

¡GANA TIEMPO PARA LAS COSAS
BUENAS DE LA VIDA!

TU CASA EN ORDEN

Guía básica de las tareas domésticas



hogarutil.com



Cynthia Townley Ewer
y OrganizedHome.com

TU CASA EN ORDEN

Guía básica
de las tareas domésticas

bainet 
editorial


hogarutil.com

Sumario

- 6 Prólogo**
Mi camino hacia una casa organizada
- 9 Por toda la casa**
Acaba con el desorden y la suciedad
- 17 Conjunto de tareas domésticas**
- 19 Ordena tu hogar**
El método STOP al desorden; ¿cuál es la personalidad de tu desorden?; combate el desorden desde dentro
- 37 Organiza tu hogar**
Cómo organizar tu casa
Principios básicos de organización
- 49 Limpia tu casa**
Limpiadores comerciales; limpiadores caseros; utensilios para limpiar; enseñar a los niños a limpiar
- 73 Planifica tu hogar**
Listas de tareas diarias; listas de tareas semanales y mensuales; ahorra tiempo cada día; el hábito, un maravilloso trabajador en casa; el cuaderno de la casa
- 89 Ciclos de la casa organizada**
- 91 Alimentos**
Planifica, compra, organiza y guarda
Planifica los menús; consejos para comprar; guía para almacenar los alimentos frescos; ordena la cocina; crea centros de actividad; organiza la despensa
- 125 Ropa**
Planifica, compra, lava y guarda
Planifica el guardarropa; guía para comprar ropa; ordena y organiza guardarropas y cómodas; cuidados de la ropa; abecé del lavado
- 157 Superficies y sistemas**
Selecciona, mantén y limpia
Paredes, suelos, muebles de madera, camas y colchones, fontanería y electricidad, consejos de seguridad y lista de tareas para estar a salvo
- 183 Espacio para vivir**
Despeja, organiza, limpia y mantén
Donde el zapato aprieta; ordena y organiza baños, dormitorios, ropa blanca y salas; organiza libros y sistemas de ocio; almacenamiento doméstico
- 225 Papeleo**
Clasifica, organiza y encuentra
Crea un centro de papeleo, ordena los papeles, archivos domésticos
- 239 Formularios de la casa**
Listas y organigramas
Listas de tareas, menús, lista de la compra, inventario del congelador, información ante emergencias
- 248 Índice temático**
- 255 Agradecimientos**
- 256 Sobre la autora**

Organiza la despensa

Es el arma secreta de una cocina bien organizada. La organización de la despensa consiste en la reserva planificada de los alimentos y productos para ahorrar tiempo, dinero y estrés. La reserva de productos perecederos puede colocarse en cualquier lugar; basta un rollo de papel higiénico bajo la pila y podemos decir que ya tienes despensa. Recuerda: una despensa no es un lugar, ¡es una actitud!

¿Cuál es el objetivo de organizar y mantener una despensa?:

doble, comodidad y protección de la casa contra imprevistos.

Una despensa bien organizada quiere decir que en la casa nunca faltarán los productos más necesarios, como el papel higiénico.

Más todavía, una despensa es una reserva para los tiempos duros.

Si pierdes el trabajo, estás enfermo o hay un desastre natural, la despensa asegura a la familia que podrá seguir alimentándose y enfrentarse cómodamente a la adversidad.

¿Principiante, intermedia o avanzada?

Una despensa principiante es el almacén y reserva de los artículos más usados en el hogar. La norma es sencilla: por cada bolsa, caja o paquete abierto, en la despensa debe haber otro cerrado.

Un buen primer objetivo: el suministro necesario para tres días de alimentos y productos de higiene es adecuado para una familia más otra persona.

Una despensa más grande sirve para objetivos mayores. En el caso de una emergencia, una despensa de nivel medio puede alimentar a una familia entre dos semanas y un mes. Este tipo de despensa incluye sustitutos de alimentos frescos, como leche en polvo, frutos secos y productos con proteínas.

Las despensas de mayor capacidad están pensadas para atender las necesidades alimentarias durante largos periodos, que pueden ir de seis meses a un año, con alimentos variados de larga duración, como pan integral, pastas, conservas y deshidratados.

