



MANUAL

DE LA CASA

LIMPIA Y

ORDENADA



UN SISTEMA
INTELIGENTE PARA
GANAR TIEMPO
Y CONSEGUIR LA
ARMONÍA EN TU HOGAR

PEPA TABERO



Índice

Dedicatoria
Agradecimientos
Introducción

1. PLANIFICANDO LA LIMPIEZA

Organización del trabajo

La agenda de la casa

Pautar los tiempos

El temporizador

Dividir la casa en sectores para trabajar menos

Rutinas de destrasteo

Destrasteo básico

Destrasteo temático

Destrasteo extremo: una mudanza rápida sin cambiar de vivienda

2. RUTINAS DE LIMPIEZA

Rutinas diarias de limpieza

Rutinas matutinas

Rutinas de mediodía

Rutinas nocturnas

Rutinas semanales de limpieza

3. SECTOR 1 O PRINCIPAL: SEMANA DE LA COCINA (Y DESPENSA) Y DEL CUARTO DE BAÑO

Introducción

La cocina

El aseo de las visitas

Plan de organización y limpieza

La cocina y la despensa

El aseo de las visitas

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 1

La cocina es un laboratorio

Aprovechar el espacio en la cocina

Electrodomésticos y utensilios básicos

Caprichos útiles

Limpiador multiusos casero triple A

Limpiar azulejos

Blanquear juntas de azulejos

Limpiar juntas del suelo

Control de plagas

Cocina

Mantenimiento básico diario

Limpieza exprés de emergencia

Tipos de encimera. Mantenimiento y limpieza

Tipos de fregadero. Mantenimiento y limpieza

Limpiar el filtro y el desagüe del fregadero. Atascos

Aprovechar el espacio bajo el fregadero

Tipos de grifo. Ahorro de agua

Placas de cocción. Mantenimiento y limpieza

Hornos y microondas. Mantenimiento y limpieza

Campanas y extractores. Mantenimiento y limpieza

Lavavajillas. Mantenimiento y limpieza

Frigoríficos y congeladores. Mantenimiento y limpieza

Despensa

Mantenimiento, organización y limpieza

Medidas sanitarias básicas de almacenaje de alimentos

Organización y mantenimiento de fiambreras, moldes y demás cacharritos

Organización de utensilios de uso esporádico

Cuarto de baño

Elementos y utensilios básicos. Caprichos útiles

Mantenimiento básico diario

Limpieza exprés de emergencia

Limpieza específica

4. SECTOR 2 O DE LAS VISITAS: SEMANA DEL SALÓN

Introducción

La entrada o recibidor

El salón

El cuarto de juegos/despacho

Plan de organización y limpieza

La entrada o recibidor

El salón

El cuarto de juegos/despacho

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 2. El recibidor

El felpudo

La puerta de la calle
Limpieza exprés de emergencia
La alfombra de la entrada
Las llaves
El correo y los folletos de propaganda
Los paraguas
Abrigos y chaquetas
Zapatos y zapatillas
Decoración básica del recibidor

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 2. El salón y el comedor

Mantenimiento básico. Lámparas de techo, techo y paredes
Limpieza exprés de emergencia
Televisión, consolas y demás juguetes electrónicos
Organizar los mandos
Sofás. Mantenimiento y limpieza
Sillas tapizadas
Mesas camilla
Alfombras. Limpieza a fondo en casa
Limpiar las vitrinas de la cristalería
Limpiar cortinas
Limpiar estores

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 2. El cuarto de juegos/despacho

Organizar por rincones
Alfombras para niños
Cuidar los libros
Organizar los cables
Mesa de trabajo
Pasillo estrecho
Pasillo ancho

5. SECTOR 3 O PRIVADO: SEMANA DEL DORMITORIO Y DE LA ROPA

Introducción

El dormitorio principal
El armario
El lavadero
El cuarto de la plancha

Plan de organización y limpieza

El dormitorio principal
El armario
El lavadero
El cuarto de la plancha

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 3

Cama doble o dos colchones
El canapé
Almohadas
Sábanas
Fundas nórdicas
Edredón nórdico
Mantas
Fundas de colchón
Limpiar los colchones
Mesitas de noche
Espejos
Cambios de temporada
Fundas para la ropa
Cajas y bolsas de vacío
Tipos de perchas
Organizar prendas pequeñas
El zapatero
El lavadero
La lavadora
La secadora
Tendederos
La plancha
El centro de planchado
Organización de la colada
Cestos para la ropa sucia
Planificar los lavados
La ropa sucia no se «tira», se «coloca»
Calcetines: entran dos... salen dos
Sacar la ropa de la lavadora
Formas de tender las prendas
El arte de recoger la ropa del tendedero
Organizar la plancha
Forma de lavar y reglas para eliminar las manchas
Quitar manchas

