



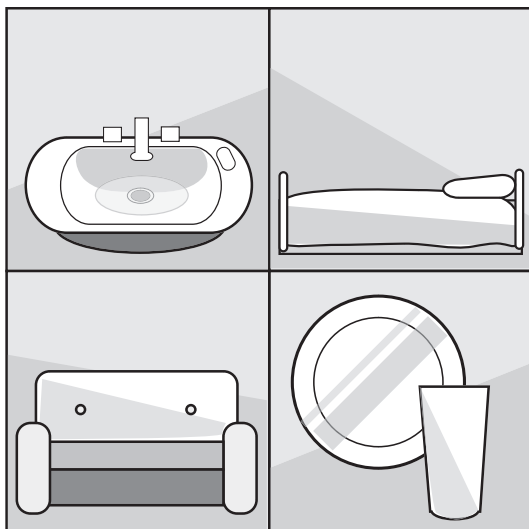
# Limpiieza de la Casa

## La Planificación del Trabajo de la Casa

### Busque Formas Fáciles para Limpiar

Es más fácil mantener su casa limpia si usted hace un plan de trabajo para la limpieza. La gente trabaja a diferente velocidad y tienen sus propios modos de hacer las tareas de limpieza. ¿Se cansa usted de limpiar su casa? ¿Tal vez esta trabajando de más!

- No intente hacer todo el trabajo en un día.
- Busque las herramientas y modos de trabajar que hagan el trabajo más fácil.



- Dóblese, alcance, e inclínese menos. Deje que las herramientas hagan el trabajo por usted.
- Utilice herramientas de mangos largos.
- Trabaje con ambas manos.
- Tome menos pasos.
- Intente nuevas ideas.

### Cual es Su Mejor Momento para Trabajar

No hay un plan que sea ideal para todos. Algunas personas prefieren comenzar lavando los platos, haciendo las camas y ordenando la sala antes de hacer otras tareas. Otros prefieren completar toda la limpieza de un area antes de moverse a otra.

### Plan de Limpieza

- Hacer las camas.
- Lavar los platos y guardarlos después de cada comida.
- Enderezar y limpiar la sala una vez al día.

- Pasar el aspirador de polvo por lo menos una vez por semana, o más frecuentemente.
- Brillar los muebles una vez por semana.
- Limpiar el interior del refrigerador/nevera con agua cálida/tibia y bicarbonato al menos una vez al mes.
- Limpiar el horno
- Limpiar los pisos con estropajo/mapo húmedo al menos una vez por semana.

## **Obtenga Ayuda De Su Familia**

Los miembros de la familia deben ayudar. Cada uno debe ayudar a mantener el hogar limpio, pulcro, y seguro. Si usted ha hecho toda la limpieza sin recibir ayuda es posible que nadie sepa que el trabajo de la casa debe ser compartido por todos.

## **Reuna a Los Miembros de la Familia**

Hable acerca del trabajo que necesita hacerse para mantener el hogar limpio y pulcro. Ayude a su familia a hacer un plan. Cuando

los miembros de la familia participan en el desarrollo del plan, ellos ponen más esfuerzo para implementarlo.

Decida:

- Qué tiene que hacerse
- Cuándo sera hecho
- Quien hará cada tarea

Los niños pequeños disfrutan al ayudar. Si usted tiene niños pequeños, permítales trabajar con usted al menos parte del tiempo, aún si usted puede hacer el trabajo más rapido si trabaja sólo.

No insista que cada persona alcance estándares bien altos, particularmente cuando están aprendiendo. A los niños les gusta intentar diferentes tareas. A los niños mayores les gusta ser completamente responsables de las tareas asignadas.

## **Haga una Lista**

1. Haga una lista de las tareas que necesitan realizarse.
2. Márquelas cuando esten completadas.
3. Ponga la lista donde puedan verla.

<b>Día</b>	<b>Qué hacer</b>	<b>Quién lo hará</b>	<b>Cuándo se hará</b>
Lunes	Lavar los platos	María	después de cada comida.
	Limpiar el piso	Tomás	después del desayuno
	Cortar la grama	Padre	después del trabajo
	Hace las camas	Todos	antes del desayuno
	Lavar y secar la ropa	Madre	después del trabajo
	Doblar la ropa	Terésa	después de la escuela
	Tender la ropa y ponerla en el ropero	Terésa	después de la escuela

Mantenga los productos de limpieza fuera del alcance de los

Esta publicación fue originalmente desarrollada por Nayda I. Torres, Profesora Asociada en Economía Familiar y del Consumidor, Instituto de Ciencias de la Alimentación y Agricultura, Universidad de Florida. Esta información ha sido adaptada para el uso en Tennessee por Martha Keel, Profesora Asociada y Líder, Diseño Interior y Artesanías.

04-0288 SP460-B 3/04 E12-5315

Socio en el Sistema Cooperativo de Extensión, El Servicio de Extensión Agrícola ofrece sus programas a todas las personas elegibles sin considerar raza, color, edad, nacionalidad, sexo o limitaciones personales y provee igual oportunidad de empleo.

Trabajo de Extensión Cooperativo en Agricultura y Economía Doméstica. El Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norte América y los Gobiernos de los Condados cooperan con el objeto de promover los acuerdos del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914.

Servicio de Extensión Agrícola Charles L. Norman, Decano