

BALAM*DA

BOOTCAMP

VUELVE A LA RUTINA SIN MORIR EN EL INTENTO

Guía práctica para el *orden* y *bienestar* en casa

Consejos para mantener la limpieza y el orden
en tu casa siempre a punto



BIENVENIDA

¡Hola!

El objetivo que tenemos en BALAMODA es que la **vuelta a la rutina después de las vacaciones** no se convierta en un momento estresante y agobiante, sino **que lo vivas con calma y con ilusión**.

En este documento encontrarás **tips e información** para mantener el orden y la limpieza en tu casa de una forma organizada para que estas tareas no te quiten tanto tiempo durante la semana.

Te resultará **especialmente útil** en el caso de que contestes afirmativamente a alguna de estas preguntas:

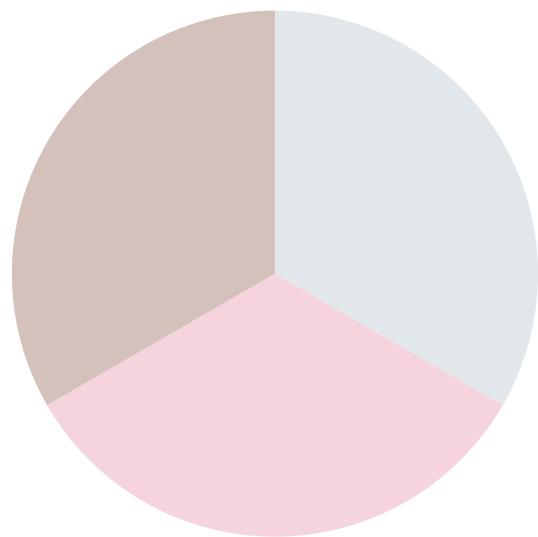
- * ¿Sientes que necesitas una **estrategia** para mantener tu casa limpia y en orden?
- * ¿Sueles dedicar **tiempo del fin de semana** para limpiar tu casa?
- * ¿Alguna vez has estado **horas buscando** algo que no encontrabas por ningún sitio de tu casa?
- * ¿Te pone nerviosa ver **cosas fuera de su lugar**?

¡VAMOS A ARRANCAR!

EL IMPACTO DE ESPACIOS LIMPIOS Y ORGANIZADOS

Aplicando sistemas de orden y limpieza lograrás **beneficios** para tu **vuelta a la rutina** en tres **áreas** que son clave: **productividad, energía y bienestar**.

● PRODUCTIVIDAD ● ENERGÍA
● BIENESTAR



¿En cuál de estas **clasificaciones** considerarías que te encuentras?

NIVEL DE ORGANIZACIÓN	CLARIDAD MENTAL	SATISFACCIÓN CON EL HOGAR	ENERGÍA DIARIA
DESORDENADA	ESCASA	INSUFICIENTE	DÉBIL
BASTANTE ORGANIZADA	VAS TIRANDO	ACEPTABLE	SUFICIENTE
MUY ORGANIZADA	PLANIFICADA	ÓPTIMA	ALTA
EXPERTA EN ORDEN	FOCALIZADA AL MÁXIMO	EXCELENTE	VIBRANTE

6 PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL HOGAR

Aquí tienes seis principios básicos de organización que son **efectivos y fáciles de aplicar.**

O1

Y MÁS
IMPORTANTE

ENFOQUE 20/80 PARA IMPACTO MÁXIMO (REGLA DE PARETO)

Según la regla de Pareto, el **20% de las tareas que realizas generan el 80% de los resultados.**

Aplicado a la **limpieza y el orden**, identifica y prioriza esas pocas tareas que tienen el **mayor impacto** en la **apariencia y organización** de **tu hogar**.



* **Ejemplo:** En la cocina, el 20% de las tareas de mayor impacto podrían incluir limpiar las encimeras y barrer el suelo. Hacer solo estas dos tareas una vez al día en la cocina mantendrá el espacio ordenado y limpio con un esfuerzo mínimo.

EJERCICIO PRÁCTICO



- * **Identifica** cuáles son las tareas de **alto impacto** en cada **zona** de tu casa que te ayudan a crear un **ambiente visual limpio y ordenado**.
- * Dales **prioridad**: Haz estas tareas primero cada vez que te enfoques en una zona o en tus 10 minutos diarios (te explicamos este sistema más adelante).

