



Checklist semanal de limpieza

BAÑO

- ☐ Limpiar el lavabo y grifos
- ☐ Desinfectar el inodoro
- ☐ Limpiar mampara/ducha/bañera
- ☐ Reponer papel higiénico y jabón
- ☐ Cambiar toallas de mano y ducha
- ☐ Vaciar papeleras

💡 **Consejo:** Usa productos antical para evitar manchas en grifos y duchas.

COCINA

- ☐ Limpiar encimeras y vitrocerámica
- ☐ Desinfectar fregadero
- ☐ Limpiar la nevera (1 vez por semana, revisar caducados)
- ☐ Limpiar microondas y exterior de electrodomésticos
- ☐ Pasar la mopa/trapo al suelo
- ☐ Sacar la basura orgánica y reciclaje
- ☐ Limpiar filtro y goma del lavavajillas

💡 **Consejo:** Pasa un paño con vinagre por las superficies para desengrasar naturalmente.

DORMITORIOS

- ☐ Ventilar al menos 15 min cada día
- ☐ Cambiar las sábanas (1 vez por semana)
- ☐ Quitar el polvo de muebles y mesillas
- ☐ Aspirar alfombras (si las hay)
- ☐ Ordenar armario o cajones (una zona por semana)

💡 **Consejo:** El cambio de sábanas reduce ácaros y mejora el descanso.

CRISTALES Y SUELOS

- ☐ Barrer o aspirar suelos (toda la casa)
- ☐ Fregar con el producto adecuado según superficie
- ☐ Limpiar cristales (mínimo 1 vez/semana los más visibles)
- ☐ Aspirar alfombras o moquetas

💡 **Consejo:** Usa agua templada con un chorrito de vinagre blanco para cristales sin marcas.

COLADA Y PLANCHA

- ☐ Lavar ropa blanca y de color por separado
- ☐ Lavar trapos y toallas por separado (60 °C si es posible)
- ☐ Doblar y guardar ropa limpia
- ☐ Planchar ropa delicada o especial
- ☐ Revisar si alguna prenda necesita arreglos o cosido

💡 **Consejo:** Usa agua destilada en la plancha y limpia el filtro de la lavadora cada semana.

LIMPIEZA EXTRA / ROTACIÓN *(una tarea distinta cada semana para mantener todo al día)*

- ☐ Limpiar persianas o rieles de ventanas
- ☐ Aspirar colchones y sofás
- ☐ Desinfectar mandos, pomos y móviles
- ☐ Organizar despensa o estantes de baño
- ☐ Lavar cojines, mantas o fundas

💡 **Consejo:** Programa una tarea extra cada fin de semana para repartir esfuerzos.

Beneficios del uso de esta checklist:

- ✓ **Planifica y organiza** tu semana fácilmente
- ✓ **Ahorra tiempo** sin dejar tareas importantes fuera
- ✓ **Reduce el estrés** visual y **mejora el orden** en casa
- ✓ Ideal para **delegar tareas** en casa o para profesionales del servicio doméstico

 ¿Necesitas ayuda con estas tareas?

En Interdomicilio te ayudamos con la limpieza del hogar, cuidado de personas mayores, mantenimiento y ¡mucho más!

📞 Llámanos al 900 102 169 o entra en www.interdomicilio.com