

- [ ] Abrir las ventanas y ventilar 10 minutos
- [ ] Tender la cama
- [ ] Lavar los trastes del desayuno
- [ ] Limpiar la barra de la cocina
- [ ] Dejar el baño seco y en orden
- [ ] _____



Tarde

- [ ] Recoger juguetes, ropa y papeles
- [ ] Limpiar la mesa después de comer
- [ ] Barrer la cocina y el comedor
- [ ] Recoger la ropa del tendedero
- [ ] Regar las plantas si lo necesitan
- [ ] _____



Noche

- [ ] Lavar los trastes de la cena
- [ ] Dejar la barra y la estufa despejadas
- [ ] Sacar la basura si está llena
- [ ] Poner la ropa sucia en el cesto
- [ ] Dejar listo lo de mañana
- [ ] _____

Una zona extra para hoy

_____

_____

_____

¿Cómo quedó la casa?

☆☆☆☆☆

Colorea las estrellas

Calendario anual de limpieza

Una limpieza profunda distinta cada mes del año

Enero

- [ ] Guardar los adornos con cuidado
- [ ] Depurar el clóset
- [ ] Revisar el botiquín
- [ ] Limpiar el refrigerador a fondo

Febrero

- [ ] Lavar las cortinas
- [ ] Limpiar las lámparas
- [ ] Aspirar los colchones
- [ ] Ordenar papeles y recibos

Marzo

- [ ] Lavar ventanas por fuera
- [ ] Limpiar las persianas
- [ ] Lavar los tapetes
- [ ] Ordenar la bodega

Abril

- [ ] Lavar cobijas y edredones
- [ ] Limpiar los ventiladores
- [ ] Mover muebles y barrer debajo
- [ ] Revisar la alacena

Mayo

- [ ] Tallar azulejos y juntas
- [ ] Lavar las almohadas
- [ ] Descalcificar las llaves
- [ ] Limpiar las puertas

Junio

- [ ] Desengrasar la campana
- [ ] Limpiar filtros y rejillas
- [ ] Ordenar los juguetes
- [ ] Lavar los botes de basura

Julio

- [ ] Limpiar el horno a fondo
- [ ] Ordenar los zapatos
- [ ] Limpiar sillas tapizadas
- [ ] Limpiar los zoclos

Agosto

- [ ] Ordenar escritorios
- [ ] Lavar mochilas y loncheras
- [ ] Lavar la cortina del baño
- [ ] Limpiar marcos y cuadros

Septiembre

- [ ] Lavar ventanas por dentro
- [ ] Limpiar la alacena
- [ ] Probar los detectores de humo
- [ ] Limpiar las coladeras

Octubre

- [ ] Cambiar la ropa de temporada
- [ ] Lavar chamarras y suéteres
- [ ] Limpiar rejillas de ventilación
- [ ] Ordenar la cochera

Noviembre

- [ ] Lavar la vajilla de fiesta
- [ ] Lavar manteles
- [ ] Limpiar la lavadora
- [ ] Depurar los juguetes

