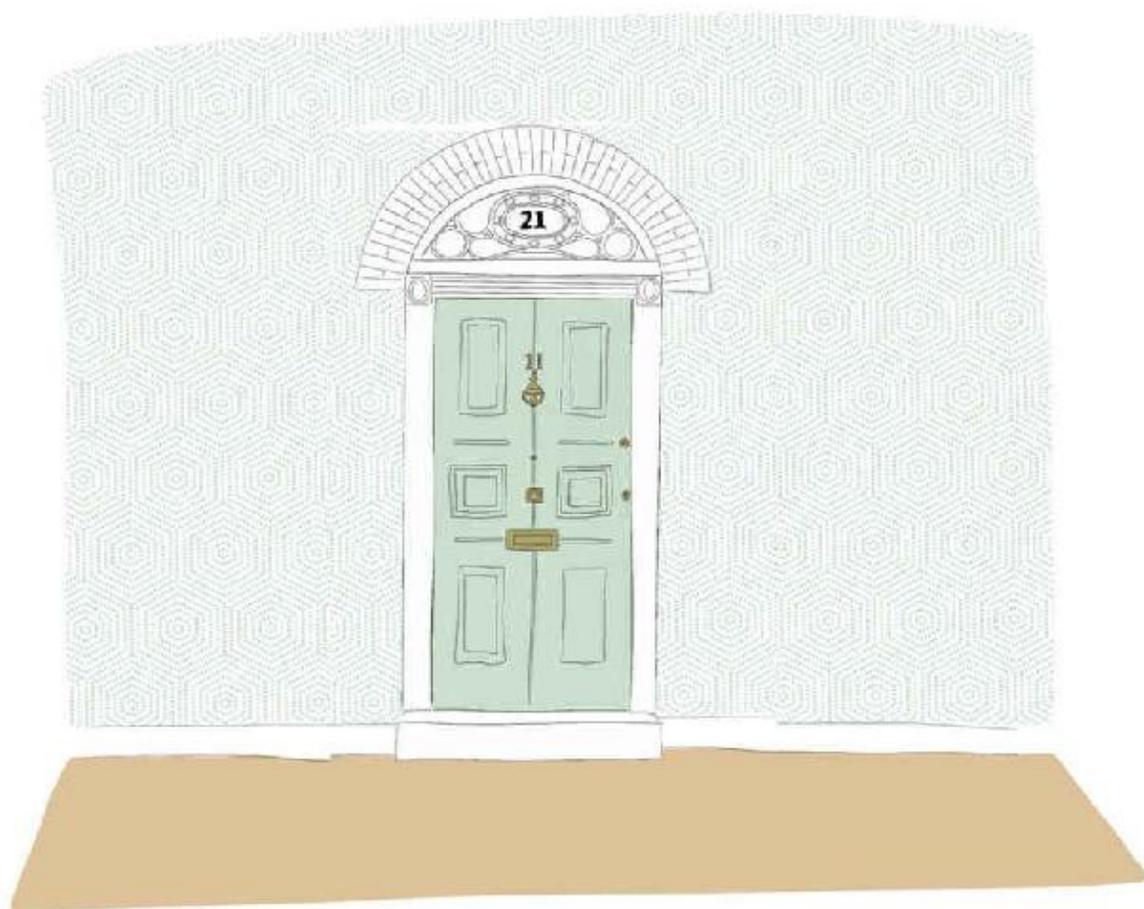


21 días

para tener tu casa en orden

El método de orden que cambiará tu vida



Alicia Iglesias

21 Días para tener tu casa en orden
El método de orden que cambiará tu vida

ALICIA IGLESIAS

Alicia Iglesias Galán, 2017

Autor: Alicia Iglesias

www.ordenylimpiezaencasa.com
ordenylimpiezaencasa@gmail.com

ISBN: 978-84-697-6166-3
Depósito Legal: M-25572-2017
Imprime: Publicep

Edición: Alejandro Rodríguez Chies
Dirección artística: Alejandro Rodríguez Chies

Diseño y Maquetación: Alejandro Rodríguez Chies
Ilustraciones: Luciana González-Daly @lechouchou
Fotografía: María Pazos @marapazos
Corrección: Rosa María Iglesias Galán

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art.270 y siguiente del Código Penal).

Diríjase a ordenylimpiezaencasa@gmail.com si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra.

A todos los que creísteis en mí.

Sabéis que sin vosotros, todos esto no sería posible.

Prólogo

Tener en una casa ordenada es una de las mayores muestras de amor que podemos tener con nosotros mismos.

El orden nos ayuda a vivir en paz llenando nuestra vida de armonía y hace que nuestro día a día sea más fácil consiguiendo que todo lo que nos rodea sea mucho más sencillo.

El orden es quererse, cuidarse y mimarse. El orden hace que fluyan mejor nuestras relaciones familiares y de pareja y, por supuesto, evita muchos de los conflictos que se producen por la convivencia. La vida es mucho más sencilla cuando cada cosa ocupa el lugar que le corresponde.

Conocí a Alicia Iglesias cuando me propusieron dirigir 'Vidas en Orden', programa de televisión del que ella es coach, y fue poco el tiempo que necesité para descubrir que me hallaba ante una persona con muchísimo talento y sobre todo, enamorada de su trabajo. Su método '21 días para tener tu casa en orden' es mucho más que un conjunto de trucos y consejos para organizar tu hogar...

El método de Alicia Iglesias es una filosofía de vida capaz de hacer que seas más feliz y que cada vez necesites menos cosas materiales para tener una vida plena.

En este libro aprenderás, entre otras muchas cosas, a deshacerte de todo lo que no necesitas, descubrirás cómo tener tu armario organizado y te rendirás antes las virtudes del doblado vertical.

En tan sólo 21 días vas a poder retomar el control de tu casa y serás capaz de mantenerla así, para siempre, dedicándole tan sólo un poco de tiempo cada día. Además, te resultará muy fácil poner en práctica todos los consejos porque se adaptan perfectamente a nuestro estilo de vida mediterráneo.

El método de Alicia Iglesias ha cambiado mi vida y la de miles de personas... Y, a partir de la siguiente página, también la tuya.

David Linares
Director de 'Vidas en Orden'

21 días para tener tu casa en orden: El Reto

Hace tiempo, una buena amiga me dijo que debería escribir mi método de orden. Ella, como otros, había experimentado el antes y el después de una casa ordenada y sencilla.

- Pero yo no sé escribir- le dije, sentadas en una cafetería cercana a mi casa.

- Claro que sí- me contestó- solo tienes que explicar las cosas como me las cuentas a mí, como se las contarías a cualquiera.

Así es como empezó este proyecto, este 21 días. Y lo cierto es que tenía razón. No hacen falta grandes palabras para escribir un libro de orden, sólo tener algo que contar, que funciona y explicarlo de la forma más clara, sencilla y directa posible.

Lo primero que tuve claro es que tenía que delimitar mi método en el tiempo. Yo siempre lo hago, claro, pero tenía que buscar un tiempo que fuera realista y accesible para la mayoría y que les ayudase a visualizar el final de su periodo de cambio.

De este modo fue como el método 21 días para tener tu casa en orden nació en una tarde de charleta muy productiva, con mi amiga Raquel, entre cañita y café. Fue una de esas charlas de las que sales con la cabeza llena de ideas y apenas puedes dormir.

Todavía necesité unos días para aterrizar todo y darle forma. Como si fuera un armario, vacié mi cabeza tirando todas las ideas en un papel y traté de organizarlas de la forma más lógica posible antes de volver a meterlo todo dentro, bien colocado.

Pero igual que cualquier parte de una casa, este método está vivo. De hecho, a día de hoy, todavía sigo puliéndolo y dándole forma, descubriendo cosas que aún pueden mejorarse para que cada vez pueda ayudar a más y más gente de forma más fácil. Y es que cada día aprendo cosas nuevas, conozco a más gente y cada casa es un nuevo reto. Así que son vuestros resultados y experiencias los que van dando forma a este 21 días y a todo lo que viene después.

Porque eso es lo que es este 21 días, un primer paso, un método para que descubras de forma rápida lo que puede cambiar tu vida una serie de pequeños gestos bien coordinados. ¿Y después? Muchas cosas vienen después y muy buenas, y este primer paso te va a dar el impulso y las ganas necesarias para llevarlo a cabo con éxito. Porque mi compromiso contigo es enseñarte un método de orden que cambiará tu vida, toda tu vida.

No te prometo una casa perfecta, porque eso no existe más que en Pinterest. Te prometo una casa en la que te sientas a gusto, una casa en la que todo parezca estar en el sitio más evidente, una casa de esas de las que no te quieres marchar nunca y, sobre todo, una casa que te ayude a tener una vida más tranquila y más feliz.

Qué vas a encontrar en este libro

El libro que tienes ahora mismo entre las manos no es una simple recopilación de artículos del

blog, eso no tendría mucho sentido bajo mi punto de vista. Para escribir este libro he reescrito el método desde cero, intentando darle un enfoque más completo de lo que permiten las ochocientas o novecientas palabras de los posts. Lógicamente, sigue partiendo de las mismas bases y aplicando las mismas técnicas, pero he tratado de darle una estructura más clara y más información.

Desde el primer momento en el que empecé a madurar la idea de escribir este libro, tuve claro que no quería que fuese uno de esos libros que lees y abandonas en una estantería llenos de polvo. Al fin y al cabo, yo te recomendaría que lo donases.

Mi intención es que este sea, sobre todo, un libro de consulta, un libro de esos en los que anotas cosas y que ojeas de cuando en cuando para consultar alguna aclaración o comprobar que todo va bien. Me encantaría que fuese un libro de usar, como un libro de recetas, recetas de orden.

En estas páginas encontrarás una guía paso a paso para organizar las principales estancias del hogar, desde la cocina hasta los dormitorios. Te contaré también cómo crear rutinas para mantenerlas limpias y ordenadas sin mucho esfuerzo y cómo planificar tareas para no agobiarte.

Y no te agobies, no hay nada escrito en piedra. Algunas cosas te funcionarán perfectamente. Otras, puede que no tanto. Ten en cuenta que todo lo que se aplica aquí ha sido pensado para una familia de tamaño medio, formada por dos adultos con entre uno y tres niños. Si tienes seis niños o resulta que haces tantas actividades deportivas que tu casa parece una tienda de deportes o si tienes siete perros en cuarenta metros cuadrados muchas de las cosas que encontrarás aquí te ayudarán pero tendrás que adaptarlas, es imposible escribir un libro que abarque todas las posibles casuísticas que se dan en la realidad.

Pero esto no es una novela. Tu parte del trabajo será ir aplicando todos estos consejos en el día a día. Si tienes dudas, puedes contactar conmigo a través de las redes sociales o del sitio web www.ordenylimpiezaencasa.com.

Da igual donde vivas, gracias a Skype he ayudado a gente de todo el mundo cuando han tenido dudas, se han atascado o incluso han querido que les guíe paso a paso en la aplicación del método.

Este libro ha sido dividido en 21 capítulos, que se corresponden con los 21 días del método, cada uno enfocado en una parte distinta de la casa o en una rutina o disciplina.

Mucha gente me pregunta si puede empezar el reto por el día 5 o el 7 y sé cuál es la razón. Es porque a lo mejor les apetece más ordenar la ropa que la cocina o porque creen que sus problemas de orden están localizados en un sitio concreto.

Por supuesto, cada uno puede hacer lo que quiera y lo que considere que es mejor. Sin embargo, yo he creado este sistema siguiendo un orden lógico que a mí me parece el mejor para llevar a cabo la organización de toda una casa (y así me lo ha demostrado la experiencia con distintas personas con situaciones muy variadas) así que, por te reitero que mi recomendación es que sigas este orden.

No obstante, una vez te hayas familiarizado con el método y lo hayas aplicado por primera vez, es probable que necesites de cuando en cuando acudir a un capítulo concreto si se te ha

descontrolado alguna parte de la casa y ahí ya podrás ser más selectivo.

No existe el método infalible y perfecto ni existe magia que permita que todo se mantenga perfecto eternamente. Si alguien te promete eso, desconfía.

Este es un proceso de adaptación en el que, poco a poco, conseguirás cambiar tus dinámicas para que la casa parezca ordenarse sola. Pero, como todo en esta vida, requiere un tiempo de adaptación y entrenamiento hasta que finalmente automatizas todo y pasa a formar parte de tu modo de vida.

Mi consejo es que te marques unos plazos acordes a tu ritmo de vida para ir cumpliendo con estos 21 capítulos. Si puedes hacer un diario, perfecto, pero ya te adelanto que es difícil, cansado y a veces puede bloquearte mentalmente. Sobre todo si tienes niños o un trabajo muy exigente, quizá sería mejor idea que te lo planteases de forma más relajada, tal vez un capítulo cada tres o cuatro días.

Lo que sí es importante es que seas disciplinado con ese plazo, sea el que sea. Si no te marcas unos tiempos y los respetas, no va a funcionar o se quedará a medias. Tu primer ejemplo de rutina y planificación es precisamente este primer paso, este 21 días, y es importante, porque de aquí nace la base sobre lo que se sustenta todo lo demás.

Ten en cuenta también que vas a cambiar muchas cosas, más de las que crees. Tu casa va a dar un vuelco y seguro que modificarás cosas que llevarás haciendo de otra manera toda tu vida así que es normal que te sientas perdido o agobiado en algún momento, pero no pasa nada.

Recuerda que el objetivo de todo esto es sentirte mejor, más liberado. Si ves que te empiezas a agobiar, es mejor darte un día de descanso y tal vez alargar un poco más los plazos para hacerlo más despacio.

Por último, nunca dejes un capítulo a medias. Es decir, no pases al dormitorio si no tienes totalmente controlada la cocina. Tienes que intentar abarcar la casa paso a paso, esta es una carrera de fondo. Si intentas abarcar demasiado por ir más rápido te quedarás a medias y el desorden volverá a los pocos días. De hecho, si te fijas, suele ser lo habitual. Un día decides que vas a coger el toro por los cuernos, te pegas una paliza de ordenar y recoger y... en una semana todo parece estar igual que antes. Paciencia y método, esa es mi receta.

Si te gustaría leer testimonios de otras personas que están siguiendo este método y sus resultados, te invito a que te pases por mis redes sociales y por mi web **www.ordenylimpiezaencasa.com**. Ahí encontrarás a muchas otras personas como tú, con problemas e intereses comunes que te pueden ayudar a sentirte más arropado y con las que puedes comentar tus avances o problemas.

Y esto es todo. Mucho ánimo. Acabas de emprender un camino de cambio para recuperar el control de tu vida y quiero darte las gracias por confiar en mí para ayudarte. Estoy segura de que muy pronto empezarás a ver los resultados y juntos conseguiremos que consigas vivir de una forma más tranquila y, sobre todo, más feliz.

Qué es hacer un Sin Piedad

A lo largo de las próximas páginas, leerás constantemente el término “sin piedad” o la expresión “hacer un sin piedad”. ¿Qué significa?

Sin piedad es un proceso que vamos a iniciar en nuestra cabeza y que nos va a llevar a eliminar la acumulación y a recuperar nuestro espacio.

Pero esto es sólo el principio.

Sin piedad es ser consciente de lo que te rodea

Una de las transformaciones más importantes que busco con mi método es que seas consciente de todo lo que te rodea. Vives rodeado de objetos que no utilizas. Peor aún, vives rodeado de cosas que ni siquiera sabes que están ahí.

Me ha pasado cientos de veces, reorganizando la casa de un cliente, que aparece un aparato o un juego de café o cualquier otro elemento y el dueño ni siquiera recordaba que existiera. ¡A veces incluso estaba sin abrir!

¿Qué es hacer un Sin Piedad entonces? Un Sin Piedad es ser consciente de que ni siquiera te acordabas de ese juego de café. Eso significa no sólo que no lo usaste durante años, también significa que te da igual si está o no en tu casa.

Y aquí podrías pensar “pero, si me da igual, tampoco me molesta, puedo dejarlo en esa caja y olvidarlo de nuevo durante años”.

Lo que ocurre es que, el juego de café en sí mismo te es indiferente, pero el espacio que ocupa no. Ese espacio está haciendo tu casa más difícil de gestionar, más ocupada, más desordenada...

Si esto lo multiplicas por la cantidad de objetos que tienes en casa, igual has llegado a pensar en mudarte a un piso más grande porque guardas montones de cosas que te son indiferentes. Así que ahora, además, esas cosas que “no importan” te están costando dinero y quizá dejar una casa que te encanta porque “se te queda pequeña”.

Sin Piedad.

Sin piedad también es conocerte a ti mismo

Casi sin darte cuenta, conforme vas siendo más consciente de tu entorno y de lo que te rodea, también empiezas a conocerte mejor a ti mismo.

Es inevitable.

Lo que ocurre es lo siguiente. Antes vivías en la locura del día a día. Trabajas, compras, corres por casa haciendo esto y aquello y llegas tarde a todos lados. Así pasan los días, las semanas y los años. Ah, y vas a Yoga para desconectar. No hay tiempo para más.

Ahora has decidido tomar las riendas, controlar lo que tienes. Parece una chorrada, lo sé. Pero, cuando empiezas, algo cambia en tu cabeza.

Te has dado cuenta de la locura en la que vives, de cómo se acumulan las cosas sin tan siquiera saber cuándo aparecieron.

Después haces limpieza, te quedas con lo que te hace sentir bien y eso te llena de tranquilidad y optimismo. Al terminar la organización, también eres más consciente del espacio que tienes y de cómo se ha malgastado.

Cuando digo Sin Piedad, no estoy diciendo “¡tira con todo!”. Cuando digo Sin Piedad, estoy diciendo “para, piensa, sé sincero contigo mismo. ¿De verdad te gusta eso? ¿Te hace feliz? ¿Vale la pena?”.

Y cuando digo Sin Piedad, también pido que te olvides de cuánto ha costado o quién te lo ha regalado. Porque, ¿sabes qué? Muchas veces, cuando regalas cosas, estás regalando cadenas.

Mucha gente se siente culpable al tirar algo que le han regalado o que ha heredado. Cuando te deshaces de un regalo o de una herencia, no estás dejando de querer a esa persona, no es que no le quieras, las personas no están en los objetos.

Piénsalo, seguro que tú mismo has regalado cosas a amigos y familiares sin demasiado empeño, seguro que en la mayoría de los casos te daría exactamente igual que se librarán de ellos, más aún, si te enteras de que les están causando un problema irías tú misma a decírselo, ¿no es así? Pero es que este tipo de temas. no se hablan, forma parte de ese tipo de convenciones sociales que conforman nuestra sociedad.

Me gustaría que tuvieras este pensamiento en mente a lo largo de la lectura de este libro y, si es posible, durante el resto de tu vida.

Así que, cada vez que haces un Sin Piedad, te estás conociendo mejor. Estás siendo consciente de lo que te gusta y te disgusta, de lo que no querías pero conservas durante años, del sitio que ocupan y de lo infeliz que te hace.

Te sonará la frase de “diez bolsas de basura han salido hoy”. Ahí lo tienes.

Sin Piedad.

De hecho, me gustaría proponerte un paso más para terminar con este tipo de consumismo absurdo y problemas de acumulación de elementos sin sentido.

Empieza a regalar experiencias, o gestos, y olvídate de lo material

Claro que a veces es genial recibir un anillo o esa chaqueta que tanto te gusta. Pero, ¿cuántos regalos has recibido en tu vida que no querías? ¿Cuántas veces has ido a buscar regalos de navidad sin querer hacerlo? ¿Por qué no regalar una cena, un día inolvidable o un bizcocho calentito?

A mi peque le regalamos juguetes cuando le hacen especial ilusión, no cuando es un día señalado. Intentamos que pase días increíbles en los sitios que más le gustan.

Le regalamos ir a recoger frutos rojos o aceitunas, a pescar, le regalamos excursiones para pasar tiempo juntos haciendo actividades diferentes, ¡y no veas como se le ilumina la cara! No hay juguete que pueda competir con eso.

Si hay algo que nos hace ilusión, hay regalo, sino no.

Párate a pensar, vives rodeado de objetivos materiales, desde niño. Si te portas bien, regalo, si apruebas, regalo, si haces tareas de casa, regalo. Después quieres la tele, el coche, la casa... Es una gigantesca bola de nieve.

Es el modo de vida que la sociedad trata de imponer en nuestra cabeza. Y, ¿sabes qué? Yo no lo quiero.

Mi objetivo en la vida es ser feliz, no comprar objetos.

Por eso, como dice una cita anónima, educo a mi hija no para ser rica, sino para ser feliz. Así, ella conocerá el valor de las cosas y no su precio.

Día 1: Los menús mensuales y la lista de la compra inversa

menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
• lentejas	• merluza en salsa	• cocido	• tarta personalina
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	EXTRAS
• pizza	• lasagna de tomate	• pollo asado	• bizcochos • pan • mermelada

Es posible que te sorprenda empezar un método de organización del hogar haciendo menús de comida. Le pasa a mucha gente.

Cuando empiezo a trabajar con mis clientes, la mayoría tiene la idea de que vamos a empezar vaciando armarios, doblando ropa o incluso cambiando muebles. La realidad es que eso no funciona a la hora de crear un sistema de organización integral para toda la casa y, sobre todo, a la hora de conseguir un cambio de vida.

Si se tratase de un problema puntual, sí podríamos tratar directamente los armarios o una habitación problemática pero si tu problema es de organización general y lo que quieres es sentir que vuelves a tener el control de tu vida, entonces los menús son inevitablemente tu punto de partida.

La vida antes del planning

Imagina un domingo cualquiera después de unos días desconectando de la semana. ¿Te suena el regreso a Madrid y el atasco de la A6? ¿Te suena estar pensando en la bañera calentita que te espera al llegar a casa?

- Y mañana, ¿qué vamos a comer?

No sé a ti pero para mí esta pregunta es como cuando en los dibujos se le caía el piano al gato encima desde el séptimo. Me invade un cansancio extremo, me entra la mala leche norteña y, qué quieres que te diga, como que se me rompe el Zen.

Y esto es sólo uno de los casos. También están los días que se lían más de lo debido o los de ir la cine o los que te atrapa el sofá. Así es como acabas comiendo spaghetti tres veces por semana. Así era tu vida antes de planificar los menús...

Porqué son tan importantes los menús

Seguramente más de una vez habrás tenido la sensación de que se te pasan los días volando, que cuando te das cuenta ya es jueves y tienes todo por hacer y que no tienes tiempo para nada.

No te sorprenderá saber que todo lo relacionado con la comida es uno de los mayores consumidores de nuestro tiempo libre.

A lo largo del día dedicamos unas ocho horas a dormir (los que no tienen niños), otras ocho horas a trabajar y unas dos horas en desplazamientos. Te quedan seis horas. Quita el tiempo de higiene personal (ducha, aseo matinal, cremas...). Si no es una hora diaria se acerca mucho.

Bien, de esas cinco horas, calcula cuánto tiempo pasas cocinando, comprando comida o pensando qué vas a hacer de comer (e incluye el desayuno y la cena que también cuentan). Yo te diría que casi la mitad de tu tiempo libre real.

Seguramente el resto del tiempo lo dedicas a tirarte en el sofá a recuperar fuerzas, ver alguna serie o escaparte al gimnasio. ¿Te suena?

Bueno, no puedo hacer que dejes de trabajar (ya me gustaría) pero sí puedo aumentar considerablemente tu tiempo libre y, lo más importante, liberar a tu mente del 80% de sus problemas con la comida. Esa es la clave que va a traer relajación y paz a tu vida y que te hará entender la magia de los menús.

Cuando tienes tus menús preparados, la compra es algo evidente, no hay que pensar cada día “¿qué comemos?” y todo se resuelve de forma mucho más ágil y rápida. De un plumazo, la cabeza pasa de pensar cada día en comida y compra a hacerlo sólo durante un par de horas al mes. Enhorabuena, acabas de ganar 29 tardes y pico al mes para pensar en tu próximo viaje o en tu hobby o en nada en absoluto.

Además, cuando ya llevas unos meses con este sistema y, si has tenido la picardía de guardar los menús de los meses anteriores, este esfuerzo se reducirá bastante. Te limitarás a seleccionar las semanas que te interesan para montar el menú del siguiente mes. Ya será menos de una hora al mes.

La liberación que supone liberarse de esto es espectacular. Si eres de los que cocina en casa, sabes a qué me refiero y, si no lo eres, pregunta. Todos los cocinillas decimos lo mismo, no nos importa cocinar pero tener que pensar cada día qué hacer de comer es agotador.

Pero esto no es todo.

Con tus menús vas a empezar a implantar una rutina mensual que va a suponer un gran cambio y eso te ayudará a entender cómo funcionan todo esto de las rutinas y los automatismos y a ver las ventajas que tienen. Cuando sientas que la rutina de los menús ya forma parte de tu vida te sentirás un vencedor y eso te animará a llevar a cabo nuevos cambios y a entenderlos.

Sé que es un rollo. Lo sé porque yo también lo sufrí la primera vez y ahora no me imagino la vida haciéndolo de otra manera.

También notarás que vas a reducir considerablemente tu presupuesto de la compra, de verdad. El ahorro mensual será grande ya que serás más consciente de lo que tienes y de lo que necesitas y, cuando tengas un pequeño bote y te vayas de vacaciones, te acordarás de mí. ¿Quieres saber porqué se ahorra? Echa un vistazo a las siguientes preguntas.

- ¿Cuántas veces has comprado jamón o manzanas sólo para llegar a casa y descubrir que ya las habías comprado hacía pocos días?
- ¿Cuánta comida se te ha estropeado al fondo de la nevera?
- ¿Eres capaz de saber cuánto tiempo llevan esos filetes de merluza en el congelador?

Creo que lo vas pillando. Gracias a esto, gracias a conocer lo que tienes y a pensar con calma lo que vas a comer y cómo, además, podrás controlar tu dieta, comiendo de forma más equilibrada a lo largo de la semana. Tu salud te lo agradecerá.

Por último, pero no por ello menos importante, con toda esta rutina dejarás de tirar mucha comida y esa es la mejor de las noticias. Hace tiempo escuché en la radio una noticia que me dejó impactada acerca de la cantidad de alimentos que tiramos a la basura en los llamados países ricos. No sólo es vergonzoso, es también una falta de respeto a los que menos tienen y una falta de humanidad y de conciencia. Así que, con este reto, también te animo a alcanzar otro reto todavía más bonito y es “cero comida a la basura”.

Cuanto más seamos conscientes de este problema, a más llegaremos y, si además tienes hijos, hacerles conscientes de todo esto a través de tu ejemplo será uno de los mejores regalos que hagas a su mundo del futuro.

Me has convencido, por dónde empiezo

Lo primero que tienes que hacer es establecer un día fijo al mes en el que te sentarás a preparar los menús. Establecer un día fijo y cumplirlo es importante porque es el primer paso para llevar una vida ordenada y que todo vaya colocándose en su sitio.

El principal problema del día a día es que no somos disciplinados con nuestras propias

rutinas, seguramente producto del hastío de las obligaciones laborales. No obstante, aunque parezca contradictorio, es el primer paso para librarnos de la esclavitud de las tareas y la locura doméstica.

Cuando estableces unos días fijos y cumples con ellos, estás cerrando una tarea, así que ya puedes olvidarla y dedicarte a otras actividades. En cambio, cuando no hay días fijos o no has cumplido, inevitablemente lo vas a ir postergando. Unos días estarás muy cansada, otros se te olvidará y otros sencillamente encontrarás algo mejor que hacer. El problema de esto es que la tarea seguirá sin hacer y cada día te lo recordarás. Seguro que te suena lo de “de hoy no pasa que...”, “no se me puede olvidar que...”, “tengo que ponerme con...”.

Debido a esto, tienes la sensación de que estás haciendo la tarea durante días o incluso semanas (aunque no es así) y casi cuando acabas de cumplirla cabeza te vuelve a recordar que ya va tocando de nuevo. Esto multiplicado por el número de tareas diarias que suponen una casa normal, es un horror.