6. SECTOR 4 O INFANTIL: SEMANA DE LOS NIÑOS

Introducción

Dormitorio de los niños

Armarios de los niños

Juguetes y libros

Escaleras, pasillos y distribuidores

Plan de organización y limpieza

Dormitorio de los niños
Armarios de los niños
Juguetes y libros
Escaleras, pasillos y distribuidores

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 4. Dormitorio de los niños

¿Leonera o paraíso?
Compartiendo el dormitorio
Amiguitos a dormir
Tipos de cama
Niños que se caen de la cama
Camas con canapé
Almohadas y cojines
Juegos de sábanas
Fundas nórdicas, mantas y sacos nórdicos con cremallera
Fundas de colchón
Niños con enuresis
Limpiar y desinfectar colchones y fundas
Darle la vuelta al colchón
Ácaros y posibles alergias
El orden imprescindible
Mesillas de noche
Iluminación
Espejos
Aparatos electrónicos en el dormitorio

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 4. Armario y vestidor de los niños

Cambio de temporada
Heredando la ropa
Cajas y bolsas de vacío
Fundas para la ropa
Tipos de perchas
Organizar objetos pequeños
Cajoneras y baúles
Organizar libros y juguetes
Los peluches de dormir
El zapatero
Un armario y varios niños. Organización eficiente del espacio
Jugar con la ropa

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 4. Dormitorio de invitados

Cama fija o sofá cama
Colchones de aire
Muebles funcionales
Útiles de aseo de cortesía

7. SECTOR 5 O DE EXTERIORES: SEMANA EXTRAORDINARIA

Introducción

Terrazas y jardinería

El coche

Mascotas

Trabajos especiales

Plan de organización y limpieza

Terrazas y jardinería

El coche

Mascotas

Trabajos especiales

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 5. El coche

Desescombrar

Comprobar los sistemas de retención infantil

Limpieza a fondo

Mantenimiento básico

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 5. Mascotas

Uno más en la familia, o dos, o tres...

Limpieza y desinfección de sus zonas

Limpieza y desinfección de cuencos, camas y areneros

Olores. El baño

Comida y agua

Comprobar su agenda (vacunas, revisiones...)

Tratamientos veterinarios (desparasitar)

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 5. Terrazas, balcones y patios

Desescombrar

Barrido y fregado de suelos porosos de barro cocido

Trucos y consejos de orden y limpieza para el sector 5. Jardinería

Día fijo para regar

Revisar la agenda de podas, tratamientos, trasplantes...

Forma de regar

Forma de podar

Forma de trasplantar

Forma de abonar

Sacar esquejes

Erradicar plagas comunes

Ropa de trabajo y un buen delantal

Guantes siempre para proteger las manos

Herramientas básicas

El drenaje imprescindible

Plantas de interior

Plantas de exterior

Plantas crasas

Trucos y consejos de costura

Costurero básico

Dobladillos

Botones

Rodilleras y otros parches

Zurcidos imprescindibles

Agujeros en los bolsillos

Reciclado de ropa

Trabajos especiales

Mantenimiento doméstico

Revisar la agenda y comprobar fechas

8. ECONOMÍA DOMÉSTICA BÁSICA

Ingresos y gastos

Cálculo de ingresos

Control de gastos

Fórmula de ahorro

Llegar a fin de mes... y ahorrar por el camino

La compra diaria, semanal o mensual

Ir «a comprar» no es lo mismo que ir «de compras»

Obsolescencia programada

Créditos

Dedicado a mi marido, Rafael, y a mis hijos, Rafael, Álvaro y Gonzalo. Juntos formamos el mejor equipo y construimos día a día nuestro hogar. Como escribió Jane Austen, no hay nada como el hogar y la familia para estar realmente cómodos.

Agradecimientos

Primero de todo, a mis padres, de los que he aprendido la mayor parte de los consejos que doy en este libro y de los que aún sigo aprendiendo cosas nuevas.

A mi agente literaria, Gema Lendoiro, quien me propuso este proyecto y confió en mí. Ella me convenció y animó para escribir este manual, algo que nunca me hubiera planteado.

