

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