

MANEJO DEL HOGAR



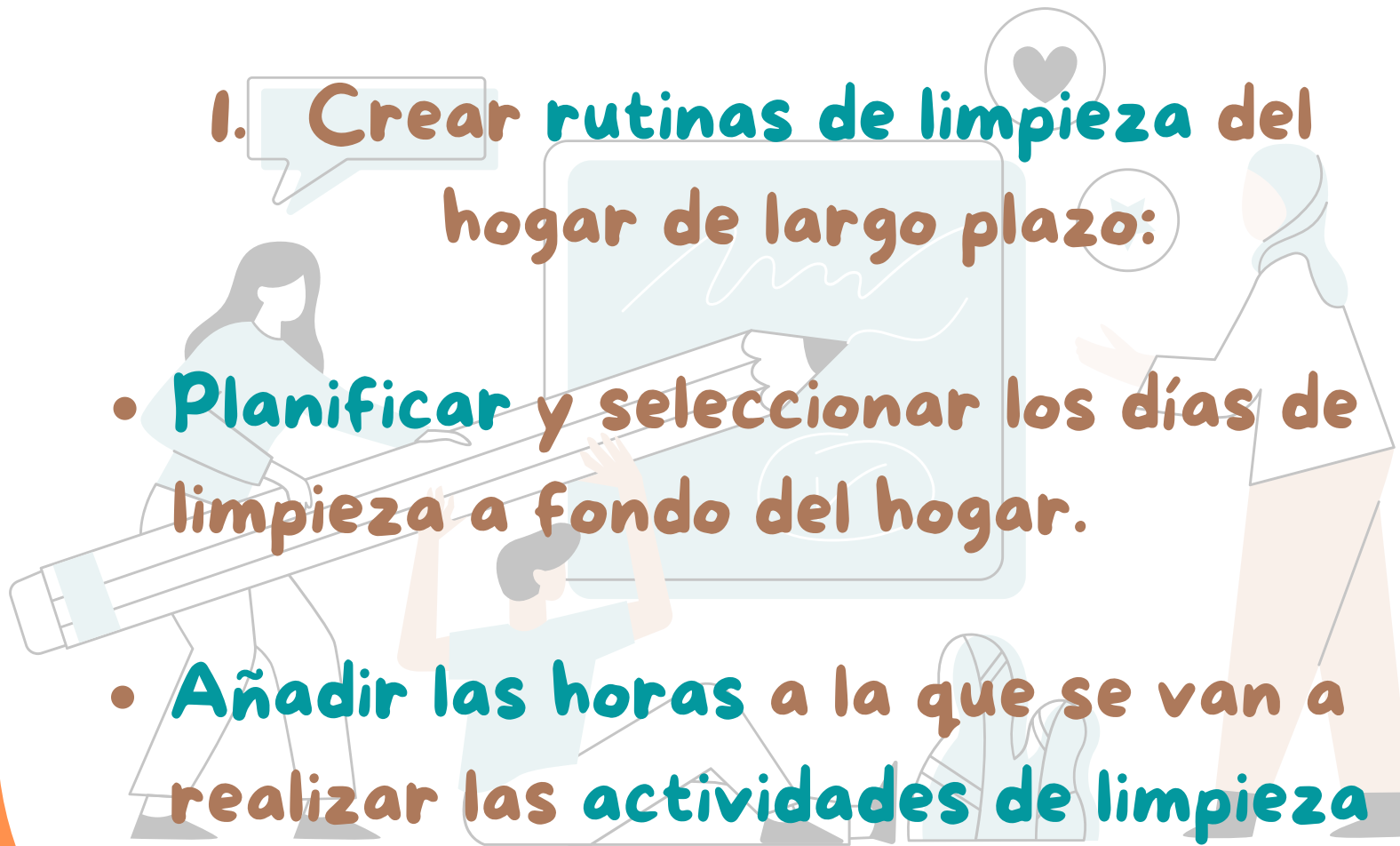


HÁBITOS Y RUTINA DE LIMPIEZA



1. Crear rutinas de limpieza del hogar de largo plazo:

- **Planificar** y seleccionar los días de limpieza a fondo del hogar.
- **Añadir las horas** a la que se van a realizar las actividades de limpieza





HÁBITOS Y RUTINA DE LIMPIEZA

2. Crear **hábitos diarios de limpieza** (Fregar, hacer la cama, limpiar lo que se ensucia día a día) :

- Seleccionar a que **hora del día** se va a realizar cada actividad.

Por ejemplo, fregar los platos después de cada comida





RECOMENDACIONES

Es recomendable hacer limpieza a fondo mínimo 2 días a la semana

Realizar las tareas del hogar siempre a las mismas horas

Usar una agenda para planificar la limpieza

Usar alarmas que recuerden el día que debemos hacer limpieza





RECOMENDACIONES

Preparar los productos necesarios con anterioridad

Revisar previamente si necesitamos comprar algún producto

Evitar elementos distractores