Así que, volviendo a los menús, establece un día fijo para hacer los menús del próximo mes y cumple con él. No importa si es un número como el 30 de cada mes o si es, simplemente, el último sábado de mes. Lo que sea, pero que quede claro.

Muy bien, ha llegado el día y estás sentado rodeado de libros de cocina. ¿Qué toca ahora?

La lista de la compra inversa

El concepto de lista de la compra inversa no es un invento mío, realmente lo único que he hecho ha sido poner nombre a algo que mucha gente ya lleva tiempo haciendo.

Se trata de hacer un rápido inventario de toda la comida que tienes en casa. Coge papel y lápiz y recorre la despensa, las alacenas, la nevera y el congelador apuntando absolutamente todo lo que tienes, desde el número de huevos a la lata de paté que trajiste de Francia hace dos años y que creías que ya no estaba.

Sé que parece muy tedioso pero, una vez más, te pido que confíes en mí. Cuando esto lo hayas hecho dos o tres veces tendrás controlado todo lo que hay en tu cocina, de forma casi mágica y sin esfuerzo, y hacer esta lista será cosa de tres minutos.

Haciendo los menús

Ahora sí, ha llegado el momento, siéntate tranquilamente en una mesa y coge tu planificador semanal o mensual. Vale una hoja en blanco o uno de esos planners que venden en las papelerías o que puedes imprimir descargándolo de internet. Lo que te sea más cómodo, pero que te permite encontrar rápidamente lo que toca cada día.

Haz los menús de la primera semana, incluyendo comidas y cenas, teniendo en cuenta lo que ya tienes en tu lista de la compra inversa.

Hazlo sólo de lunes a viernes, esto es importante, los fines de semana siempre se improvisa. Es común que sobre comida de la semana, o igual sales fuera, y seguro que la suegra ha traído

algún tupper que no esperabas. De este modo, no contando con los fines de semana para la compra, regulas el volumen de comida que compras y no se acumula.

Cuando cocines tus menús, intenta utilizar todos los ingredientes de tu lista de la compra inversa. Aprovecha ese excedente. Tu lista inversa será la base sobre la que construirás tus menús. Cuando termines con el material de la lista, será el momento de agregar cosas que hace falta comprar.

Ahora sólo tendrás que completar la lista de la compra con otros productos que estén fuera de los menús: el detergente, las galletas y esas cosas.

Día 2: La despensa y el Frigo



En el capítulo anterior resolvimos el problema de qué vas a comer a lo largo de los próximos treinta días. De paso, también aprendimos cómo hacer la compra de forma más efectiva. Así, seguro que ya has averiguado cuál es el siguiente paso lógico de esta secuencia.

Efectivamente, en este capítulo veremos cómo colocar toda esa comida que te has traído del súper tanto en los armarios de la cocina o en la despensa, como en el frigo.

La despensa

Ahora que tienes la compra lista, debes colocarla de manera eficaz para no desperdiciar producto que terminará caducado en la parte de atrás de la despensa o escurrido en el bajo de la nevera.

Vacía los armarios y limpia con vinagre las superficies. Siempre que hagas un vaciado de

algún mueble, por la razón que sea, es el mejor momento para limpiarlo lo mejor posible. El vinagre es uno de los mejores y más completos productos de limpieza que existen, y de los más baratos. Nuestras abuelas ya lo utilizaban mucho antes de que surgieran mil productos distintos que prometen resultados, sinceramente, discutibles dado su precio.

Seguro que te preguntarás qué tipo de vinagre es el que se usa para limpiar. Pues es fácil, el de toda la vida, el más barato del súper, no hace falta ningún tipo concreto (menos el de módena, claro está).

Ahora sepárate un poco, observa y piensa en cómo distribuir la cocina. Pararse a pensar antes de colocar es algo que no solemos hacer a menudo y es más que necesario. Dependiendo de cómo coloquemos todos los enseres y alimentos, más fácil o difícil haremos nuestro día a día.

Lo primero que debes saber es que los armarios no deben mezclar elementos diferentes. Si son de comida, son de comida, si son de complementos de cocina como cazuelas, platos, etc... entonces son de complementos de cocina.

Como verás más adelante, esto es aplicable a todo tipo de armarios en toda la casa. Cada armario debe tener un uso claro y conciso, nada de mezclas.

Bien, ¿Cómo decidir qué armarios son los mejores? Será manía mía, pero nunca pongo comida en los armarios bajos. Supongo que es porque mi familia siempre tuvo casas de campo y todo el que haya vivido en el campo sabe que los armarios bajos son los que más posibilidades tienen de albergar a visitantes inesperados.

La verdad es que hay una segunda razón. Mientras que, normalmente, sólo te agacharás una vez a coger una sartén o una cazuela, el número de veces que tendrías que hacerlo si pones abajo la pasta, el aceite, la harina, etc... sería mucho mayor. Esto nos dice que en tu día a día cocinero, va a ser mucho más práctico tener los cacharros de cocina en la parte de abajo mientras que la comida la tienes en los armarios superiores.

Ten en cuenta también cuál de esa comida vas a usar con más frecuencia. Lo menos frecuente estará en la parte superior de los armarios, la más incómoda, mientras lo más habitual debería estar lo más abajo posible para que te quede, más o menos, a la altura de los ojos.

Ahora te recomiendo una pequeña inversión en bandejas de almacenaje para aprovechar todo el fondo de armario y poder verlo de manera cómoda (se pueden comprar en Ikea o en bazares y suelen ser muy económicas).

¡Quieto! que ya te veo comprando bandejas sin ton ni son. ¿Has medido los armarios? Aprovechar bien el espacio disponible es fundamental para que el sistema de las bandejas funcione.

Las bandejas deben ser lo suficientemente altas para que las cosas se mantengan firmes cuando las movamos, pero lo suficientemente bajas como para poder ver cómodamente su contenido.

Intenta ocupar todo el ancho del armario y, sobre todo, asegúrate de que las bandejas lleguen hasta el fondo. Si pones unas bandejas delante de otras, tendrás problemas, garantizado.

Bien, ya es hora de ordenar.

Crea secciones en los armarios aprovechando las bandejas. Una para desayunos, otra para latas y bricks, pastas y legumbres, aperitivos, ... esto dependerá mucho de la compra que hagas pero se trata de que vayas creando grupos lógicos de alimentos.

Ahora, y esto es muy importante, el producto abierto estará siempre en la parte frontal de la bandeja. Detrás pondrás los de la misma temática pero que estén cerrados y ordenados por fecha de caducidad.

De este modo, siempre cogerás el que esté al principio (el abierto o que caduca primero) y el que más aguante estará al final. Cuando vayas a reponer, sólo tienes que colocar los nuevos paquetes al final. Esta es una técnica habitual a la hora de colocar los alimentos en los supermercados.

Ojo con las especias

Revisa a fondo el hueco de las especias que es un clásico espacio de caos. Tira lo que no uses y límpialo muy bien. Seguro que tienes unas cuantas especias que no has usado desde hace años.

Nos pirra comprar especias pero, a la hora de la verdad, siempre usamos las mismas cuatro de siempre.

Esta es una zona que tiende a acumular suciedad así que un truco que funciona muy bien es poner un poco de papel de cocina doblado en la base del armario. Así, una vez al mes, cambias el papel y listo, el armario se ensuciará diez veces menos.

Te recomiendo que tengas una y solo una caja donde poner los botes de especias, y que esperes a terminar un bote antes de comprar una especia nueva. Los botes de especias duran años así que tampoco es muy necesario tener repuestos.

Resumiendo, la despensa se ordena usando bandejas para alimentación y creando secciones con dichas bandejas que agrupen los alimentos siguiendo una lógica para que no te cueste mantenerlo y te salga de forma natural.

No te preocupes si no te sale a la primera, es normal. Si ves que algo no te ha quedado bien o no te resulta natural encontrar algo en determinada bandeja, prueba a cambiar la forma de ordenarlo hasta que des con el sistema perfecto.

El síntoma más evidente de que algo no está bien colocado es que tardas demasiado en encontrarlo o que te equivocas con cierta frecuencia de bandeja.

Una última recomendación es que etiquetes las bandejas indicando los grupos de alimentos que guardan en su interior. Esto es especialmente importante si sois varios miembros en tu familia, ya que es posible que lo que sea muy intuitivo para uno no lo sea tanto para el otro.

La nevera

Organizar la nevera no es fácil. Es una experiencia llena de peligros inimaginables y enemigos irreconciliables. Es el espacio de la casa más cambiante, más usado y más compartido por toda la familia y, claro, cada uno tiene una idea de cómo debería organizarse.

Con el tiempo, he ido probando muchas combinaciones y, no te voy a engañar, dar con la tecla me ha llevado un rato largo. Pero al final he comprobado que hay algunos trucos que suelen funcionar bastante bien en la mayoría de los casos. Ten en cuenta que cada familia es un mundo y depende mucho del tipo de compra que hagáis y de vuestros hábitos.

La clave, como siempre, es encontrar el hueco que resulte más natural para toda la familia porque en la naturalidad estará la facilidad con la que todos colocaréis las cosas donde deben estar sin esfuerzo.

La puerta de la nevera

Lo primero que tuve claro es que tenía que quitar la huevera de la puerta. Sólo está completa el día que compras los huevos y, además, como suelen ser de menos de una docena, siempre se te queda la caja de los huevos en otro lado, así que tienes una huevera medio vacía en la puerta y otra en una balda interior. Ya sabéis que una recomendación que suelo hacer es que las cosas del mismo tipo se almacenen juntas y la nevera no es diferente. Así que te recomiendo que en una balda de la nevera pongas las cajas de huevos. Si tienes más de una, en la parte de abajo la que tengas completa y encima la que tengas en uso.

En las baldas superiores de la puerta guardo la mantequilla, el queso de untar, las salsas, el chocolate, la mermelada, la nata líquida y un tarro con dientes de ajo (recipientes pequeños de formas diversas) y en las baldas inferiores, la leche y las bebidas (normalmente demasiado altos para una balda interior de la nevera).

Además, en la puerta puedes crear una sección para medicamentos que se deben mantener en la nevera.

Las baldas interiores

Vamos con la parte central que es donde está la chicha. Si todavía tienes esos tupper tamaño extra grande que apenas usas, utilízalos a modo de bandejas en los que poner todos los artículos del mismo tipo. Si no tienes esos tupper, usa bandejas de almacenaje para la alacena, que van genial para esto. Se pueden encontrar en cualquier bazar o en tiendas como Ikea, son baratas y muy prácticas.

Recuerda que es importante medir bien para aprovechar bien el espacio y que no debes poner unas delante de otras, ya que es muy incómodo y no funciona. Cómpralas siempre de forma que puedas aprovechar toda la profundidad de la nevera con una sola bandeja.

Intenta que las bandejas no sean muy grandes para que no pesen demasiado y que sean lo suficientemente resistentes como para soportar todo lo que vas a meter en su interior. Todo esto no serviría de mucho si al sacar la bandeja de la nevera se te doblase por el peso y acabara la comida en el suelo.

Etiqueta cada bandeja para identificar rápidamente su contenido si no es muy evidente. Esto es importante si no todos los miembros de la familia tienen muy clara la posición de cada cosa, sobre todo al principio, hasta que se acostumbren.

La idea es que, si buscas verduras, vayas a la bandeja de las verduras, la extraigas completamente, encuentres lo que necesitas y la vuelvas a colocar. Rápido y sencillo.

Otra ventaja de las bandejas es que la nevera apenas se mancha. Puedes limpiar cada bandeja de forma individual cuando veas que hace falta. ¿Te suena lo del bote que gotea desde la balda superior y deja toda la nevera hecha un asco? ¡Nunca más!

Un ejemplo de mis baldas

Te enseñaré cómo organizo mis baldas para que te hagas una idea.

En la balda superior, tengo dos bandejas etiquetadas como lácteos y embutidos. Van hasta el fondo de la nevera y se dividen el ancho a mitad y mitad. Las compré en un bazar y me costaron 1€ cada una. En la de lácteos tengo yogures, flanes, natillas, quesitos, quesos de untar o incluso de cortar. En la de embutidos, además del jamón, el chorizo o el queso de sandwich (que está aquí porque normalmente vas a usarlo con algo relacionado con esta bandeja) y tengo las salchichas.

En la segunda balda, en una de las bandejas, tengo dos hueveras, debajo la cerrada y encima la que tengo en uso. A la izquierda suelo dejar los alimentos que saco del congelador (carne, pescado) y algún tupper con restos de comida que me pudiera quedar, aunque intento que sea lo mínimo posible.

En la tercera balda pongo las verduras, calabacines, tomates, lechugas, cebollas... también en dos bandejas separadas y en la cuarta, que es la que hace de tapa del cajón, las frutas. Además en esta balda conservo las harinas y la masa madre.

En el cajón de la nevera, dividido en dos, tengo las patatas por un lado y las legumbres abiertas en el otro (sí, guardo las patatas en la nevera, duran más).

Dónde encuentro esos cajones y bandejas monísimas

Ikea es un clásico para todas estas cosas, también en la nevera. Sino, Container Store, una empresa americana que envía a España, tiene locuras en soluciones de organización.

Los bazares de cualquier barrio también suelen tener varios tipos de bandejas a muy buen precio. La mayoría de las mías, de hecho, son compradas en bazares.

Algo que te aconsejo es que, una vez encuentres las bandejas que te gustan, las compres todas iguales. El resultado es más uniforme, aporta sensación de orden, visualmente queda mucho mejor y ayuda a que el resultado final sea más efectivo.

Ten en mente esta recomendación, sobre todo, si encuentras las bandejas en un bazar. No son muy dados a traer el mismo tipo de producto durante mucho tiempo. Lo más normal, traen una o dos tiradas y, una vez se acaban, cambian el modelo.

Hablemos del congelador.

Voy a centrarme en sólo dos tipos de congelador: el tipo combi, en el que tendríamos varios cajones, normalmente entre tres y cuatro, y el congelador integrado en la parte superior de la nevera, que suele ser más pequeñito y tener una sola balda o incluso ninguna si es muy pequeño.

En el congelador tipo combi, es interesante dividir los cajones por verduras, carne, pescados y básicos de congelador (masas, algún producto congelado, pan...). Sé que los combi no tienen tantos cajones pero puedes buscar o fabricar unos separadores de plástico, así cada cajón será como dos.

¿Por qué es esto importante? Seguro que te habrá pasado más de una vez lo de encontrarte algo congelado y no tener claro si es un pescado u otro o incluso si es un filete de pollo. Tener las divisiones claras, además, te permite de un vistazo rápido saber cómo están tus reservas de un producto determinado.

Si tienes un congelador integrado en la parte superior de la nevera, el espacio se reduce muchísimo, así que aquí te aconsejo que dividas por espacios pero no físicamente para no comerte mucho espacio. Un ejemplo, balda de arriba a la derecha, la carne, arriba a la izquierda, verdura, abajo a la derecha, pescado, abajo a la izquierda, básicos de congelador.

Además, en un congelador pequeño, te aconsejo que utilices bolsas de congelación en lugar de tupperes. Ahorrarás fácilmente un 40% de espacio. También es recomendable que, si compras productos en caja como los helados que tienen a su vez envoltorio individual, tires la caja y metas los helados individualmente en el congelador. En general todo lo que vaya en caja ocupa demasiado para un congelador pequeño.

Día 3: los armarios y la cocina



Tercer día y empezamos a coger carrerilla en nuestro reto 21 días para tener tu casa en orden. Ya tienes los menús, la despensa y el frigo listos. La lógica dice que es hora de atacar lo que queda de la cocina: los armarios, las encimeras y elementos que forman parte de tu día a día habitual como los tupperes o los pequeños electrodomésticos.

Como ves, siempre vamos desde el centro neurálgico (que para mí es la comida) hacia afuera, de forma que vayamos expandiendo la burbuja del orden hasta que lo vaya controlando todo.

Encimeras despejadas

Cuantas más cosas tengas en las encimeras, más difícil será limpiarlas, más tiempo tardarás y más pereza te dará. Esto es evidente, ¿no? Bien, una vez entendido el concepto y visualizado el objetivo vamos a ver cómo aplicarlo.

La regla para los aparatos como licuadoras, nespressos o termomix es clara. Si no los usas más de dos veces por semana, mételo en un armario. Y si no lo usas más de una vez al mes, evidentemente, puedes librarte de él con tranquilidad.

Un aparato del tamaño de una licuadora o una nespresso no es precisamente pequeño. Si no lo usamos más de una vez al mes, ¿no crees que tendría mucho más sentido irte a tomar el café o el zumo a una cafetería agradable en lugar de gastarte 200€ en el aparato y ocupar medio armario de la cocina? 200€ da para muchos cafés y ese espacio extra lo agradecerás. Hazte un favor y pónelo fácil.

No sólo tendrás menos cosas en casa, habrá más espacio y limpiar será más fácil. Además, no tendrás que preocuparte de si el aparato se estropea, no se ensuciará y habrá que limpiarlo y, por último, ganarás una excusa para salir a tomarte algo a un rincón agradable. Recuerda, uno de los objetivos de este método es dejar de consumir cosas a lo loco para pasar a consumir experiencias.

Todas estas cosas y aparatos que llenan las encimeras impiden limpiar cómodamente, crean recovecos donde se acumula la porquería y encima, a los dos días, están llenos de grasa. Eso hace que limpiar la cocina te lleve veinte minutos en lugar de cinco.

A nivel estético, generan un montón de ruido visual que impide que sintamos ese relax que buscamos. Y cuanto más pequeña sea la cocina, más debes tener esto en cuenta.

Cuanto más amplio y despejado sea un espacio, más paz sentirás y más ordenado y limpio parecerá. Cuanto menos objetos pongas, menos desorden crearás.

¿Has visto muchas imágenes de cocinas ideales en Pinterest o en folletos de publicidad con las encimeras llenas de trastos? Haz la prueba y echa un vistazo.

Los armarios

El siguiente paso es vaciar todos los armarios de cacharros de cocina. Absolutamente todos. Recuerda intentar no mezclar entre menaje y despensa, como mínimo que no compartan balda. Crear separaciones claras es una de las bases de cualquier buen método de organización.

Muy bien, ya tienes los armarios vacíos. Ahora, séparate y míralos fijamente. Piensa en las secciones que quieres crear. En mi casa, por ejemplo, tengo sartenes y cazuelas en la parte baja de un armario y, encima, la plancha y varias piezas de barro para cocinar. Así voy creando las secciones:

- Repostería: donde guardo los moldes, las bases de tartas, la panificadora (que la mayoría de la gente tiene en la encimera) y sus complementos.
- Fiesta o picnic: ahí están las botellitas de cristal, las pajitas decorativas, el mantel, las letras... esta sección está íntimamente relacionada con la sección repostería y comparten armario aunque no balda.
- Otro armario es para platos, vasos y tazas. Aquí puedes usar estanterías adicionales que se pueden comprar en tiendas como Ikea o en bazares para duplicar tu espacio. Yo tengo en la parte

baja los platos y en la alta las tazas y vasos.

- El cajón de los cubiertos tiene el clásico organizador y, pegadito a la vitro, un bote con los cubiertos de cocinar y un taco de cuchillos. ¿Por qué ahí? Porque es cocinando cuando más los vas a necesitar.

La regla aquí es que todo debe estar lo más cerca posible del sitio donde se va a utilizar. Y, después, lo que se use más a menudo en la posición más cómoda o cercana y, lo que menos, en lo más incómodo.

Por ejemplo, imagina que tienes un mueble cerca de la vitro en la parte de arriba. Puedes meter ahí la sal, el aceite, los condimentos, algunos alimentos como arroz, pasta, etc... Si, por ejemplo, no comes muchos garbanzos o tomate, esto se pondrá en la parte de arriba, la más incómoda. Tal vez incluso necesites un paso o pequeña escalera para llegar. En cambio, cosas como la sal o el aceite estarán en la parte de abajo que queda más o menos a la altura de la cabeza.

Sigamos repasando mi casa. El armario de debajo del fregadero lo uso para productos de limpieza y repuestos de cocina o la basura, que está mucho mejor oculta que a la vista. Aprovecho para invitarte a que investigues tu cocina y buscas un buen sitio en el que esconder tu basura. No sólo es más estético sino que reduce los olores.

Cazuelas y Sartenes

¿Cuántas tener? No parece una respuesta fácil dada la cantidad de variedad existente en el mercado pero yo te doy un truco para hacer un cálculo adecuado. ¿Cuántos fuegos tiene tu cocina? Seguramente cuatro, pues ya sabes, ahí tienes tu tope. Nunca vas a poder usar más de cuatro sartenes o cazuelas a la vez.

Pero ni siquiera tantas son necesarias. ¿Cuántas veces usas los cuatro fuegos a la vez? Para mí un buen número suele estar en torno a tres de cada pero, como siempre, dependerá de tu familia, tu forma de cocinar y tu situación.

Nunca te recomendaré que compres baterías de cocina completas. Compra solo las cazuelas y sartenes que te gusten. A lo mejor tú la pequeña no la usas para nada y la grande la usas mucho o al revés, igual las grandes te resultan muy pesadas. Cada casa es un mundo por eso comprar packs estándar no suele ser una buena idea.

Los tupper

Los tupper, amados y odiados por igual, esos grandes enemigos de los armarios de la cocina y el congelador. Aparentemente geniales para tenerlo todo organizado pero, a la hora de la verdad, más rebeldes que los niños a la hora del recreo. ¿Cómo sacarles el máximo partido?

Lo primero que necesitarás será hacer inventario de todos los tupper que tienes. Si eres como la gran mayoría de la población mundial, tendrás diferentes modelos, tamaños y tipos, la mayoría tendrán la tapa retorcida después de varias visitas al lavavajillas, muchos no cerrarán bien o ni siquiera tendrán tapa directamente (el misterio de las tapas desaparecidas sigue sin resolverse hoy

en día), también tendrás unos cuantos a los que ya no se le quita el tono rojizo del tomate.

Una vez pasada revista, llega el momento de decir adiós. Ármate de valor y no tengas piedad. Todos los tupper que no tengan tapa, a la basura, todos aquellos que no cierren en condiciones, a la basura, todos aquellos que lleves meses sin usar por la razón que sea (demasiado grande, demasiado pequeño, demasiado... lo que sea) a la basura.

Ahora veremos unos cuantos trucos muy prácticos para controlar nuestra población de tupper.

Lo primero que tienes que hacer es comprarlos todos iguales ya que es la mejor manera de poder organizarlos. Al tener todos la misma forma y tamaño, es más fácil poder apilarlos o colocarlos de forma que no se machaquen los unos a los otros. Normalmente, las empresas diseñan sus modelos de tupper para que sean “compatibles” entre ellos y permitan maximizar el uso del espacio. Comprando diferentes modelos, sólo estamos poniéndonos las cosas más difíciles.

Por otro lado, no te engañes preguntándote qué va a pasar ese día que hagas la paella valenciana para tus veintisiete invitados ¿tendré un tupper lo bastante grande? Y quién te dijo que era pecado usar dos o tres tupper para guardar el mismo plato. Lo mismo para las cosas pequeñas, no nos demandan por usar la mitad de un tupper. Parece desperdiciar espacio pero, a la hora de la organización, lo recuperaremos con creces.

Otra ventaja es que las tapas son totalmente intercambiables por lo que no necesitas romperte mucho la cabeza para encontrar la tapa que corresponde a cada base. Son todo ventajas.

Usa los tupper de forma cuadrada. Esto es el ABC de la organización, la base que ya descubrieron los romanos hace la tira de años. Los objetos cuadrados aprovechan mejor el espacio que los redondos.

Seguro que todos habéis visto el ejemplo en el que alguien mete un montón de pelotas en un cubo transparente y luego nos enseñan la cantidad de espacio que sobra entre ellas. Por si no lo sabíais, esa es la base sobre la que Ikea desarrolló su sistema de embalajes, por eso todos los paquetes de Ikea son cuadrados.

Guarda cada tapa con su tupper. Esto, que parece muy evidente, es menos común de lo que parece. ¿No me crees? Abre tu armario de los tupper y mira como tienes una pila de tapas por un lado y una pila de tupperts por el otro, algunos metidos unos dentro de otros.

Cada vez que necesitas un tupper, abres el armario, recoges las tapas redondas que se han caído rodando, buscas un tupper lo suficientemente grande (o pequeño), pruebas con tres o cuatro tapas hasta que das con la correcta o, peor, ya has llenado el tupper y descubres que la tapa no aparece o que todavía está en el lavavajillas porque, por alguna razón no fue con la base.

Calcula cuántos tupper necesitas realmente

Todos tenemos tupper de más, siempre, es una constante en todas las casas. Primero, porque, debido a todo lo que ya hemos visto, almacenamos un montón de tupperts inservibles, o sin tapa, o nos cansamos de buscar las tapas y de coger “justo” el tupper que perdía para meter las lentejas.

¿Tiramos los tupper que ya no sirven? Pues no, no lo hacemos, es mucho más fácil ir a comprar algunos más por si acaso y “por tener uno que funcione bien”.

Piensa en la cantidad de comida que sueles tener almacenada. Normalmente, no necesitarás más de cinco tupper a lo sumo. Y más de la mitad no se usarán a la vez.

Si puedes, pásate al cristal

Esto ya no entra dentro de lo que es puramente organizativo pero, oye, ahí lo dejo. Los tupper de cristal mantienen la comida en mejores condiciones, no acumulan olores ni se colorean con el tomate o similares. En general, son infinitamente mejores que los de plástico.

Como ventaja extra, cuando se te caen, se rompen, y te da menos pena tirarlos a la basura y, si pierdes la tapa, igual descubres que has ganado una ensaladera.

Es verdad que pesan más pero alguna desventaja tenían que tener, ¿no?

Bienvenida al futuro, las bolsas de congelación

Enhorabuena, si has llegado hasta aquí, has conseguido duplicar el espacio de tu congelador mágicamente. Los tupper desperdician muchísimo espacio en el congelador, se hinchan y, si son de plástico, se deterioran con bastante velocidad.

Las bolsas de congelación te permiten almacenar un plato de judías en el mismo espacio que ocuparían tres teléfonos móviles puestos uno al lado del otro. También te permiten guardar “raciones” en lugar de todo lo que sobró. ¿Cuántas veces has tenido que descongelar todo el tupper de lentejas cuando ibas a comer tú solo?

Las bolsas permiten hacer una utilización mucho más óptima e inteligente del congelador y ayudan no solo a ganar espacio sino a desperdiciar menos comida. Un buen truco es etiquetar las bolsas con el nombre de lo que contienen ya que, a veces, la congelación no permite identificarlo con facilidad.

Los tupper necesitan su espacio

No todas las cocinas son iguales y no todos podemos permitirnoslo pero, si puedes, asigna un espacio cerrado únicamente para los tupper. Al ser todos iguales, cuadrados y ser pocos, puedes apilarlos o colocarlos en vertical. En cualquier caso, no deberían ocupar demasiado.

Es importante no mezclarlos con otros utensilios como platos, cuencos o cualquier otro enser o rápidamente verás como “por arte de magia” cambian de sitio conforme pasa el tiempo.

Si, en tu caso, los tupper que almacenas no son tuyos (son de tu suegra, madre o abuela), te recomiendo que selecciones una parte de ese armario de cocina que dedicas a los tupper y pongas una bolsa. Según terminas de comerte los restos del fin de semana familiar, los vas vaciando y los metes en la bolsa.

Ponte un aviso en el móvil con la próxima visita a los dueños de los tupper y así no se te

olvidará llevártelos. Por cierto, aprovecha para regalar a tu madre, tu suegra o tu abuela bolsas de congelación de usar y tirar y hazles la vida más fácil.

Para que te hagas una idea, nosotros somos tres en casa y, a día de hoy, tengo 5 tupper, todos iguales, misma marca y tamaño, y nada más.