A continuación te dejamos un esquema para que uses de referencia.

ZONA	TAREAS QUE REQUIEREN EL 20% DE ESFUERZO
General	Suelos limpios y sin objetos. Superficies despejadas
Entrada	Dejar llaves, bolsos y abrigos en su lugar.
Sala de estar	Ordenar sofá, cojines y mantas Guarda controles remotos. Guarda los dispositivos que utilices
Cocina	Encimera limpia y despejada Fregadero limpio
Baños	Espejo limpio Toallas limpias y dobladas Superficies despejadas Repasar superficies
Dormitorio	Hacer la cama Mesilla de noche despejada Espejos limpios Evitar acumular ropa
Escritorio	Mesa de trabajo despejada Limpiar polvo Desechar papeles innecesarios

O2 GUARDAR NADA MÁS USAR

Este principio establece que, para **mantener el orden**, debes **devolver** cada objeto a su lugar **inmediatamente después de usarlo**.

Acción rápida e inmediata: Despues de usar un objeto (como un utensilio de cocina, un libro o una prenda de ropa), guárdalo en su **lugar asignado** sin dejarlo por ahí. Es un acto consciente que hay que tener en mente de manera que hacerlo **se convierta en un hábito**.

Beneficio a largo plazo: Al hacer esto constantemente, **evitas el desorden acumulativo** y reduces la necesidad de sesiones de limpieza o de organización masivas.

* Este principio es **sencillo pero poderoso**, ya que promueve una organización **constante y sin esfuerzo**, manteniendo el hogar siempre en orden.

EJERCICIO PRÁCTICO

* ¿Qué rutinas haces habitualmente que generan desorden que no recoges en el momento?

Mira nuestro cuadro para sacar tus propias conclusiones.
Tenlas en cuenta para tu ritual de 10 minutos.

ZONA	DESORDEN USUAL
HABITACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Cama sin hacer. • Ropa del día anterior en el suelo o la silla. • Libros abiertos • Tickets de compras...
BAÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Productos de belleza a la vista. • Pijama tirado. • Espejo salpicado. • Toalla en suelo. • Secador enchufado...
COCINA	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos y vajilla fuera de su lugar. • Sartenes sin limpiar. • Botellas de agua vacías • Envoltorios de comestibles...
ENTRADA	<ul style="list-style-type: none"> • Zapatos en la puerta. • Bolso tirado. • Cartas, folletos del buzón. • Gafas...
SALÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Cojines desordenados. • Juguetes de los niños en el suelo. • Vasos, copas de lo que has tomado. • Restos de comida...
ESCRITORIO	<ul style="list-style-type: none"> • Tazas. • Vasos. • Papeles. • Post its • Demasiados bolis...

O3 MENOS ES MÁS

Mantén solo los objetos que **realmente usas y necesitas**.

Revisa regularmente tus pertenencias, **descarta** lo que no usas o no necesitas, y **mantén solo lo que te aporta valor o es funcional**.

Una forma de hacer este ejercicio es revisando **una vez al mes una zona** de tu casa para descartar objetos. Por ejemplo, en septiembre puedes organizar la zona de escritorio y en octubre los cajones del salón.

TIP DE
ORDEN

D1

Cada vez que compres algo nuevo, intenta **descartar** algo que no usas hace tiempo y que pertenezca a la misma categoría del nuevo objeto.

O4 LO PRIMERO EN PRIMER LUGAR

Almacena los objetos **más usados** en lugares más **accesibles**.

Coloca los **artículos de uso frecuente** a la altura de los ojos o en áreas fáciles de alcanzar, mientras que los menos usados pueden ir en lugares menos accesibles.

Verás que **en cada zona de tu casa** puedes realizar esta acción.

Por ejemplo: en el **armario** de tu ropa, si ordenas en columnas, pon abajo las prendas que menos usas y arriba los que más; y si tienes filas, en primera lo más usado y en un segundo plano lo demás. Si tienes varias camisas en una perchero deja las que más utilizas las últimas.

En la **nevera**, pon a la vista los alimentos que van a caducar antes.

En el **escritorio**, utiliza el primer cajón para los materiales que utilices con más frecuencia.

En la **cocina** ten a mano los utensilios que usas regularmente.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE PRINCIPIO?