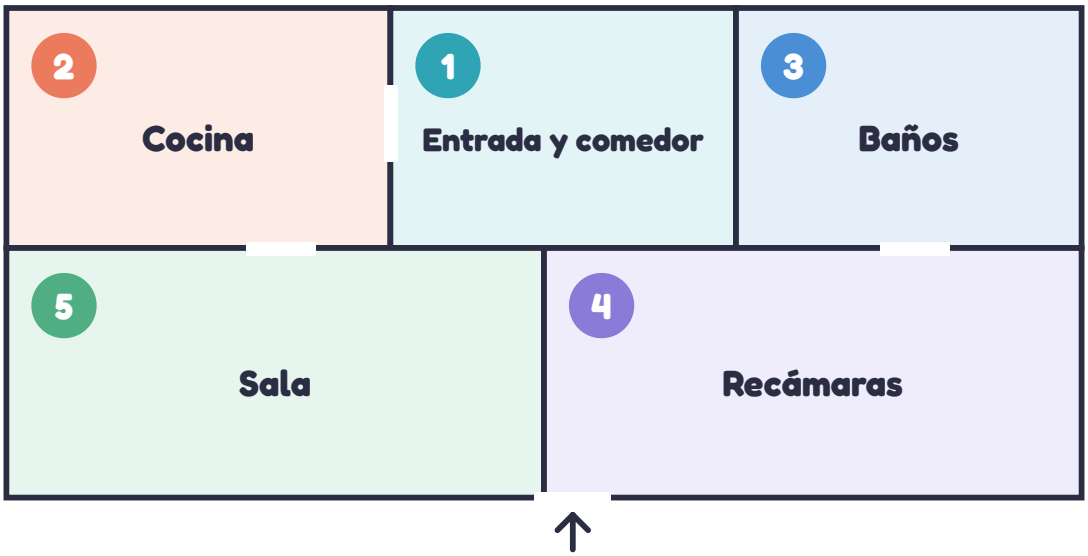
Diciembre

- [ ] Limpieza general de fin de año
- [ ] Limpiar los adornos
- [ ] Lavar las ventanas
- [ ] Preparar el cuarto de visitas

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Limpieza por zonas del mes

Cada semana, una zona de la casa recibe una limpieza a fondo



Semana 1 · Entrada y comedor

- [ ] Limpiar la puerta y la manija
- [ ] Sacudir el tapete de entrada
- [ ] Ordenar zapatos y llaves
- [ ] Limpiar mesa, sillas y patas
- [ ] Lavar el mantel o el camino de mesa

Semana 2 · Cocina

- [ ] Limpiar el microondas y el horno
- [ ] Limpiar las puertas de las alacenas
- [ ] Desengrasar la campana
- [ ] Ordenar una repisa de la despensa
- [ ] Limpiar los aparatos pequeños

Semana 3 · Baños

- [ ] Tallar las juntas de los azulejos
- [ ] Lavar la cortina o la mampara
- [ ] Tirar lo vencido del botiquín
- [ ] Descalcificar regadera y llaves
- [ ] Lavar los tapetes y el bote

Semana 4 · Recámaras

- [ ] Voltear el colchón y aspirarlo
- [ ] Ordenar un cajón o una repisa
- [ ] Limpiar debajo de la cama
- [ ] Lavar almohadas o cobijas
- [ ] Sacudir lámparas y cabeceras

Semana 5 · Sala

- [ ] Aspirar el sofá a fondo
- [ ] Lavar las fundas de los cojines
- [ ] Limpiar la pantalla y los controles
- [ ] Sacudir libros y adornos
- [ ] Limpiar ventanas y cortinas

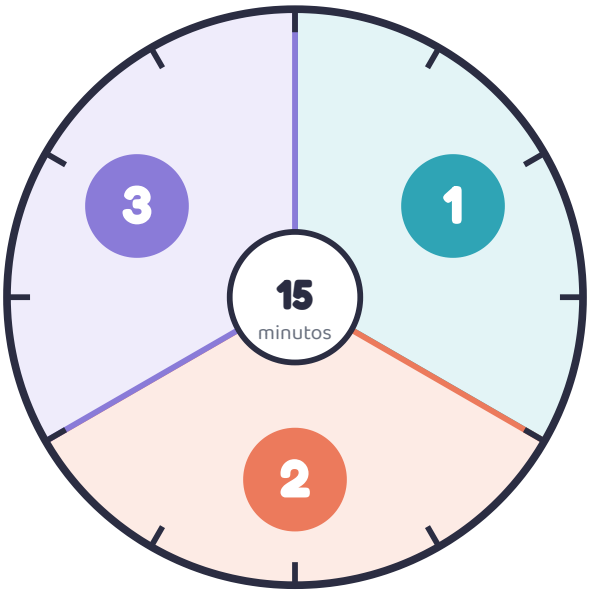
Semana 5 · Pendientes

Si el mes trae una semana extra, úsala aquí.