Los horrores de la cocina

Para cerrar el tema de la cocina, me gustaría ahora repasar algunos de los clásicos que me encuentro en casi todas las cocinas a las que voy.

Con el número uno sin duda ¿Cuántas tazas necesitas? Venga, confiesa, porque lo de las tazas es una auténtica plaga. Se reproducen solas, no hay dos iguales ni por casualidad y parece que es pecado tirarlas.

Hazte un favor. Haz un Sin Piedad y quédate con dos por cada miembro de la familia (y estoy siendo muy buena). Si todas son iguales, además de que es más estético, necesitarás menos todavía.

Otro clásico de la cocina son las pajitas, sobre todo cuando hay niños. Compraste un paquete de mil para su tercer cumpleaños, usaste diez y el paquete sigue dando vueltas y vueltas diez años después. Al final, aparecerá lleno de grasa en el fondo de un armario.

El siguiente hit son las pinzas para cerrar cereales y similares. Créeme, con tres o cuatro es más que suficiente.

Continuamos con los mil complementos que nunca usaste. La fondue sin estrenar, la cubitera, el molde de bombones, la baticao, el aplasta-patatas o el pica-ajos, además de todos los complementos del microondas. Esto podría dar para otro libro, pero te diré que yo no tengo microondas desde hace muchos años y no he perdido nada.

El 80% de la población lo usa solo para calentar el café y algún plato de cuando en vez. Para eso, el cazo de toda la vida es igual de válido y ocupa quince veces menos. Piénsatelo, es mucho espacio tirado.

Y no podía terminar sin hablar de los trapos de cocina y los manteles. Usa esos trapos ideales que te regaló tu madre y, por Dios, tira ya esos con lamparones. Y si el mantel que te regalaron por la boda no te gusta, regálalo o véndelo, no dejes que lo hagan tus hijos en el futuro.

Y si es algo comprado, más de lo mismo ¿Te equivocaste al comprarlo? Puede ser, pero más te equivocas quedándote con algo que no quieres. Por cierto quiero que sepas que es normal que durante muchos días estés tirando y tirando y que según pases por la cocina, sigas tirando. Te seguirá pasando durante semanas. La cantidad de cosas sin sentido que acumulamos es totalmente exagerado.

Día 4: Limpiar la cocina a fondo, en versión express, y sus productos



Ya tienes tu cocina perfectamente ordenada, tus menús listos y la compra hecha y colocada. La cocina ahora está mucho más despejada aunque, ojo, todavía saldrán muchas más cosas a lo largo de los próximos días, ya lo verás.

Esto del orden, cuando empiezas a descubrir sus beneficios, engancha. Lo que ocurre es que nadie nos ha enseñado a ordenar. De pequeño, seguro que te decían constantemente “ordena tu habitación”, pero también estoy segura de que nadie se sentó contigo a explicarte cómo hacerlo.

Organizar y ordenar una casa se basa en buscar las sensaciones adecuadas y la simplicidad. En este caso, tener una cocina ligera te ayudará a tener una limpieza rápida y efectiva.

Muchos de mis clientes son reticentes al principio a vaciar encimeras y eliminar muchos

pequeños electrodomésticos, algunos muy chulos, pero que apenas se usan. No obstante, esta resistencia termina cuando descubren que pueden limpiar la cocina en cinco minutos. Y cuando te dicen que las tareas que menos te gustan puedes liquidarlas en un abrir y cerrar de ojos, la cosa cambia.

Las cocinas que ves en las revistas, en Pinterest o en la tele, siempre tienen las encimeras vacías y no es por moda. No sólo aumentan la sensación de espacio sino que también hace que todo parezca más limpio. Mantener limpias unas encimeras vacías es cuestión de segundos.

Una cocina puede estar impoluta pero no valdrá de nada si no lo parece, si no te transmite esas sensación. Cuando un espacio te produce agobio, o no te acabas de encontrar cómodo, tienes que actuar radicalmente sobre él. No conozco tu cocina pero ya te aseguro que le sobran muchos objetos. Me lo dice la experiencia.

La rutina de limpieza

Antes de entrar en detalle, me gustaría explicarte un poco qué es una rutina y cómo funciona. Es un concepto que parece que todos tenemos muy claro pero, en el fondo, pocos lo entienden bien del todo.

Una rutina es un proceso que nuestro cuerpo o nuestra mente tiene tan automatizado que es capaz de llevarlo a cabo prácticamente sin pensar en ello. Esto se logra a base de repetir una y otra vez la misma tarea siguiendo los mismos patrones (a la misma hora del día, en la misma secuencia, etc...).

Sabiendo esto, grábate ahora a fuego tu objetivo. Voy a explicarte como crear una rutina de limpieza para la cocina. El objetivo es que consigas crear un proceso automático en el que tu cuerpo y tu mente sean capaces de limpiar y ordenar la cocina, en el menor tiempo posible, con el menor esfuerzo posible y, sobre todo, sin pensarlo (o no demasiado).

Esto liberará tu cabeza y hará que una tarea pesada y tediosa como es limpiar la cocina pase desapercibida en tu día a día, que no seas demasiado consciente de que lo haces y eso, te lo puedo asegurar, mola mucho.

Para esta rutina, como para la del baño o cualquier otra que quieras crearte, el cronómetro es fundamental. Pon el móvil y prepárate. Recuerda que, sean los minutos que sean, durante este tiempo no puedes hacer otra cosa, focalizar es clave. Nada de Whatsapp, ni TV, ni ningún tipo de interrupción. Este punto es fundamental.

Yo utilizo principalmente dos únicos productos para limpiar, el bicarbonato y el vinagre (medido en un rociador). Son excelentes, baratísimos, de eficacia probada (ya lo usaban nuestras bisabuelas) y muy polivalentes. Usando sólo estos dos productos poco más vas a necesitar. Imagina el espacio y el dinero que te vas ahorrar en productos milagrosos.

Empieza aplicando bicarbonato sobre la vitrocerámica, espolvoreándolo por encima. El bicarbonato puedes encontrarlo en cualquier supermercado sin demasiados problemas. Ahora rocía por encima del bicarbonato un poco de vinagre (vinagre normal, de vino, el más barato del súper). Ahora deja que estos dos productos hagan su trabajo.

Si tienes azulejos, rocía el vinagre en la pared de azulejo de la cocina y también en la encimera de la vitro. Déjalo actuar.

El segundo punto cambia mucho dependiendo de si tienes lavaplatos o no (yo no tengo). Si lo tienes, coloca todos los cacharros dentro y, si no, te toca recoger los platos del escurrerplatos (no, no es un armario secundario para dejarlos ahí) y lavar los platos que queden en el fregadero (que no deberían ser muchos).

Sé que es difícil pero hay que intentar lavar los platos según se utilizan o meterlos en el lavaplatos. Esta es otra rutina que deberías tratar de imponerte. Si lo consigues, acabarás por automatizarlo y nunca tendrás grandes pilas de platos esperando. Es más, seguramente, cuando te toque fregar un poco más en serio, será tan poco que lo harás en cinco minutos.

Muy bien, seguimos. Rocía el vinagre en el resto de encimeras, el fregadero y el grifo y, mientras actúa, pasa la cuchilla a la vitro que ya habrá reblandecido toda la porquería y saldrá muy fácilmente, y termina pasándole una bayeta un poco húmeda.

Genial, ya has terminado con la vitro, ahora es hora de aclarar las encimeras y azulejos utilizando una bayeta húmeda. Con ese poquito tiempo que lo has dejado actuando, el vinagre habrá hecho su magia y podrás hacerlo sin esfuerzo (mágicamente, como en los anuncios).

Remata todo secándolo con un poco de papel de cocina para que quede perfecto y haz lo mismo con el fregadero.

Para terminar, si tienes un robot aspirador, ponlo en la cocina para que se encargue del suelo. Si no lo tienes, una escoba rápida y listo.

Los robots aspiradores son uno de los mayores avances en limpieza de los últimos años. Funcionan realmente bien y automatizan una tarea casi diaria que no sólo es que sea incómoda y aburrida sino que causa muchos dolores de espalda.

Ten en cuenta que la bayeta que utilices para la cocina, debería ser exclusivamente para la limpieza de la cocina. Es una zona en la que cae mucha grasa y restos y no es muy higiénico utilizarla en otras partes de la casa. Si tu cocina es muy pequeña, puedes usar esta bayeta para rociar un poco de vinagre y hacer una pasada rápida por el suelo. Si es grande, tendrás que fregar o apuntarte otra vez a la moda robótica y pasar un robot fregador, otro gran invento que funciona de lujo.

Mi consejo en todo este tipo de temas robóticos es que todo lo que te permita quitarte tareas de encima es una buena idea, sobre todo si son tareas diarias. Eso sí, asegúrate bien de que el robot que elijas cumple bien con su función y no te da más trabajo del que te quita.

La cocina perfecta en pocos minutos es posible, solo tienes que estar en ese momento totalmente focalizado de manera consciente arreglando la cocina.

Para que te hagas una idea, yo tardo en dejar mi cocina lista ocho minutos y, si yo puedo, tú puedes.

El armario de los productos de limpieza

El armario de los productos de limpieza es otro infame espacio de caos por excelencia de la casa. El retrato robot de estos armarios suele ser el de un espacio con montones de productos de distintos tipos y tamaños tirados de cualquier manera o con escaso orden, con restos de producto en el suelo y polvo abundante.

Como habrás adivinado, esto no es lo más recomendable.

Saca todos los productos y tira, por Dios, esa cantidad ingente de botes que guardas y no sabes ni para qué valen ni si funcionan para algo. Para que te hagas una idea, te voy a contar lo que tengo yo.

- Un pulverizador con vinagre. Los pulverizadores se compran en cualquier bazar y luego sólo hay que rellenarlo con vinagre normal (el de vino, el más barato del supermercado).
- Un bote de bicarbonato. Si lo encuentras, te recomiendo que lo compres en paquetes de kilo, sale mucho mejor de precio.
- Jabón para los platos.
- Cápsulas de lavadora.
- Un quitamanchas (repito, un único quitamanchas).

Además de esto, en el mismo armario, también guardo las bolsas de tela, las bolsas de basura y una caja con los repuestos (esponjas, bayetas y trapos). Suficiente. Puedes tener algo más si te funciona pero te aseguro que no es necesario.

Formas rápidas de limpiar elementos que toda cocina tiene

Para limpiar el horno, haz una pasta con bicarbonato y agua y aplícala por las paredes. Tengo un vídeo en [mi canal de YouTube](#) donde se puede ver. Déjalo actuar durante la noche y, por la mañana, rocía con el spray de vinagre, retira la porquería que saldrá casi sola y listo.

Para la vitro echa un poco de bicarbonato antes de rascar con la rasqueta. Termina rociandola con el spray de vinagre y sécala con un trapo. Ya puede venir el mayordomo del algodón que se va a quedar con la boca abierta.

Los armarios, por fuera y por dentro, rocialos con el spray del vinagre. Si has usado las bandejas para agrupar las cosas, vaciar los armarios será un segundo. Pasas el trapo y vuelves a colocar todo en su sitio. Las bandejas las lavo una vez al mes con agua y jabón.

Pásate al fregadero ahora, frotando con bicarbonato y otro chorro de vinagre. Cuando acabes deja correr el agua de manera abundante.

Yo no tengo lámpara en la cocina pero, si la tuviera, la limpiaría igual. En la limpieza a fondo mensual también aprovecho para cambiar el filtro de la campana extractora y darle una limpiadita.

El frigo es más de lo mismo. Saca bandejas y pasa un trapito con vinagre antes de volverlo a colocar. Listo.

Una vez al mes o cada dos, limpio la lavadora con bicarbonato y vinagre, haciendo un lavado corto. Un truco con la lavadora es no cerrar la puerta cuando acabe de terminar para que se evapore el agua y no se quede ese olor a humedad tan característico.

Los azulejos y el suelo los limpio con bayeta y fregona tipo bayeta, con una mezcla de agua caliente con jabón y vinagre.

Cuándo hacer la limpieza a fondo

La rutina de limpieza a fondo yo la hago una vez al mes, el mismo día que preparo los menús. Como te expliqué en el primer día de este reto, antes de hacer los menús yo hago la lista de la compra inversa, repaso todo lo que tengo en la despensa, congelador y nevera para aprovechar al máximo lo que ya tengo, haciendo la lista de la compra inversa

Como voy a revisar los armarios y el frigo y a sacar las bandejas, pues ya aprovecho para limpiar.

Día 5: Organizar el baño



El baño es un clásico espacio de caos que se nos va de las manos sin darnos cuenta. Tendemos a acumular muchas cosas que luego nunca encontramos, la mayoría de las veces porque incluso se nos ha olvidado que las teníamos.

Seguro que te suena lo de acumular botes de champú medio vacíos durante años o el cajón que al vaciar está lleno de horquillas, gomas del pelo y algún cartoncito pegajoso que casi ya ni se lee pegado al fondo.

Para evitar este tipo de cosas tenemos que ponernos reglas como, por ejemplo, no se compra un bote de champú nuevo hasta que no se acabe el viejo, y tener claro qué es lo que debe y qué es lo que no debe estar en un baño.

Qué sí y qué no en el baño

Si tienes espacio, dile sí a las toallas y a los productos de limpieza del baño. Cuando hablo de las toallas, no me refiero sólo a las habituales, que es lo evidente, sino también a las toallas limpias. En un baño espacioso podríamos destinarle un hueco en una estantería o en una balda del

mueble bajolavabo.

También deberían guardarse en el baño los repuestos de artículos como el papel higiénico, el desodorante, el gel... pero, ojo, sólo a los del baño, no vayas a meter aquí los repuestos del lavavajillas o el detergente. Cuántas veces se ve eso de alguien desde el baño pidiendo a gritos que le traigan papel porque se guarda en un armario del pasillo. Piénsalo un poco, aunque lo hayas estado haciendo toda la vida, ¿no es un poco raro?

Volviendo al tema de las toallas, otra cosa que seguro que nunca te has planteado es cuántas toallas es recomendable tener en casa. Porque las toallas simplemente se van acumulando en casa sin criterio. Con el tiempo se desaparejan, algunas se estiran y sólo en un caso de desastre natural, alguna, se tira o se convierte en trapos.

Para esto tengo varios consejos que darte. En primer lugar, yo recomiendo tener únicamente dos toallas por cada miembro de la familia y una extra para las visitas. En el 99% de los casos, te dará tiempo perfectamente a lavar un juego mientras se usa el otro así que no deberías necesitar más que esto.

Por otro lado, si las compras todas iguales, no importará demasiado que se desaparejen en algún momento o incluso que puedas mantener las de mano si se estropea la grande, por ejemplo. Llámame clásica pero a mí me gusta como lo hacen en los hoteles, todas las toallas blancas lisas. Son tan elegantes que incluso pueden colocarse en rollos o bien dobladas en una estantería del baño a la vista y, no solo no quedarán mal, sino que serán hasta decorativas.

Pero, claro, si resulta que tienes unas toallas con cisnes, otras con rayas, unas rosas, otras verdes... , aquello no sólo va a generar muchísimo ruido visual sino que será difícil que puedas mantenerlas si alguna parte del juego se pierde so pena de tener cuatro tipos de toallas distintas a la vez rondando por el baño.

Piensa en las imágenes de baños preciosos que ves en las revistas de decoración o en Pinterest. Prácticamente siempre son de un sólo color liso y, casi siempre, blancas. No es casualidad.

Esto mejorará notablemente la sensación de limpieza y de orden del baño. Tienes que tener en cuenta que, cuando en una estancia se mezclan muchos colores y motivos, aunque esté perfectamente ordenado, sigue pareciendo caótico. Los colores también se organizan y ordenan pero olvídate de esto ahora, hablaremos de este tema en profundidad más adelante.

En general, siempre que organices cualquier elemento, es fundamental no mezclar los objetos y seguir la lógica de la cercanía. Lo que es específico del baño debe estar, evidentemente, en el baño y, lo que no sea del baño, no debería estar ahí. Parece lógico, ¿no? Todo esto, claro está, presuponiendo que tienes espacio suficiente.

Si puedes evitarlo, no pongas la fregona y el cubo o el recogedor y la escoba. No funcionan nada bien en el baño, crean mucho ruido y no son un buen sitio. Y si eres de los que los tiene en el plato de ducha o la bañera, hazle un favor al mundo decorativo, no lo hagas. No sólo es incómodo, es muy feo.

El mejor sitio para este tipo de utensilios es un armario alto en una terraza interior (o a veces exterior) o en algún hueco escondido de la cocina.

Tampoco tengas en el baño los productos generales de limpieza. En el baño sólo debes tener los productos necesarios para limpiar el baño, con su bayeta dedicada en exclusiva. Recuerda la regla de la organización por cercanía e intenta que todo esté lo más cerca posible del sitio en el que lo vayas a necesitar.

Cuando las cosas no se guardan en los sitios más cercanos y evidentes es cuando dejan de encontrarse con facilidad y cuando es más difícil que vuelvan a su sitio después de usarse.

Cómo organizar el almacenaje del baño

Qué gran invento es el mueble bajo lavabo, no sé quién lo inventaría pero se le quedó la cabeza descansada. Utilízalo con sabiduría, que suelen ser pequeños, como ya te he enseñado en la cocina.

Las cestas y las cajas son tus aliadas, también los organizadores de productos. Haz secciones para dividir los diferentes productos del baño y, si no quieres gastarte mucho, también puedes hacerlo low cost, las cajas de fresas y los botes de cristal funcionan también muy bien y son gratis.

Las secciones son fundamentales para que una organización sea eficaz. En la sección pelo pon el secador, los cepillos, la laca... también las cajitas con las gomas y horquillas.

Continúa después con la sección maquillaje, sección manicura-pedicura, sección afeitado, y así con todo. Así no sólo es mucho más fácil de encontrar sino que sabemos siempre dónde va cada cosa que encontremos o que entre nueva. No hay nada que pensar.

Si al principio no acabas de orientarte bien con dónde está cada cosa, puedes etiquetar las cajas pero te aseguro que en unos pocos días irá rodado.

Si no dispones de mueble bajo lavabo, los carritos o estanterías también están muy bien. Eso sí, te van a obligar a ser mucho más disciplinado con el orden y la limpieza diaria ya que todo estará visible.

Como ya te he contado más arriba, las toallas irían en rollos haciendo pirámides hacia arriba. También están bien en cuadrados, a la manera tradicional, unas encima de otras, pero tienes que ser medio japonés para que queden perfectamente dobladas y alineadas y, si no quedan perfectas, no te gustará el resultado. Los rollos son más prácticos y rápidos y, no sé tú, pero a mí me seduce más la comodidad y la rapidez que la perfección.

Los niños y el baño

Si tienes niños pequeños, intenta poner las cosas a su altura. Por ejemplo, colgando su toalla un poco más abajo o colocando su cepillo de dientes y su cepillo en un mueble bajo. Una gran idea que yo recomiendo muchísimo es usar el bidé como lavamanos para ellos. Ponles un pequeño espejo y al lado un carrito con sus cosas y ya verás qué cambio.

No sólo es bueno para su desarrollo ya que les permite ir ganando autonomía y sentirse mayores, sino que les hace partícipes de la organización y les da un espacio en el que saben que tienen que dejar sus cosas.

Lo veremos otra vez cuando toquemos el tema de la organización de las habitaciones de los niños pero, en general, ellos necesitan dominar sus espacios para sentirse seguros, ganar autonomía y, de ese modo, reforzar su autoestima. Ellos quieren hacer cosas pero muchas veces no pueden por las limitaciones que les impone su altura. Ponte en su lugar. Haz que tengan su trocito de baño, su habitación a medida, su pequeño hueco en el salón y también en la cocina (para coger sus platos, cubiertos, etc...). Verás que recojan, ayuden o se laven las manos ellos solos empieza a ser muchísimo más fácil.

Ordenando el cuarto de baño

Bien, aclarados ya todos los conceptos, es hora de remangarse y ponerse manos a la obra. Saca todo de los armarios, como siempre, absolutamente todo, y coge una bolsa de basura (o, probablemente, mucho más que una).

Empieza por recordar que los productos del baño también tienen fecha de caducidad (¡sorpresa!). Después, por Dios, cárgate las muestras que llevan meses acumulando polvo en cestitas y cajones. O las usas ya, o se van. Y no cojas las muestras que te ofrecen si sabes que nunca las vas a usar. La organización en casa empieza por dejar de meter en ella productos innecesarios.

Una regla que yo utilizo para estos casos es, si cojo muestras, uso las muestras antes que cualquier otro producto que tenga en casa. Ningún sobrecito de muestra debería permanecer en casa después de una semana.

Me gustaría pararme aquí un momento para hacer una mención especial a los productos “adquiridos” en los hoteles. Esos botes pequeñitos tan monos y prácticos que siempre se vuelven en la maleta de vuelta. Todos fuera (¡sin piedad!). Y no me cuentes lo de que lo vas a usar porque tú y yo sabemos que es mentira. Seré buena y dejaré que te quedes un par de ellos en el neceser de viaje. Para eso sí que son súper prácticos.

Continuamos con los millones de horquillas, gomas del pelo y similares. Coge una cajita pequeña y ponlas todas juntas. Es alucinante el volumen de estos complementos del pelo que se acumulan en una casa, casi se podría peinar a un colegio entero. O tienes más de cinco niñas en casa o eso no tiene justificación posible.

Vamos con la ducha y la bañera, redoble de tambores. ¿Cinco tipos de gel diferente, cuatro champús, tres mascarillas y además las cosas de los niños? ¿En serio? Aquí es muy importante la disciplina. Abrimos un bote de gel, uno de champú, una mascarilla... y lo demás, con los repuestos.

Y, ojo que te veo, control con los repuestos. No hace falta tener cuatro botes de cada, con uno es más que suficiente. Recuerda, menos es más.

Esto quiere decir que te compras un champú, lo usas dos veces y, si no te gusta, regálaselo a

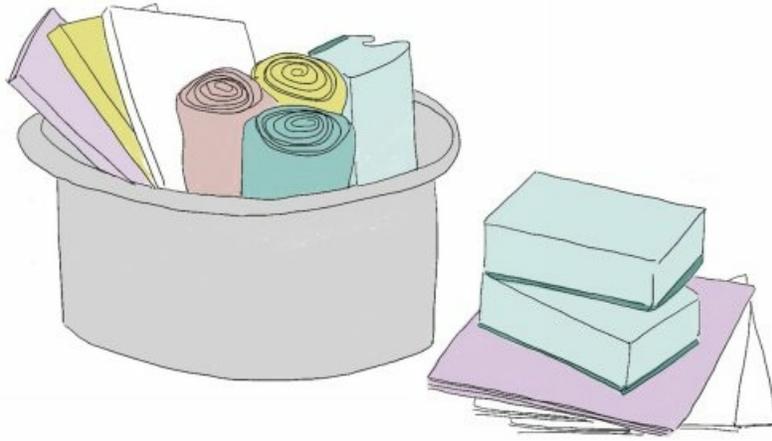
alguna amiga o vecina que seguro que lo agradecerá. No tiene sentido que lo estés guardando durante años hasta que un día, después de mucho tiempo, lo acabes tirando. La pena o el sentimiento de culpa por gastar dinero en algo que no te gusta no tiene cabida. Es normal equivocarse cuando compras algo porque hasta que no lo pruebas, no sabes de verdad si te va a gustar. Lo que roza el absurdo es quedárselo sin querer usarlo.

Lo mismo es aplicable a las cremas y otros productos. ¿Cuántas hidratantes hacen falta, cuántos desmaquillantes, cuántas espumas de afeitar? En el baño se ven mucho este tipo de productos, detrás pero es un comportamiento que acabamos arrastrando al resto de la casa, la acumulación y la compra sin control.

Sé consciente de lo que tienes y sé disciplinado. Si te apetece probar una nueva crema o una nueva espuma de afeitar, mira a ver si cumple las reglas, sólo dos botes a la vez, el titular y el suplente. No pasa nada por esperar unas semanas, raro será que desaparezca del mercado en ese tiempo. Además, este tipo de reglas evita las compras compulsivas a las que nos tratan de forzar con ofertas y anuncios. Te permite reflexionar un tiempo si realmente quieres comprarte eso o no y, créeme, te va a ahorrar mucho dinero.

Resumiendo. Para organizar el baño, almacenar sólo lo que está estrictamente relacionado con el baño, crear secciones, limitar el número de productos y adaptar un espacio para los más pequeños. Sencillo, ¿verdad? Vamos a ver ahora cómo limpiarlo de forma rápida y eficiente.

Día 6: Limpieza del baño



Vamos a empezar por el principio, siendo sinceros. Lo de limpiar el baño es algo que no le gusta a nadie, en eso creo que estarás de acuerdo conmigo.

Siendo así, es muy probable que sea una tarea que vayas tratando de esquivar o que nadie en casa quiera hacer y que, por tanto, sea una candidata a no hacerse con la periodicidad que debiera.

Analizado el problema, vamos a ver qué soluciones podemos ponerle. ¿Es posible limpiar el baño en 5 minutos? Pues sí, es fácil, no es un titular fácil. ¿Te daría la misma pereza si supieras que puedes liquidar una tarea tan pesada en tan sólo 5 minutos? Seguro que no, vamos a centrarnos en eso entonces.

Ten en cuenta que no estamos hablando de una limpieza a fondo. Como siempre, no busco la perfección. Con este método lo que quiero es una limpieza express que te permita tener el baño siempre bien en un tiempo mínimo.

La concentración es clave

Ponte el cronómetro del móvil a cero con una alarma para que suene cuando hayan pasado 5 minutos. Es muy importante que, durante este tiempo, te dediques sólo al baño. Nada de Whatsapp, ni redes sociales, ni nada... solo el baño. Hay pocas cosas que no puedan esperar cinco minutos.

Una realidad que he constatado por mí misma es que, hoy en día, por culpa de los móviles, muchas tareas se nos eternizan, sobre todo cuando no nos gustan.

Nos ponemos a limpiar el baño, por ejemplo, y mientras tanto estamos hablando con un amigo y un par de grupos por WhatsApp, nos llegan notificaciones de Facebook o Twitter y hasta nos salta un directo de Instagram. Como cualquiera de estas tareas nos apetece hacerlas mucho más que lo que realmente tenemos que hacer, nos interrumpimos todo el rato haciendo una actividad que podríamos liquidar en cinco minutos dure media hora.

En la sala del Rey, siempre se empieza por el trono

Empezaremos nuestra batida por el WC, sin duda el amo y señor del reino sanitario. Echa un chorrito de limpiador y dale una pasada con la escobilla. Después, déjalo actuar hasta el final.

A continuación, pásate a la bañera. Echa un chorrito de limpiador y da una pasada rápida con la esponja. Si haces esto un par de veces por semana, no tendrás porquería muy incrustada así que será realmente rápido.

Tampoco nos volvamos locos, que ya sabemos que cuando nos ponemos con estas cosas nos sale el modo Rambo y parece que, si no está como recién comprado, no sirve. Para eso está la limpieza a fondo que harás una vez al mes.

Los lavamanos y el bidé siguen la misma tónica que lo demás, esponja con un poco de jabón y dejamos actuar. También puedes usar las toallitas limpiadoras de baño para este menester, pero yo siempre prefiero una opción más ecológica como son un jabón y una esponja que puedes volver a usar.

Y ahora a rematar la faena.

No hay limpieza sin bayeta. Pega una pasada por las mesetas sin preocuparte demasiado de los recovecos. No quites las cosas que haya encima, eso lo harás el día de la limpieza general.

Para los espejos, usa la maravillosa bayeta especial para cristales que venden en muchos supermercados, tiene una trama que permite limpiar los cristales sólo con agua. Si no la has probado, ya estás tardando, te aseguro que no volverás a limpiar un cristal con otra cosa (mi marido siempre se acuerda de ayudar a su madre con el Cristasol, los papeles de periódico y todo el fregao que les llevaba una mañana de sábado entera).

