Lista de compras por secciones

Anota por pasillo y no des vueltas de más en el súper

Tienda: _____ **Fecha:** _____

Frutas y verduras

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Lácteos y huevo

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Carnes y pescado

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Panadería y despensa

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Limpieza del hogar

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Cuidado personal

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Lista de compras semanal

Dos columnas para todo lo que hace falta esta semana

Semana del _____ **Gasto: $** _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lista del súper ya llenada

Marca lo que falta y escribe la cantidad en la línea

Frutas y verduras

- [ ] Jitomate _____
- [ ] Cebolla _____
- [ ] Ajo _____
- [ ] Papa _____
- [ ] Zanahoria _____
- [ ] Limón _____
- [ ] Plátano _____
- [ ] Manzana _____
- [ ] Aguacate _____
- [ ] Lechuga _____

Lácteos y huevo

- [ ] Leche _____
- [ ] Huevo _____
- [ ] Queso _____
- [ ] Yogur _____
- [ ] Mantequilla _____
- [ ] Crema _____

Carnes

- [ ] Pollo _____
- [ ] Carne de res _____
- [ ] Cerdo _____
- [ ] Pescado _____
- [ ] Jamón _____
- [ ] Salchicha _____

Despensa

- [ ] Arroz _____
- [ ] Frijol _____
- [ ] Pasta _____
- [ ] Aceite _____
- [ ] Azúcar _____
- [ ] Sal _____
- [ ] Harina _____
- [ ] Café _____
- [ ] Avena _____
- [ ] Atún en lata _____
- [ ] Lentejas _____
- [ ] Tortillas _____

Panadería y cereal

- [ ] Pan de caja _____
- [ ] Pan dulce _____
- [ ] Galletas _____
- [ ] Cereal _____

Bebidas

- [ ] Agua _____
- [ ] Jugo _____
- [ ] Té _____
- [ ] Leche vegetal _____

Limpieza

- [ ] Detergente _____
- [ ] Cloro _____
- [ ] Lavatrastes _____
- [ ] Suavizante _____
- [ ] Esponjas _____
- [ ] Bolsas de basura _____
- [ ] Servilletas _____

Higiene

- [ ] Papel higiénico _____
- [ ] Jabón _____
- [ ] Champú _____
- [ ] Pasta dental _____
- [ ] Desodorante _____
- [ ] Toallas femeninas _____

Otros

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Lista de compras con presupuesto

Calcula antes de ir y compara con lo que pagaste

Presupuesto: $ _____ **Tienda:** _____ **Fecha:** _____

✓	Producto	Cant.	Estimado	Real
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				

Total estimado: $ _____

Total real: $ _____

Ahorro: $ _____

Mini listas de compras para recortar

Cuatro listas pequeñas para el refrigerador, la bolsa o la cartera

Súper

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Mercado

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Farmacia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

No olvidar

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Lista de compras del mercado

Frutas, verduras, carnes, pescados y granos con su cantidad



Frutas

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____



Verduras

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____



Carnes y pollo

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____



Pescados y mariscos

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____



Granos y semillas

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

_____ cant. _____ _____ cant. _____

Lista de farmacia y cuidado personal

Medicinas, botiquín, higiene y lo del bebé en una sola hoja

Medicamentos

	Medicamento	Presentación o dosis	Cantidad
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			

Botiquín

- ☐ Gasas
- ☐ Vendas
- ☐ Vendas adhesivas
- ☐ Alcohol
- ☐ Agua oxigenada
- ☐ Algodón
- ☐ Termómetro
- ☐ Suero oral
- ☐ Antiséptico
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Higiene

- ☐ Champú
- ☐ Acondicionador
- ☐ Jabón
- ☐ Pasta dental
- ☐ Cepillo de dientes
- ☐ Hilo dental
- ☐ Desodorante
- ☐ Crema corporal
- ☐ Protector solar
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Bebé y otros

- ☐ Pañales
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Crema para rozaduras
- ☐ Gel antibacterial
- ☐ Cubrebocas
- ☐ Pañuelos
- ☐ Repelente
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lista de compras con dibujos para niños

Marca lo que pongas en el carrito y cuenta cuántos llevas



Manzana

☐ ¿Cuántos? _____



Plátano

☐ ¿Cuántos? _____



Zanahoria

☐ ¿Cuántos? _____



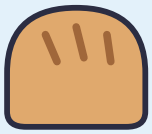
Tomate

☐ ¿Cuántos? _____



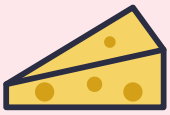
Leche

☐ ¿Cuántos? _____



Pan

☐ ¿Cuántos? _____



Queso

☐ ¿Cuántos? _____



Huevos

☐ ¿Cuántos? _____



Pescado

☐ ¿Cuántos? _____



Pollo

☐ ¿Cuántos? _____



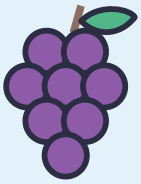
Arroz

☐ ¿Cuántos? _____



Agua

☐ ¿Cuántos? _____



Uvas

☐ ¿Cuántos? _____



Galletas

☐ ¿Cuántos? _____



Cereal

☐ ¿Cuántos? _____



Jabón

☐ ¿Cuántos? _____

Comparador de precios entre tiendas

Anota el precio en cada tienda y marca dónde conviene más

Mes: _____



Producto	Tienda 1 _____	Tienda 2 _____	Tienda 3 _____	Mejor
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

