

PUNTO RESUELTO · LEO & MIA

Checklist de limpieza semanal

Un día, una zona. **15 a 20 minutos al día** y la casa se mantiene ordenada toda la semana. Probamos este sistema en nuestra casa para que tú no tengas que adivinar.

Todos los días · 10 minutos

- [ ] Hacer las camas
- [ ] Pasar un paño a la cubierta de la cocina
- [ ] Lavar la loza o vaciar el lavaplatos
- [ ] Regla de los 10 minutos antes de dormir

Lunes — COCINA

- [ ] Limpiar el microondas por dentro
- [ ] Revisar el refri y botar lo vencido
- [ ] Limpiar lavaplatos y llaves

Martes — BAÑOS

- [ ] Limpiar inodoro y lavamanos
- [ ] Espejo y llaves
- [ ] Cambiar las toallas

Miércoles — DORMITORIOS

- [ ] Cambiar las sábanas
- [ ] Barrer o aspirar bajo la cama
- [ ] Ordenar veladores

Jueves — LIVING

- [ ] Sacudir muebles y repisas
- [ ] Aspirar sillones y cojines
- [ ] Limpiar pantallas y controles

Viernes — PISOS Y BASURA

- [ ] Barrer y trapear toda la casa
- [ ] Sacar basura y reciclaje
- [ ] Sacudir la alfombra de la entrada

Sábado — ROPA

- [ ] Lavar, doblar y guardar
- [ ] Ordenar un cajón del clóset
- [ ] Apartar 3 prendas que ya no usas

Domingo — DESCANSO Y PLANIFICACIÓN

- [ ] Revisar qué quedó pendiente
- [ ] Planificar el menú de la semana
- [ ] Anotar productos por reponer

Imprime una hoja por semana o úsala en tu celular.

¡Y listo, punto resuelto!

Una vez al mes · una tarea por semana

Lo que no se hace seguido, pero que cambia cómo se siente la casa.

Semana	Tarea	Lista
1	Limpiar ventanas y vidrios por dentro	☐
2	Limpiar el horno y la campana	☐
3	Refrigerador a fondo: sacar todo, limpiar repisas y ordenar	☐
4	Lavar cortinas, cojines o fundas y ventilar los colchones	☐

Leo · Microondas sin olor

Un bowl con agua y jugo de limón, 3 minutos adentro, y pasas un paño. La mugre sale sola.

Mia · La versión rápida

Un paño húmedo con un chorrito de vinagre, 1 minuto en el microondas, y limpias con el mismo paño.

Mito o realidad · Vinagre para todo

Mito. Sirve en vidrios, teteras y duchas, pero mancha el mármol, el granito y la piedra natural. Ahí, agua tibia con lavaloza.

Importante · No mezcles productos

Nunca juntes cloro con vinagre, amoníaco u otros limpiadores: liberan gases tóxicos. Usa uno a la vez y ventila.

Mis notas de la semana

¿Te sirvió? Hay más trucos probados.
Busca a Leo & Mia en redes y en la tienda Punto Resuelto.

¡Punto resuelto!

© Punto Resuelto · Checklist gratuita para uso personal