Al equipo de La Esfera de los Libros, especialmente a mi editora, Mónica Liberman, por saber guiarme y orientarme y por la paciencia que ha tenido con una escritora primeriza. Y a su directora, Ymelda Navajo, por confiar en mí para sacar adelante este proyecto.

Y desde luego, a todas las integrantes de mi grupo de Facebook, «Asesoría doméstica y logística familiar», por ser la llama que prendió la vela de la inspiración que me trajo hasta aquí. No mencionaré nombres porque me dejaría muchos atrás. Daos todas por aludidas, porque sin vosotras nada de esto habría sido posible.

¡Un millón de gracias!

Introducción

Una casa, un piso... Decimos «es mi casa», «voy a tu casa», «llegaré tarde —o temprano— a casa»... Pero... ¿qué es una casa? Una casa son paredes, techo y suelo. El lugar donde guardamos nuestras cosas con idea de mantenerlas cuidadas y apartadas del resto del mundo.

Por ello nuestra casa debería ser el lugar que, una vez que cerramos la puerta de la calle, sentimos como nuestro refugio, el lugar en el que al fin podemos relajarnos, descalzarnos, dejar de fingir y ser nosotros mismos sin tener que guardar las apariencias.

Una cosa que creo que todos sabemos, pero que algunas veces, por circunstancias de la vida, decidimos ignorar (la mayoría de ocasiones de modo inconsciente), es que nuestro hogar refleja a gritos silenciosos el estado de nuestro «yo» interior. Tal como nos sentimos por dentro, así luce también el lugar donde vivimos, y por esto mismo el estado de limpieza y organización en que mantengamos nuestra casa influirá de manera determinante en nuestro ánimo —y no solo en el nuestro, sino también en el de nuestra familia— en el mismo momento en que traspasemos el umbral. Y de nosotros, de la importancia que concedamos a los cuidados básicos del hogar, depende que esa influencia sea positiva o negativa.

Imagina lo que es llegar a casa después de una jornada agotadora en el trabajo. Es uno de esos días en que hace frío, humedad, te duele la cabeza y te has pasado la tarde mirando el reloj, deseando llegar a casa para quitarte los zapatos y poder acurrucarte un rato en el sofá.

Y entonces llegas, abres la puerta y te lo encuentras todo revuelto. Sueltas el bolso y la chaqueta en el perchero de la entrada y rebuscas debajo de los sobres y los folletos de propaganda que recogiste ayer del correo aquella bandejita tan mona que compraste un día en que, aburrida de pasar una hora

diaria buscando las dichas llaves a la hora de salir, se te ocurrió que la causa de ese problema era que no tenías un sitio fijo donde dejarlas al entrar en casa. Así que ese mismo día, sin pensarlo mucho más, te compraste la bandeja y despejaste la consola del recibidor con la seguridad de haber solucionado un problema y el convencimiento de que, a partir de ese momento, al dejar las llaves «en su sitio», nunca se volverían a extraviar.



Pero no contaste con que la novedad de la bonita bandeja portallaves se pasaría en unos pocos días, y que después volverías a apilar ahí todo lo que fueses sacando del buzón, de modo que tras un par de semanas te ves teniendo que buscar dónde poner las llaves debajo de una pila de facturas que por sí mismas te ponen mal cuerpo, porque te recuerdan pagos pendientes y encima, para rematar, vienen acompañadas de un montón de folletos de propaganda que te tientan con artículos rebajados que te encantaría comprar. Y a todo ese ciclo de gastos reales y deseos por cumplir se te une el remordimiento más o menos encubierto de que estás buscando una bandeja que compraste para dejar las llaves y que cumplió su función dos días, porque al tercero estaba ya oculta bajo los papeles que llegan a diario a tu buzón.

Al fin aparece la bandeja. La colocas encima de todos los folletos, sueltas las llaves y te diriges al dormitorio para cambiarte de ropa, y de refilón ves la cocina a través de la puerta abierta, con el lavaplatos probablemente vacío porque hay una pila de platos y vasos sucios del desayuno rebosando en el fregadero.

