

# Organización semanal | Ama de casa | 1/2 jornada

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

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

\* **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 déjalos un poco a remojo con amoníaco y jabón de taco.