Después de todos los enjabonados, llega la hora de que aclares los lavamanos, el bidé y la bañera. En una pasada rápida verás como la mayoría de la porquería se va por los desagües para no volver.

Como en el caso de la cocina, yo te diría que no malgastes más tu vida aspirando y fregando y te compres robots para que se encarguen del suelo, el mejor invento del hombre desde la rueda. Si

no tienes robot, te toca entonces la clásica pasada de escoba y fregona.

Para terminar, tira de la cisterna para quitar el limpiador del WC que dejamos actuando y pulveriza un poco de Spray quita olores. No te olvides del Spray, marca diferencias.

Limpieza a fondo o mensual

Después de estas pasadas exprés, en general, el baño estará presentable el 90% del tiempo. No obstante, como has visto, te quedarán los recovecos, las estanterías con botes, la porquería un poco más pegada, etc. Para eso, una vez al mes, te recomiendo que hagas la limpieza mensual.

Como en casos anteriores, esta limpieza debería estar marcada en tu planner en un día fijo del mes. Podría ser el último jueves de mes o los días 28, como tú quieras. Personalmente creo que es mejor que este tipo de tareas no caigan en fin de semana. Una de las claves de una buena planificación es que te permite dominar tu tiempo y, si puedes permitirte, a mí me gusta que los fines de semana sean para disfrutar o descansar, aunque sé que no siempre es posible.

Si te pones tareas los fines de semana, no sólo es posible que falles más ya que puede surgirte algún plan que cuadre fácilmente con el día de plancha o de limpieza sino que se ven menos los beneficios de un buen planning. Recuerda, el objetivo de este método no es conseguir la casa perfecta, eso lo dejamos para otros. El objetivo de este método es tener la casa lo suficientemente bien mientras tú ganas muchísimo más tiempo para ti, para tus actividades y para disfrutar de la vida mientras reduces tus fuentes de agobio y de estrés. Reducir problemas y ganar tiempo para las cosas buenas, ese es el objetivo.

Empecemos con la limpieza mensual entonces. Como es una limpieza a fondo, toca vaciar el baño entero, separar estanterías, levantar cajas... todo fuera. Si lo has organizado todo con cajas y has tirado todo lo que sobra esto será más rápido de lo que suena.

Aprovecha el momento para revisar si hay algo que se pueda tirar, que esté caducado, que ya no te guste o que llevas tiempo sin usar. Así evitarás la acumulación.

También puedes echar un ojo a las cajas. Es posible que algunos botes hayan perdido líquido o con el polvo se hayan ensuciado y sea un buen momento para darles un repaso.

Si la cortina de la ducha es de tela (como la mía) aprovecha para meterla en la lavadora. Deberías aprovechar también para que ese día te cuadre con la limpieza y cambio de toallas, así matas dos pájaros de un tiro.

¿Estás viendo el móvil? Acuérdate, focaliza, concéntrate, si quieres acabar rápido deja el móvil lejos de ti mientras estás limpiando y acabarás antes de lo que crees.

El mismo proceso que hiciste para la limpieza exprés tienes que aplicarlo ahora para la limpieza a fondo, pero siendo un poco más exigente con el resultado final y atacando a todos los recovecos que se quedaron sin revisar anteriormente.

Y poco más hay que hacer. Dependiendo del tamaño de tu baño no te habrá llevado mucho tiempo. Al ir haciendo la limpieza del baño en 5 minutos, la limpieza mensual es bastante sencilla.

Día 7: Entrada, pasillo, y distribuidor



Las zonas de paso de las casas son zonas muy complicadas de aprovechar, planificar y organizar por múltiples razones.

La primera y, quizá, la más evidente, es que son zonas por las que pasan todos los habitantes de la casa, varias veces al día, con diferentes propósitos y diferentes ideas de cómo deberían utilizarse dichos espacios.

La segunda es que prácticamente no existen dos casas iguales. Las hay cuya puerta de entrada da directamente al salón, la que tiene pasillos del tamaño de un campo de fútbol, la que no tiene pasillos, la que tiene un distribuidor entre diferentes espacios... la lista es infinita. Esto hace que lo que pudiera ser una solución perfecta para uno de los casos, no funcione en otro o sea incluso contraproducente. Así que es todo un reto establecer patrones comunes que puedan ser realmente útiles como lector de este libro.

Aún así, hay cosas que suelen funcionar casi siempre pero recuerda que no están escritas en piedra. Será tu labor ver cómo estos consejos pueden adaptarse a tu caso concreto porque, lo cierto, es que hay mucho espacio de almacenaje potencial desaprovechado en estas zonas de paso

y, en metros cuadrados, muchas veces son un porcentaje importante de la casa.

Divide y vencerás

Un recibidor ordenado es una casa ordenada, así de claro. Este es un punto clave del reto porque, si lo aprovechas bien, tu vida puede dar un giro importante.

La entrada es la declaración de intenciones de la casa. Si al entrar en casa lo primero que ves es un montón de zapatos tirados, bolsos acumulados y tantos abrigos que parece que se te va a caer todo encima, tu ánimo flojeará. Seguramente te dirás a ti mismo que deberías guardar algunas cosas o darle una vuelta al espacio, pero acabarás suspirando y tumbándote en el sofá.

En el mundo de la organización, la parte psicológica es fundamental y sobre eso se enfoca principalmente mi método. Quiero que aprendas a identificar este tipo pequeños aspectos que te bloquean o, por el contrario, te animan a seguir adelante. Son pequeños pasos que van a cambiar tu forma de pensar, que van a hacer tu vida más fácil y te darán fuerzas para seguir adelante en lugar de tratar de enfrentarte a toda la casa como un todo inabarcable. Ya sabes, divide y vencerás.

Pero volvamos al tema que nos ocupa. Sé que algunos no tenéis recibidor, entráis directamente al salón. En ese caso, considera la entrada ese pequeño espacio que tienes que intentar poner lo más próximo posible a la puerta de entrada. Muchas veces es una silla en la que sueles apoyar el bolso al entrar o un pequeño mueble auxiliar. Igual hasta tienes un armario cerca.

Es en esta parte donde siempre recomiendo poner unos colgadores para abrigos, uno por cada miembro de la familia. Como siempre, se trata de adaptar tu casa a tus actividades. La puerta de entrada es el último sitio por el que pasas antes de ponerte el abrigo y también el primero desde que entras en el que querrás dejarlo. Por lo tanto, lo más lógico es que sea en ese punto en el que lo coloques.

Si tienes niños, recuerda que el colgador debe estar colocado a su altura para que ellos solos puedan colgar y descolgar su abrigo sin ayuda. Si queremos que sean responsables y autónomos, tenemos que ponérselo fácil.

De esta manera, en cuanto entres por la puerta, no te costará nada colgar el abrigo, ni tendrás que pensarlo ya que estará delante de tus narices. Esto hará que no acabe tirado en cualquier silla o, ¡pecado mortal!, encima de la mesa de comedor.

Como último consejo, evita por todos los medios los percheros de pie. No sólo ocupan muchísimo sino que tienden a ser muy incómodos. Las prendas se mezclan y enganchan entre ellas, al poco tiempo la estructura acaba inclinándose hacia un lado por la diferencia de peso y son más dados a acumular.

Los percheros siempre de pared y con espacio suficiente entre los enganches.

Además de los abrigos, necesitas también un espacio pequeño donde dejar los zapatos y coger las zapatillas (o, si eres como yo, quedarte descalzo). Con este paso, vas a notar como disminuye drásticamente la suciedad en tu casa. Los japoneses nos llevan años de ventaja en este tema y es

que es de cajón, pasearte por casa, por las alfombras y los suelos donde juegan los niños, con los zapatos que vienen de la calle y después de haber pisado todo lo que han pisado, es bastante repugnante cuando te paras a pensarlo.

Y ya tenemos lo más común solucionado. Lo siguiente que tienes que definir es dónde dejar el bolso, la mochila y las llaves.

En un mundo ideal, todos tendríamos un armario en la entrada o, como muy lejos, en el pasillo. Para mí, es uno de esos imprescindibles que siempre tengo en cuenta cuando busco una casa.

Este armario es el sitio perfecto en el que dejar los abrigos de uso más común así como los zapatos habituales y los bolsos. Además, también es el sitio perfecto para la bolsa de juguetes del parque, el patinete (si entra), los fulares y bufandas... También es ideal para guardar las cosas que tienes que llevar a alguien. Es como un mix de todo lo que puedes necesitar antes de salir.

Pero claro, como os decía antes, la entrada, el pasillo... dependen tanto de cada casa, que es difícil dar recetas que sirvan para todos.

Si no tienes armarios cerca de la entrada, puedes solucionarlo con un par de cosas prácticas. Por ejemplo, unos colgadores de pared y un pequeño banco que ejerza de descalzadora. Así, podrías dejar los abrigos colgados, los zapatos debajo del banco y el bolso apoyado.

Ojo, en este caso, todavía es más importante que no acumules los abrigos, los bolsos y los zapatos en la entrada. Si no tienes un armario en el que tenerlos cerca, en ese espacio de recepción sólo tendrás el abrigo habitual, el bolso habitual y los zapatos habituales y, si quieres poner otro, entonces el que ya está tendrá que irse al armario correspondiente. Sé muy estricto con esto porque es clave para que funcione. Puedes imponerte una rutina de revisión de forma que, por ejemplo, todos los domingos por la noche revises si tienes ropa o calzado de más en la entrada y las llesves a su sitio.

El domingo por la noche es un buen momento para este tipo de tareas porque es cuando sueles ya tener en mente cómo va a ser la semana, cómo te vas a vestir, qué cosas vas a tener que hacer e incluso qué tiempo va a hacer.

Estas zonas de paso como el pasillo o la entrada también pueden ser buenas para guardar la ropa blanca, las herramientas, los repuestos... pero ojo, precisamente por su versatilidad puede ser una trampa y convertirse en un espacio de caos al primer descuido. Evita siempre la acumulación y, guardes lo que guardes, divide por secciones tal y como te enseñé en la cocina y el baño.

Como regla general, si estás guardando algo en un sitio, simplemente porque no sabes dónde va, es una mala señal. Siempre tienes que saber donde va cada cosa y, si aparece algo nuevo, es el momento de definir dónde debe ir y porqué.

Resumiendo, en estas zonas de paso, busca soluciones estrechas, que te permitan almacenar, pero que no entorpezcan el espacio. La clave es siempre tener espacios cómodos para moverse con libertad. Si un mueble está haciendo que una zona sea incómoda, es porque no debería estar ahí. Un síntoma claro es cuando te golpeas de forma habitual con una misma esquina, pata o lo que

sea.

Si compras muebles para estas zonas de paso o de entrada, evita que sean muy grandes o muy altos (no deben superar la altura de la cintura) a no ser que estén encastrados porque entorpecen la visión de un espacio despejado y te harán sentir incómodo y agobiado (a no ser que en tus pasillos puedan cruzarse dos coches de caballos, claro está).

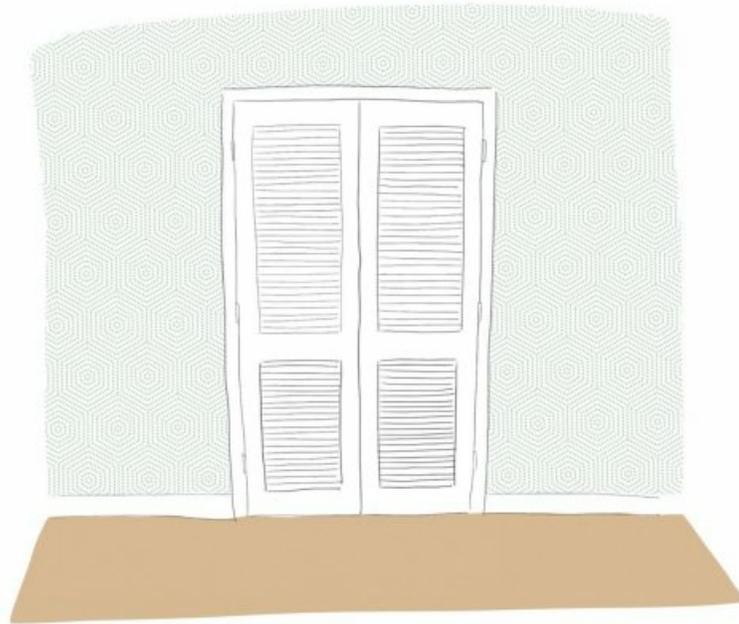
Intenta colocar cerca de la entrada la ropa y accesorios que siempre buscas antes de salir de casa y así volverán naturalmente a su sitio nada más entrar.

Ah, que se me olvidaba, si vives en zona de pocas lluvias, el paraguero está sobrevalorado. Si vives en el norte está bien porque puede llover un tercio del año, pero en el sur, donde solo llueve 15 días al año y ni siquiera todo el día, el paraguero es totalmente prescindible.

Los días de lluvia dejas el paraguas en el lavamanos o en la bañera mientras se seca y después lo guardas en el armario de la entrada hasta el siguiente uso.

Y acuérdate de dejar los zapatos en la entrada, tus suelos y tu salud te lo agradecerán.

Día 8: Distribuir y planificar los armarios de la casa



Ya has cumplido la primera semana de reto y por fin vamos a empezar con los días dedicados a, seguramente, la parte que más estés esperando de este libro. Los armarios son un tema estrella, uno de esos que siempre interesan y que tienen mucho que ofrecer.

Seguro que alguna vez te has cambiado de casa, o has pensado en hacerlo, porque los armarios se te quedaban pequeños pero, en general, no es la cantidad ni el tamaño de los armarios lo que provoca este problema. Lo más normal es que se junte la acumulación con una mala planificación y distribución de los mismos. Es raro que alguien se tenga que mudar porque una casa se le quede pequeña salvo cuando hablamos de pequeños estudios o apartamentos y la familia crece.

Por eso, en cuanto llegamos a la casa nueva, todo parece ir como la seda. Se nos pone una sonrisa de oreja a oreja y disfrutamos de todo el espacio que tenemos disponible. Hasta que unos meses, o quizá un par de años después, el problema vuelve a repetirse.

Por este motivo, lo primero que tenemos que hacer cuando nos cambiamos de casa o ahora mismo, en la casa en la que estás, es analizar nuestros armarios de manera objetiva, planificarlos y distribuirlos siguiendo una lógica que nos permita mantenerlos ordenados con el mínimo

esfuerzo posible.

Además, también tendremos que empezar a ser conscientes del espacio del que disponemos y de la ropa que tenemos, estableciendo límites para no provocar acumulaciones que empiecen a hacer incómodo el día a día.

El primer truco de los armarios, como habrás adivinado, es bastante fácil: no tener más de lo que puedes almacenar. He visto muchos casos de casas de cuarenta metros ocupados por una pareja con decenas de jerseys y zapatos cada uno. Eso no va a funcionar nunca. La organización ayuda pero no hace milagros.

Uno de los síntomas más evidentes de que tienes un problema con los armarios es cuando sientes que te falta espacio, que no te entra nada. Pero quizá antes hayas notado que sueles sacar la ropa arrugada, que nunca encuentras lo que buscas a la primera o que te has encontrado cosas que no esperabas mientras buscabas.

Puedes pensar que es cosa tuya pero, lo cierto, es que todos estos síntomas son de lo más habitual en el día a día de muchísima gente de tu alrededor. Lo que no pensamos muchas veces es que estos pequeños detalles nos producen más estrés y nos vuelven más irritables.

A nadie le gusta empezar el día sin encontrar lo que pensaba ponerse o, peor, encontrándolo hecho un higo después de pasarse tres horas planchando hace unos días. Encima, si tienes mucha prisa, también acabarás con las puertas del armario abiertas y dos o tres prendas tiradas sobre la cama antes de salir de casa. Y eso es lo primero que te encontrarás al volver.

No es lo que yo llamaría un buen comienzo de día, ¿verdad?

Planificar antes de llenar

Hay muchas preguntas que hacerse antes de que te pongas a llenar los armarios a lo loco. Te invito a que te sientes un momento, cogas lápiz y papel y rellenes la serie de preguntas que hay a continuación. Ellas te permitirán ser más consciente de lo que tienes y de lo que necesitas y ese será el primer paso para tomar decisiones:

- ¿Cuántos armarios tienes?
- ¿Cuál es su ubicación?
- ¿Cuántos cuerpos tiene cada armario?
- ¿Están bien planificados sus interiores?
- ¿Son los huecos entre baldas demasiado amplios o estrechos?
- ¿Tienes más espacio de almacenaje además de los armarios?
- ¿Cuántas personas sois en casa?
- ¿Qué necesidades tiene cada uno?

- ¿Quién tiene más ropa o más necesidad de espacio (por trabajo, hobbies o cualquier otra razón)?
- ¿Cubren nuestras necesidades?

Ahora, en lugar de soltarte una parrafada teórica que, igual, te deja todavía con más dudas, voy a tratar de explicártelo con un ejemplo práctico.

Imagina una casa de tamaño medio, unos 80 metros cuadrados, y dos habitaciones.

Tenemos tres armarios. Uno de dos puertas y un solo cuerpo que estará, seguramente, en la entrada o cerca de ella. Otros dos en las habitaciones de tres puertas, de dos cuerpos cada uno. Tamaño estándar, calcula medio metro por puerta.

Normalmente, los de las habitaciones tendrán cajones en su interior y tal vez alguna balda.

Imagina que en esa casa vive una familia de tres miembros, uno de ellos, un niño y que ninguno tiene una profesión que necesite necesidades especiales de armario.

Ahora toca usar la lógica para aplicar las divisiones y tratar de utilizar nuestra capacidad de visión espacial para hacer un cálculo estimativo antes de sacar la ropa.

No es lo mismo el armario de un niño que el de un adulto, ni es lo mismo el armario de la entrada que el de una habitación.

Bien, en nuestro caso de ejemplo, lo normal es que los padres compartan un armario, el niño tenga otro y el de la entrada sea compartido. ¿Porqué? Cualquiera que tenga niños sabe que los armarios de los niños suelen ocupar muchísimo más que el de sus padres. Les regalan muchísima ropa, a veces tienes que guardarles ropa heredada que todavía no les vale y también es normal que tengan ropa especial para hacer deporte, cuando toca pintar o cualquier otra actividad.

Otro detalle importante. Cuando hablamos de armarios, las separaciones deben ser claras y radicales. Cada miembro de la familia debe tener su espacio muy definido, sin posibilidad de error.

Yo recomiendo dividirlo por cuerpos. Cada cuerpo del armario debe pertenecer a un único miembro de la familia, de arriba a abajo.

La única excepción a esta regla está en las cajoneras, porque muchas veces todos los cajones están en un mismo cuerpo. En este caso, cada cajón debería estar asignado a uno de los miembros de la familia.

Lo que nunca, en ningún caso, debes hacer, es compartir armarios o cajones. Esa es una receta para el desastre. Al final, en poco tiempo, las prendas empezarán a mezclarse, uno invadirá el espacio del otro, y llegará el caos, las discusiones y los problemas. Si no te queda otro remedio por la razón que sea, intenta inventar alguna manera de trazar divisiones que repartan el espacio con la mayor claridad posible.

Bien, ya tienes los espacios planificados, divididos y asignados. Ahora, según la ropa que tengas, decide donde va cada tipo. Piensa en aspectos como la comodidad o la cantidad. Lo que más uses debería estar en una posición más cómoda que lo que menos se use. Por ejemplo, si tienes ropa de deporte, pero sólo la usas los fines de semana podrías ponerla en el cajón más bajo.

Si no lo conoces, investiga el doblado vertical para las camisetas, pantalones, sudaderas, calcetines... En [mi canal de YouTube](#) tienes varios ejemplos. Apenas se arruga la ropa, ahorran muchísimo espacio y es muchísimo más cómodo tanto para guardar como para localizar las prendas. Nada más abrir el cajón, de un sólo vistazo, puedes ver todo lo que tienes sin necesidad de revolver nada. Te lo garantizo, una vez lo pruebes, no volverás jamás a colocar la ropa a la vieja usanza. Se calcula que cada tres cajones doblados en vertical te ahorras uno entero.

Por último, antes de ponerte a guardar, con todo esto que has analizado, piensa si los armarios están bien vestidos. Si les falta una barra o una balda. Las baldas también pueden regularse en altura para aprovechar mejor el espacio, incluso si te aficionas al doblado vertical a lo mejor necesitas “cajonizar” alguna balda.

Esto de cajonizar significa tratar de convertir una balda normal en lo más parecido a un cajón. La mejor forma de hacerlo es buscar una caja de las dimensiones del hueco de la balda con un tirador que te permita extraerla fácilmente. Claro, para que esto sea práctico, el hueco no puede ser muy grande porque sino el peso de la caja la haría poco manejable.

En general, los huecos de los armarios no pueden ser excesivamente grandes porque, cuando pasa eso, es cuando se descontrola. Hacemos pilas enormes de ropa que se acaban cayendo o apretujamos demasiado las prendas que acaban hechas un higo.

Si no usas muchos los altillos, a lo mejor la solución es poner doble barra y colgar toda la ropa en perchas finas. Pero, ojo, no me vayas a usar esas horribles perchas de tintorería que se deforman a la primera.

Las perchas deben ser de un material resistente. A mí me gustan de madera pero, hoy en día, hay muchos modelos de perchas finas, en acero e incluso cromados en blanco o con tonos dorados o cobrizos que podrían valer. Lo importante es que sean firmes y no se deformen y que sean todas iguales. La uniformidad en el material de organización, ya hablemos de cajas, perchas o bandejas, es clave para que todo siga una armonía y alcancemos esa sensación de orden y bienestar.

Si compras cajas, cómpralas todas iguales o, al menos, de la misma familia. Si compras perchas, todas iguales. Si compras tupperes, todos iguales.

Este tipo de compras forman parte de la planificación de los armarios antes de ponerse a colocar así que este es el mejor momento de que veas si necesitas salir de compras o si ya tienes todo lo que necesitas.

El armario de los niños

Antes de hablar del armario de los niños me gustaría recordar nuestro mantra siempre que hablamos de organizar cualquier espacio infantil. Los espacios de los niños deben estar pensados

para ellos, en base a su altura y sus necesidades. A lo mejor llegó el momento de bajar la barra de colgar y añadir alguna balda. Dale una vuelta al tema. El objetivo es conseguir que ellos mismos puedan encargarse de sus cosas.

Desde los dos o tres años ya deberían empezar a poder hacer algunas tareas como colocar o elegir sus zapatos y algunas prendas (si están en cajones). Lo de la barra de colgar a su altura es lo más difícil, pero a veces puedes conseguirlo si tienes un hueco entre la cajonera y la pared. Tal vez no llegue para colgar toda su ropa pero, sabes qué, nadie dijo que no pudieras tener dos o tres barras de colgar en el mismo armario.

Como ya te he contado en capítulos anteriores, con este pequeño esfuerzo por tu parte, no sólo les estás dando responsabilidad y confianza que les ayuda en su desarrollo, también te estás quitando trabajo. Si lo haces desde que son pequeños, no tendrás que pelearte cuando sean adolescentes.

Día 9: Cómo se ordenan los armarios y los cajones



Llega la hora de arremangarse. Ya has planificado y repartido perfectamente tus armarios, has comprado todos los complementos necesarios y tienes en mente dónde va a ir cada cosa. Bien, pues manos a la obra.

Recuerda que, antes de empezar a organizar nada, lo primero que tienes que hacer es sacarlo todo fuera (si los armarios no están vacíos ya) y limpiar bien todos los espacios con un poco de vinagre. No hay mejor momento para limpiar que cuando está todo vacío.

A continuación, reúne todo lo que va a ir en los armarios y, antes de ponerte a colocar, haz un Sin Piedad. Revisa toda la ropa y divídela en tres pilas distintas: para guardar, para donar y para tirar.

Este es el momento de librarte de un montón de peso muerto. Me juego lo que quieras a que tienes un montón de ropa que ya no quieres, que hace meses que no te pones, o que no te convence como te queda. Tal vez te la regalaron pero realmente no te gusta aunque te da pena librarte de ella o, peor, te sientes culpable haciéndolo porque sabes (o crees) que te la regalaron con mucha ilusión.

Lo cierto es que almacenar ropa que no usamos no sólo es absurdo sino que nos causa problemas como la falta de espacio o la acumulación que deriva en estrés e incomodidad. Tal vez te dé un empujoncito pensar que, quizá, lo que verdaderamente debería hacernos sentir culpables es guardar un montón de ropa sin usar mientras hay gente que no tiene qué ponerse.

Quédate con lo que verdaderamente disfrutas, con lo que te hace sentirte bien, y disfruta de un armario del que te gustaría ponerte todo lo que hay. Y hazte un favor desde hoy mismo, compra sólo aquello de lo que te enamores, no mires el precio. A veces será muy barato, otras no tanto pero, créeme, un pantalón que no te convence, por muy barato que sea, al final sale carísimo.

Así que sé sincero contigo mismo, revisa cada prenda y piensa si lo quieres o no, si te gusta o no, si te sientes cómodo con eso o no. Si realmente no lo quieres, se puede donar o regalar, pero tiene que salir de tu casa.

Secciona los armarios

Una vez más, debemos seccionar el espacio, siguiendo la planificación que llevaste a cabo en el capítulo anterior, para asegurarnos de que cada prenda está en su sitio y de que sólo existe un sitio para cada prenda.

No dejes que la ropa se mezcle, cada tipo de prenda tiene que tener su espacio definido con claridad. Cada miembro de la familia tendrá su cuerpo de armario (o su armario completo) y, en él, deberá definir espacios claros, completos y, a ser posible, cerrados (cajones, baldas completas, etc...) en el que colocar cada tipo de prenda.

Por ejemplo, podría tener un cajón para las camisetas, otro para los pantalones, las camisas colgadas, una balda con caja para la ropa deportiva, otro cajón para la ropa interior dividido en dos cajas organizadoras de cajones, una para los calcetines, otra para bragas o calzoncillos... y así hasta dividir toda la ropa. Tal vez incluso tengas muchas camisetas y quieras dividir las, dentro del mismo cajón, con organizadores, en camisetas de manga larga, de manga corta y de tirantes. Hay muchas posibilidades. Elige la organización que mejor se adapte a tus necesidades.

Si eres muy despistado o te cuesta recordar la distribución, puedes etiquetar las cajas y los cajones. Un truco para etiquetar los cajones sin que se vea, es poner la etiqueta en el borde superior del cajón, por la parte que queda oculta cuando el cajón se cierra. De este modo verás las etiquetas al abrir el cajón pero si viene alguien de fuera no notará nada raro.

Otra secciones relacionadas con la ropa podrían ser deporte, trekking o ropa de casa.

Recuerda, cuando haces una sección, reservas un espacio limitado para ese tipo de prendas. Puede ser un cajón (o más de uno), una barra, una balda... Lo que sea. La clave es que no mezcles conceptos. Si ese cajón es de camisetas, no metas pantalones, sino no va a funcionar.

Separar la ropa por temporadas

Algunos organizadores opinan que no hay que dividir la ropa por temporadas. Simplemente tienes que tener únicamente la ropa que puedas almacenar con comodidad, independientemente de la temporada, sin separarla.

En cambio, en mi opinión, esto en nuestra cultura no es muy práctico. Nosotros somos bastante dados, en general, a tener bastante ropa, nos gusta y la disfrutamos. Lo que a mí me parece muy raro y muy poco útil, por ejemplo, es mezclar los vestidos veraniegos con la ropa de esquiar o las camisetas con los jerseys gordos de lana. Sinceramente, no le veo las ventajas.

Yo te recomiendo que en el armario tengas sólo lo que vas a utilizar en el momento actual. Los altillos son el lugar perfecto para almacenar, metidos en cajas y en vertical, las prendas de otras temporadas. Al fin y al cabo, si estás en verano, ¿qué te aporta tener un montón de ropa de invierno a mano?

Pero cada uno tiene sus manías así que la decisión es tuya...

Qué va colgado y qué va doblado.