En los dormitorios las camas siguen sin hacer... Sí, es cierto que hace algún tiempo leíste un artículo donde explicaban los resultados de un estudio científico que demostraba que era mejor no hacer las camas recién levantados, porque hacerla favorecía la proliferación de ácaros, y oye, la verdad es en ese momento te sorprendió y te encantó, porque con él viste el cielo abierto. Después de todo, por las mañanas vas a escape, y ese artículo, que tuvo mucha repercusión en las redes sociales y que incluso comentaron en el telediario, hablaba de un estudio muy serio. Durante una temporada te ofreció la excusa perfecta que necesitabas para ahorrarte hacer la cama y ganar por la mañana unos minutos extra, que los primeros días usabas para ponerte la sombra de ojos en casa en lugar de hacerlo utilizando el espejo retrovisor del coche y tenías tiempo, incluso, de pasarte el rodillo quitapelusas tranquilamente por la ropa antes de salir de casa, en lugar de usar el de emergencia que guardas en la guantera del coche («madre mía, ese gato, la cantidad de pelo que suelta»); pero ahora mismo acabas de llegar a casa y no te acuerdas ni de estudios ni de ácaros ni de otras mil historias. Porque a día de hoy, esos diez minutos que ganaste la primera semana se han difuminado por completo y no tienes ni pajolera idea de en qué los gastas, porque aunque te levantas a la misma hora y la cama no la haces, llevas muchos días otra vez aprovechando el atasco matutino para terminar de maquillarte y de nuevo has sacado el rodillo quitapelusas de la guantera al dejar el coche en el aparcamiento.

Y ahora acabas de llegar a casa después de un día interminable y solo ves un revoltijo de sábanas, mantas y ropa sin guardar que hay sobre el colchón, y en lo único que piensas es que si tan solo hubieses estirado un poco la cama por la mañana, ahora mismo el dormitorio no tendría este aspecto desastrado y tan poco acogedor. Y la ropa limpia y planchada que sacaste del armario pensando en qué ponerte hoy está ahí medio arrugada y mezclada con las sábanas... Y la cama sin hacer, porque aunque hubieses pensado hacerla hoy, esta mañana el tiempo voló de nuevo y saliste de casa otra vez escopetada y sin tiempo ni para colgar la ropa que sacaste del armario, aunque sabías que probablemente se iba a volver a arrugar...

En el cuarto de baño, la cesta de la ropa sucia te la encuentras llena hasta el punto de que no cabe un calcetín. Junto a la tabla abierta de la plancha, la canasta de la ropa por planchar también está hasta arriba y el salón, ese sitio

donde soñabas acurrucarte cuando subías en el ascensor, se te presenta con el sofá cubierto por un lío de mantas y los cojines revueltos de tal modo que parece que mientras estabas fuera ha pasado por allí un tornado.

Si la bandejita de las llaves estuviese a la vista, las cartas y sobres apilados en una esquina de la consola, en la cocina el lavaplatos lleno y el fregadero vacío, si la cama estuviese hecha (aunque ese vestido y esos pantalones y esa blusa estuviesen encima de la colcha) y si en el salón los cojines y las mantas del sofá estuvieran mínimamente doblados y ordenados, el aspecto general al llegar a casa sin duda se vería un poco más recogido y en orden, y esas son las claves para lograr tener un hogar acogedor. Llegamos a casa y tenemos mucho por hacer, pero si la sensación general al entrar es de orden, podemos tomarnos un ratito de descanso sin remordimientos antes de revisar el correo, vaciar el lavaplatos (que está ya todo limpio porque lo dejamos puesto anoche antes de irnos a la cama), meter lo del desayuno y guardar la ropa en el armario.

Es muy complicado relajarse cuando se nos acumulan las tareas, y lo peor es que cuantas más tenemos pendientes, más nos cuesta ponernos a ellas, sobre todo si estamos cansados y deseando desconectar. Si no las hacemos, al final todo se convierte en una espiral de dejadez doméstica de la que cada vez nos cuesta más salir. Nos acostumbramos a malvivir en medio del caos y nos conformamos con marcar límites de vez en cuando al desbarajuste generalizado que nos rodea, mintiéndonos a nosotros mismos, alegando que nuestra casa no es un desastre organizativo, sino que está revuelta porque «es una casa vivida, no un museo».