Ahorro del mes: $ _____ **Tienda favorita:** _____

Inventario de despensa

Revisa qué hay, cuánto necesitas y qué caduca pronto

Revisado el: _____



Producto	Tengo	Mínimo	Comprar	Caduca
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	

Inventario del congelador

Anota qué guardas, cuándo y antes de qué fecha usarlo

Cajón 1 · Carnes, pollo y pescado

Alimento	Guardado el	Porciones	Usar antes de

Cajón 2 · Frutas y verduras

Alimento	Guardado el	Porciones	Usar antes de

Cajón 3 · Comidas listas y otros

Alimento	Guardado el	Porciones	Usar antes de

Etiquetas para frascos de despensa

Recorta por la línea punteada y pégalas con cinta transparente



Etiquetas para cajas y cajones

Para el clóset, la bodega o los cajones: recorta y pega

Ropa de invierno

Contenido: _____

Papeles importantes

Contenido: _____

Cables y cargadores

Contenido: _____

Juguetes

Contenido: _____

Herramientas

Contenido: _____

Medicinas

Contenido: _____

Manualidades

Contenido: _____

Adornos de temporada

Contenido: _____

Toallas y sábanas

Contenido: _____

Zapatos

Contenido: _____

Pilas y focos

Contenido: _____

Recuerdos

Contenido: _____

Limpieza

Contenido: _____

_____

Contenido: _____

Plan semanal de limpieza

Un poco cada día y una zona de la casa por día

Todos los días

		L	M	M	J	V	S	D
Tender las camas	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lavar los trastes	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Barrer la cocina	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sacar la basura	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quince minutos de orden	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lunes

Baños

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Martes

Cocina a fondo

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Miércoles

Recámaras y sábanas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Jueves

Sala y comedor

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Viernes

Pisos y tapetes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sábado

Ropa y planchado

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Domingo

Descanso y planear

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Pendientes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Limpieza diaria, semanal y mensual

Las tareas de siempre, ordenadas por frecuencia

Cada día

- [ ] Tender las camas
- [ ] Lavar los trastes
- [ ] Limpiar la estufa
- [ ] Barrer la cocina
- [ ] Sacar la basura
- [ ] Ordenar la sala
- [ ] Limpiar la mesa
- [ ] Revisar la ropa sucia
- [ ] _____
- [ ] _____

Cada semana

- [ ] Lavar los baños
- [ ] Cambiar las sábanas
- [ ] Trapear los pisos
- [ ] Sacudir los muebles
- [ ] Lavar la ropa
- [ ] Limpiar el refrigerador
- [ ] Aspirar los tapetes
- [ ] Regar las plantas
- [ ] _____
- [ ] _____

Cada mes

- [ ] Limpiar las ventanas
- [ ] Limpiar el horno
- [ ] Limpiar el microondas
- [ ] Desempolvar lámparas
- [ ] Lavar los cojines
- [ ] Ordenar el clóset
- [ ] Lavar los botes
- [ ] Limpiar las puertas
- [ ] _____
- [ ] _____

Productos que faltan

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Notas

Limpieza por habitaciones

Elige un cuarto, marca lo que terminas y pasa al siguiente



Cocina

- [ ] Lavar el fregadero
- [ ] Limpiar la estufa
- [ ] Limpiar el refrigerador
- [ ] Limpiar las alacenas
- [ ] Sacar la basura
- [ ] Trapear el piso
- [ ] _____



Baño

- [ ] Lavar el inodoro
- [ ] Limpiar el lavabo
- [ ] Tallar la regadera
- [ ] Limpiar el espejo
- [ ] Cambiar las toallas
- [ ] Vaciar el bote
- [ ] _____



Recámaras

- [ ] Tender la cama
- [ ] Cambiar las sábanas
- [ ] Guardar la ropa
- [ ] Sacudir los muebles
- [ ] Ventilar el cuarto
- [ ] Barrer bajo la cama
- [ ] _____



Sala y comedor

- [ ] Quitar el polvo
- [ ] Acomodar los cojines
- [ ] Aspirar el tapete
- [ ] Limpiar la mesa
- [ ] Limpiar las ventanas
- [ ] Regar las plantas
- [ ] _____



