

Ordena tu casa en 30 días

Zona a zona, 15 minutos al día. El calendario completo para imprimir y pegar en la nevera.

-
- 1 Calendario de 30 días para ir tachando
 - 2 El método de 5 pasos y tu registro
 - 3 Tu rutina de mantenimiento
-

Calendario de 30 días

ORDEN DEL DÍA

15 minutos los días de diario, hasta 30 o 45 el fin de semana. Tacha cada casilla al terminar. Si un día no puedes, sigue al siguiente desde donde lo dejaste.

1 ENTRADA Zapatos, abrigos y llaves ☐	2 ENTRADA Bolsos y lo de junto a la puerta ☐	3 SALÓN Mesa de centro y superficies ☐	4 SALÓN Estanterías y libros ☐	5 SALÓN Cables, mandos y aparatos ☐
6 SALÓN Mantas, cojines y revistas ☐	7 DESCANSO Repaso + bolsas de donar ☐	8 COCINA Encimera ☐	9 COCINA Despensa: caducados ☐	10 COCINA Nevera y congelador ☐
11 COCINA Tuppers con su tapa ☐	12 COCINA Utensilios y sartenes ☐	13 COCINA Bajo el fregadero ☐	14 DESCANSO Repaso de la semana ☐	15 DORMITORIO Mesillas y superficies ☐
16 DORMITORIO Ropa de cama y toallas ☐	17 ARMARIO Ropa de temporada ☐	18 ARMARIO Zapatos y complementos ☐	19 ARMARIO Ropa interior y pijamas ☐	20 NIÑOS / INVITADOS Juguetes y acumulado ☐
21 DESCANSO Repaso de la semana ☐	22 BAÑO Cosmética caducada ☐	23 BAÑO Botiquín (punto SIGRE) ☐	24 LAVADERO Productos y utensilios ☐	25 PAPELES Correo, folletos, tickets ☐
26 PAPELES Documentos: archivador ☐	27 TRASTERO Primera pasada ☐	28 TRASTERO Segunda pasada ☐	29 TODA LA CASA Paseo final ☐	30 TODA LA CASA Mi rutina de mantenimiento ☐

El método: 5 pasos en cada zona

- 1 Vacía.** Saca todo. Desde fuera no ves lo que sobra.
- 2 Decide.** Cuatro montones: se queda, se dona o vende, se tira, va a otro sitio.
- 3 Limpia.** Con la zona vacía, pasa un paño.
- 4 Coloca.** Solo lo que se queda, con un sitio fijo. Lo más usado, a mano.
- 5 Saca lo que se va hoy.** Bolsas al maletero o junto a la puerta.

ANTES DE EMPEZAR

- ☐ Tres bolsas o cajas
- ☐ Bayetas
- ☐ Temporizador
- ☐ Mi hora fija: _____

SI DUDAS CON ALGO

- ☐ ¿Lo he usado en el último año?
- ☐ ¿Lo volvería a comprar?
- ☐ ¿Tiene un sitio en casa?
- ☐ ¿Lo guardo por obligación?

Lo que he sacado de casa

Semana	Bolsas donadas	Bolsas tiradas	Lo que más me ha costado soltar
1			
2			
3			
4			

Mi rutina de mantenimiento

CADA DÍA (10 MIN)

- ☐ Vuelta rápida devolviendo cosas a su sitio
- ☐ Encimera despejada antes de dormir
- ☐ Correo al archivador o al cubo
- ☐
- ☐

CADA SEMANA

- ☐ Revisar nevera antes de la compra
- ☐ Sacar la bolsa de donar si está llena
- ☐ Una superficie a fondo
- ☐
- ☐

CADA TEMPORADA

- ☐ Cambio de armario
- ☐ Repaso de despensa y botiquín
- ☐ Repetir el plan en versión corta: una zona por día
- ☐

Lo que todavía me molesta (día 29)

Una cosa entra, una cosa sale.