No nos engañemos. La verdad es que a nadie le gusta enseñar su casa cuando está desordenada, y que todos tenemos muy claro que no es lo mismo vivir en una sala de museo que en una casa familiar. En los museos nada se puede tocar, y la limpieza se soluciona vaciando una papelera, pasando una mopa y un plumero. Eso es muy diferente de pretender justificar el hecho de tener que pasar un sofocón buscando la grapadora porque no tenemos ni idea de dónde la soltamos la última vez que la utilizamos, y acabar usando un clip que casualmente encontramos en un cajón, porque cuando por fin aparece, resulta que no tiene grapas... Y la cuestión no es que no nos acordemos de dónde guardamos las grapas, sino que ni siquiera sabemos si nos quedan... Y

compramos una caja, y de repente, otro día rebuscando un bolígrafo en un cajón, nos tropezamos con la dichosa caja llena de grapas, porque resulta que no se habían acabado, es que las habíamos «guardado en su sitio».

Llegar de la calle y hallarte en un hogar confortable, acogedor y ordenado no tiene precio. Entrar por la puerta y ver que las cosas están en su sitio, justo donde las dejamos porque es donde deben estar; necesitar algo y no tener que buscarlo, sin saber si aparecerá ahora, que es cuando lo necesito, o estará en cualquier otro lugar; sencillamente ir a cogerlo donde está guardado es una sensación estupenda que todos nos merecemos tener.

Porque las tareas de la casa son ese trabajo que solo se nota cuando no se hace.

Debemos comprender que un hogar no son cuatro paredes de ladrillo. Nuestro hogar es un ser vivo que hay que cuidar con mimo y es muy especial, porque, queramos o no, refleja el tipo de persona que lo habita. Si quienes viven en él son personas organizadas, el hogar transmitirá armonía y organización. En una casa con mil chismes por medio siempre es más fácil acabar discutiendo, porque el desorden llama al caos, y en el caos no se puede estar en paz.

Mantener el orden en el hogar nos conduce a vivir de manera más positiva y relajada, nos hace ir por el mundo con la satisfacción de sentir que por muy complicado que sea nuestro trabajo, al entrar en casa todo será fácil y fluido, lo que además aporta beneficios directos sobre nuestra salud, ya que reduce el estrés. El equilibrio será el que defina un hogar ideal. Todos — niños, adultos, familias, personas que viven solas o las que comparten piso— necesitamos un hogar en equilibrio. La armonía es algo fundamental para los seres humanos y, cuando a nuestro alrededor lo que tenemos es desorden y caos, nos cuesta mucho desconectar del resto del mundo y relajarnos.

Hay estudios que indican que el ambiente en que vivimos no es más que el reflejo de nuestra personalidad. Hay otros, en cambio, que demuestran la enorme influencia que tiene nuestro entorno en la forma en que sentimos o nos comportamos. A veces esa influencia ambiental la sentimos de modo consciente. Mirar un paisaje en calma, una puesta de sol o una obra de arte bonita nos influye de forma positiva en el ánimo, utilizando los mismos canales emocionales que hacen que, cuando observamos un entorno devastado,

feo y desagradable a la vista, nos sentimos primero abrumados por el desastre y, después, saturados por todo el trabajo que habrá que realizar para reparar los daños. La falta de orden siempre nos predispone a sentirnos cansados o tristes, lo cual muchas veces desemboca en el enfado.

Efectivamente, hay personas más ordenadas que otras. No todos prestamos la misma atención a los detalles ni le damos la misma importancia a las mismas cosas, pero estoy convencida de que el entorno influye de un modo determinante en el estado general del ánimo. Por optimistas y pacíficas que seamos, a todos nos molesta buscar algo en un cajón y darnos cuenta de que no está, porque la última vez que alguien lo utilizó no lo devolvió a su lugar. Si pequeños detalles como este suceden de forma habitual y se convierten en nuestra forma de vida, poco a poco esa persona, inicialmente amigable y positiva, puede acabar enfrentándose con el «culpable» que no se molestó en guardar el objeto en su sitio. Y si es él mismo es el que no lo guarda, entrará en una cuesta abajo de desidia y dejadez cada vez mayor.

Todos podemos tener un mal día, de esos en los que, desde que suena el despertador a las 6.30, nos sentimos con el mal humor instalado, ya sea porque no hemos descansado lo suficiente o porque tenemos mucho trabajo, o tal vez por alguna situación desagradable que nos tocará vivir en las próximas horas, pero si el ambiente que nos rodea está organizado de forma que nos ayude a fluir en las tareas sin escollos, es muy probable que acabemos el día cansados pero con una sonrisa.