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Rutina de limpieza de 15 minutos

Tres bloques de cinco minutos al día y una racha para colorear



1 **Minutos 1 a 5**

Recoge todo lo que está fuera de su lugar y regrésalo a donde va.

2 **Minutos 6 a 10**

Limpia superficies: barra, mesa, lavabo y espejo.

3 **Minutos 11 a 15**

Barre o aspira la zona que más se usa y saca la basura.

Mi racha del mes

Colorea el número del día en que hiciste tus 15 minutos

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	



Pon una alarma de 15 minutos a la misma hora cada día. Cuando suene, para: lo que falte se queda para mañana.

Mi hora: _____

Checklist de limpieza de la cocina

Lo que toca cada día, cada semana y cada mes

Todos los días

- [ ] Lavar y secar los trastes
- [ ] Barrer el piso
- [ ] Limpiar la barra y la estufa
- [ ] Sacar la basura orgánica
- [ ] Tallar el fregadero
- [ ] Poner a secar los trapos

Cada semana

- [ ] Limpiar el microondas por dentro
- [ ] Limpiar manijas y apagadores
- [ ] Limpiar el frente de los aparatos
- [ ] Lavar trapos y jergas
- [ ] Trapear el piso
- [ ] Limpiar la mesa y las sillas
- [ ] Revisar el refrigerador
- [ ] Desinfectar la tabla de picar

Cada mes

- [ ] Desengrasar la campana y su filtro
- [ ] Revisar fechas en la despensa
- [ ] Limpiar el horno
- [ ] Limpiar el refrigerador a fondo
- [ ] Limpiar las alacenas por dentro
- [ ] Descalcificar cafetera o tetera

Limpieza a fondo: marca el mes en que la hiciste

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Horno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Campana y filtro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Refrigerador	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Notas



Checklist de limpieza del baño

Marca cada semana lo que ya quedó limpio

Mes: _____



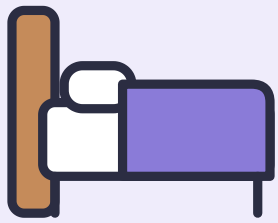
Tarea	Frecuencia	S1	S2	S3	S4
Ventilar después de bañarse	Diario	☐	☐	☐	☐
Secar el lavabo y la llave	Diario	☐	☐	☐	☐
Colgar las toallas extendidas	Diario	☐	☐	☐	☐
Limpiar el espejo	Semanal	☐	☐	☐	☐
Tallar el inodoro por dentro y por fuera	Semanal	☐	☐	☐	☐
Limpiar el lavabo y las llaves	Semanal	☐	☐	☐	☐
Tallar la regadera o la tina	Semanal	☐	☐	☐	☐
Cambiar las toallas	Semanal	☐	☐	☐	☐
Trapear el piso	Semanal	☐	☐	☐	☐
Vaciar el bote de basura	Semanal	☐	☐	☐	☐
Lavar los tapetes	Quincenal	☐	☐	☐	☐
Lavar el cepillo del inodoro	Quincenal	☐	☐	☐	☐
Lavar la cortina de baño	Mensual	☐	☐	☐	☐
Tallar las juntas de los azulejos	Mensual	☐	☐	☐	☐
Limpiar las coladeras	Mensual	☐	☐	☐	☐
Revisar el botiquín	Mensual	☐	☐	☐	☐

Kit del baño: que no falte

- ☐ Guantes
- ☐ Cepillo para inodoro
- ☐ Esponja
- ☐ Limpiador multiusos
- ☐ Limpiador de baño
- ☐ Paño de microfibra
- ☐ Cepillo para juntas
- ☐ Jalador de agua

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

Checklist de sala y comedor

Seis rincones de la casa donde más se convive

Sofá y cojines

- [ ] Sacudir y acomodar los cojines
- [ ] Aspirar entre los cojines
- [ ] Lavar las fundas lavables
- [ ] Limpiar las manchas al momento
- [ ] Voltear los cojines



Mesas y repisas

- [ ] Despejar la mesa de centro
- [ ] Sacudir repisas y adornos
- [ ] Limpiar marcos y cuadros
- [ ] Ordenar revistas y papeles
- [ ] Pasar un paño por las lámparas