Vamos a hacer un repaso para ver, bajo mi punto de vista, lo que debería ir colgado y lo que debería ir doblado en cajones o baldas.

Las camisas, los vestidos y las chaquetas, siempre colgadas. La excepción a esta regla son las prendas de punto. El punto se estira muchísimo y como lo cuelgues, en pocas semanas será dos tallas más grande. Si te queda espacio, cuelga también los pantalones.

Sólo deberías tener una prenda por percha, es la mejor forma de ver la ropa de un vistazo y que se estropee lo menos posible. La excepción son los pantalones, que podrían ir de dos en dos, siempre que se vean bien.

Además, las camisas y vestidos debes abrocharlos en la percha, por lo menos el botón superior y alguno más. Esto evita que se caigan, se enganchen o se arruguen. Si ves que esto no lo vas a cumplir, te aconsejo que uses las perchas de terciopelo que sujetan muy bien las telas y evita que resbalen..

Coloca la ropa colgada en función de su altura, tratando de aprovechar los huecos más largos para vestidos mientras que los que están limitados por cajoneras los puedes usar para las faldas, camisas o, directamente, los dejas libres (no es delito).

Las camisetas, los jerseys, la ropa interior, los calcetines y los pijamas hay que doblarlos.

La mejor forma de hacerlo, para mí, es usando el doblado vertical. A mí me cambió la vida y no dejo de recomendarlo desde hace años. Ojo con los calcetines, que no van en bolitas, se doblan en tres partes.

En [mi canal de YouTube](#) puedes ver un ejemplo práctico. Si los doblas a la manera tradicional, no puedes colocarlos en vertical, así que no ves lo que tienes y acabas poniéndote siempre los de la parte de arriba del cajón y, además, te ocupan muchísimo más en el cajón, casi el doble.

Los cajones

Cuando tengas un cajón, no dejes las cosas a sus anchas. Poner límites es importante, sobre

todo si hablamos de cajones muy grandes. Los organizadores de cajones son imprescindibles para llevar a cabo esta tarea. Los hay de múltiples formas, desde sencillos separadores a cajas de tela. Utilizar estos separadores es la única forma correcta en la que podrías mezclar diversas prendas dentro de un mismo cajón.

En mi opinión, a la hora de hablar de organizadores, los separadores los veo bien a la hora de separar prendas similares como, por ejemplo, cuando hablábamos de separar las camisetas entre manga corta, manga larga y tirante. No obstante, cuando quieres guardar en un mismo cajón, por ejemplo, pijamas, calcetines y ropa interior, yo ahí te recomendaría utilizar cajas que dividan los espacios con mucha más claridad.

Lo que no es ropa del día a día pero va en el armario

Hay muchas cosas que metemos en los armarios que no son la ropa del día a día propiamente dicha. Puede ser que reserves un altillo, o un bajo, para los elementos de trekking: botas de montañas, calcetines gordos, mochila... Todo esto debe tener su sección y su espacio claro y delimitado.

También es normal tener una sección con la ropa de estar en casa. Ojo que aquí hay tela marinera, porque ya sé yo que todo lo que te da pena tirar, va a esta sección y luego nunca te lo pones. Con dos pantalones, cuatro camisetas y un par de sudaderas es más que suficiente. Y estoy siendo muy generosa.

Ojo también si eres deportista. Aplica la misma disciplina de secciones y ponlo siempre todo junto. Y, por Dios, revisa de vez en cuando la bolsa de deporte que aquello acaba siendo como el bolso de Mary Poppins.

A no ser que seas un deportista de élite, con tres conjuntos debería ser más que suficiente.

Los horrores que no debes de tener en tu armario

Vamos con esos extraños inventos de “organización” que nunca deberías tener en tu armario, pequeños horrores que parecían grandes ideas, pero que han traído muchos más problemas que soluciones.

Por favor, di no a las perchas pantaloneras. Ese invento de percha para cinco o seis pantalones que pesa muchísimo y ocupa una barbaridad es una tortura. Son incómodas para sacarlos, incómodas para meterlos y la mitad de las veces se escurren y arrugan.

Evita también la percha infernal para colgar fulares, esa de circuitos. Nunca debió inventarse algo así. En pocos días se convertirá en una masa enorme de tela que ocupará diez veces más de lo que debería y en la que será casi imposible distinguir un fular de otro.

El colgador de collares, los colgadores con bolsillos o las perchas de las que cuelgan cajones de tela, fuera con ellos. Acaban deformándose con el mínimo peso y, además de ser antiestéticas, terminarán arrugándote la ropa y siendo terriblemente incómodas.

En general, cualquier percha que parezca prometer que va a ampliar el espacio del armario es

un error. Créeme, lo he visto muchas veces.

Día 10: Qué hacemos con la ropa que no usamos, de otra temporada, premamá ...



Inevitablemente, además de la ropa que utilizemos de forma habitual, vas a tener una serie de prendas de ropa que vas a tener que guardar para dentro de unos meses o, tal vez, un poco más.

Tal vez es ropa de otra temporada, o ropa de premamá que sabes que necesitarás en poco tiempo. Todas las que hemos sido madres sabemos lo difícil que es encontrar ropa premamá bonita y en condiciones. También ocurre mucho que la familia y amigos te van pasando ropa para los niños pero aún les queda un poco grande.

Sea alguno de estos tu caso o no, lo cierto es que siempre hay algo. Recuerda que tampoco se trata de acumular, sino de algo que sabes que usarás o que le tienes un especial cariño, hablamos de ropa que de verdad vale la pena guardar. Vamos a ver cómo hacerlo de la mejor forma posible.

Tipos de sistemas de almacenaje

Existen diferentes tipos de bolsas o cajas de almacenaje en el mercado, pero los ejemplos más

típicos que vas a encontrar se dividen en cuatro grandes grupos: bolsas de vacío, bolsas de rafia, las cajas de tela y cajas de plástico.

Las bolsas de vacío parecen una gran idea, al menos a primera vista. Reducen mucho el espacio necesario para almacenar nórdicos, mantas y, en general, todo tipo de textil. No obstante, un problema que tienen es que duran realmente poco. Es muy sencillo que se enganchen en cualquier parte y se rompan, rompiendo el vacío y teniendo que tirarlas. Y no son muy baratas tampoco.

Otro problema que tienen es que, si guardas al vacío la ropa de invierno (o de verano), cuando la saques vas a tener que pegarte una buena paliza de plancha porque el arrugamiento con el que salen es brutal.

Luego tenemos las bolsas de rafia, que son muy resistentes y que están muy bien pero que también tienen sus inconvenientes. Por un lado, su punto flaco está en la cremallera. En cuanto trates de llenarlas un poco de más, la cremallera se romperá, teniendo que cambiar la bolsa o, lo que suele pasar casi siempre, quedándote con una bolsa que no cierra.

Otro problema que tienen estas bolsas es que suelen ser muy grandes y, al guardar ropa (o sábanas, mantas, etc...) siempre pesan muchísimo y, si las guardas en los altillos, por ejemplo, sacarlas y meterlas es una auténtica tortura. Luego ya podemos entrar también en el tema de que, pueden ser prácticas, pero muy estéticas no son.

Las cajas de plástico parten de una mala base y es que ya suelen pesar mucho por sí solas. Yo las cajas de plástico sólo las recomiendo si vas a almacenar tu ropa en sitios que pudieran tener problemas de humedad como los trasteros o, si tienen ruedas, para meterlas debajo de la cama.

Y, como ya habrás adivinado, mis favoritas son las cajas de tela, a ser posible con un tirador en la parte frontal que te ayude a la hora de sacarlas. Las cajas de tela aúnan lo mejor de las bolsas de rafia y lo mejor de las cajas de plástico. Apenas pesan por sí solas, al tener una estructura firme mantienen la ropa ordenada con facilidad y, calculando bien sus medidas, puedes hacer que no pesen demasiado. Además, al ser de tela son más resistentes a rasguños y golpes que el plástico o las bolsas de vacío.

Cómo almacenar la ropa

Ya has visto las distintas opciones que tienes y sus pros y contras. La decisión dependerá de tus necesidades y tu entorno. Ahora toca sacar todo lo que hay que guardar del armario, incluido el vestido de novia (a no ser que te lo pongas todas las semanas). No se lo digas a nadie, pero conozco a una que lo hace.

Vamos a pensar entonces qué hacemos con cada caja o bolsa que tenemos que llenar. Te recomiendo tratar cada caja como una sección, tal y como hemos hecho en capítulos anteriores. Los tiempos de mezclar la ropa al tum tum han terminado. Vamos a ver algunos ejemplos que siempre es más fácil.

Si tienes mucha ropa de Fiesta, para bodas o bautizos, dedica una caja o bolsa entera para guardar todos los vestidos, guantes, bolsos y, en general, todos los complementos relacionados.

También puedes meter aquí los zapatos de fiesta metidos en bolsas de tela. Guárdalos con mimo, ya sabes. Van a estar mucho tiempo ahí metidos y si quieres tenerlos en perfecto estado cuando los saques debes preocuparte un poco de hacerlo bien cuando los guardes, lo agradecerás.. Si los vestidos pueden engancharse, dales la vuelta antes de doblarlos. Si los bolsos tienen pedrería o enganches, mételos en bolsas de tela. Esta sería la sección Fiesta.

Si se te acumula la ropa de los niños que quieres guardar de recuerdo, utiliza otra bolsa para guardarla toda junta (el vaquero que machacaste durante el embarazo, la falda de la adolescencia, la chaqueta de tu abuela que está llena de bolitas, etc). Esta sería la sección de Recuerdos pero, ojo, no te pases, una cosa es tener una caja de recuerdos y otra muy distinta tener cajas y cajas, que nos conocemos.

Si aún estás dándole vueltas a tener otro retoño en breve, la sección premamá es tu caja. Todas las que hemos tenido niños sabemos lo difícil que es encontrar ropa premamá en condiciones. Pero, ojo, recuerda que, en el momento en el que decidas que se acabaron los niños, esta sección se va de golpe en un sin piedad.

Para guardar la ropa de otra temporada (incluidos complementos), utilizaremos otra caja. Bien guardada, con todo en vertical, juntamos pantalones, jerseys, bufandas, guantes... Aquí no hay que dividir demasiado ya que todo saldrá a la vez y con el mismo propósito.

Estas secciones tienes que hacerlas para cada miembro de la familia, y si una de las cajas no está completa, se pueden unir dos (con el mismo tema). Por ejemplo, la ropa de invierno de los dos miembros de la pareja. Lo importante es que vayan bien etiquetadas. Así, cuando te llame tu prima, sabrás donde tienes los vestidos de boda.

Según vayas terminando las cajas, o bolsas, es importante que las vayas etiquetando para saber qué contienen sin tener que desmontarlas. Al principio tal vez pienses que es muy fácil, pero ten en cuenta que igual no las vas a volver a abrir en los próximos meses así que es casi seguro que te olvidarás de su contenido. Yo tengo una etiquetadora, pero se puede hacer con papel, boli y celo. Es importante que las etiquetas estén en la parte de la caja que quede visible.

Para terminar, igual que cuando hablamos de los tupperes, mi recomendación es que todas las cajas las compres iguales, o de la misma familia. Lo agradecerás cuando abras los altillos y veas todas las cajas uniformadas, perfectas, en armonía.

El ruido visual es un concepto que tienes que empezar a grabarte a fuego. Puedes tenerlo todo muy ordenado ,pero si abres los altillos y te encuentras una bolsa al vacío, dos de rafia de cuadros de colores, una bolsa de deporte y una caja de tela, aquello te seguirá transmitiendo caos y desorganización.

Día 11: Zapatos y Bolsos



Dentro del mundo de la organización, probablemente los zapatos y los bolsos sean dos de los elementos que más se acumulen en la mayoría de los hogares. Esto es porque mezclan el coleccionismo y la necesidad de un modo que permite que las tácticas de fomento del consumo funcionen de una forma especialmente buena.

Así, cuando acudo a casa de mis clientes, es muy frecuente encontrarme grandes cantidades de estos complementos y que sea especialmente difícil convencerles de que se deshagan de algunos de ellos, aunque sea evidente que tienen muchos más de los que realmente necesitan.

No obstante, más allá de hacer un buen Sin Piedad y quedarnos únicamente con aquellos zapatos y bolsos que van a tener una utilidad y un uso razonables, existen muchos aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de organizarlos que van a hacer que no invadan toda la casa y se mantengan en el mejor estado posible con el paso del tiempo.

Cómo organizar Zapatos

Como ya te contaba, antes cuando hablábamos del pasillo, la entrada y el distribuidor, si

puedes, los zapatos deberían estar ubicados en el armario de la entrada ya que este es el primer sitio que ves en cuanto entras en casa y también el último que verás antes de salir. Es sin duda el lugar más lógico.

También estaría bien que pusieras cerca un pequeño rincón en el que poder quitártelos cuando llegas a casa. Así, no acabarás yéndote al sofá o a la cama a ponerlos o quitarlos, todo estará más limpio y habrá menos riesgo de que algún par se quede “por el camino”. Esta ubicación para los zapatos tiene múltiples ventajas:

- Si compartes la casa con más gente, nunca molestarás a nadie si quieres cambiar de zapatos a las siete de la mañana.
- No te costará nada evitar usar los zapatos dentro de casa, reduciendo enormemente la suciedad del suelo.
- Es el lugar más lógico, por lo que será más fácil que se mantengan organizados a lo largo del tiempo.

Si no es posible en la entrada, un armario en el pasillo, vestidor o zona similar estaría bien. Y, si tampoco tienes, entonces tendrá que ser en la habitación, que se le va a hacer.

Recuerda también que mi recomendación siempre es que todos los zapatos que tengas estén siempre juntos y no repartidos por la casa.

¿Es útil el mueble zapatero?

Antes de lanzarte a la compra de un zapatero, piénsatelo bien. Comprar sin pensar es lo que nos lleva a acumular sin sentido y a comprar muebles u objetos innecesarios o que no son tan buenas como creíamos al principio.

Existen cientos de modelos de zapateros, pero no todos ayudan. Muchas veces dependerá del espacio que tengas, el tipo de decoración de tu casa, etc... He visto decenas de casos en los que el zapatero es un trasto más que una ayuda. Elijas la solución que elijas, recuerda que debes decidirla en función del número de zapatos que tengas y de qué tipo sean.

Veamos algunos ejemplos. Si tienes pocos zapatos y encuentras un mueble cómodo, en el que entren todos sin apretarlos, y que abra y cierre perfectamente (que no es tan fácil como pudieras pensar cuando hablamos de zapateros), puede ser una buena opción. Eso sí, la casa deberá tener un sitio en el que el zapatero encaje y quede bien. He visto demasiados zapateros tirados sin ton ni son en medio de un pasillo o en una terraza que, no sólo estorbaban, sino que ni siquiera eran lo suficientemente grandes como para que cumplieran bien lo cometido.

Recuerda, todos los zapatos deben estar en el mismo sitio con la excepción quizá, de los que son un poco más especiales como los de fiesta, trekking, etc... Si tienes estos zapatos que usas con poca frecuencia sería una buena idea guardarlos en cajas. Así, se estropean menos. Además, puedes colocarlos en zonas menos cómodas, como altillos o bajos de armario.

Así que si es útil o no depende de muchos factores: capacidad de almacenaje, situación del

mueble dentro del espacio o facilidad de apertura y cierre.

Un truco para aprovechar mejor el espacio cuando guardes zapatos es que, en lugar de colocar cada zapato al lado de su pareja, los coloques enfrentados, la punta de uno tocando el tacón del otro. En la mayoría de los casos vas a ganar unos centímetros que te pueden permitir guardar uno o dos pares más por cada fila.

Ojo con las zapatillas de casa y las chanclas, al nivel de caos de tazas y calcetines. Sé que no hay abuela que no regale calcetines y zapatillas cada año pero no significa que debamos guardarlas todas.

Cómo organizar los bolsos

Y quién habla de bolsos habla de mochilas, riñoneras y demás derivados ya que muchos de los consejos de esta sección serán aplicables indistintamente a este tipo de complementos.

Este es un punto siempre conflictivo que depende mucho de cada casa. A mi me gusta ponerlos en baldas, pero depende muchísimo del volumen de bolsos, del tipo y de vuestras necesidades. Organizar los bolsos es una de las tareas más complicadas dentro de la organización de un armario por su diversidad de formas, de usos y de la utilidad que tienen para nosotros en el día a día.

Y cuando tienes un problema muy complejo, lo mejor es empezar por el principio. En este caso entender por qué cuesta tanto tener los bolsos ordenados es fundamental para que puedas conseguir una organización a largo plazo, así que voy a enseñarte algunas de las cosas que pasan habitualmente:

- Cambias de bolso cada día, incluso más de una vez al día.
- Tienes bolsos por toda la casa.
- Llegas del trabajo y ya te tienes que ir, cambio de bolso y el otro se queda en la entrada con otros ¿tres? ¿seis? ¿nueve?
- Buscas “ese bolso” que iría perfecto, pero no aparece. Tenía que estar ahí. Vacías el armario, el baúl, el altillo, ¿y debajo de la cama? ¡Ahí está! ¿Cómo demonios ha llegado ahí? Ahora tienes decenas de bolsos en la cama y en el suelo y el que buscabas está algo espachurrado. Sales de casa dejando todo tirado e intentando, desesperada, que el bolso recupere su forma original.

Estas son solo algunas de las situaciones más habituales que nos pueden llegar a pasar y nos sirven para visualizar las situaciones que deberíamos tratar de evitar a través de nuestro método de organización.

Por ejemplo, colocando los bolsos en vertical (como si fueran libros), en un cajón o en una balda, no sólo aprovecharás mejor el espacio, también conseguirás que se estropeen menos ya que será más difícil que se deformen o se espachurren al no tener peso encima y será mucho más fácil

localizarlos al poder ver todos a la vez de un vistazo (cosa que no pasaría si los tuvieras unos encima de otros o unos dentro de otros, por enseñarte otras alternativas menos prácticas).

Ahora, para solucionar el problema de cuando tienes que coger un bolso a la carrera, elige un lugar que sea cómodo para coger y dejar el bolso a toda prisa. En mi caso, utilizo la parte de arriba de las cajoneras del armario, debajo de las camisas. Es un espacio donde normalmente acumulamos un montón de porquería pero que es perfecto para los bolsos.

Al estar colocado en un sitio a la altura de la cintura, más o menos, y en vertical, localizarlo y cogerlo será cuestión de segundos. Esto tampoco pasaría si los colocases en un atillo, o en una caja debajo de la cama, o estuvieran unos bolsos dentro de otros.

Otra ventaja de las cajoneras o cualquier otro mueble que nos quede a la altura de la cintura, es que no hay problema incluso si tuviéramos que crear una segunda o tercera fila de bolsos ya que nuestra altura nos permitiría localizarlos muy fácilmente de todos modos.

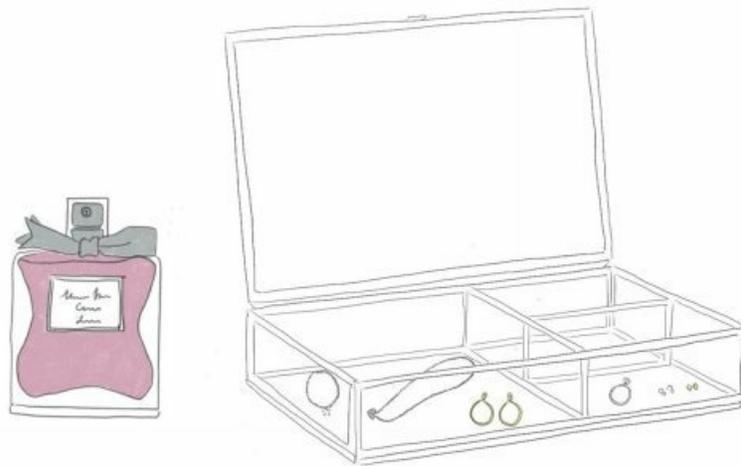
También puedes agruparlos por colores, así será fácil encontrar el que mejor combine con la ropa que llevas de forma visual. Recuerda, si no se ve es como si no existiera así que asegúrate de que todos están visibles.

Si, además, el lugar en el que coloques los bolsos está en la entrada de casa ya sería perfecto porque así evitarás con seguridad dejarlo en una silla del salón o encima de la mesa cuando llegas.

Por buscar alternativas, otras posibles opciones serían un cajón alto exclusivo para bolsos o una balda de estantería si cuentas con un vestidor, también un zapatero colgante con un bolso en cada hueco si vas más justa de espacio. Lo importante es que se vean todos de un vistazo.

No los cuelgues en percheros porque se estiran, se estropean y se tapan entre ellos. Tampoco en un baúl ya que estarían revueltos y machacados y no estarían todos visibles. Bolsos y zapatos son los niños mimados del armario y se merecen todas las atenciones.

Día 12: Organizar las joyas y complementos



Vamos a terminar todo lo relacionado con la organización de armarios hablando de otros elementos que se nos pueden ir de las manos con facilidad como son las joyas y complementos.

Guantes, bufandas, fulares, anillos, collares... son regalos muy socorridos por lo que es frecuente que, cada año, te juntes con unas cuantas de estas novedades en tu armario.

No obstante, tú y yo sabemos que al final siempre tiras por lo seguro y, salvo algún día excepcional, acabas utilizando los tres o cuatro complementos que realmente te gustan, esos que sabes que te sientan bien y te dan seguridad.

Así que supongo que a estas alturas del reto ya no te sorprenderás si te digo que lo primero que tienes que hacer es un Sin Piedad, y de los grandes.

Con la mayoría de los complementos no tendrás muchos problemas a no ser que seas un coleccionista o tengas un gusto exagerado por fulares o bufandas, por ejemplo. Normalmente, el mayor problema lo tendrás a la hora de deshacerte de las joyas y es que puedes encontrarte con algunas que reúnan un valor afectivo y, a la vez, un valor económico importante.

La parte económica no es problema si hablamos de joyas con mayúsculas porque estas raramente pierden valor y es muy fácil venderlas en joyeros y tiendas especializadas. No obstante, esto no es tan fácil cuando hablamos, por ejemplo, de cadenas y charms de plata que pueden haber sido bastante caros en su día, pero que tienen muy mala venta.

Luego también tendrás seguramente algunas joyas heredadas de las que no querrás desprenderte e incluso que te recuerden a momentos especiales de tu vida como el colgante que te regaló tu primer novio.

Ahí no te puedo ayudar, tendrás que sentarte y pensar con calma si esos pequeños complementos te hacen feliz, te dan igual o incluso te molestan.

Las buenas noticias son que, al menos hablando de joyas, el espacio que ocupan es mínimo, así que probablemente con una cajita mona para almacenar esas joyas de recuerdo podremos separarlas de las del día a día y apenas notarás ese espacio que se pierde.

Para lo demás, vamos a ver cómo organizarlo.

Cómo organizar las joyas

La forma que a mí me gusta más para organizar las joyas del día a día es en cajas de metacrilato divididas en compartimentos. Es importante que las cajas no sean muy altas ya que no queremos que guardes muchas piezas dentro del mismo hueco. La idea es que, sin ni siquiera abrir la caja seas capaz de ver su contenido y seleccionar lo que te quieres poner.

El lugar ideal para colocar estas cajas de metacrilato es en el lugar en el que te preparas. Si tienes un vestidor, además de ser afortunado, será el sitio evidente para ponerlas. En cambio, si perteneces al resto del mundo, lo más probable es que tu lugar de puesta a punto sea el cuarto de baño. Suele ser el lugar en el que te maquillas o incluso en el que te vistes si vives con más gente en casa.

Yo, por ejemplo, las tengo en un lado del lavamanos. Así, mientras me peino, maquillo y arreglo para el día, decido que ponerme.

Estoy encantada. Desde que utilizo esta técnica lo uso todo mucho más que antes. Tengo tres cajas diferentes con anillos, cadenas y pendientes.

Antes lo tenía todo en el interior del armario pero entre que a veces me levantaba la primera y no quería despertar a los demás y otras veces se me olvidaba (por no tenerlo a la vista justo en el momento adecuado), era muy habitual que saliera hasta sin pendientes.

Organizar Guantes y Gorros

Para empezar, ya sabes lo que toca. ¿Necesitas seis gorros de lana? ¿Cuatro pares de guantes? Con dos pares de cada, por si ocurre algo, debería ser suficiente. ¿No? Venga, si al final siempre te pones lo mismo. Sin piedad.

Ahora que tienes poca cosa, mi recomendación es que lo pongas cerca de los abrigos durante

el invierno. Tal vez en una caja cercana o colgados en la misma percha cuando los estés usando a diario.

Es evidente que este tipo de prendas las cogerás cuando cojas el abrigo y, del mismo modo, querrás quitártelas cuando te quites el abrigo así que, cuanto más cerca, mejor.

Y como ya explicamos en el capítulo de la entrada y el distribuidor, el sitio perfecto para todo esto sería en un armario cercano a la puerta principal de la casa o bien en una caja cerca del perchero de los abrigos, que también debería estar cerca de la entrada.

Una opción interesante puede ser poner una balda justo encima de los colgadores de pared en el que se colocarán los abrigos. Así, podrías colocar encima la caja con los gorros y guantes.

Organizar Pañuelos o Bufandas

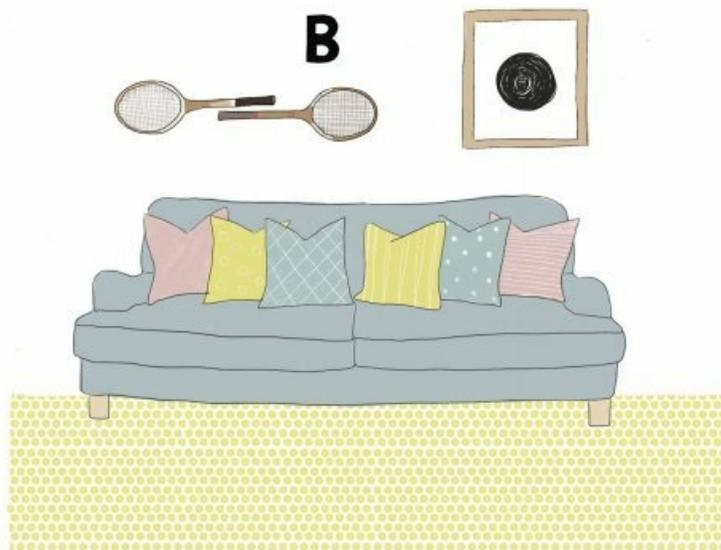
Terminamos ya con los pañuelos, fulares y bufandas. Personalmente, creo que con sólo cuatro pañuelos o bufandas ya podrías adaptarte perfectamente a los diferentes looks que vas a llevar en una temporada (más ya es vicio). En mi caso, los tengo colgados en la parte interior de la puerta del armario de la entrada.

Es un gran sitio porque ahí están los abrigos y los zapatos y, además, como apenas ocupan, no estorban para que las puertas cierren.

Si tienes más de cuatro después de hacer un serio sin piedad, mi recomendación es que los dobles en vertical en alguna caja o cajón.

Pero piénsalo bien. Hay gente que realmente usa pañuelos o bufandas a diario pero, si no es tu caso, no vale la pena.

Día 13: Cómo organizar el Salón – Comedor



Una vez solucionado el tema de los armarios, es hora de ponerse con otra zona complicada, pero que influye muchísimo en nuestros conflictos diarios y, por tanto, en nuestro ánimo general: el salón.

Sé que estarás pensando si no sería más lógico ponerse con las habitaciones ahora que hemos tocado los armarios. No me quiero desviar ahora con esta explicación que podría ser larga, así que te pido que confíes de momento en mi experiencia a la hora de tratar la casa como un elemento global. Estos pasos tienen un sentido y han sido probados muchas veces con buenos resultados.