El aspecto físico personal y la imagen cuidada con esmero resultan primordiales para dar buena impresión y en esto no importa ni el barrio donde vivas ni el ambiente en el que muevas. Siempre hay que estar bien aseado y llevar una ropa y calzado en armonía con el entorno y con el trabajo que vas a realizar. No nos arreglamos igual para ir de compras al supermercado que a una reunión de alto nivel, pero para afrontar ambas situaciones sin percances es importante que todos los aspectos de nuestra vida estén interconectados con cierta armonía.

La mayor parte de las veces se nos olvida que los demás, al estar junto a nosotros, perciben lo que proyectamos al exterior exactamente del mismo modo que nosotros percibimos (aunque sea de modo subconsciente) lo que ellos proyectan.

En el hogar, nuestro objetivo principal va a ser mantenerlo bajo control. Siempre dentro de los parámetros básicos de orden y limpieza que podamos, pero recordando aquello de que *no es más limpio el que más limpia, sino el que menos mancha*. Lo haremos lo mejor posible, marcando pautas claras y mínimos imprescindibles, pero sin amargar la vida de los que conviven con nosotros y sin amargarnos nosotros mismos porque los objetivos que nos hemos impuesto son imposibles de conseguir sin estar todo el día con la bayeta en la mano o riñendo a todo el mundo porque los niños tocaron los cristales y dejaron la marca.

La forma de lograr ese equilibrio pasa por tener una actitud positiva y un buen método que nos enseñe a priorizar. Luego ya solo tenemos que aplicarlo mientras nos dejamos llevar por el ritmo cotidiano de nuestra vida, con sus horarios, quehaceres... Desde luego no hay que dormirse en los laureles, porque una cosa es fluir y otra muy distinta dejarse arrastrar. Lo que hay que tener muy claro y no olvidar es que lo que nos rodea nos influye del mismo modo que nosotros y nuestra actitud influimos a nuestro alrededor.

Yendo a lo práctico, para lograr un hogar armonioso tenemos que procurar vivir rodeados de unas pocas cosas escogidas por nosotros a nuestro gusto. Objetos, muebles, ropa... bonitos y prácticos y que tenemos porque nos encantan y nos dan el servicio necesario. De esa predisposición positiva hacia los objetos que nos rodean nace de modo natural el deseo instintivo de mantenerlos siempre cuidados, limpios y ordenados, y ese cuidado es lo que en realidad nos transmite la sensación de paz interior al llegar a casa.

El caos, el desorden constante y el rodearnos de cosas feas nos afectan de modo negativo y nos inclinan a la depresión y a la violencia. En nuestra mano está romper ese círculo vicioso en el que vivimos incómodos y estresados en mitad de un desorden que nosotros mismos generamos constantemente cada vez que apartamos con desgana cualquier chisme de los que tenemos rodando por la casa, porque no lo valoramos como digno de ser cuidado. Para ser capaces de romper ese círculo y sustituirlo por un fluir hacia lo positivo, el ambiente de nuestro hogar debe enfocarse también en esa dirección. Medita si tu mal humor viene provocado porque te sientes incómodo contigo mismo y con los que te rodean y, aunque lo sabes, te cuesta modificar tu forma de ver la vida; prueba a comenzar cambiando el lugar en el que vives, adaptándolo a lo

que te gustaría lograr y convierte tu casa en la proyección física del estado mental que quieres conseguir. Adapta a tu vida las palabras de Gandhi:

Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras.

Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos.

Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos.

Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.

Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo. Si no puedes cambiar tu destino, modifica tu actitud a la hora de enfrentarlo. Piensa qué objetivo quieres lograr y, si no sabes por dónde empezar, prueba a darle la vuelta a la frase y comienza por cambiar tus hábitos. Redacta las rutinas que creas que son imprescindibles para lograrlo. Una vez las tengas establecidas, comienza por la que te resulte más fácil. Poco a poco ve incorporando las demás de una en una. Cuando ya las tengas todas asumidas, verás que las haces de modo automático, sin pensar. Simplemente, cuando llega el momento de actuar, lo haces. Sin darte cuenta, verás revertido el bucle que te llevaba a acumular emociones negativas y te habrás convertido en la directora del ambiente general que se respira en tu casa.

En el *feng shui* de andar por casa, el ambiente se define como un conjunto de energías que fluyen o se estancan, pero al margen de creencias energéticas, si ventilamos la casa abriendo las ventanas de par en par a diario, tenemos buena iluminación, no dejamos que el polvo se acumule, mantenemos las mesas despejadas de cosas y no tenemos zapatos por el suelo con los que nos vayamos tropezando al caminar, en general viviremos más tranquilos y felices que si tenemos el piso convertido en una cueva oscura, abarrotada y polvorienta.