Pantallas y controles

- [ ] Quitar el polvo con paño seco
- [ ] Limpiar controles y teclados
- [ ] Ordenar los cables
- [ ] Sacudir bocinas y aparatos
- [ ] Revisar las pilas



Pisos y tapetes

- [ ] Barrer o aspirar
- [ ] Trapear
- [ ] Aspirar o sacudir el tapete
- [ ] Mover los muebles ligeros
- [ ] Limpiar los zoclos



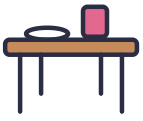
Ventanas y cortinas

- [ ] Limpiar los vidrios
- [ ] Sacudir las persianas
- [ ] Lavar las cortinas
- [ ] Limpiar marcos y rieles
- [ ] Ventilar todos los días



Comedor

- [ ] Limpiar la mesa tras cada comida
- [ ] Limpiar sillas y patas
- [ ] Lavar el mantel
- [ ] Barrer debajo de la mesa
- [ ] Limpiar la vitrina



Plan semanal de lavado de ropa

Organiza las cargas y aprende a leer las etiquetas

Día	Qué se lava	Lavar	Secar	Doblar	Guardar
Lunes		☐	☐	☐	☐
Martes		☐	☐	☐	☐
Miércoles		☐	☐	☐	☐
Jueves		☐	☐	☐	☐
Viernes		☐	☐	☐	☐
Sábado		☐	☐	☐	☐
Domingo		☐	☐	☐	☐

Símbolos de las etiquetas de la ropa



Lavar en agua fría (hasta 30 °C)



Lavar en agua tibia (hasta 40 °C)



