

Planificador de limpieza del hogar

Marca cada tarea al completarla · Constancia > intensidad

A DIARIO

- ☐ Hacer las camas
- ☐ Ventilar las habitaciones 10 minutos
- ☐ Fregar los platos o vaciar el lavavajillas
- ☐ Recoger las superficies de cocina y baño
- ☐ Sacar la basura y el reciclaje

CADA SEMANA

- ☐ Aspirar y fregar todos los suelos
- ☐ Limpiar los baños a fondo
- ☐ Cambiar sábanas y toallas
- ☐ Quitar el polvo de muebles y estanterías
- ☐ Limpiar espejos y cristales
- ☐ Poner lavadoras y tender

CADA MES

- ☐ Limpiar las ventanas por dentro
- ☐ Limpiar la nevera y tirar caducados
- ☐ Limpiar el horno y el microondas
- ☐ Lavar cortinas y alfombras pequeñas
- ☐ Revisar la despensa y hacer inventario

CADA TEMPORADA

- ☐ Limpiar los armarios por dentro y ordenar
- ☐ Lavar edredones, almohadas y fundas
- ☐ Limpiar filtros de campana y aire acondicionado
- ☐ Ordenar el trastero, garaje o balcón
- ☐ Revisar el botiquín y las pilas