- * **Evitas la caducidad** de los alimentos
- * **No pierdes tiempo** buscando objetos que utilizas diariamente.
- * Generas **más desorden al buscar algo y quitar otros objetos**. Por ejemplo si tienes una pila de ropa es probable que se desmonte si dejas el pantalón que más utilizas al final del todo.
- * Te permite tener **espacios organizados y funcionales**, lo que mejora tu productividad.

05 ORGANIZA POR CATEGORÍAS

Agrupa **objetos similares** en el **mismo lugar**.

Por ejemplo, en la despensa agrupa los alimentos enlatados por un lado, los frutos secos por otro. Ten un cajón donde guardes todos los elementos de tecnología. En el armario, vaqueros todos juntos en un sitio, las camisas colgadas una detrás de otra...

Puedes probar a organizar por diferentes categorías y ver cuales te funcionan más. La ropa la puedes categorizar por tipo de prenda o por colores.

Aquí tienes algunos ejemplos de categorías que puedes utilizar para ordenar tus cosas y objetos.

ARMARIO

ROPA

ACCESORIOS

PANTALONES
CAMISAS
CAMISETAS
VESTIDOS
JERSEYS...

CINTURONES
PENDIENTES
COLLARES
PAÑUELOS
SOMBREROS...

ALIMENTOS

ENLATADOS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

HARINAS

CEREALES

APERITIVOS

ARTICULOS DE LIMPIEZA

BAÑO

ROPA

COCINA

REPUESTOS

POLVO

TAPICERÍA

ESCRITORIO

ÚTILES

DOCUMENTOS

REPUESTOS

ARTÍCULOS

CABLES

DE PAPELERÍA

BONITA

BAÑO

CUERPO

CABELLO

ROSTRO

MAQUILLAJE

JUGUETES

JUEGOS DE CONSTRUCCIÓN

JUEGOS DE MESA

MANUALIDADES

JUEGOS EDUCATIVOS

JUEGOS AL AIRE LIBRE

06 REGLA DEL CONTENEDOR

Usa contenedores para **agrupar y almacenar** objetos de manera ordenada, **reduciendo el desorden visual** y **facilitando** la organización y el **acceso** a los objetos.

Selecciona contenedores que se ajusten a la **cantidad y tamaño** de los objetos que deseas almacenar.

Hay cajas y contenedores ideales que, además de ser muy **prácticos** y esconder objetos, aportan un toque bonito en la **decoración**: cajas de plástico, canastos de tela, cajas transparentes, baúles...

* En algunos casos **etiquetar** cada contenedor para **identificar fácilmente** su contenido puede ser de ayuda.

Agrupa los **objetos similares en un solo contenedor**.

Por ejemplo, guarda todos los utensilios de cocina en una cesta en un armario y los productos de limpieza en otro contenedor específico.

Coloca los contenedores en **ubicaciones accesibles y lógicas** según la **frecuencia de uso** y la **función del espacio**.

Por ejemplo, guarda los contenedores de juguetes en una caja a la altura de los niños para que puedan acceder a ellos fácilmente.

A continuación te dejamos algunas ideas, **haz click en la imagen** para ir directamente al producto.

CONTENEDORES PARA JUGUETES



CONTENEDORES PARA ROPA Y ACCESORIOS



CONTENEDORES PARA PRODUCTOS DE LIMPIEZA



CONTENEDORES PARA ARTÍCULOS DE ESCRITORIO



CONTENEDORES PARA ARTÍCULOS DE MANUALIDADES



PASAR A LA ACCIÓN

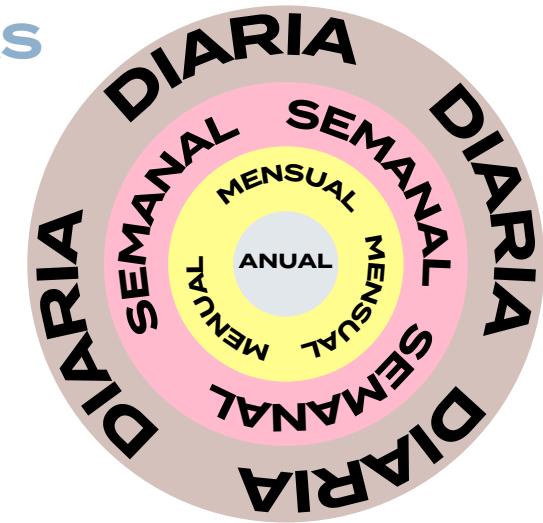
SISTEMA 1 ZONAS Y TAREAS DEFINIDAS

Ya sabes que para pasar a la acción es necesario previamente un **plan**.