Cambia tu actitud ante la vida y cambiarás tu vida. Toma las riendas y prueba algo sencillo, como mover un mueble a otro sitio; colócalo en una nueva ubicación que creas que pueda ser más adecuada (aprovecha para barrer por debajo). O márcate en la agenda propósitos más personales, como hacer ejercicio, caminar a buen paso o salir a tomar el aire a la terraza media hora por día, oxigénandote, respirando y dando las gracias por todo lo que tienes. Céntrate en lo positivo, agradeciendo las cosas básicas de que

disfrutas: agua caliente en la ducha, sábanas limpias, personas que te aprecian a tu alrededor...

Como he dicho antes, un hogar es un ser vivo: del mismo modo que los animales necesitan de nuestros cuidados para vivir sanos, relajados y felices, también nuestro hogar requiere que le prestemos una atención constante. En el momento en que lo descuidemos de forma reiterada, comenzará a sufrir a causa de nuestra desidia y, como si fuese un animal a nuestro cargo, podrá llegar a «enfermar» y pasar de ser un lugar de paz a un campo de batalla. Del mismo modo que el desorden llama al caos, los cambios positivos potencian la armonía.

El objetivo de este libro es justamente evitar esta situación. Vamos a aprender un sistema de organización muy sencillo y verdaderamente efectivo que no cansa cumplir, que se adapta a cualquier modo de vida, que tiene atajos y trucos para cuidar nuestro hogar de modo permanente. Y lo vamos a hacer de forma fluida, sin prisas, para conseguir transformarlo y que permanezca como ese remanso de paz que todos necesitamos y que todos tenemos derecho a disfrutar. Y lo mejor de todo es que vamos a llevarlo a cabo de un modo tan sencillo y eficaz y a interiorizarlo de tal manera que empezaremos a sentir los resultados sin apenas darnos cuenta de que estamos limpiando y organizando.

PLANIFICANDO LA LIMPIEZA

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- *Caso 1:* eres una persona recién independizada. Hasta ahora vivías en un hogar casi mágico, en el que todo era semiautomático: la ropa sucia pasaba, en el mejor de los casos, del cesto del cuarto de baño al armario de forma casi instantánea. En ese proceso, se lavaba, se secaba, se planchaba y se doblaba. Las manchas desaparecían a la vez que las arrugas e ir de compras era poco más que salir de paseo al centro comercial con una tarjeta de crédito. El mayor problema con la ropa era escoger talla y modelo. La limpieza de la casa no te preocupaba demasiado, y cuestiones como descongelar la nevera o limpiar las lámparas eran temas totalmente ignorados salvo cuando te daban instrucciones específicas acerca de cuándo y cómo hacerlo. Ahora llegas a la que será tu nueva casa, entras, cierras la puerta... y no sabes por dónde empezar.
- *Caso 2:* eres una persona que lleva tiempo siendo independiente. Diariamente, dispones de poco tiempo libre, porque el trabajo, la pareja o los niños te lo absorben. Estás cansada y saturada, y tienes la impresión de pasarte el día limpiando y recogiendo trastos para conseguir una armonía que dura menos de la mitad de lo que tardaste en organizarlo todo. Y encima, para rematar, vas de visita o a casa de una vecina y se te van los ojos hacia los muebles porque te admira lo limpio y organizado que se ve todo siempre: da igual el día o la hora a la que vayas, siempre reluce como si acabase de terminar de recoger. Y escuchar la frase «perdona el desorden, es que aún no he tenido tiempo de limpiar hoy» te deja un mal cuerpo mezcla de envidia, vergüenza y también cierto remordimiento al pensar en el estrés que a ti te causa que se te presente una visita sin avisar, porque para que tu casa luzca tan ordenada a diario, necesitarías contratar a una persona... a diario. O un milagro, porque para el poco tiempo que tienes libre, en lo último que piensas es en ponerte a limpiar «por si acaso viene alguien».

Esto va a cambiar. A partir de ahora mismo. Da igual cuál sea tu situación. Da igual si eres novata en esto de vivir sola o si llevas años buscándote la vida. Da igual si trabajas fuera de casa. Da igual si compartes con alguien las tareas o lo haces todo tú, y da igual también si tienes hijos, y sus edades.