No lavar con agua



No usar blanqueador



Se puede usar secadora



Secar extendida, en plano



Planchar a temperatura baja



Lavado en seco, en tintorería

Separa antes de lavar



Blancos



Colores claros



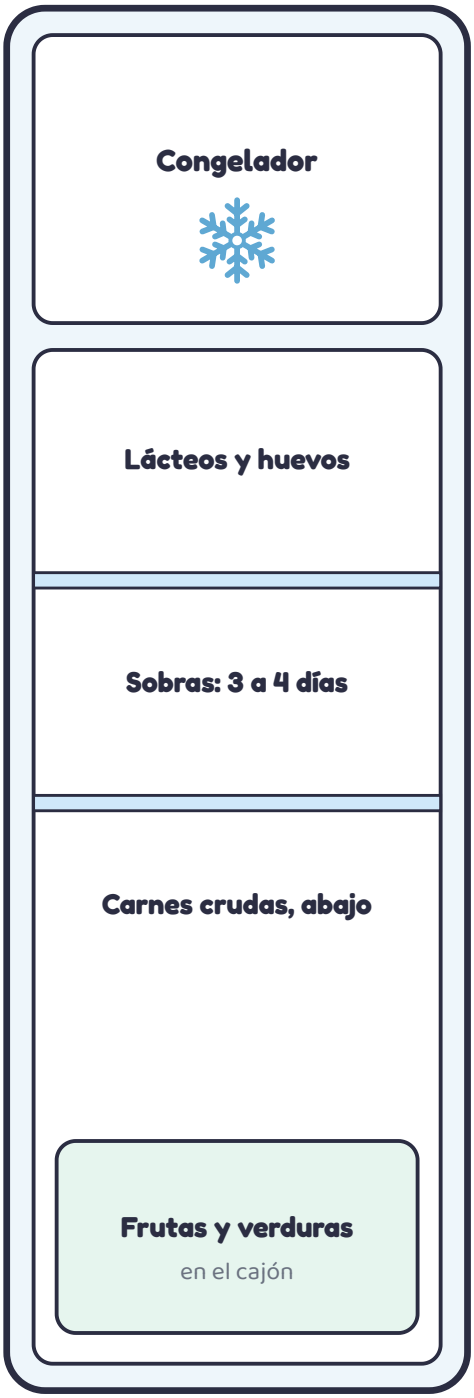
Oscuros



Toallas y sábanas

Limpieza del refrigerador paso a paso

Diez pasos y dónde acomodar cada alimento al terminar



1. Saca todo y revisa las fechas de caducidad.
2. Tira lo vencido o lo que se vea en mal estado.
3. Pon lo que necesita frío en una hielera mientras limpias.
4. Retira charolas y cajones; deja que el vidrio se temple antes de lavarlo.
5. Lávalos con agua tibia y jabón, enjuaga y seca.
6. Limpia el interior con agua y una cucharada de bicarbonato.
7. Limpia los empaques de la puerta y sécalos bien.
8. Acomoda: lo que vence antes, al frente.
9. Limpia el exterior y las manijas.
10. Anota abajo la fecha de hoy.

Fechas de limpieza a fondo

__ / __ | __ / __ | __ / __ | __ / __ | __ / __ | __ / __

Ventanas, puertas y exteriores

La cara de la casa también lleva su calendario



Escribe la fecha cada vez que hagas la tarea

Tarea	Frecuencia	Hecho el		
Limpiar los vidrios por dentro	Mensual			
Limpiar los vidrios por fuera	Cada 3 meses			
Limpiar marcos y rieles	Mensual			
Lavar los mosquiteros	Cada 3 meses			
Limpiar puertas y manijas	Semanal			
Limpiar el timbre y el buzón	Mensual			
Sacudir el tapete de entrada	Semanal			
Lavar el tapete de entrada	Mensual			
Barrer la entrada y la banqueta	Semanal			
Barrer el patio o el balcón	Semanal			
Quitar hojas secas de las macetas	Quincenal			
Lavar los muebles de exterior	Mensual			
Limpiar las lámparas de afuera	Cada 3 meses			
Revisar canaletas y desagües	Cada 6 meses			
Lavar los botes de basura	Mensual			

Para que los vidrios no queden con marcas

Límpialos en un día nublado o cuando no les dé el sol, de arriba hacia abajo y con un paño de microfibra. Seca al final con un paño limpio y seco.

Limpieza general de fin de año

Recibe el año nuevo con la casa limpia, cuarto por cuarto

Avance: 10 % · 20 % · 30 % · 40 % · 50 % · 60 % · 70 % · 80 % · 90 % · 100 %

Cocina

- [ ] Vaciar y limpiar el refrigerador
- [ ] Desengrasar estufa, horno y campana
- [ ] Limpiar alacenas por dentro
- [ ] Tirar lo vencido de la despensa

Baños

- [ ] Tallar juntas y azulejos
- [ ] Lavar la cortina y los tapetes
- [ ] Descalcificar regadera y llaves
- [ ] Depurar el botiquín

Recámaras

- [ ] Voltear y aspirar los colchones
- [ ] Lavar cobijas y almohadas
- [ ] Limpiar debajo de las camas
- [ ] Sacudir lámparas y cabeceras

Sala y comedor

- [ ] Aspirar el sofá a fondo
- [ ] Lavar fundas y cojines
- [ ] Limpiar lámparas y ventiladores
- [ ] Lavar manteles y servilletas

Clósets y cajones

- [ ] Sacar todo y limpiar las repisas
- [ ] Donar lo que no usaste en el año
- [ ] Ordenar por tipo y por color
- [ ] Revisar zapatos y bolsas

Ventanas y cortinas

- [ ] Lavar vidrios por dentro y por fuera
- [ ] Lavar cortinas o sacudir persianas
- [ ] Limpiar marcos y rieles
- [ ] Lavar los mosquiteros

Entrada y patio

- [ ] Lavar la puerta principal
- [ ] Barrer y lavar el patio
- [ ] Lavar el tapete de entrada
- [ ] Limpiar las macetas

Para cerrar el año

- [ ] Tirar lo roto o lo que no sirve
- [ ] Estrenar esponjas y trapos
- [ ] Ventilar toda la casa
- [ ] Celebrar con la familia

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Cambio de temporada en el clóset