Por eso, te proponemos dividir las tareas de limpieza en:

- Tareas diarias
- Tareas semanales
- Tareas mensuales
- Tareas anuales

Hemos creado un **documento base** que recoje todas las cosas que suelen limpiarse en un hogar. En la segunda pestaña encontrarás otra **tabla para dividir esas tareas** según sean de limpieza diaria, semanal, mensual o anual.



COCINA Y COMEDOR	HECHO	SALÓN	HECHO	DORMITORIO 1	HECHO	ASEO 1	HECHO
Sacar la basura		Quitar polvo superficies		Ventanas y cristales		Ducha / Bañera	
Limpiar cubo de basura		Quitar polvo objetos decorativos		Balcón		Azulejos	
Barrer		Estanterías		Persianas		Paredes	
Fregar		Cuadros		Repasar manchas paredes		Escobilla	
Rodapiés		Lámparas		Cabecero cama		Lavabo	
Paredes		Ventilador / Aire acondicionado		Sábanas		Jabonera	
Ventanas y cristales		Persianas		Estanterías		Taza	
Persianas		Cristales ventanas		Quitar polvo muebles auxiliares		Espelho	
Lámparas		Espelos		Cajones mesillas de noche		Rodapiés	
Campana		Sofás		Decoración		Barrer y fregar suelo	
Encimera		Cojines limpios		Armarios puertas		Alfombrilla	
Horno por fuera y puerta		Mesas auxiliares		Armario interior		Puerta	
Horno por dentro		Sillas guitar polvo		Cajones armario		ASEO 2	
Bandejitas de hornos		Muebles guitar polvo		Enchufes		Ducha / Bañera	
Microondas fuera		Rodapiés		Lamparas papel		Azulejos	
Microondas dentro		Barrer		Lampara gris techo		Paredes	
Microondas plato		Fregar					
Cafetera limpia por fuera							
Cafetera limpia por dentro + guitar cápsulas							
Tostadora							
Tetera							
Encina nevera							
Nevera puertas de enfrente y laterales							
Nevera interior							
Detrás de nevera y congelador							
Encina lavadora y secadora							
Lavadora por dentro y bordes							
Secadora por dentro y bordes							
Mesa comedor							
Sillas comedor							
Puertas armarios y alacenas							
Armarios y alacenas dentro							
Espelos							
Cajones por dentro y por fuera							
Rodapiés							
Contenedores de cubiertos							
Zona de especias							
Ventanas							
Cajones té y café							
Puerta							
Fregadero							
Lámpara							
Armario productos limpieza							
Polvo estantería							
Puerta							
Exterior / TERRAZA							
Enchufes							
Muebles auxiliares							
Barrer y fregar suelos							
Muebles exterior							
Silla trabajo							
Cajones escritorio fuera							

CALENDARIO DE LIMPIEZA BY BALAM'DA							
TAREAS DIARIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	Hacer la cama						
2	Barrer/lavar						
3	Lavar/vigilar						
4	Sacar basura						
5	Repasar baños						

TAREAS SEMANALES		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Quitar polvo muebles	Quitar polvo muebles	Cambiar toallas	Lavar cocina				
2	Objetos decorativos	Limpieza espacios	Cambiar toallas	Desinfectar cubos basura				
3	Limpieza entrada	Limpieza blanco	Limpieza baños	Limpieza microondas	Limpieza cafetera	Limpieza baños	Limpieza baños	Limpieza color
4	Limpieza sillas entrada	Limpieza sillas	Limpieza sofás					
5	Desinfectar interruptores							
6	Desinfectar picaporte							
7	Hacer la grifos							

TAREAS MENSUALES		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
1	Limpieza nevera						
2	Desinfectar cubos basura						
3	Limpieza ventanas						
4	Limpieza puertas						
5	Lavar manchas paredes						
6	Lavar almohadas						
7	Limpieza despensa						

TAREAS SEMESTRALES		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
1	Limpieza de cortinas						
2	Limpieza de baños						
3	Limpieza puertas						
4	Lavar manchas paredes						
5	Lavar almohadas						
6	Limpieza despensa						

TAREAS ANUALES		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
1	Limpieza de garaje						
2	JULIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
3							

Para poder **editar**lo de acuerdo a tus necesidades
HAZ CLICK AQUÍ.
 Luego deberás ir a: **Archivo - Hacer una copia** y estará listo para que puedas modificarlo.