Volviendo al tema, existen muchos tipos de salones a lo ancho y largo del mundo y, por tanto, una vez más, es difícil dar con recetas mágicas que puedan dejar perfecto cualquiera de ellos. No obstante, también existen una serie de patrones comunes que se repiten con bastante frecuencia y que son los que vamos a tratar de abordar.

Un salón es como una casa en miniatura porque ese es el lugar en el que se reúne toda la familia, cada uno con sus necesidades y sus ideas. También es la sala que más cambia a lo largo del tiempo. A veces es sala de juegos, otras comedor para reuniones familiares, sala de gimnasia

o dormitorio improvisado. No son pocos los que tienen su pequeño despacho en el salón o su rincón de lectura.

Y, en cambio, lo tratamos como si fuera una habitación más, sin pararnos a pensar lo que implica. Constantemente veo salones con sofás gigantescos en comparación con el espacio disponible, mesas de centro con las que tus piernas chocan constantemente y muebles de salón tan impresionantes que casi ocultan la luz del sol.

Y es que ese es el primer patrón que encuentro. El principal error en la mayoría de los salones es la compra de muebles excesivamente grandes para la función que deben cumplir o el espacio que hay disponible.

Analiza el problema

Como te contaba, el salón es la sala más complicada de toda la casa, un lugar por el que se mueve toda la familia y que, además, suele servir para múltiples propósitos. Es por eso que la fase de análisis y planificación es todavía más importante que en cualquier otro sitio.

Lo primero que tienes que tener claro es qué actividades vas a llevar a cabo en el salón, si tienes niños o no, cómo ellos lo utilizan, etc.

También estaría bien que todos los miembros de la familia aporten sus ideas. Si se sienten partícipes del diseño del salón, serán más responsables a la hora de mantenerlo como es debido. Es posible que alguien quiera hacer gimnasia, otro tenga su despacho y, tal vez, haya que hacer sitio a la videoconsola.

La casa es de todos los miembros que viven en ella y, por tanto, todos deben tener su espacio. Esto no sólo es importante para que se sientan respetados y valorados, también es una parte fundamental para que se comprometan en el mantenimiento y el orden. Un pensamiento muy adolescente es “¿por qué voy a ordenar YO la casa si es TUYA?”.

Los niños y los adolescentes durante casi todo el tiempo que permanecen en casa tienen una obsesión por el sentimiento de pertenencia, el tuyo/mío está en la fase más álgida de sus vidas y, además, se encuentran en una búsqueda constante de su identidad.

En esta situación, si quieres evitar conflictos (al menos, algunos, que esto tampoco es milagroso), es importante que les muestres respeto por su espacio y sus ideas, que se sientan en su casa y no en un lugar en el que no se sienten identificados.

Asimismo, debes dejar a un lado, en esta etapa, el tema decorativo. La decoración es algo muy subjetivo. Hay a quién le gusta el rollo industrial y quién prefiere lo clásico. Si mezclas necesidades de organización con decoración será imposible ponerse de acuerdo.

Así que de momento, poneros todos juntos y listad las cosas que queréis hacer en el salón. A continuación, asignadles un espacio y negociad hasta que haya cierto consenso y, por supuesto, unas normas.

Como padres os tocará ceder en algunos aspectos que no os gustarán, pero pensad que ellos

también tendrán que comprometerse en algo que no les gustará, mantener el orden, así que es un trato justo.

El salón es de todos, por lo que todo el mundo necesita su espacio y todo el mundo debe colaborar para mantenerlo.

Divide y vencerás

Ya lo decían los griegos y de esto sabían un rato. Primero ten claro lo que quieres y, después, búscalo en el estilo que te guste.

Por ejemplo: quiero una mesa que no ocupe mucho, porque somos cuatro, pero a veces nos juntamos hasta doce; los niños juegan mucho en el salón y traen sus juguetes y yo hago yoga al mediodía.

Aquí ya tendrías que tener en cuenta muchas otras consideraciones. Por un lado, necesitas una mesa que se pueda ampliar. Los niños deberían tener su espacio para jugar sin invadir todo el salón. Incluso podrían tener algunos “juguetes del salón”. Para terminar, deberías tener un sitio despejado para el Yoga.

Cuando tengas, más o menos, las secciones que necesitas, intenta darle a cada una su lugar dentro de tu hueco y estudia la posibilidad de compartir espacios.

Si no tienes sitio para alguna actividad, piensa primero en lo importante que es esa actividad y luego dale una vuelta al espacio. Puede que no dispongas del lugar necesario y, créeme, no vale la pena sacrificar todo el día a día de un salón a cambio de forzarlo para una actividad que no entra con comodidad.

Ser realista y adaptarte al espacio que tienes es una de las primeros aspectos que tienes que aceptar si quieres una organización eficaz.

Antes de terminar quiero hacer una parada para aclarar el tema de las mesas gigantes. Si una vez al año se reúne mucha gente en casa, no es necesario comprar una mesa en la que quepan veinticuatro. Puede ser mejor idea hacer un apaño sólo para ese día, pedir algo prestado a un vecino o irte fuera. Lo que no tiene sentido es tener un salón de 6m² y que la mesa de comedor ocupe 3m².

El centro del salón, mejor vacío

Cuantas más tareas pretendas hacer en el salón, más milimétrica tiene que ser su planificación, esto es así. Una regla que suele funcionar bastante bien es la siguiente:

Si en el salón se van a llevar a cabo muchas actividades distintas, lo mejor es dejar el centro de la estancia vacía.

Además, es una recomendación de Feng Shui y puedo asegurarte que funciona (yo la sigo en mi casa desde hace años). Las mesas de centro son un engorro que sólo sirven para poner ceniceros decorativos y algún posavasos que raramente se usa.

Si el centro del salón está vacío, se puede recoger fácil y rápidamente el desbarajuste de los niños, es más seguro para ellos, todo el mundo circula más cómodamente y, además, te puedes adaptar mejor a imprevistos como montar un colchón hinchable para que se queden unos amigos. Ah, y de paso te olvidas de las piernas llenas de moratones.

Si eres un enamorado de las mesas de centro, te recomiendo hacerte con unos puff con tapa. Los puedes tener en una esquina y sacarlos para apoyar los pies o poner una bandeja encima para improvisar una mesa para cenar. Además, te ofrecen un extra de almacenaje. El multiusos ideal. Eso sí, mi recomendación sigue siendo no tener nada.

Si tienes poco espacio, a lo mejor necesitas una mesa de comedor diferente. Ahora hay unos modelos con alas que juegan con el espacio que es una maravilla.

Por cierto, cuando estés en esta fase, no tengas miedo de tener que prescindir de algún mueble. Ponlo a la venta y ve haciendo un bote para comprar ese nuevo mueble más funcional que te gustaría.

Y si necesito un despacho

La zona de despacho te recomiendo que la tengas muy acotada. Intenta que las cosas que los materiales para trabajar estén siempre en el mismo sitio y que no se mezclen con otros objetos. Lo mejor suele ser un buró o un escritorio con estantería. Y, si puede cerrarse de alguna manera, mejor que mejor, eso te permite “cerrar la oficina” además de evitar que entren objetos que no deben (o que salgan).

Siempre que se comparte espacios para varias actividades, la rigurosidad es clave. Los papeles de trabajo no pueden empezar a aparecer por el sofá o la mesa de comedor o, te garantizo, que en cuestión de días eso se convertirá en un caos absoluto.

En el capítulo correspondiente al Día 17 trataremos el tema del despacho, así que no me voy a extender más ahora con esto.

Y qué hago con los cientos de libros que he ido acumulando

La pregunta del millón. Si me dieran un euro por cada vez que me han hecho esta pregunta, seguramente sería multimillonaria.

Para empezar, sé que te dolerá en el alma deshacerte de los libros pero, si no los vas a volver a leer, es absurdo que estén ahí. Tú y yo sabemos que la mayoría de tu biblioteca se compone de libros de bolsillo, novelas que “están bien” e incluso algunos que ni siquiera recordabas tener.

En general, la media de libros que realmente una persona querría salvar a cualquier precio si tuviera que elegir están por debajo de la decena y, si no nos ponemos tan radicales, tal vez veinticinco o treinta como mucho.

Los libros se escribieron para ser leídos. Si no los vas a leer de nuevo y no les tienes un cariño especial, deja que los lean otros. Dónalos a bibliotecas locales, fundaciones o asociaciones. Suelen ser bastante agradecidos y mucha gente que no puede permitírselos podrá

leerlos ahora gracias a ti.

Desde que se inventó el libro electrónico, ya no es necesario ocupar tantísimo espacio con libros que no nos causan especial satisfacción. La buena noticia es que, gracias al ahorro (ya que los libros electrónicos son bastante más baratos) y al espacio disponible, es posible que te puedas permitir que esos libros que sí quieres tener puedas comprártelos ahora en ediciones especiales para disfrutarlos todavía más.

En definitiva, lo que te propongo es que tengas menos de lo que no te gusta (o que te da igual) a cambio de más de lo que disfrutas. No parece un mal trato, ¿no?

Con los libros que se queden, ya dependerá del espacio que tengas. Existen muchas librerías extraordinarias pero, recuerda, lo importante es evitar la acumulación y el apilamiento, porque eso transmite malas sensaciones. Además, provoca que seamos menos cuidadosos a la hora de seguir metiendo elementos en una estantería ya abarrotada.

Si quieres un truco para que evitar la sensación de agobio y acumulación, nunca ocupes las baldas de las estanterías al completo. Deja huecos, ocupa solo la mitad de la balda, en otros casos tres cuartos.

Si necesitas ideas, busca imágenes en Pinterest o Google de salones y estanterías bonitas y se consciente de lo que transmiten esos espacios. Fíjate en la sensación de paz que emanan los espacios vacíos y las estanterías con baldas que sólo tienes cuatro o cinco libros.

Tampoco te estoy pidiendo que tengas tu casa como la celda de Santa Teresa. Como todo, es cuestión de equilibrio. La clave está en localizar las sensaciones y tratar de replicarlas en casa.

Recuerda. Sé responsable con el espacio que tienes y adáptate a él.

Los papeles

Compartiendo zona con los libros es habitual también tener montones de papeles de diversos tipos: facturas, mapas, recuerdos del viaje a Cuenca y folletos de publicidad que, ve a saber por qué, quieres guardar.

Antes de nada, ya sabes lo que toca, deshazte de todo lo inútil. Ojo con lanzarse alegremente a la quema de papeles que hay algunos que hace falta guardar, sobre todo cuando hablamos de papeles de trabajo, facturas emitidas como autónomo o empresario o declaraciones de la RENTA.

Una vez hecha limpieza, toca dividir los papeles por temática y meterlos en archivadores. Esto es innegociable. Nada de papeles por encima de los libros. Los archivadores nos obligan a ser más disciplinados a la hora de clasificar el papeleo y, además, eliminan el ruido visual.

Los archivadores deben ser todos iguales y, si pueden ser de un color liso, mejor que mejor. Los estampados y motivos hay que usarlos con cuidado y en puntos muy selectos sino acabamos convirtiendo el salón en un circo de formas y colores.

Márcate un día a la semana para hacer revisión general de la zona de despacho y papeles, sólo

para asegurarte de que no hay nada dando vueltas por ahí.

La zona de juegos

Si tienes niños pequeños, mi recomendación siempre es reservarles un espacio para jugar dentro del salón. Al fin y al cabo, es tan sencillo como que, si no se lo das tú, lo cogerán ellos, así que es mejor adelantarse.

Puedes cederles unas cestas en la parte de abajo de una estantería o usar una combinación de muebles jugueteros. Lo importante es que tengan unas cestas cómodas y colocadas a su altura, en la que puedan coger y dejar sus juguetes con facilidad.

Pegado a esa zona, déjales un espacio libre para que puedan jugar sin miedo. Aquí es donde vuelve a entrar la recomendación de eliminar la mesa de centro y dejar un amplio espacio despejado en el centro del salón.

Aprovecha la reorganización

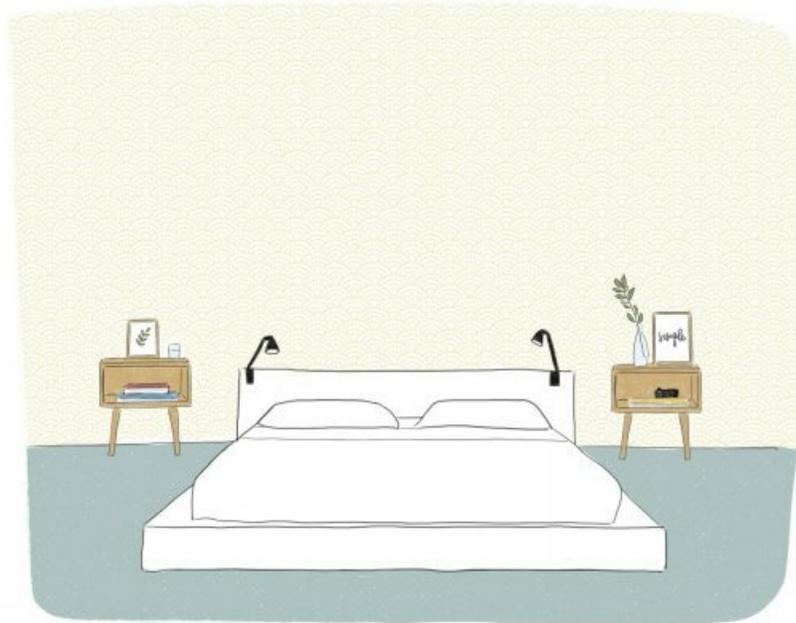
Ahora que estas revisando el salón, es el momento de hacer un Sin Piedad. El ramo de flores seco acumulando polvo, la montaña de revistas sin leer o las velas casi consumidas pueden irse alegremente.

Y recuerda, organizar no es meter todo al tropel en una cesta. Para organizar tienes que seccionar, eliminar y recoger solo lo que realmente necesitas.

Hazte un favor y vacía el cajón lleno de llaves que ya no sabes ni de dónde son. Parece que lo estoy viendo, ese montón de llaves sueltas con monedas de céntimos, alguna muestra, un anillo, una pinza, tarjetas...

Venga, a eliminar.

Día 14: El Dormitorio Principal



Empezamos con las habitaciones después de nuestro fugaz paso por los armarios y me gustaría hacerlo hablándote del dormitorio principal, el tuyo. Y ¿por qué empezar por el tuyo cuando seguramente sea el que esté más ordenado? Pues por dos razones principales.

- Es la estancia de la casa sobre la que tienes un mayor control.
- Es necesario para crear tu espacio de bienestar antes de enfrentarte a la lucha que, probablemente, tendrás con las habitaciones de los demás.

Esta habitación es el lugar en el que recuperas fuerzas después de un largo día de trabajo, el lugar en el que te escondes de las inacabables peticiones de los niños y el sitio en el que tu cuerpo y tu mente deben relajarse y descansar cada noche, también donde, a veces, te tiras exhausto cuando las cosas no han salido como debían.

Es un espacio sagrado, tu espacio sagrado, una burbuja en la que aislarte y sentirte bien, donde deberías poder mirar alrededor y sonreír.

Desde luego, no es el lugar para encontrar la ropa interior de ayer en una esquina, la pila de ropa “pendiente” de guardar desde hace una semana sobre la cómoda o cinco pares de zapatos desperdigados por el suelo. No sé tú, pero eso a mí no me hace sonreír.

Vestidores y armarios vistos

De un tiempo a esta parte, se ha puesto de moda utilizar burros como elementos decorativos. Si echas un vistazo rápido a Pinterest o pasas por cualquier feria de decoración, no faltarán ejemplos tanto para adultos como para niños.

Se proponen como un complemento al armario, un formato algo diferente para tener toda la ropa a la vista, pero, ¿es una buena idea desde el punto de vista organizativo?

En sí mismo, tener un burro con ropa a la vista no es ni bueno ni malo. Dependerá de muchos factores.

Por un lado, tienes que tener el espacio adecuado. Eso no quiere decir que hagan falta grandes habitaciones. A veces, un burro puede encajar perfectamente en un pequeño hueco desaprovechado.

Lo bueno de los burros es que pueden hacerse con DIYs de forma muy sencilla. En pinterest hay cientos de ejemplos geniales.

A la hora de trabajar con burros, hay una frase que debes grabarte a fuego: siempre sencillos, siempre ordenados, siempre aireados. Este es tu mantra a la hora de poner un burro que quieras que transmita ese sentimiento Zen que los hace tan decorativos.

Los burros deben ser siempre sencillos, nada de muchos adornos o formas complicadas. Esto es porque van a tener muchos objetos colgando, probablemente de distintos colores y eso ya va a aportar complejidad a toda la estética.

Deben estar ordenados, siempre. Ten en cuenta que los burros serán unos potenciales espacios de caos. Será muy fácil que te dejes llevar y cuelgues la chaqueta de cualquier manera, un bolso cuando tengas prisa o cualquier otra cosa. Si te cuesta mantener el orden, mejor no los utilices.

Por último, los burros deben parecer aireados. Con esto quiero decir que debe existir espacio entre las perchas, debe poder circular el aire. La acumulación jamás, en ningún caso, es estética. Si pones tal cantidad de perchas que la ropa se acumule una al lado de la otra, la sensación que transmitirá será de agobio y opresión.

Prueba a colocar las perchas y dejar un par de dedos de espacio entre cada percha y observa el resultado. Es ordenado, es limpio, transmite equilibrio y paz. Y, si la ropa que cuelgas sigue un mismo patrón de colores, ya ni te cuento.

La acumulación siempre transmite opresión y agobio mientras que el espacio vacío y la sencillez transmiten calma. Es algo que los japoneses han transmitido muy bien en su estilo Zen de grandes espacios casi vacíos. Los sitios más vacíos siempre son los que más calma transmiten.

Todo lo que sea tener la ropa a la vista, aunque puede ser muy estético y decorativo, requiere de una disciplina que casi roza la perfección.

Una de mis recomendaciones si tienes algo así es que reduzcas al máximo posible la cantidad de ropa que tienes. No sólo por lo que hemos dicho de que la acumulación nunca puede ser estética, sino también porque cuanto menos ropa, mucho más fácil es mantenerlo ordenado.

Por este motivo no me gustan los armarios o vestidores sin puertas. Por muy disciplinado que seas, siempre tendrás algún elemento que no esté perfecto, o una mala racha o poco tiempo, y ahí vendrá el temido ruido visual.

Muchas de las casas de las revistas, pocas veces pasan la prueba de una vida real.

Qué no tener en un dormitorio

En mi experiencia, hay una serie de muebles que tienden a convertirse en agujeros de caos con facilidad y que, por lo tanto, nunca te recomendaría tener en un dormitorio (aunque se vean con frecuencia).

Te recomendaría que nunca tuvieras el típico galán de noche, así como tampoco un butacón o sillón (que acaba haciendo la labor de galán). A la hora de la verdad, solo sirven para acumular ropa día tras día y, cuando te das cuenta, medio armario está tirado ahí de cualquier manera.

¿Tienes butaca en el dormitorio? ¿Cuántas veces te has sentado en ella? Porque recordemos que las butacas son para sentarse.

Tampoco te recomiendo las mesitas de noche con miles de cajones enanos. Vamos a hablar sin tapujos, estos cajones ridículos sólo sirven como guardamierda, así de claro. Once de cada diez veces que “libero” una de esas cajoneras con mis clientes, se queda vacía. Es decir, realmente no había nada de interés en su interior.

Esto ya lo dije cuando hablamos de la entrada, pero lo repito porque tampoco es extraño. Nada de percheros de pie en las habitaciones. Estos percheros terminan enseguida inclinados por el peso de la ropa acumulada encima, medio arrugada o estirada, o con la típica chepa que dejan los percheros. Horrible.

Tampoco te recomiendo tener estanterías de libros o similares. Estas estanterías acumulan muchísimo polvo, recargan el espacio y “no lo dejan respirar” como les gusta decir a los diseñadores.

Por último, y esto lo he importado del Feng Shui, nunca pongas estanterías o baldas encima de la cama y menos aún sobre tu cabeza. Eso genera sensaciones de agobio y opresión.

Recuerda, tu dormitorio es un generador de energía positiva, de relajación Zen. Mi recomendación es que intentes que esté lo más despejado y con el menor ruido visual posible. Busca la sencillez y la calma. En general, todo lo que sea demasiado grande, demasiado basto o demasiado recargado está desaconsejado.

Qué tener en un dormitorio

Vale, así que nada de galanes, ni butacones, ni estanterías, ni burros, ni armarios vistos... Ya lo sé, piensas que te voy a dejar con el colchón tirado en el suelo. Ya verás que no es para tanto, vamos a ver lo que puedes utilizar para suplir esas “carencias”.

Desde luego invertir tu dinero en una cama espectacular en lugar de gastarlo en tantos y tantos objetos que no necesitas, eso sí vale la pena. Un buen descanso es básico para una vida mejor.

La guinda es que la cama venga con un canapé bajo el colchón. El canapé te aporta un increíble espacio de almacenaje que, además, no ocupa más espacio del que ya ocupabas ni visualmente, ni físicamente.

Ojo. Las camas con cajones no aportan tanto, se pierde muchísimo espacio útil con los cajones.

También recomiendo unas mesillas de noche sencillas. Tal vez con una caja o un cajón para guardar el libro, la crema de manos, el lápiz y el cuaderno... Cuatro cosas, nada más.

Por último, una cómoda también es una buena inversión, de cajones amplios, pero que tampoco sea muy alta para evitar el “efecto armatoste”. Es una forma de ganar almacenaje manteniendo la línea visual limpia.

El truco es que todo lo que quede, más o menos, por encima de la altura del estómago, esté despejado.

Utiliza puntos de luz indirecta, ropa de cama en tonos claros, decoración minimalista. Intenta que todas las superficies estén lo más despejadas posible (las mesillas, la cómoda...), así el polvo lo limpias en un segundo y las sensaciones que conseguirás serán luminosidad, limpieza y paz.

Resumiendo

El truco para un dormitorio organizado está en tener pocas cosas y en aprovechar y ocultar muy bien los espacios de almacenaje, en esta habitación más que en ninguna otra.

Tu objetivo debe ser que, cuando entres a la habitación, respires hondo, el pecho baje y la cabeza se tranquilice. Tienes que crear un entorno de paz y tranquilidad que te ayude a desconectar y descansar.

Y te lo digo yo que todavía la comparto con mi peque (y eso no es nada Zen).

Día 15: Dormitorio adolescente



Y llegamos a la batalla, el inevitable conflicto por el que todas las familias pasan en algún momento. Si esperas encontrar aquí recetas mágicas que te hagan saltarte esta etapa, siento decepcionarte. La adolescencia lleva aparejadas una serie de cambios y, entre ellos, está el caos y la problemática de las habitaciones. No obstante, sí puedo ayudarte a manejarlo, a solucionar algunos de los problemas que surgirán y, sobre todo, a entenderlo.

No hay persona a la que no le guste personalizar su espacio, niños y adolescentes incluidos. Y, aunque no lo parezca, la organización es una forma de personalización. Tú lo haces al reorganizar y decorar tu casa, así que es lógico que ellos quieran hacer lo mismo en su espacio, su cuarto.

Además, los adolescentes están en pleno proceso de búsqueda de su identidad por lo que es normal que la habitación de tu hijo refleje, de algún modo, el caos que vive en su propia cabeza. De hecho, te puede dar muchas pistas para entender qué le puede estar pasando en cada momento.

Lo primero que tienes que aceptar en todo este juego de egos es que la casa no es sólo tuya, aunque pagues el alquiler, tus hijos viven en ella y les gustaría que reflejase sus gustos, como a cualquier otra persona. De hecho, respetar sus gustos es un primer paso para reducir los conflictos

en casa ya que les estás demostrando que les entiendes, les aceptas y les cedés su sitio.

Ahora, partiendo de esa base, es cuando tú puedes exigir tu parte del trato.

En primer lugar, siéntate con tu hijo y habla con él acerca de lo que le gustaría. Después de que te cuente sus expectativas, lánzale tú las tuyas (respecto a mantenerlo ordenado y limpio únicamente). Se dará cuenta enseguida de que la negociación ha comenzado.

Yo acepto que es tu dormitorio y que podrás tenerlo a tu estilo mientras tú te comprometas a mantenerlo. Ese es el trato.

Tienes que tener claro que ellos deben participar en el proceso. Sino, no sólo será totalmente imposible que funcione. Además, acabará en un proceso de rebeldía asegurado.

Tienes que aceptar que sus gustos no tienen porqué coincidir con los tuyos y que habrá cosas que no te gusten. Tú puedes ceder adaptándose a sus gustos a cambio de que ellos se comprometan con la parte disciplinaria.

Educarlos desde pequeños

Es posible que este consejo te esté llegando un poco tarde, pero quizá otros todavía estén a tiempo. Igual que muchos de nosotros fuimos educados en la acumulación (normalmente, de forma inconsciente) por nuestros padres, podemos educarles igualmente en el orden.

Desde muy pequeños debemos enseñarles, y demostrarles, que menos es más. Debemos enseñarles los problemas de la acumulación y lo fácil que es caer en ella, que para que entre algo nuevo, debe salir algo viejo, etc...

También es importante inculcarles la importancia de la donación. Enseñarles que hay muchos niños que no tienen la misma suerte que ellos y que no hay que apegarse a las cosas materiales.

Si consigues concienciarlos, vas a tener la garantía de que las habitaciones no se te irán de las manos. Pero recuerda, la mejor forma de concienciar, es enseñar con el ejemplo. No sirve de nada soltarles un sermón si luego ven que el salón o tu propia habitación acumula cientos de cosas sin sentido.

Es increíble la cantidad de veces que, ordenando dormitorios adolescentes, tiro juguetes y juguetes de cuando eran bebés. Por supuesto, todos se sorprenden de que estuvieran todavía allí.

Mi hija, desde que camina, es consciente de la importancia del orden y del desapego. De hecho, era graciosa verla jugar con otros niños porque, cuando llegaba a un sitio con muchos juguetes desperdigados, aún con el pañal, se dedicaba a meterlo todo en las cajas y armarios.

Desde que pueden caminar pueden guardar sus juguetes antes de dormir. Desde que pueden caminar pueden también guardarlos antes de sacar uno nuevo. Por supuesto, al principio no te harán caso, tendrás que hacerlo con ellos, muchas veces, pero la cansina técnica de la repetición da sus frutos. Un día, mágicamente, lo hacen sin decirles nada.

No te enfades, no grites, ordenar no es un conflicto, es algo inevitable. Como tal, simplemente lléalos como diciendo “qué le vamos a hacer, hijo, a mí tampoco me gusta, pero no nos queda otra”. Otro detalle importante es que le ayudes siempre que puedas. Sé que no gusta y no parece justo eso de tener que recoger sus juguetes, pero lo que le estás diciendo es “yo estoy ahí para ayudarte con lo que no te gusta” y con el tiempo podrás pedirle que “él esté ahí para ayudarte con lo que a ti tampoco te gusta”.

¿Para qué sirven todas estas técnicas psicológicas? Todo esto sirve para que los niños entiendan que a los padres no les gusta ordenar y limpiar, igual que a ellos. También para que entiendan que no es tarea de los padres mantenerlo todo en orden, la familia es un equipo y debe actuar como tal, para lo bueno y para lo malo. Es la ley de la manada, todos cuidan de todos.

Con todo lo que te estoy contando lo que vas a conseguir es que tu hijo te entienda mejor, que te vea como a un igual, que empatice contigo y que, por lo tanto, entienda que no sois tan diferentes. Los problemas de comunicación y las peleas vienen normalmente por esas barreras de diferencia que se forman entre padres e hijos. El orden y la limpieza sólo son un campo más de batalla entre otros muchos conflictos.

Menos es más

Ahora que ya hemos filosofado bastante, vamos a remangarnos y a ponernos a trabajar. Como ya te he dicho muchas veces, menos es más y aquí no es diferente. Las cosas llaman a las cosas, el vacío llama al vacío. La sensación de espacio y libertad es adictiva, también para los adolescentes. Ellos más que nadie tienen la cabeza a mil por hora. Necesitan concentración cuando estudian y pasan sus penas y glorias. Buscan tranquilidad y seguridad en su cuarto más que cualquier otro miembro de la familia.