Lava, separa y guarda la ropa y los textiles de la casa



Guardar



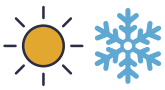
Donar



Reparar



Reciclar



Textiles para lavar antes de guardar

- [ ] Cobijas y edredones
- [ ] Almohadas
- [ ] Cortinas
- [ ] Cojines y fundas
- [ ] Chamarras y abrigos
- [ ] Suéteres
- [ ] Gorros, bufandas y guantes
- [ ] Tapetes

Inventario de cajas guardadas

Caja	Contenido	Dónde está
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Limpieza exprés antes de visitas

Una hora bien repartida y la casa lista para recibir

0 min

Prepárate

Pon música y una alarma. Toma una canasta para ir recogiendo.

- [ ]

10 min

Entrada

Sacude el tapete y acomoda zapatos, abrigos y llaves.

- [ ]

20 min

Baño de visitas

Inodoro, lavabo y espejo. Toalla limpia y papel de repuesto.

- [ ]

30 min

Sala

Recoge, acomoda los cojines y limpia la mesa de centro.

- [ ]

40 min

Cocina

Lava o guarda los trastes y deja la barra despejada.

- [ ]

50 min

Pisos

Barre o aspira solo las zonas que se ven.

- [ ]

60 min

¡Lista!

Saca la basura y ventila cinco minutos antes de que lleguen.

- [ ]

Si solo tienes 15 minutos



Baño

Lavabo, espejo y toalla limpia.



Entrada

Despeja la puerta y el tapete.



Sala

Recoge y acomoda los cojines.

Superficies de alto contacto

Lo que todos tocan a diario, limpio día por día

Semana del _____ al _____

Superficie	L	M	M	J	V	S	D
 Manijas de las puertas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Apagadores	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Controles remotos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Celulares y tabletas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Llaves del lavabo y fregadero	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Botón o palanca del inodoro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Manija del refrigerador	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Teclado y ratón	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Barandales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mesa del comedor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Juguetes de uso diario	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Llaves y llaveros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

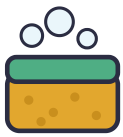
Primero limpia, luego desinfecta

Quita la suciedad con un paño, agua y jabón. Después aplica el desinfectante siguiendo la etiqueta y respeta el tiempo que debe actuar antes de secar.

Calendario de cambios y repuestos

Esponjas, filtros y textiles que se lavan o se cambian a tiempo

Artículo	Cada cuánto	Último	Próximo
Esponja de cocina	Cambiar cada 1 o 2 semanas		
Trapos y jergas	Lavar cada 2 o 3 días		
Toallas de baño	Lavar cada 3 o 4 usos		
Sábanas y fundas	Lavar cada semana		
Tapete de baño	Lavar cada semana		
Cabeza del trapeador	Lavar cada semana		
Cortina de baño	Lavar cada mes		
Filtro de la campana	Limpiar cada mes		
Filtro del aire acondicionado	Limpiar cada mes de uso		
Cepillo de dientes	Cambiar cada 3 meses		
Almohadas	Lavar cada 6 meses		
Cepillo del inodoro	Cambiar cada 6 meses		
Pilas del detector de humo	Cambiar cada año		
Filtro de agua	Según el fabricante		



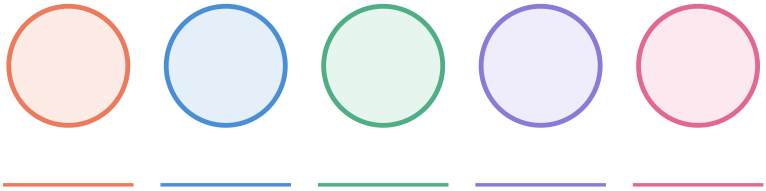
Anota con lápiz la fecha del último cambio y calcula la del próximo. Si el fabricante indica otra frecuencia, sigue su indicación.



Reparto de tareas en familia

Quién hace qué: escribe los nombres y marca cada tarea

Dibuja a cada quien en su círculo
y escribe su nombre debajo.