Aprovisionar la despensa

Cualquiera que sea la marca de raviolis o de las caras sopas de gourmet, construye tu despensa de acuerdo con las necesidades de tu familia, tu presupuesto y el espacio del que dispones. Las familias con un solo ingreso y niños pequeños tendrán la despensa repleta de cereales, leche para lactantes, pañales y chucherías. Los hogares sin niños con una activa vida social y dietas para él y ella tendrán siempre botes de corazones de alcachofas, vegetales bajos en sal y frascos con aperitivos para atender a los huéspedes. Los que no cocinan tendrán abundantes alimentos para hacer en el microondas. Y cada familia debe almacenar lo básico para su cocina y baño, como papel higiénico, pasta de dientes, detergente y servilletas de papel.

Comprobar la lista de la compra

¿Cuál es el mejor lugar para conocer las preferencias de tu familia? La lista de la compra. Lo que compras, usas y puedes guardar debe estar en la despensa. Organizar la despensa a partir de la lista de la compra es también un poderoso antídoto contra la maniadespensa: compras indiscriminadas de latas de pollo al curry o de sopas de marca que la familia nunca comerá.

Una mirada amplia también incluye el almacenamiento en el congelador y en la limitada capacidad del frigorífico. Zanahorias, patatas, naranjas y manzanas entran en la zona de la despensa o en los cajones de las verduras, aunque algunas son aptas para el congelador.

Para abordar el trabajo en la despensa es vital que te organices. Conseguir su máxima capacidad de almacenaje requiere que sepas lo que hay, cuánto tiempo puede seguir allí y cómo debe estar guardado.

- **Empezar a crear una despensa** no es muy complejo. Si compras el doble de lo que sueles consumir durante la semana guarda los extras. Cuando se termine la mahonesa coge el tarro de recambio y añade mahonesa a la lista de la compra.
- **La despensa principiante tiene** muchas veces productos guardados al lado de otros que están abiertos o en uso. Por ejemplo, la caja abierta de detergente está junto a la caja de alimentos o se alinea con latas de sopa de fideos con pollo, que están pegadas a la estantería de latas de conserva.
- **Rotación del contenido.** Hay que rotar los productos, poner detrás los recién comprados y delante los que se vayan a usar.

- **Una zona dedicada a despensa** puede ser de gran ayuda. Destina un espacio o armario para almacenar los productos. Organízalo por categorías y agrupa cajas y latas. En bolsas grandes de basura puedes guardar paquetes de alubias, arroz o pasta.
- **Las despensas llenas de comida** son una excepción a la regla del «almacenaje por categorías». En una parte de la estantería agrupa todos los productos para tres a cinco comidas: pasta, pon juntos un paquete grande de salsa para espaguetis o salsa pesto y queso parmesano rallado para que sea más fácil encontrarlo, usarlo y reponerlo.
- **Agrandar la despensa exige** más espacio, que puede estar situado en otros lugares de la casa, según las necesidades de conservación de los alimentos. Los tubérculos (patatas, zanahorias...) necesitan sitios frescos y secos; las latas de conservas soportan distintas temperaturas. Un inventario escrito recordará a los cocineros la ubicación de los productos.



guía para almacenar las cosas en la despensa ▲ ver páginas 122-123



¡VENCE EN LA GUERRA CONTRA EL DESORDEN!

¿Tardas todos los días diez minutos
en encontrar el teléfono móvil?

•
¿Abres con inquietud las puertas de los armarios
y te dispones a sufrir una avalancha?

•
¿No sabes dónde guardaste los papeles del
seguro?

•
¿Decides que por tercera vez en la misma
semana toca comida rápida?

¿Te suena esta cantinela?

No te invade la pereza, no has perdido la
cabeza... ni estás solo.

•
Este libro te proporciona los instrumentos
para vencer el desorden, organizar tu casa y
mantenerla limpia.

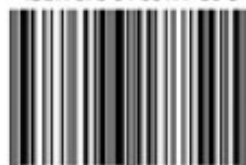
bainet
editorial

hogarutil.com

www.bainet-editorial.com

www.hogarutil.com

ISBN 078-84-06177-50-5



9 788496 177505