En cuanto sientan los beneficios de la simplicidad, no podrán volver a la acumulación sin control. Eso sí, y no me cansaré de repetirlo, siempre que sea una elección suya. Si sienten que algo es impuesto lo rechazarán como la peste y es normal que así sea, están en una etapa de rebelión contra el orden establecido así que negocia y convéncelos, no los fuerces o será peor.

Cuando elijas muebles, elígelos prácticos y funcionales. Intenta evitar comprar habitaciones enteras o esos pedazo de combinaciones que se comen el sesenta por ciento del espacio disponible, es agobiante.

Yo siempre recomiendo comprar los muebles por separado, en función de las necesidades que vayan surgiendo. La vida es muy cambiante y nunca sabes lo que te va a venir mejor dentro de un año o dos. Comprar habitaciones o muebles de cientos o miles de euros para que duren los próximos diez años es un error garrafal e innecesario.

La ropa

Te estoy viendo. Sé que te acabas de acomodar en tu asiento y estás prestando más atención que nunca. Haces bien, aquí empieza la guerra.

Nunca, en ningún caso, debes dejar que la ropa sucia se acumule en el dormitorio. Esto es válido también para los adultos. Es una regla de oro.

Para mí, lo ideal, es que el cesto de la ropa sucia esté en el baño. Así, lo más fácil es dejarla ahí cuando cualquier miembro de la familia va a la ducha.

La organización de su armario no difiere de la de un adulto. sus cajones no deben tener más ropa de la que pueden soportar, lo mismo sus perchas. Una prenda por percha y que respiren en la barra, nada de tenerlo todo apelotonado.

Ese es su espacio. Si quieren que entren cosas nuevas, tendrán que deshacerse de algo viejo. Es la ley de casa, y todos deben cumplirla (y, no me canso de repetirlo, los adultos los primeros).

Ten en cuenta que tus hijos están al final de la cadena. Siempre mirarán con lupa lo que hagáis vosotros como excusa. Así que vuestro comportamiento debe ser ejemplar en este sentido si queréis que el suyo también lo sea.

Después de todo esto, si las cosas se ponen feas con el recogido, yo recomiendo pasar a la acción directa. Ropa que encuentro sin recoger, ropa que “desaparece”. Tú me tocas las narices a mí, yo te las toco a ti. Ayúdame y te ayudaré. Es la ley de la selva y es lo que mejor entienden. Eso sí, primero debes intentar aplicar las técnicas de negociación que ya te expliqué más arriba.

Ya sabes que la “desaparición” de la ropa será motivo de confrontaciones, pero es un lenguaje que entenderán muy rápidamente. Por supuesto, cuanto más pequeños los niños, más fácil será.

La zona de estudio

Para que una zona de estudio sea efectiva, igual que en una zona de trabajo, la sencillez es clave. Se trata de que puedan concentrarse en lo que tienen delante. Si tienen un escritorio lleno de clips, decenas de bolis que no funcionan, cromos, libros, papeles diversos... van a tener un espacio lleno de estímulos y, así, la concentración es muy difícil.

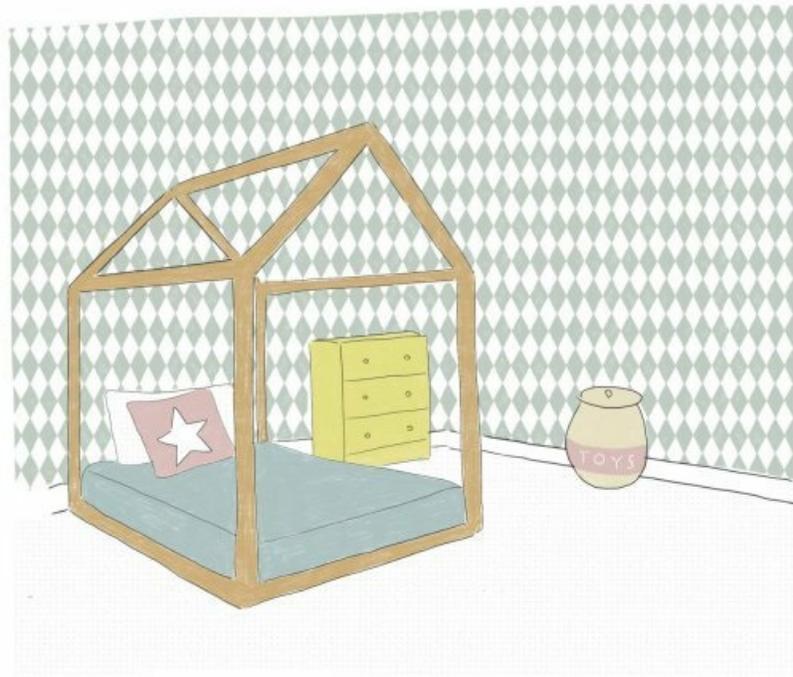
Aquí te recomiendo empezar a iniciarles en el Zen, que es lo que nosotros buscamos. ¿Recuerdas el anuncio del coche de la tele? Cuando juegues, juega; cuando estudies, estudia. Se trata de que centremos nuestra atención en lo que hacemos en cada momento, sea lo que sea.

Para conseguir esto, la sencillez en el entorno es fundamental. Frenar los estímulos que llegan a nuestros ojos para relajar el cerebro. Menos es más, otra vez.

Organiza los papeles en archivadores o en cajas verticales, todas iguales y lisas, nada de estampados ni colores estridentes. Procura que el espacio de estudio sea amplio, evita las mesas raquíticas e invierte en una buena silla ya que van a pasar muchas horas en ella.

Despeja, tira, ordena, oculta... al final el proceso siempre es el mismo y debemos repetirlo cada cierto tiempo ya que es inevitable que el caos vuelva a visitarnos de forma regular. No obstante, conforme te vayas convenciendo y vayas aplicando estas técnicas, notarás que no es que tu casa se desorganice menos, que también, lo más significativo es que tienes una casa que, aunque parezca hecha un desastre, se queda perfecta en diez minutos. Esa es la principal diferencia.

Día 16: La habitación de los niños



Los más pequeños de la casa viven en un universo muy particular, un universo que debemos entender para que podamos organizarlo siguiendo su forma de pensar y costumbre. Es por eso que es todo un reto organizar la habitación de forma que sean capaces de mantenerla.

Al mismo tiempo, debes tener muy presente que todo lo que les enseñes a esta edad formará su personalidad del futuro. Por eso es importante dedicarle tiempo y colocarlo todo de forma que para ellos sea y natural colocar cada objeto en su sitio. Deben tener la sensación de que ordenar no les supone un especial esfuerzo.

Nadie nos enseñó a nosotros a ser organizados y a no acumular. Depende de nosotros que nuestros hijos vivan con ese mismo problema, o no.

Ponte a su altura

Lo primero que debes saber a la hora de organizar la habitación de un niño, es que es imposible hacerlo bien desde la altura de un adulto. Así de simple.

Cuando organizamos la habitación de los niños, una de las primeras cosas que vas a tener que hacer es ponerte de rodillas. Entonces, verás un mundo totalmente nuevo.

Empezarás a ver peligros potenciales (si tus niños son muy pequeños), también empezarás a entender porqué no pueden recoger los cuentos o coger sus juguetes. Para un niño de dos o tres años, por ejemplo, dejar un juguete a la altura de nuestra cintura (1 metro aproximadamente), le implica ponerse de puntillas, mantener un precario equilibrio y hacer un esfuerzo considerable.

Mi guía para la organización y la ordenación de las habitaciones infantiles se basa, sobre todo, en la filosofía Montessori. Al menos, a mí, es la que mejor resultados me ha dado

La cama

Las camas, desde sus primeros años, deben estar a ras de suelo, es decir, deben ser poco más que colchones tirados en el suelo. Esto les permite subir y bajar solos e incluso hacer su cama solos. Sí, has leído bien, un niño de dos o tres años es perfectamente capaz de hacer su cama solo, y no sólo no le molesta sino que se siente mayor. Que la cama esté bien o mal hecha, en este momento, no importa. Lo importante es el hábito y que se sientan mayores y orgullosos haciéndolo. Enséñales, ánimalos pero no les corrijas, al menos no lo hagas sin haberles elogiado primero.

No pretendas que un niño te haga una cama como la de un hotel y no la hagas tú cuando él termine, respeta su trabajo. Yo diría que la edad de corregir lo que hacen no debería llegar hasta los 6 o 7 años. Hasta entonces, céntrate sólo en crear hábitos y en hacer que se sientan responsables, orgullosos e independientes asumiendo tareas. Agradecerás esta dedicación cuando se vayan haciendo mayores.

Olvídate de las camas nido o estructuras enormes. Nos han vendido eso de la “habitación de los niños” desde los grandes almacenes como si fuera la meca del cine pero, ¿sabes la verdad? Con uno de esos armatostes te cargas de un plumazo la mitad del espacio de la habitación, crean un ruido visual salvaje y, lo más importante, les quita sitio para jugar.

Una estructura nido o modular no se adapta al tamaño de un niño casi hasta los 10 años y la mayoría la compran cuando tiene 3. Son muchos años de diferencia, años importantes.

En una habitación infantil lo que más necesitas es sitio para jugar y mucho espacio en las paredes para poner cestas, cajas y cajones a su altura. Intenta conseguir un gran espacio despejado en el centro de la estancia, otra vez siguiendo las ideas del Feng Shui. También es una buena idea usar alfombras que hagan el espacio más cómodo y seguro para las caídas. Además, suelen gustarles mucho en general.

Los niños cambian muy deprisa, cambian sus gustos y cambian sus necesidades y, con ellas, también debe cambiar su espacio. Esta es otra desventaja de los gigantescos muebles modulares, curiosamente la adaptabilidad que venden es absolutamente falsa. Si habéis tenido uno de esos muebles sabréis por experiencia que esas habitaciones raramente cambian a lo largo de los años.

Mi hija tiene tres años y fácilmente ya habremos modificado la configuración de su cuarto cerca de diez veces.

La clave es comprar muebles pequeños, no muy caros, siempre con grandes cestos o cajones y con poco peso. Por supuesto, siempre que un mueble sea demasiado alto, deberías anclarlo a la pared. Hay muchos casos de lesiones graves por niños que han tratado de escalar muebles de poco más de un metro y se les han caído encima, no es ninguna broma.

Los juguetes

No me cansaré de repetirlo, menos es más. Puedo asegurar sin miedo a equivocarme que casi la totalidad de los niños de los llamados países ricos tienen más de lo que realmente necesitan, mucho más, exageradamente más. Sus habitaciones están repletas de juguetes, muchas veces repetidos, pero sus padres siempre me cuentan que acaban jugando con bloques, piedras, palos o pelotas.

Los juguetes están bien y son necesarios, pero sin pasarse. Tenemos que estimular su imaginación. Es mejor enseñarles a que hagan casas con troncos pequeños que comprarles una casa llena de detalles, sobre todo cuando son muy pequeños.

Hay tres problemas principales con la acumulación de juguetes y es importante que sepas identificarlos para anticiparte. El primero de ellos es que compramos juguetes para ellos que nos gustan a nosotros. Les regalamos la casa de muñecas que nunca tuvimos, los lego que tanto nos gustaban, etc., pero muchas veces nuestros gustos y los de ellos no coinciden.

Por supuesto, todo niño te dirá que sí si le preguntas. Es raro que un niño diga que no a un juguete, aunque a veces pasa. Lo que pasa es que luego jugará con eso una hora, tal vez dos, y después se quedará acumulando polvo en una esquina durante años.

El segundo problema es lo que yo llamo estimulación a corto plazo. Los niños tienen hoy en día tal cantidad de estímulos rápidos que se emocionan con un juguete, se lo compras esa misma tarde y casi desde que lo abren pierden el interés para centrarlo en su siguiente objetivo. Esto es lo que busca, principalmente, la publicidad a través de los anuncios y los catálogos de juguetes.

Una forma de controlarlo, al menos un poco, es que nunca compres un juguete que te pidan antes de una semana. Si después de siete días no ha perdido el interés, entonces es probable que realmente le haya gustado y no se trate de un capricho pasajero. Por supuesto, cuanto más estires este plazo, mejor.

El último de los problemas principales no está relacionado con juguetes que entran en casa, sino con los que no salen. Este problema es el que más obviamente se puede ver trasladado a nuestra vida de adultos.

Igual que nosotros, los niños tienen un espacio limitado, y tienen que respetarlo. Si su cuarto ya está demasiado lleno, deben liberarlo y para que entre algo nuevo, algo viejo debe salir.

El mensaje a transmitirles es “Tienes los juguetes a mano porque confío en que vas a recogerlos. Si no eres mayor para recogerlos cuando terminas, entonces tendrás que tener menos juguetes”.

Esta última parte de la afirmación es muy, muy importante. No se trata de que, si no recogen,

lo guardaremos nosotros, los castigaremos o los pondremos más altos. No hay castigos, no es un enfrentamiento entre tú y ellos, es una consecuencia inevitable, algo lógico. Si no eres capaz de gestionar todo lo que tienes, si no eres capaz de mantenerlo organizado, entonces es que debes tener menos cosas.

Este mensaje hay que mantenerlo hasta que son adultos pues, en el fondo, es el mismo problema que tenemos los mayores. No somos capaces de gestionar todos nuestros “juguetes” y acaban invadiéndonos.

Por otra parte, inculcar la cultura de la donación y la solidaridad, enseñarles desde pequeñitos que no todos tienen tanta suerte, que son unos privilegiados, que tenemos que compartir y que no se debe tener apego a los objetos materiales, son algunos de los pilares que conformarán el cómo tu niño se va a comportar de adulto.

Desde bien pequeños, tienen que saber que no deben acumular, comprar y tener a lo loco. Con mi hija he comprobado que, cuantos más juguetes tiene, menos juega con ellos. Ahora es el momento de plantar esa semilla para el futuro y es lo que hará que la habitación del adolescente no esté tan colapsada en años venideros. Debes darles autonomía para que sientan que toman decisiones, que su opinión importa y que confías en ellos.

Nosotros, desde que mi peque cumplió los dos años, hacemos campañas de donación de forma regular, siempre contando con su opinión, pero dando a entender que algo tiene que donar sí o sí. Le explicamos que los juguetes que tiene no son importantes, que lo importante son los momentos que se pasa con ellos, que recoger (que no le gusta como a todos) es más fácil con menos, que menos juguetes es también más espacio para jugar y que muchos niños podrán jugar gracias a lo buena que es. Por supuesto, también es frecuente tener que argumentar que, si quiere que entren juguetes nuevos, tiene que hacerles espacio (que suele ser lo más efectivo, para qué engañarnos).

A edades muy tempranas, no hay que esforzarse demasiado en que lo entiendan. Se trata de ir inculcando conceptos a base de repetición, que lo vean tan natural como cualquier otra costumbre de su día a día. Por eso es también importante que te vean hacerlo a ti.

A la hora de organizar sus juguetes, ya lo hemos comentado antes, pero lo repito, todo debe estar a su altura. Sí, es verdad, tenerlo todo a su altura va a hacer que el cuarto se convierta en un campo de batalla en minutos, pero esto va a ser sobre todo al principio. Es otra parte del proceso, debes confiar en ellos y demostrárselo. Claro que al principio lo tirarán todo por ahí, pero eso es lo lógico.

Tenemos que enseñarles a recoger antes de irse a la cama, o antes de salir de casa. También a que, cuando se termina de jugar con algo, hay que guardarlo antes de poder coger otro nuevo juguete.

Tendrás que ayudarles, ya que será lo primero que negociarán y será un rollo, por supuesto, pero es lo que toca en esta etapa. Recuerda, en el futuro vas a poder utilizar el mensaje “yo te ayudo a ti a recoger, tú me ayudas a mí con X”. Tienen que experimentar por sus propios medios los problemas de la acumulación y el desorden y la ventaja de tener pocos objetos.

Esto te permitirá también utilizar argumentos a la hora de donar juguetes o no comprarles

cosas nuevas como “así tardamos menos en recoger”, “como siempre hay tantas cosas tiradas por el suelo”, “tú lo sabes, ¿verdad? ¿cuánto tiempo tardamos en recoger esta mañana?” Sin duda, esto no funcionará si todo lo haces tú. Eso es algo que nunca debe ocurrir.

Experimentar, visualizar, comprender, cambiar y volver a experimentar. Este es el proceso. Si te fijas, es muy parecido al de los adultos, pero con los niños es mucho más fácil verlo.

Por supuesto, su mesita para dibujar y pintar también debería estar a su altura y ser de su tamaño.

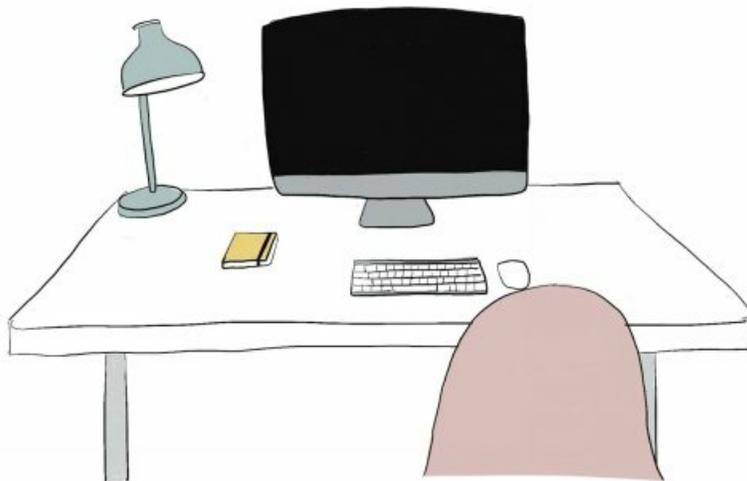
El armario

Con el armario es poco más de lo mismo, reconfigúralo y pónselo a su altura. En esta habitación, olvídate de las grandes estanterías ya que, a ser posible, todo debe estar a su alcance, aunque soy consciente de que no siempre es posible.

Si tienes algún elemento que no quieres que pueda coger, piénsalo bien, a lo mejor es que no debería estar ahí.

Si el armario y los cajones están a su altura, ellos pueden elegir su ropa y también pueden ayudar a guardarla. Mi hija ya lo hace, así que puedes creerme cuando te digo que la edad está más en nuestra cabeza que en la realidad.

Día 17: El despacho o estudio



Por ventura o por desgracia, muchos necesitamos tener nuestro despacho o nuestro estudio en casa. Para más inri, no todos tenemos la suerte de poder dedicar una habitación específica de la casa con este fin así que nos toca ser creativos además de mucho más disciplinados.

Tal vez uses un buró, o un escritorio pequeño, igual le has podido añadir un par de estanterías. No importa. Este capítulo te servirá igualmente.

Dispongas de un espacio enorme o uno pequeñísimo, los problemas en despachos o estudios suelen ser siempre los mismos, es sólo una cuestión de dimensionamiento.

Cómo organizar los papeles

Como supondrás, los papeles suponen la gran mayoría del desorden, como es lógico, en una zona de trabajo. Y eso que en esta era digital hemos reducido muchísimo en este aspecto, sobre todo en temas de facturación y comunicaciones pero, aún así, sigue siendo superior a cualquier otro elemento.

Existen decenas de métodos para gestionar papeles, tareas pendientes y entornos laborales, así que no voy a entrar en detalle en este tema del que se han escrito libros enteros.

No obstante, me gustaría explicarte las medidas más importantes que tienes que tener en cuenta para tener tus papeles a raya y que no acaben invadiendo el resto de la casa.

Lo primero es revisar y destruir. Guardamos cientos de papeles sin ninguna necesidad. Por supuesto, con mucho ojo, los autónomos sabemos bien que hay una serie de papeles que son muy necesarios y que por ley deben guardarse durante una serie de años aunque son una minoría. Los más evidentes ejemplos son las declaraciones de la RENTA que tenemos obligación de guardar durante, al menos, cinco años.

Una vez te quedas sólo con los papeles estrictamente necesarios, debes archivarlos. Los papeles nunca deben estar sueltos por ahí, esa es una receta para el desastre.

Es importante que los archivadores que elijas sean todos iguales, nada de distintas formas, colores y tamaños. Si es necesario, etiquétalos para saber con exactitud qué tipo de papeles contiene cada uno de ellos. Tienes que definir con claridad qué papeles guarda cada archivador. De ese modo, encontrar un papel semanas más tarde será rápido y sencillo y, del mismo modo, cuando tengas que archivar algún nuevo papel sabrás enseguida donde debe ir.

No dejes nunca que los papeles se acumulen por distintos sitios de la casa. Un truco para evitar esto es la llamada Bandeja de Entrada, igual que en los correos electrónicos. La Bandeja de Entrada es un lugar físico, en el que dejas los papeles que quieres revisar mientras no tienes tiempo para hacerlo. Podría ser una bandeja real o un espacio en el escritorio, el que sea, pero siempre el mismo.

Debes establecer una rutina, diaria a ser posible, que te obligue a revisar todo lo que tienes en la bandeja de entrada y archivarlo o eliminarlo hasta dejarla vacía. Esto evitará la acumulación de papeles y el que se desperdigen por toda la casa.

Por supuesto, revisar lo archivado es una necesidad cada cierto tiempo ya que habrá papeles que, llegado el momento, ya habrán caducado, no te harán falta o habrán perdido su razón de ser. Estaría bien establecerte un día fijo en el planner para hacer esto. Podría ser una vez cada mes, cada tres meses o cada seis, dependerá del volumen de papeles que manejes.

Y esto es lo más básico en cuanto al manejo de papeles: colocar en la bandeja de entrada, revisar, archivar o eliminar y revisión del archivo. Sencillo, ¿no?

Material de papelería

No sé qué tiene nuestra generación con la papelería que nos vuelve locos, pero luego, nunca se usa. Stickers, libretitas, washi tapes... Las cosas están para usarlas y, si no, confórmate con mirarlas en la tienda o verlas en YouTube. Tener objetos en casa sólo por tenerlos, además de caro, no tiene mucho sentido.

Atacando a otro frente, los bolis y lápices de publicidad, un clásico en toda casa moderna del siglo XXI, yo los quitaría de mi vida. Los bolis son baratos y a todo el mundo le gusta tener un

boli bonito y cómodo. Me parece absurdo pasarte todo el día agitando el boli de publicidad para ver si funciona y escribiendo con algo que no te gusta. Sin duda, debes librarte inmediatamente de todo boli que no funcione, nada de volver a dejarlo en el bote que también es muy típico.

Y qué decir de los pendrive, que casi ya te los regalan al comprar la barra de pan. Con que tengas uno bueno y de buena capacidad es suficiente, de verdad, los demás sólo se van a acumular en un cajón. Ahora, con servicios como Dropbox, Google Drive, OneDrive o tantos otros, la razón de ser del pendrive se ha perdido en su mayoría. Hasta la mayoría de las copisterías te permiten que les mandes los archivos por correo. Yo no recuerdo la última vez que necesité un pendrive.

Lo ideal en cuanto a todos estos elementos es que ni siquiera lleguen a cruzar la puerta de casa. Son como virus silenciosos que lo invaden todo.

El despacho o estudio es también el lugar perfecto para que organices tu zona de “Material escolar”: folios, libretas, gomas de borrar... Clasifica y coloca. Ya sabes, cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa. De esta manera, sabrás siempre dónde encontrarlo todo.

Por último, si eres como yo, tendrás siempre un par de cascos a manos para escuchar música. Aislarme con música es la única manera que yo tengo de escribir los posts y responder mails. Así es como soy capaz de parar mi ruido mental y centrarme en lo que estoy haciendo.

Si los cascos son de oreja, déjalos enrollados dentro de una cajita de metal (de esas pequeñitas que te da pena tirar), si no, búscalos un sitio en el que queden a mano sin estorbar.

Como colocar cables y que funcione

Un problema clásico de toda zona de despacho o estudio es el tema de los cables: cargadores, cables de alimentación, de altavoces, regletas... Sé que has puesto figuritas para ocultarlos cuando pasan entre la lámpara y el enchufe. También sé que se te pasó por la cabeza pasarlos por debajo de la alfombra. ¿A quién no?

Los cables son devoradores de sentimiento Zen. ¿Te imaginas un cable atravesando uno de esos jardines japoneses preciosos? ¿o una de esas casas minimalistas? ¿Te has fijado que en las fotos de decoración y arquitectura nunca hay cables?

Los sujeta-cables, van muy bien para colocar detrás de los muebles porque se colocan con un adhesivo que llevan incorporado (como los ganchos de los bazares), se pueden encontrar en tiendas de papelería, en Amazon o incluso en grandes superficies.

Hay montones de modelos en función de lo que busques. Tienes sujeta-cables que son poco más que una abrazadera para un solo cable y que vienen en packs para que vayas guiándolo por donde te interesa. Tienes también otros que te permiten entrecruzar varios cables sin que se enreden y otros que te permitirán enrollar el cable a su alrededor para eliminar el sobrante.

Los hubs o cajas para cables son sitios que permiten ocultar las regletas y los cables que llegan hasta ellas. Ya es posible encontrar muchos muebles, de muchos estilos decorativos, que ya incluyen agujeros en los que meter los cables y ocultar las regletas en su interior.

Los fabricantes, que son de todo menos tontos, llevan años invirtiendo en tecnologías sin cables que nos permiten reducir todo ese ruido visual que provocan los aparatos electrónicos. Tienes el Bluetooth, el WiFi, AirPlay, DLNA, Miracast... montones de palabrejos extraños en los que ni siquiera te fijas cuando compras que permiten que los aparatos “hablen” unos con otros, evitando tener que enchufarlos.

Visualización y objetivos

Para terminar, creo que esta zona también es la ideal para que pongas tu tablero de objetivos, propósitos y el moodboard de inspiración. Es ese lugar desde el que quieres cambiar el mundo así que pon aquí todo aquello que te inspira para tu nuevo reto, el próximo viaje o el picnic del próximo finde.

Esto daría para escribir otro libro entero pero, si quieres ahondar más en el tema, busca en internet “moodboard” o “tablero de inspiración” y tendrás muchísima información sobre el tema. Yo los uso desde hace años y puedo decir que me han ayudado mucho a centrar mis objetivos y a organizar mis ideas.

Día 18: Organizar los altillos, el garaje o el trastero



Vamos a empezar con los altillos, el garaje, el trastero... es decir, el sùmmum de la acumulación sin sentido, y una verdadera piedra de toque para ver si estos 17 días anteriores han cambiado tu percepción de lo que ocurre en tu casa y tu mentalidad.

A lo largo del capítulo, usaré las palabras altillo, garaje o trastero indistintamente. Cuando lo haga, no me estoy refiriendo sólo a ese espacio, sino a todos ellos. Tendrás que ser tú el que adapte estas palabras a los espacios que mejor se identifiquen con estos conceptos en tu casa.

El altillo, garaje o trastero es ese sitio en el que almacenas la ropa fuera de temporada, el árbol de navidad, las cosas de cuando tus hijos eran pequeños, los ordenadores viejos... Las casas son todas muy diferentes pero, al final, todos tenemos un espacio para almacenar estos objetos. Ese será el espacio que tú tendrás en la cabeza cuando te hable del garaje, el trastero o los altillos.

La vida sin trastero

¿Crees que tiene suerte esa amiga tuya con un trastero enorme? ¿O tu cuñado con sus

innumerables altillos infinitos? Sinceramente, yo creo que el afortunado eres tú con tu casa pequeña y sin trastero-trampa. Como todo, es una de esas cosas que nunca te planteas hasta que te ves en la situación adecuada.

Yo siempre creí que el trastero era necesario para almacenar todo lo que no usamos habitualmente. El típico ejemplo son los disfraces, la tienda de campaña, los adornos de navidad o incluso la ropa de otras temporadas. Siempre lo creí... hasta que me mudé a un piso sin trastero.