Tender las camas	☐	☐	☐	☐	☐
Poner y quitar la mesa	☐	☐	☐	☐	☐
Lavar los trastes	☐	☐	☐	☐	☐
Secar y guardar los trastes	☐	☐	☐	☐	☐
Sacar la basura	☐	☐	☐	☐	☐
Barrer	☐	☐	☐	☐	☐
Trapear	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar el baño	☐	☐	☐	☐	☐
Lavar la ropa	☐	☐	☐	☐	☐
Doblar y guardar la ropa	☐	☐	☐	☐	☐
Regar las plantas	☐	☐	☐	☐	☐
Atender a la mascota	☐	☐	☐	☐	☐
Hacer la lista de compras	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐

Cambiamos de tareas cada: ☐ semana ☐ quince días ☐ mes

Premio familiar al cumplir: _____

Empezamos el: _____

Tareas de limpieza por edad

Lo que los niños pueden hacer para ayudar en casa

2 a 3 años ★

- [ ] Guardar juguetes en su caja
- [ ] Poner la ropa sucia en el cesto
- [ ] Llevar su plato a la cocina
- [ ] Secar lo que derrama con un trapo
- [ ] Acomodar los cojines

4 a 5 años ★ ★

- [ ] Tender su cama a su manera
- [ ] Poner servilletas y cucharas
- [ ] Regar las plantas
- [ ] Juntar los calcetines por pares
- [ ] Sacudir con un paño

6 a 8 años ★ ★ ★

- [ ] Barrer una habitación
- [ ] Doblar toallas y ropa sencilla
- [ ] Vaciar los botes pequeños
- [ ] Guardar el mandado
- [ ] Limpiar la mesa después de comer

9 a 12 años ★ ★ ★ ★

- [ ] Lavar los trastes
- [ ] Trapear su cuarto
- [ ] Limpiar el lavabo y el espejo
- [ ] Poner la ropa en la lavadora
- [ ] Sacar la basura

13 años o más ★ ★ ★ ★ ★

- [ ] Limpiar el baño completo
- [ ] Lavar, tender y doblar su ropa
- [ ] Preparar una comida sencilla
- [ ] Hacer la lista de compras
- [ ] Limpiar el refrigerador

En casa acordamos

Los productos de limpieza los usa siempre un adulto o se usan con su ayuda.

Firma: _____

Tarjetas de tareas para recortar

Sácalas de un frasco y repártelas: cada estrella es un punto



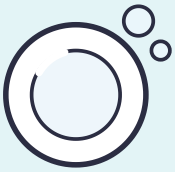
Barrer

10 min ★★



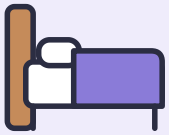
Trapear

15 min ★★★



Lavar los trastes

20 min ★★★



Tender las camas

5 min ★



Sacar la basura

5 min ★



Regar las plantas

5 min ★



Doblar la ropa

15 min ★★



Limpiar los vidrios

10 min ★★



Sacudir los muebles

10 min ★★



Recoger los juguetes

10 min ★



Comida de la mascota

5 min ★



Limpiar la mesa

5 min ★

Inventario de productos de limpieza

Revisa qué queda y marca lo que hay que comprar

Producto	Lleno	Mitad	Poco	Comprar
Detergente para ropa	○	○	○	☐
Suavizante	○	○	○	☐
Jabón para trastes	○	○	○	☐
Limpiador multiusos	○	○	○	☐
Limpiador de baño	○	○	○	☐
Cloro	○	○	○	☐
Desengrasante	○	○	○	☐
Limpiavidrios	○	○	○	☐
Vinagre blanco	○	○	○	☐
Bicarbonato de sodio	○	○	○	☐
Esponjas	○	○	○	☐
Paños de microfibra	○	○	○	☐
Guantes	○	○	○	☐
Bolsas de basura	○	○	○	☐
Papel de cocina	○	○	○	☐
Papel de baño	○	○	○	☐
Desinfectante	○	○	○	☐
Jabón de manos	○	○	○	☐
_____	○	○	○	☐
_____	○	○	○	☐



Guarda cada producto en su envase original, bien cerrado y fuera del alcance de niños y mascotas.