SISTEMA 2

MANTENIMIENTO DIARIO.

RITUAL DE LOS 10 MINUTOS

Este sistema propone dedicar 10 minutos tanto por la **mañana** como por la **noche** para mantener el orden en casa. Para llevarlo a cabo te aconsejamos que **tengas presente tu enfoque 20/80**, ya que sabrás a qué tareas darles **prioridad**.

RITUAL DE NOCHE

Concéntrate en dejar todo listo para la mañana siguiente y, así, al despertar, te encontrarás con un **ambiente organizado y agradable**, que te ayudará a comenzar el día con **tranquilidad**.

Aquí te dejamos algunas ideas:

- Asegúrate de dejar la cocina limpia y ordenada.
- Si has estado en el salón, ordena el sofá, los cojines o cualquier objeto que hayas utilizado.
- La ropa del día guardada en el armario.

RITUAL DE MANANA

Al dedicar estos 10 minutos al orden, cuando termines tu jornada de trabajo y vuelvas a casa, estarás **tranquila de tener todo en orden**. Si trabajas desde casa nada te distrairá de tener un **día de trabajo productivo**.

Aquí tienes algunas ideas:

- Haz la cama.
- Revisa que la zona de la entrada esté en condiciones para que cuando vuelvas no te invada una sensación de desorden.
- Si desayunas en casa deja todo lo más organizado posible en la cocina.
- Da un vistazo rápido para ver si hay cosas fuera de lugar.

**TIP DE
ORDEN**

D2

TIP EXTRA:

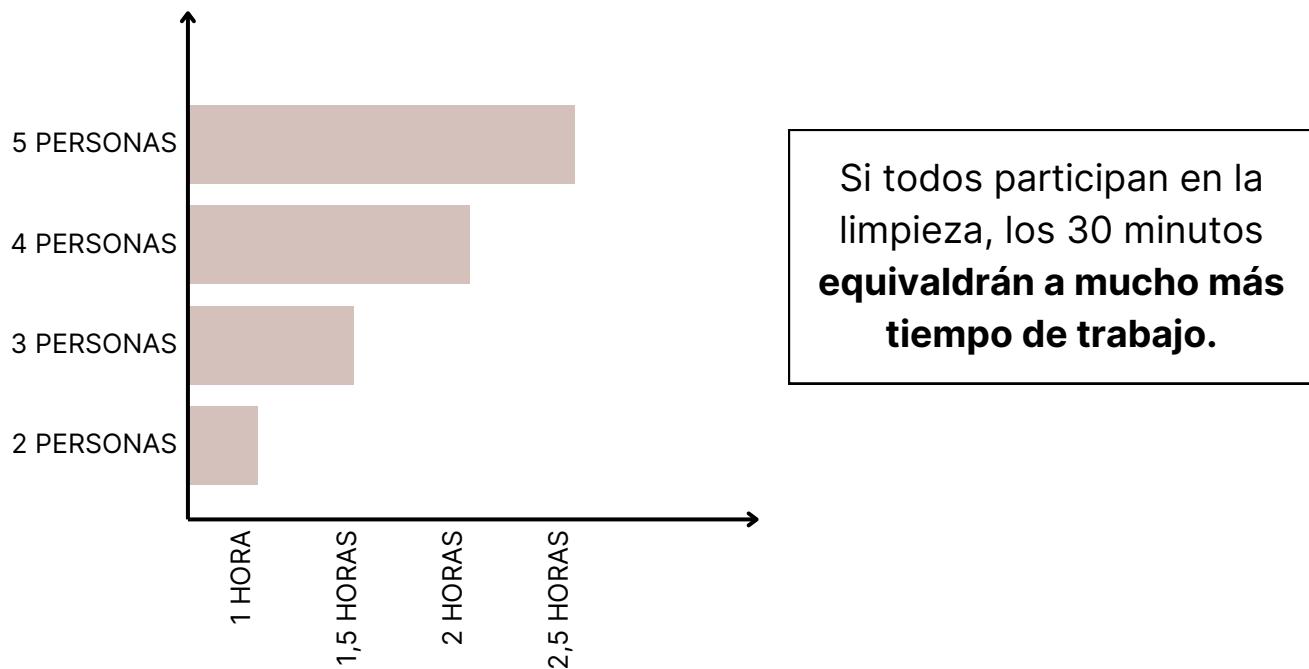
Tener siempre en cada baño un paño y un **producto en formato spray** a mano para pasarlo después de usarlo.