Al principio, lógicamente, me resultó complicado encajar todas los objetos que venían de mi otro trastero. Empezaron ocupando altillos de armarios, el bajo de la cama... lo típico. No obstante, no tardé mucho en empezar a ver que no entraba todo y a tirar un montón de cosas que, en el fondo, no tenía demasiado claro por qué las había guardado. Con el tiempo, me di cuenta de que el 90% de lo que guardaba en el trastero era absolutamente prescindible.

A casi todos los clientes que visito para organizar sus trasteros les pregunto lo mismo. ¿Qué pasaría si mañana se quemase el trastero y desapareciese todo lo que hay aquí? La respuesta mayoritaria suele ser "nada". Y, efectivamente, no pasaría nada porque la realidad es que casi todo lo que guardamos en él, hablando claro, es mierda.

Las personas somos vagas y acumuladoras por naturaleza, no nos gusta deshacernos de los objetos y siempre les damos un valor aunque sea ficticio. La prueba está en la cantidad de porquería que se vende por webs de segunda mano (y a qué precios), productos que la mayoría de la gente no querría ni regalados.

Así, antes de llevar algo al punto limpio o bajarlo al contenedor, lo metemos en altillos y trasteros y nos olvidamos de su existencia.

¿Cuántos ordenadores viejos has llegado a acumular? ¿Los has vuelto a usar alguna vez? ¿Y los juguetes de los niños para cuando tengas nietos? ¿El vídeo? ¿La cadena de música? Podría seguir hasta el infinito. He visto gente en los Estados Unidos que ha llegado a alquilar un hangar para meter más y más trastos, ¡un hangar! Y no bromeo, en serio, es enfermizo.

No tener espacio te ahorra muchísimos quebraderos de cabeza, trabajo y te fuerza a vivir una vida más sencilla y, es triste, pero hasta que no nos fuerzan a hacer algo así no lo probamos.

Pero esto va de organizar el trastero

Y muchos tenéis trastero, y altillos, y se pueden organizar y aprovechar sin que se conviertan en un caos. También pueden ser muy útiles, pero requieren disciplina para que no se desmanden. No es muy diferente a ordenar otra parte de la casa, pero sí que requiere más radicalidad.

Empezaremos por lo de siempre. Vacía tu trastero y límpialo a fondo (seguramente no lo habrás hecho desde hace mucho tiempo). Después, clasifica los objetos entre lo que quieres quedarte, lo que quieres donar, vender o tirar. Sé más exigente que de costumbre esta vez. Puedes deshacerte del step, sé que te costó una pasta, pero después de haberlo usado una semana en dos años, creo que no ha pasado el corte.

Vamos a poner algunos ejemplos ilustrativos:

- La tabla de surf de cuando tenías veinte años. Se va si no la usas desde hace diez.
- El carrito del bebé que quieres tener el año que viene. Se queda.
- El carrito del bebé que tendrás “algún día”. Se va.
- La caja de adornos de navidad. Se queda.
- El ordenador que cambiaste hace dos años. Se va.
- El vídeo. Se va.
- Las herramientas para obras puntuales. Se quedan.
- Ropa de otras temporadas. Se queda.

Creo ya tienes el concepto. Se trata de pensar en lo que se usa de forma esporádica o que tiene una fecha esperada de uso y lo que simplemente guardamos por pereza, costumbre o pena.

Bien, ya nos hemos librado del lastre y tenemos sólo lo que queremos guardar. Ahora, ¿cómo lo hacemos?

Lo primero es hacer una pequeña inversión. Coloca estanterías (en los altillos, mejor no). Pueden ser las más baratas que, al fin y al cabo, tampoco es algo que vaya a ser decorativo. Las estanterías siempre deben ir ancladas a la pared, esto es muy importante ya que todos los años mueren niños y se producen innumerables accidentes por esta razón.

Las estanterías deberían estar, preferentemente, en la pared frontal a la puerta y en la más lejana de la misma, es decir, las dos paredes más cercanas a la puerta, o que la toquen, quedarían libres. Esto sería lo ideal porque es lo que va a permitir que te muevas con más comodidad y que el espacio no resulte agobiante. En las otras dos paredes, las estanterías deberían aprovechar al máximo el espacio disponible, en ancho y en alto.

Una vez listas las estanterías, compra una serie de cajas, todas iguales, con las que puedas aprovechar al máximo el ancho, el alto y la profundidad de cada balda de la estantería. Es importante que todas sean iguales o, al menos, de la misma familia, para armonizar visualmente todo el entorno, eliminar ruido visual y que el aspecto final transmita orden, paz y armonía. Como siempre, no pongas unas cajas delante de otras, es muy incómodo y te dará problemas. También te recomiendo que intentes evitar poner unas cajas encima de otras, se estropean y no permiten moverlas con facilidad.

Además, esta es una zona que normalmente tendrá muchas cajas acumuladas así que te aconsejo que tanto las cajas como las estanterías, si es posible, tengan colores claros, y mejor blancos directamente. Esto aportará luz, dará más sensación de orden y limpieza y hará que el espacio parezca más amplio.

En ningún caso uses bolsas, nunca. Las bolsas se deforman, se rasgan, son profundamente antiestéticas, rompen la armonía visual, son difíciles de etiquetar y, en general, son incómodas

para este propósito. Hay algunas excepciones lógicas a esta regla. Por ejemplo, si estás guardando tu equipo de camping, no es necesario que guardes la tienda o los sacos en una caja si no es necesario (aunque si tienes problemas de humedad sí deberías hacerlo como te explicaré más adelante). No obstante, se estricta con el ruido visual, el trastero es un sitio hostil que desanima mucho e invita al caos, mantener la armonía ayuda muchísimo a evitar el descontrol. Puedes usar la regla del 60-30-10 para determinar si estás teniendo demasiado ruido visual en tus estanterías. Recuerda, el 60% para el color principal (bajo mi punto de vista, mejor blanco o muy muy claro), 30% para el color secundario (también claro aunque no tiene que ser tan exagerado como el principal, podría ser un tono de madera natural, un verde mint o similar) y un 10% para otro color que ya podría ser más fuerte.

También es fundamental rotular todas las cajas. ¿Cuánto tiempo has perdido abriendo caja tras caja en el trastero sin encontrar lo que buscabas? La regla es que nunca haga falta abrir ninguna caja para encontrar lo que buscas. No sólo es que sea más cómodo sino que, cuanto menos revuelvas las cajas, menos se desordenarán y mejor se conservará su contenido.

Otra recomendación es que compres dos o tres cajas de más. Es frecuente que cambien los modelos y luego es un problema el no tener las mismas que ya tenías si las necesitas. Si son de las que vienen desmontadas, además, apenas ocuparán espacio.

Bien, ya tienes las estanterías y las cajas, ahora toca crear secciones, como ya hemos visto en el resto de las casas. Cada caja debe estar dedicada a una cosa concreta, no mezcles. Algunos ejemplos podrían ser: navidad, esquí, electricidad, ropa de invierno, ropa de invierno de los niños, camping...

No es necesario que todo quepa en una misma caja, es perfectamente posible tener tres o cuatro cajas dedicadas al mismo concepto. Por supuesto, esas cajas estarán juntas, unas al lado de otras.

Cómo guardo la ropa en el trastero

Si tienes mucho espacio, la opción de poner un armario en el trastero está genial. Podría ser de esos de tela que son baratos, muy prácticos y se pueden cerrar para que no se ensucie la ropa con el polvo que suelen tener estos sitios.

El armario debería seguir la estética que marcaste con las estanterías y las cajas, evidentemente, y una buena idea siempre es meter unas pastillas de jabón o cualquier otra cosa que sirva de ambientador general para evitar ese olor a cerrado tan desagradable.

La ropa también se puede guardar en cajas (¡sorpresa!). No es una opción muy popular, pero a mí me parece enormemente práctica. A lo mejor no tanto como el armario pero, desde luego, mil veces mejor que en bolsas de rafia que suele ser la opción elegida por mayoría. Si no tienes problema de humedades en tu trastero, decántate por cajas de tela que pesan poco y si se caen no se rompen como las de plástico.

En cambio, si puedes tener problemas de humedad o no te fías, entonces elige el plástico. Es más pesado y frágil, pero es la solución más efectiva contra las humedades. Las cajas de cartón, además de que si hay una mínima humedad no van a proteger absolutamente nada el contenido, se

desarman con facilidad, son muy frágiles y algunas veces incluso dejan manchas en la ropa.

Igual que en el caso del armario, pon unas pastillas de jabón de manos dentro de las cajas, eso perfumará la ropa y hará que cuando la saques meses después esté perfecta. Unas bolsitas con bicarbonato pueden conseguir el mismo efecto.

Día 19: Rutinas de Limpieza

limpieza			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
· Baño	· Lavadora · Salón	· ordenar armarios	· Baño
VIERNES	SÁBADO	DOMINCO	OTROS
· Cocina	· lavadora · limpiar a fondo	· planchar · ordenar armarios	· fregar · jardín

Ya hemos terminado con la casa, ¿Y ahora qué? Pues ahora llega el momento de hablar de limpieza y mantenimiento. Sé que no es lo más divertido, pero hay que hacerlo.

Quizá te anime saber que voy a enseñarte a usar el menor tiempo posible para conseguir tener tu casa perfecta. Como la mayoría, yo no disfruto especialmente limpiando, planchando o tendiendo pero, en mi caso, en lugar de quejarme amargamente o tirarme en el sofá mientras veo como la pila de la plancha crece y crece, he decidido hacerle frente y tratar de que me ocupe el menor tiempo posible porque, al fin y al cabo, hacer siempre lo acabo haciendo.

Vamos allá.

Lo primero es saber lo que haces

Parece obvio, pero la realidad es que la mayoría de la gente no sabe todo lo que hace para el mantenimiento de su casa y, lo peor de todo, no sabe cuándo lo hace. Las tareas de limpieza ya son bastante tediosas como para, además, perder más tiempo pensando en ellas. Así que lo primero que necesitas es un planning semanal, igual que hicimos con los menús.

¿Qué aporta un planning? Un planning aporta muchísimos aspectos positivos:

- Librarte de pensar cuándo tienes que hacer una tarea u otra. Parece una chorrada, pero perdemos mucho tiempo y energía pensando cosas como ¿hace cuánto que cambié las sábanas? o ¿toca lavar las toallas? ¿No sería mejor dejar que la cabeza pensase en cuestiones más interesantes?
- Tener la tranquilidad de que todo está controlado. Mucha gente, como yo, tiene la necesidad de sentir que todo lo que le rodea está bajo su control. No hay nada que ayude más a esta sensación que un planning por escrito.
- Asegura una periodicidad. El planning asegura que no vas a tardar demasiado en hacer una tarea (por ejemplo, que no se desmande la plancha), pero también que hagas algo demasiadas veces (fregar el suelo).
- Ayuda a ver claramente todo lo que hay que hacer y a repartirlo equitativamente entre todos los miembros de la familia.
- Te permite organizar las tareas en función del tiempo que tienes cada día.

Y estas son sólo algunas de sus virtudes. Si ya llevas unas semanas usando la técnica de los menús no hará falta que te convenza demasiado.

Preparar el planning semanal de limpieza

Te animo a que prepares el planning acompañado de todos los miembros de la familia. Sé que te va a costar convencerlos, sobre todo si tienes hijos en edad adolescente, no es algo que guste hacer a nadie, pero vale la pena. Puedes convencerlos con el pretexto de que, teniendo un planning, es más difícil que te saques de la chistera “cosas que tienen que hacer” y que así, al menos, pueden negociar lo que quieren y no quieren hacer.

Por supuesto, aquí hay que ser flexibles. Todos tenemos tareas que nos gustan menos que otras, lo ideal sería que existiera un equilibrio.

Un consejo es que no sobrecargues los días. Créeme, a largo plazo, es mejor hacer una mini tarea cada día que juntarlo todo un sólo día.

Mi recomendación es que, una vez tengas la lista de todas las tareas, elijáis una tarea cada uno, después una segunda, etc... Deja que empiecen los adolescentes, así sentirán que empiezan beneficiándose del nuevo sistema.

En esto no existe un método infalible, porque cada familia es un mundo. No es lo mismo si vives solo que si sois seis, o si comes en casa que fuera. Tendrás que adaptarte a tus circunstancias y necesidades. Vamos a ver algunos ejemplos de tareas.

- Limpiar el baño. Recuerda que puedes hacerlo en sólo 5 minutos como vimos en el capítulo correspondiente al día 6. Recuerda, primero márcate 5 min en el cronómetro del teléfono, olvídate de whatsapp, de instagram y de todo y céntrate en poner toda tu atención en lo que vas a hacer.

Ahora le das una pasada rápida a wc, ducha, bidé, lavamanos y espejos y aclara todo. Listo, baño limpio.

- Poner la lavadora.
- Tender, destender, doblar, y guardar (no es necesario que lo haga la misma persona).
- Planchar.
- Aspirar (a no ser que tengas un robot, que deberías),
- Pasar el polvo.
- Limpiar la cocina (en ocho o diez minutos es posible si has seguido mis consejos de los primeros capítulos).
- Hacer las camas.
- Cambiar toallas y sábanas.

Crea hábitos

Ahora que todos compartís tareas de limpieza, notarás que todos se vuelven más conscientes de los pequeños despistes diarios. A nadie le hace gracia que se tiren encima de una cama que acaba de hacer o que se caigan migas en un suelo recién barrido.

Si los niños no tienen tareas de forma periódica, nunca serán conscientes del trabajo que lleva el mantenimiento de una casa ni cuidarán el espacio común.

Cuando llesves una semanas con esto y veas que va encarrilado, puedes intentar crear una serie de hábitos como:

- Limpiar las encimeras aprovechando que has fregado los platos
- Recoger un poco el baño aprovechando que te has duchado
- Limpiar las pilas y encimeras del baño cuando te afeites
- Guardar la ropa en el armario por la noche

Si este tipo de tareas pequeñas se convierten en un hábito, el tiempo dedicado al orden y a la limpieza será realmente mínimo. Además, los hábitos convierten una serie de acciones en automatismos. Esto significa que las hacemos sin pensar o, lo que es lo mismo, es como si se hicieran solas.

Esa es la clave de hacer que el mantenimiento de la casa termine de ser una carga, dividirla en pequeñas acciones y hacer que surjan de forma natural. Esto, ayudado por una organización lógica e intuitiva hará que parezca que la casa casi se mantiene sola.

Eso sí, es un paso fundamental evitar acumulaciones y tratar de vivir con lo que verdaderamente nos gusta y respetar nuestros espacios para que no contengan más de lo que puedan gestionar. Recuerda, menos es más.

No te pases

Sé consciente de tus límites y necesidades. Puedes venirte arriba y pensar en limpiar la cocina todos los días pero, en primer lugar, esto funciona si eres realista y, segundo y más importante, es innecesario.

Por alguna razón, siempre tendemos a irnos a los extremos. Así, es fácil encontrar al que limpia demasiado y al que lo hace demasiado poco.

Yo no trato de enseñarte a que tengas la casa perfecta, esto no va de salir en las revistas o conseguir muchos likes en Instagram. Quiero enseñarte a tener una casa lo suficientemente limpia y lo suficientemente organizada como para que te encuentres a gusto en ella, que no te esclavice, que la disfrutes, nada más.

Porque lo más valioso que tenemos, lo único que no podemos comprar o recuperar, es nuestro tiempo y tenemos una facilidad pasmosa para tirarlo en cosas innecesarias.

Y recuerda, esto es para toda la familia, sois un equipo.

Día 20: Rutinas de Orden



En el capítulo anterior hablamos de las rutinas de limpieza, pequeñas recetas mágicas que ahorran trabajo tedioso, pero esto es mucho más sencillo cuando todo está en su sitio y, para eso, es para lo que tenemos las rutinas de orden.

Las rutinas de orden son lo que te ayudará a que el caos no vuelva a tu casa nunca más. Porque, después de la paliza que te has dado estas semanas, sería durísimo que todo se fuese al traste poco después, ¿no crees?

Esto es como cuando uno se compra un coche, parece que lo difícil es comprarlo, pero lo realmente difícil es mantenerlo. Con la casa pasa lo mismo, parece muy difícil librarla de trastos y organizarla pero, en realidad, esa es la parte más fácil. De hecho, seguro que lo has hecho cientos de veces.

Lo que realmente resulta casi imposible es evitar que vuelva a convertirse en una leonera a los dos días, que no sustituyas lo que has tirado por un montón de cosas nuevas “ahora que hay hueco”, etc.

Para evitar esto, te voy a dar unos tips que deberás cumplir. Y, cuando dudes, piensa en lo que has trabajado todas estas semanas.

1. Antes de que entre nada en casa, analízalo

Me da igual si estaba muy barato, si te lo trajo tu madre de sus vacaciones en Kenia o si “te gusta aunque no sé para qué”. Recuerda, has cambiado.

Antes de que entre algo en casa, piensa si de verdad lo quieres, si te aporta algo, si te hace más feliz o si lo vas a usar. Si no es así, no debería ni siquiera cruzar la puerta de casa. Véndelo, regálalo, dónalo o devuélvelo. Lo que quieras, pero que no entre.

2. Establece fechas límite de venta

Está genial que quieras vender las botas por Wallapop, de verdad, está muy bien. Pero cuando las botas llevan tres meses cogiendo polvo en una esquina, quizá deberías empezar a plantearte otras opciones.

Pon un límite a las ventas, un límite corto, entre dos semanas y un mes como máximo. No deberías pasar de ahí en ningún caso. Si no consigues venderlo, dónalo o regálalo a alguien. No pienses que has perdido dinero, piensa que has comprado espacio. Has dado tus botas (o su equivalente en el dinero que pensabas pedir) para recuperar hueco en el armario.

3. Coloca inmediatamente lo que se desordene

Cuando se caiga una camisa de la percha o saques sin querer una camiseta que no querías, colócala inmediatamente y hazlo bien. No permitas que se descontrole, todo empieza por una camisa. Puede parecer exagerado, pero funcionamos así. ¿No me crees? Busca la teoría de las ventanas rotas por internet. Es lo mismo pero aplicado a la organización y el orden en el hogar. Párate a pensar cuántas veces lo has visto en tu propia vida.

¿Cuántas veces has dejado una carpeta o un bolso sobre la mesa del comedor? ¿Cuánto tiempo ha pasado hasta que realmente lo guardaste? ¿Cuántas veces simplemente lo apartaste a un lado para hacer sitio? ¿No hizo eso que después del bolso dejaras unos papeles, alguna caja o incluso algo de ropa para planchar o guardar?

Te dejo un extracto de la teoría que lo explica muy claramente.

Consideren un edificio con una ventana rota. Si la ventana no se repara, los vándalos tenderán a romper unas cuantas más. Finalmente, quizás hasta irrumpen en el edificio; y, si está abandonado, es posible que lo ocupen ellos y que prendan fuego dentro.

O consideren una acera o una banqueta: se acumula algo de basura; pronto, más basura se va acumulando; con el tiempo, la gente acaba dejando bolsas de basura de restaurantes de comida rápida o hasta asaltando coches.

La teoría dice que solventando los problemas al principio, antes de que se desmadren, no sólo evitamos que vayan a mayores sino que prevenimos consecuencias colaterales. Pruébalo y me

cuentas.

4. Cuando vayas a dejar una chaqueta en el comedor, piensa en mí

Visualízame mirando con cara severa. Pero no me pongas cara de Señorita Rottenmeier, ¿eh? Garantizado, ya no la volverás a dejar.

Es una forma de grabar en tu mente una especie de conciencia asociada a una temática concreta. Llegará un momento en el que no tendrás que imaginarlo, actuará solo.

5. Revisión de papeleo semanal

Una vez a la semana, revisa la correspondencia que vas dejando. Y, por Dios, cámbiate a las notificaciones por email que, no sólo son más eficientes sino que ahorran papel y salvan el planeta.

Lo que sea, pero una vez a la semana deja tu bandeja de entrada tanto física como virtual, vacía.

6. Revisión mensual de organización

Una vez al mes, revisa los armarios de la casa. No lo hagas con todos a la vez. Si en noviembre revisaste la cocina, en diciembre revisa la ropa. Recoloca lo que se haya desmadrado y repasa, repasa y repasa. Ya verás como dentro de tres o cuatro ciclos de revisión todavía tienes cosas que te sobran.

De hecho, pasado todavía mucho tiempo, te seguirás sorprendiendo de encontrar cosas que no habías tirado. Estamos genéticamente predispuestos a la acumulación. Es increíble.

Sin Piedad, Sin Piedad, Sin Piedad

7. Cumple las rutinas mensuales de menús y limpieza

Con esto ya os he insistido suficiente así que no seré pesada. Sé que al principio es duro, pero ten en cuenta que cada semana te costará menos que la anterior. Son automatismos, tardan un poquito en integrarse en nuestra vida, pero cuando lo hacen, son para siempre. Ten paciencia y confía en el método.

Y listo, así tendrás tu casa siempre en orden, no es magia, sólo es repaso y constancia.

Día 21: 21 días para tener tu casa en orden, es posible



Terminamos nuestros 21 días para tener tu casa en orden, si has llegado hasta aquí, enhorabuena, pero hoy no voy a hablarte de organización ni de limpieza. Hoy vamos a hablar de sensaciones, de conclusiones y de nosotros.

No nací precisamente con la virtud del orden en mis venas y mi madre puede dar muchas pruebas al respecto, pero la gente cambia, yo cambié. Me he mudado más de diez veces y he tenido un negocio de handmade en menos de 15 metros cuadrados.

La ansiedad y el estrés eran compañeros cotidianos en mi día a día y me llevó muchos, muchos años ser consciente de lo que ocurría a mi alrededor y tomar la determinación de querer controlar mi vida empezando por el entorno.

Cómo lo hice

Algunos de los descubrimientos en esta época de cambios fueron:

- Cada vez que me mudaba, me libraba de decenas de cajas de objetos y no pasaba nada.

Tenía cientos de cosas que no necesitaba en absoluto. Esto lo descubrí en una época en la que me mudé tres veces en tres años y monté la tienda dos veces. Hacer tantos movimientos con tan pocos meses de diferencias te hace darte cuenta de este tipo de aspectos.

- Cada vez que necesitaba sentir que tenía el control o quería conseguir un cambio de actitud, reorganizaba la casa, la limpiaba y tiraba objetos.
- Cada vez que me libraba de objetos innecesarios sentía como me libraba de un peso enorme en mi interior, de un lastre, y me sentía con fuerzas renovadas para cambiar una mala dinámica.

De ahí a convertirme en Organizadora Profesional fue casi un paso natural, una conversión por pura convicción en lo que hacía y cómo lo hacía, por haber sentido los beneficios de mi método en mi misma persona. No hay forma más efectiva de enseñar algo que haberlo experimentado antes sobre tí mismo.

Sé consciente del problema

De este manual, sobre todo, me gustaría que te quedaras con que mucho de lo que te pasa es por la acumulación y el tipo de vida consumista que llevamos. Nos ahogan constantemente, nos bombardean con necesidades que no tenemos y las envuelven con la urgencia de las ofertas.

¿Te has fijado en que, constantemente, hay Días de Oro, o sin IVA, o rebajas? Usan el límite de tiempo para crearnos una sensación ficticia de urgencia, para no dejarnos pensar si queremos esos productos, o no. Y la realidad es que normalmente no los queremos, sólo que en ese momento no nos damos cuenta.

“Mira que barato este pantalón por siete euros”. Si no te lo pones nunca, acabará siendo el pantalón más caro que hayas comprado jamás.

Párate a pensar un momento en lo bien que te has sentido al ver todas esas bolsas de basura en la entrada tras las reorganizaciones, sé consciente de lo bien que te sientes librándote de todo lo que no quieres y grábatelo a fuego en tu interior.

Cuando vayas a comprar algo, visualiza todo este esfuerzo, las bolsas acumuladas en la entrada para llevarlas al basurero y cómo te sorprendiste de que pudieras tener tantos objetos que no querías.

Busca un mundo mejor

Personalmente, no quiero dejarle a mi hija la herencia de la acumulación y seguro que tú tampoco. Quiero que viva el presente, que disfrute de lo que tiene, pero no que la dominen. Vivir con menos, pero vivir mejor.

Querría decirle que es mejor tener un pantalón que te siente bien que no 5 de los cuales solo uno te queda bien, y no del todo, decirle que una de las claves de la felicidad está en la sencillez, en rodearte de cosas bonitas y en soltar lastre. En definitiva, que vivir se basa en acumular experiencias, pero no objetos. Las cosas son sólo eso, cosas. Van y vienen.

En resumen

Estos 21 días han sido duros, seguro que has tenido días buenos y malos y probablemente todavía no hayas acabado. Poco a poco, no te agobies. El camino se hace andando, unos más rápido, otros más despacio. Estoy segura, de hecho, que este día 21 lo estás leyendo después de más de treinta o cuarenta días. No pasa nada, esto no es una carrera, es un camino y los caminos hay que recorrerlos sin prisa. Lo importante es no detenerse, mantener la esencia y las ganas de cambiar de vida.

Porque mi método va de orden pero, como dice la segunda frase, sobre todo es “El método de orden que cambiará tu vida”. A mí me gusta pensar que puedo ayudarte a ser feliz, a liberarte un poco de esa pesada carga que todos llevamos en el día a día y espero que con estos 21 días lo haya logrado, al menos, un poquito.

Y si el reto se me ha hecho largo o me ha superado

Pues no pasa nada. Como todo, hay gente a la que le es más fácil que a otra. Además, también depende mucho del momento personal de cada uno.

Un cambio de vida de este estilo requiere encontrarse en el momento adecuado. Tal vez te encuentres eufórico y muy fuerte o, en cambio, quizá hayas tocado fondo y sientas que algo tiene que cambiar, en cada persona es diferente.

No lo veas como un fracaso. Puede que hayas incorporado algunas rutinas que hayan mejorado tu día a día, lo que ya es un éxito por sí solo. Quizá lo vuelvas a coger con más ganas en unas semanas o en unos meses. No hay que darle demasiadas vueltas.

Y si lo he llevado genial

Pues, en primer lugar, mi enhorabuena, no es algo fácil, pero no bajes la guardia, te aseguro que ahora viene lo realmente difícil.

Esta primera parte del método es la capa superior de todo un cambio de vida más profundo. Cuando lo diseñé pensé en una serie de pasos que pudieran ayudar a la mayor cantidad de gente posible, con diferentes situaciones, a ver las bondades de la organización y de la no acumulación. Ese es el verdadero objetivo detrás de esta fase, abrirte los ojos a una realidad que, quizá, te era desconocida hasta este momento, dar los primeros pasos hacia un cambio más profundo.

Ahora debes tratar de afianzar todo lo aprendido, automatizar rutinas, afianzar la organización de tu hogar, tal vez retocando algunos aspectos que no funcionaban tan bien como habías pensado en un principio. Una vez todos estos conceptos estén bien arraigados, será el momento de ir un paso más allá, pero eso ya es otra historia.

Conclusión

Todavía queda mucho Orden y Limpieza por delante. Tengo mucho que compartir contigo y muchas ideas en la cabeza. Vídeos, descargables, nuevos retos... Tantas cosas que casi me da rabia no poder hacerlas todas a la vez.

Espero que sigas acompañándome en este apasionante camino para alcanzar una vida más sencilla y feliz. Puedes hacerlo en mi página web www.ordenylimpiezaencasa.com en la que regularmente escribo artículos relacionados con el orden, la organización o el método 21 Días para tener tu Casa en Orden, y también puedes seguirme en las redes sociales:

- Instagram: [ordenylimpiezaencasa](https://www.instagram.com/ordenylimpiezaencasa)
- Facebook: [Orden y Limpieza en Casa](#) (fanpage) y [21 Días para tener tu casa en orden](#) (grupo privado)
- YouTube: [Orden y Limpieza en Casa](#)
- Twitter: [@ordylimpcasa](#)