Limpiadores caseros sencillos

Seis mezclas con ingredientes de la cocina para el día a día

Limpiavidrios



Necesitas

1 taza de agua y 1 taza de vinagre blanco en un atomizador.

Cómo se usa

Rocía, pasa un paño de microfibra y seca con otro paño limpio.

Pasta de bicarbonato



Necesitas

3 partes de bicarbonato y 1 parte de agua.

Cómo se usa

Úntala en la tarja, las juntas o la estufa fría, deja 10 minutos y enjuaga.

Multiusos suave



Necesitas

2 tazas de agua tibia y 1 cucharadita de jabón líquido neutro.

Cómo se usa

Para mesas, barras y puertas. Pasa el paño, enjuaga y seca.

Microondas con limón



Necesitas

1 taza de agua y medio limón en rodajas, en un tazón apto.

Cómo se usa

Calienta 3 minutos, deja la puerta cerrada 5 más y limpia con un paño.

Tablas de madera



Necesitas

Sal gruesa y medio limón.

Cómo se usa

Espolvorea la sal, talla con el limón, enjuaga y deja secar de pie.

Antiolores del refri



Necesitas

Un frasco abierto con 3 cucharadas de bicarbonato.

Cómo se usa

Ponlo al fondo de una repisa y cámbialo cada mes.



Importante

Nunca mezcles cloro con vinagre, amoniaco ni otros limpiadores. Etiqueta cada atomizador, prueba primero en una zona escondida y no uses vinagre en mármol o granito.

Limpieza de la casa con mascotas

Su rincón limpio, la casa sin pelos y sin olores



Mascota: _____

Comida: _____ Agua: _____



Todos los días

- [ ] Lavar los platos de comida y agua
- [ ] Poner agua fresca
- [ ] Recoger desechos del patio o limpiar el arenero
- [ ] Barrer pelos en su zona de descanso

Cada semana

- [ ] Lavar su cama o su cobija
- [ ] Aspirar sofá y alfombras
- [ ] Lavar sus juguetes
- [ ] Lavar collar y correa
- [ ] Trapear donde come

Cada mes

- [ ] Lavar el arenero completo
- [ ] Limpiar la transportadora
- [ ] Lavar fundas y cortinas con pelo
- [ ] Revisar que haya alimento y arena

Registro: lavado de su cama y cobijas

___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___
___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___	___ / ___

Limpieza de mudanza

Antes de entregar la casa y al llegar a la nueva

Al salir — casa anterior

- [ ] Vaciar y limpiar las alacenas
- [ ] Desconectar el refrigerador, limpiarlo y dejarlo abierto
- [ ] Desengrasar la estufa y el horno
- [ ] Tallar los baños completos
- [ ] Limpiar clósets y cajones
- [ ] Quitar clavos y tapar agujeros
- [ ] Lavar ventanas y marcos
- [ ] Barrer y trapear al final, cuarto por cuarto
- [ ] Tomar fotos de cómo queda

Al llegar — casa nueva

- [ ] Limpiar alacenas antes de guardar
- [ ] Desinfectar baños y regadera
- [ ] Limpiar el interior de los clósets
- [ ] Barrer o aspirar cada cuarto vacío
- [ ] Lavar el refrigerador antes de usarlo
- [ ] Revisar llaves de agua y fugas
- [ ] Limpiar apagadores y manijas
- [ ] Trapear antes de meter muebles
- [ ] Abrir ventanas y ventilar

Caja de limpieza del primer día



- [ ] Escoba y recogedor
- [ ] Trapeador y cubeta
- [ ] Guantes
- [ ] Esponjas
- [ ] Paños de microfibra
- [ ] Limpiador multiusos
- [ ] Jabón para trastes
- [ ] Bolsas de basura
- [ ] Papel de baño
- [ ] Papel de cocina
- [ ] Focos de repuesto
- [ ] Cinta y tijeras

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula