

Organización semanal | Ama de casa | 1/2 jornada

Sígueme y llegarás a todo | Ten a mano las limpiezas "extras"

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LIMPIEZA Limpia mientras funciona la lavadora y "piensa" mientras limpia.	<p>Dormitorios: (cambio sábanas) 45 min</p> <p>Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min</p> <p>1 extra: 30 min</p>	<p>Baños: 30 min</p> <p>Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min</p> <p>1 extra: 30 min</p>	<p>Sala de estar: 30 min</p> <p>Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min</p> <p>1 extra: 30 min</p>	<p>Cocina: 45 min</p> <p>Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min</p> <p>1 extra: 30 min</p>	<p>Baños: 30 min</p> <p>Supervisar y ordenar resto de estancias: 30 min</p> <p>1 extra: 30 min</p>
LAVAR Y COLGAR Mientras limpio: paro y cuelgo.	<p>Sábanas 40°C: 2 lav. 2h</p> <p>Ropa blanca: 1 lav. 1h</p> <p>Colgar sábanas: 4 min</p> <p>Colgar R. blanca: 4 min</p>	<p>Toallas 50°C: 1 lav. 1h</p> <p>Colgar toallas: 10 min</p> <p>Doblar sábanas: 10 min</p>	<p>Ropa oscura: 1 lav. 30 min</p> <p>Ropa delicada: 1 lav. 30 min</p> <p>Colgar todo: 4 + 4 min</p> <p>Doblar toallas: 10 min</p> <p>Guardar toallas</p>	<p>Mantelerías: Desmanchar antes 45 min</p> <p>Paños cocina* a 50°C: 55 min</p> <p>Trapos limpieza* a 60°C: 55 min</p> <p>Colgar todo: 4 + 4 + 4 min</p>	<p>Ropa blanca 55 min</p> <p>Ropa deporte: 55 min</p> <p>Colgar todo: 4 + 4 min</p> <p>Doblar trapos: 5 min</p> <p>Lavar uniformes por la tarde: 55 min</p>
COCINA Iniciarla y planteralas antes de limpiar. A primera hora.	<p>Actualizar sobras de la nevera</p> <p>Cena Rápido</p>	<p>Comida Plato rápido</p> <p>Cena Preparar</p>	<p>Preparar comida de 2 días</p> <p>Reservar</p> <p>Adelantar cena de 2 días</p> <p>Reservar</p>	<p>Limpiar despensa</p> <p>Supervisar: Nevera y congelador</p>	<p>Comida: Plato combinado.</p> <p>Cena: Preparar</p> <p>Adelantar: Comida sábado (Tendrás comida + cena)</p>
PLANCHA Lo último.		<p>Sábanas 45 min</p> <p>Planchar, airear y guardar</p>		<p>Ropa 2h</p> <p>Planchar y distribuir</p>	<p>Manteles 45 min</p> <p>Planchar, airear y guardar</p>
COMPRA A las 16:00h online, antes de ir a los colegios, o cuando creas que te va mejor.	<p>Hacer compra Online de la semana</p> <p>A las 16:00h, antes de ir a los colegios.</p>				<p>Revisar si necesitas comprar algo para no desabastecer el f/s</p> <p>A las 16:00h, antes de ir a los colegios.</p>

* **Trapos cocina:** si los cambias a diario, por ejemplo después de recoger la cocina al medio día, puedes meterlos **con las toallas** a 50°C tranquilamente.

* **Trapos limpieza:** procura acumular durante una semana o dos máximo. Antes de meter en la lavadora déjalo un poco a remojo con amoniaco y jabón de taza.