Lavandería

- [ ] Separar la ropa
- [ ] Lavar y tender
- [ ] Doblar y guardar
- [ ] Planchar
- [ ] Limpiar la lavadora
- [ ] Revisar el detergente
- [ ] _____



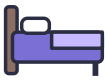
Patio y entrada

- [ ] Barrer la entrada
- [ ] Regar el jardín
- [ ] Limpiar la puerta
- [ ] Sacudir el tapete
- [ ] Recoger las hojas
- [ ] Lavar los botes
- [ ] _____

Tareas del hogar para niños

Colorea una estrella cada vez que cumplas una tarea

Me llamo: _____ **Semana:** _____

Mi tarea	L	M	M	J	V	S	D
 **Tender mi cama**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Recoger mis juguetes**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Poner la mesa**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Guardar mi ropa**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Regar las plantas**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Dar de comer a la mascota**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Guardar las compras**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Sacar la basura con ayuda**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆



Si junto _____ **estrellas, mi premio será:**

_____

Lista de pendientes del día

Lo importante primero, el horario y todo lo demás

Fecha: _____

L M M J V S D

Lo más importante

1. _____
2. _____
3. _____

Pendientes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Horario

8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____

Notas

Planificador semanal del hogar

Citas, pendientes y recados de cada día en una mirada

Semana del _____ **al** _____

Lunes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Martes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Miércoles

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Jueves

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Viernes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sábado

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Domingo

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Compras de la semana

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Teléfonos importantes y emergencias

Pégala en el refrigerador o junto a la puerta

En caso de emergencia

Emergencias _____ **Hospital** _____

Policía _____ **Farmacia** _____

Bomberos _____ **Médico familiar** _____

Ambulancia _____ **Veterinario** _____

Datos de la casa

Dirección: _____

Referencias: _____

Tipo de sangre: _____ **Alergias:** _____

Familia y amigos

Nombre	Teléfono

Servicios y otros

Nombre	Teléfono
Plomero	
Electricista	
Gas	
Cerrajero	
Internet	
Escuela	
Trabajo	
Vecino	

Cumpleaños y fechas importantes

Anota el día y a quién felicitar en cada mes

Enero

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Febrero

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Marzo

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Abril

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mayo

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Junio

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Julio

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Agosto

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Septiembre

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Octubre

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Noviembre

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Diciembre

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Registro de gastos del mes

Anota cada gasto con su categoría y suma al final del mes

Mes: _____ **Presupuesto: $** _____



C Comida · H Hogar · T Transporte · S Salud · E Escuela · O Ocio · V Varios

Fecha	Concepto	Cat.	Monto	Pago

Pago: efectivo, tarjeta o transferencia

Total del mes: $ _____

Presupuesto mensual del hogar

Lo que entra, lo que sale y lo que queda para ahorrar

Mes: _____ **Año:** _____

Ingresos

Sueldo 1	
Sueldo 2	
Ingresos extra	
Otros	
Total de ingresos	

Ahorro

Meta del mes: $ _____

Ahorrado: $ _____

Lo ahorro para: _____

Resumen del mes

Total de ingresos	
Menos gastos fijos	
Menos gastos variables	
Menos ahorro	

Me queda: $ _____

Gastos fijos

	Presupuesto	Real
Renta o hipoteca		
Luz		
Agua		
Gas		
Internet y teléfono		
Transporte		
Escuela		
Seguros		
Deudas		
Total		

Gastos variables

	Presupuesto	Real
Súper y mercado		
Farmacia		
Ropa		
Salidas		
Regalos		
Mascotas		
Imprevistos		
Otros		
Total		

Calendario de pagos y recibos

Escribe el día de pago y palomea cada mes al pagar

Año: _____



Servicio	Día	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Renta o hipoteca		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luz		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Agua		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gas		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Internet		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Teléfono celular		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Televisión		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarjeta de crédito		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Colegiatura		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Seguros		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Impuestos		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suscripciones		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gimnasio		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mantenimiento del hogar

Lo que se revisa de vez en cuando para evitar sustos y gastos

Año: _____



Tarea	Frecuencia	Última vez	Próxima
☐ Revisar fugas de gas y conexiones	Cada mes		
☐ Probar el detector de humo	Cada mes		
☐ Limpiar filtros del ventilador o del aire	Cada mes		
☐ Limpiar el refrigerador por dentro	Cada mes		
☐ Revisar llaves y fugas de agua	Cada 3 meses		
☐ Descongelar el congelador	Cada 3 meses		
☐ Lavar cortinas y cojines	Cada 3 meses		
☐ Voltear y aspirar los colchones	Cada 6 meses		
☐ Limpiar desagües y canaletas	Cada 6 meses		
☐ Lavar el tinaco o la cisterna	Cada 6 meses		
☐ Fumigar la casa	Cada 6 meses		
☐ Revisar el extintor	Cada año		
☐ Revisar la instalación eléctrica	Cada año		
☐ Revisar o impermeabilizar el techo	Cada año		