SISTEMA 3: ZAFARRANCHO DE FIN DE SEMANA

Este sistema **involucra a todos los miembros** de la casa para realizar una limpieza colaborativa.

La idea es **asignar y dividir las tareas** de manera **equitativa**: cada persona recoge sus pertenencias de cada área de la casa o se le asigna una zona específica para limpiar y ordenar.

Al trabajar juntos durante **30 minutos**, la limpieza será mucho más eficiente, **evitando** que toda la carga **recaiga en una sola persona**, lo que llevaría mucho más tiempo. Y así tendréis más tiempo libre para disfrutar en familia.



SISTEMA 4

LIMPIEZA DE CHOQUE

Este sistema es perfecto para vueltas a la rutina después de vacaciones. Te proponemos un **desafío de 7 días**.

Este **sistema** de limpieza y orden de choque te ayudará a transformar tu hogar en solo 7 días. Cada día está dedicado a una **parte específica de la casa**, permitiéndote **concentrarte** en una tarea a la vez, logrando un espacio ordenado y limpio al final de la semana.

Hemos preparado una **check list** de cada día para que no se te escape nada. Te recomendamos que para cada día te reserves entre 2 y 3 horas.

Día 1: Cocina

Organización de despensa y limpieza profunda.

- Vacía la **despensa** y limpia los estantes.
- Revisa las fechas de **caducidad** y **desecha** productos vencidos.
- Organiza los alimentos por **categorías** (cereales, enlatados, etc.).
- Limpia y desinfecta las **superficies** de la cocina.
- Limpia **electrodomésticos** (microondas, horno, cafetera, etc.).
- Lava y guarda la **vajilla** que no usas con frecuencia. Si hay utensilios que no has usado en el último año te recomendamos que los dones o regales.

Día 2: Dormitorios

Organización de armarios y áreas de descanso.

- Saca toda la ropa del **armario** y límpialo por dentro.
- Clasifica** la ropa y accesorios: dona lo que no usas, guarda lo que no es de temporada.
- Dobla y organiza la **ropa** restante por **categorías** (pantalones, camisetas, etc.). Haz lo mismo con los **accesorios**.
- Limpia y cambia la **ropa de cama**.
- Deshazte de **objetos innecesarios** en las mesillas de noche.
- Aspira o barre debajo de la cama y limpia los muebles.

Día 3: Baños

Organización y limpieza de productos.

- Retira todos los productos de higiene y limpieza.
- Limpia profundamente** los azulejos, ducha, lavabo y WC.
- Revisa y organiza los productos por **categorías**, descarta los caducados.
- Limpia los espejos y superficies de almacenamiento.
- Organiza toallas, asegurando que estén limpias y dobladas.
- lava la alfombrilla.
- Coloca de nuevo los productos, ordenándolos según **frecuencia de uso**.

Día 4: Sala de estar

Organización y limpieza de zona común.

- Ordena y guarda objetos fuera de lugar (mandos, revistas, etc.).
- Deshazte de **decoraciones** que ya no te gustan o son innecesarias.
- Limpia el polvo de los muebles y superficies.
- Aspira o barre el suelo, y limpia los sofás y sillones.
- Organiza los **cables** de los dispositivos electrónicos.
- Revisa y organiza los estantes de **libros y adornos**. Dona o regala los libros que ya no te interesen.
- Limpia, revisa y organiza **cajones** agrupando los objetos por categorías.

Día 5: Escritorio

Organización y limpieza del espacio de trabajo.

- Retira todos los objetos de la superficie del escritorio.
- Limpia el polvo de la mesa, estantes y accesorios.
- Organiza **papeles y documentos**, **desecha** los que no necesitas.
- Ordena cables y **dispositivos** electrónicos.
- Coloca solo lo **esencial** de vuelta en su lugar.
- Revisa el material de oficina y organiza en **cajones**.
- Haz una lista de materiales que necesites **reponer o cambiar**.

Día 6: Detox digital

Organización y limpieza de dispositivos y espacio digital.

- Borra** archivos, fotos y aplicaciones innecesarias de tu teléfono y ordenador.
- Organiza tus archivos digitales en **carpetas**.
- Limpia** físicamente tus dispositivos (pantallas, teclados, etc.).
- Haz **copias de seguridad** de los documentos importantes.
- Revisa y organiza tu **bandeja de entrada** de correo electrónico.
- Desactiva notificaciones** innecesarias para reducir distracciones.

Día 7: Otras áreas.

Entrada, terraza, habitaciones de invitados...

Considera las que se ajusten a tu hogar o agrega las áreas necesarias.

Entrada.

- Agrupa llaves, bolsos, abrigos y otros artículos en lugares designados. Bandejas, percheros o ganchos para colgar.
- Limpia el felpudo, la puerta de entrada y las superficies cercanas.

Terraza o espacio exterior.

- Limpia muebles de terraza, plantas, y otros artículos al aire libre.
- Limpia el suelo; quita el polvo y los restos de hojas u otros residuos.
- Asegúrate de que las herramientas de jardín estén organizados y en buen estado. Desecha lo que no está en uso

IMPRESINDIBLES

Te compartimos una lista con **productos y gadgets** imprescindibles para hacer tu rutina de orden y limpieza mucho más sencilla. Haz **click** en cada imagen para que te redirija al producto.

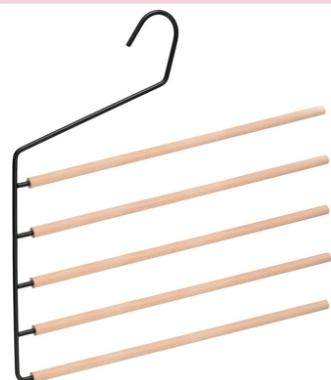
TIP DE ORDEN D3

Invierte en un robot aspirador, tendrás un **ahorro de tiempo y esfuerzo** muy significativo.

* Limpiar el suelo de una casa de tamaño promedio (alrededor de 100-150 metros cuadrados) con una escoba tradicional puede llevar **entre 30 minutos a 1 hora**, dependiendo del tipo de suelo y el nivel de suciedad.

PERCHAS

Existen diferentes formas, materiales y funcionalidades para que las adaptes a tu armario. Para una mayor limpieza visual es recomendable que utilices todas del mismo estilo



ZAPATEROS



QUITAPELUSAS



CARRITOS DE ALMACENAMIENTO PARA LA COCINA



SEPARADORES DE OLLAS Y SARTENES



PAÑOS PARA CADA SUPERFICIE

CRISTALES



MADERA



MULTIUSOS



RECOMENDADOS



Alicia Iglesias
@ordenylimpiezaen casa

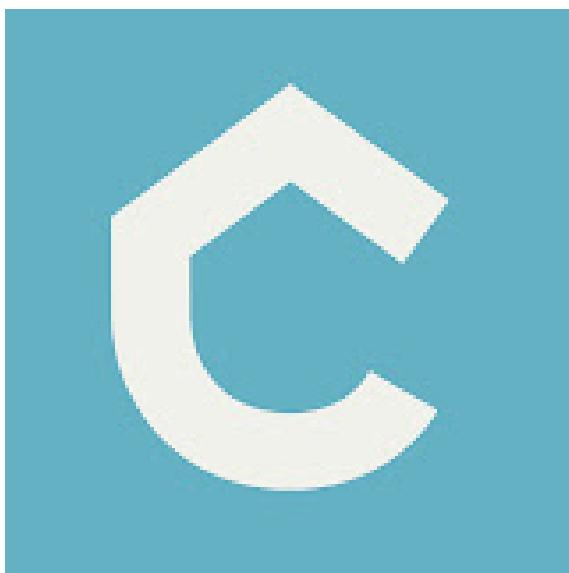
[CLICK AQUÍ PARA
VER SU INSTAGRAM](#)

[CLICK AQUÍ PARA
VER SU CANAL DE YOUTUBE](#)



Begoña Pérez
@la_ordenatriz

[CLICK AQUÍ PARA
VER SU INSTAGRAM](#)



Cómo limpiart tu casa

[CLICK AQUÍ PARA VER
ESTE CANAL DE YOUTUBE](#)



Un Lugar Ordenado

[CLICK AQUÍ PARA VER
ESTE CANAL DE YOUTUBE](#)

LIBROS RECOMENDADOS

Pincha en cada imagen para que te rediriga al libro