Has decidido tomar las riendas y organizar la casa, y para empezar a hacerlo solo haces falta tú (ya habrá tiempo de ir incluyendo al resto). Dice el refrán que donde no hay cabeza, todo se vuelven pies. ¡Enhorabuena por tomar la decisión de empezar a ser «la cabeza»!

La agenda de la casa

La agenda es una de las herramientas más útiles que podemos encontrar a la hora de planificar el trabajo en el hogar. Una agenda bien organizada nos va a dar la oportunidad de instaurar las rutinas en modo de piloto automático.

Para saber qué toca hacer en cada momento, con una agenda bien llevada nos vamos a poder relajar por completo, porque nunca se nos volverá a olvidar una cita ni una tarea de ningún tipo. Podemos anotar lo que queramos hacer en un momento determinado y luego ya dejar la mente en blanco, olvidarnos por completo de esa cuestión y pasar a otra cosa. Ya está anotado, así que cuando toque hacerlo, ya nos avisará la agenda. Dedicemos mientras tanto nuestra energía a otras cosas y olvidémonos del asunto hasta que llegue su momento.

Estamos acostumbradas a que en todos los «trabajos serios» utilizan las agendas. ¿Por qué entonces el llevar una agenda doméstica nos parece algo tan raro? ¿Acaso sacar una casa adelante no necesita organización? Claro que sí, lo que ocurre es que en la sociedad en que vivimos estamos acostumbrados a tomar las tareas de la casa como algo natural, que surge de forma espontánea, todo en plan improvisado, como si se hicieran las cosas solas, vaya. Así nos pasamos el año acometiendo las tareas cuando nos parece que «hace falta» o utilizando el método de «ni recuerdo cuándo fue la última vez que se hizo».

Siguiendo el sistema de la improvisación, tareas que no entran dentro de la rutina habitual diaria, como son lavar las cortinas, limpiar las lámparas o

las paredes, o dar la vuelta a los colchones, se demoran más meses de lo que sería conveniente, no por dejadez, sino por simple olvido. De modo que no lavamos las cortinas hasta que las vemos grises de polvo, y en muchas casas directamente achacan el «cambio de color» de las paredes a que hace mucho que pintaron y la pintura se oscurece, así que lo solucionan pintando encima de la suciedad, cuando si las limpiaran, aunque solo fuese el polvo de vez en cuando, tal vez no fuese necesario repintarlas.

En una casa hay muchas tareas mensuales (limpiar filtros del lavaplatos y lavadora, por ejemplo), trimestrales (dar vuelta a los colchones, desparasitar a las mascotas), semestrales (darle un buen fregado a las persianas) y anuales (revisiones de gas, ITV del coche, pago de impuestos y seguros). Son quehaceres que, si los hemos anotado, no tenemos que pensarlos. Simplemente están ahí, y no se nos olvida realizarlos ni nos llevamos sorpresas de tipo «se me olvidó que era este mes».

Y todo esto sin contar las reuniones y tutorías del colegio, los cumpleaños y celebraciones de los amigos de los niños, las revisiones veterinarias de las mascotas, las vacunas, la cita del dentista o del oculista... Con la agenda todo eso se soluciona. Anotamos la fecha en que hacemos esas tareas, los compromisos, las citas... Y nos olvidamos de ello hasta que llegue el momento. Puede que no te des cuenta, pero se pierde muchísimo tiempo simplemente en pensar, tratando de recordar algo, y si al final nos acordamos, estupendo, pero ¿cuántas veces no recordamos, no somos capaces de quitarnos de encima esa sensación de que se nos olvida algo? Y luego está el sentimiento de impotencia que te entra cuando al fin te acuerdas, normalmente cuando ya es tarde para solucionarlo. Entonces te enfadas contigo mismo y piensas: «Debería haberlo anotado».

Pues ya está. Para evitar todo eso es para lo que necesitamos una agenda. Servir, sirve cualquiera que tenga un espacio suficiente para anotar, y hay algo básico que tenemos que tener muy claro: por muy bonita y divina que sea, por mucho dinero que nos cueste, si al final no la usamos, no nos servirá para nada. No obstante, vamos a procurar buscarnos una a nuestro gusto, porque siempre es más placentero trabajar rodeados de cosas bonitas, agradables a la vista y al tacto.

Muchas veces me preguntan por el tipo de agenda que «es mejor» para llevar la gestión de la casa. Yo, como tengo niños que van al colegio y mi casa se rige básicamente por el calendario de vacaciones escolares, utilizo una agenda escolar, que procuro buscar de dieciocho meses. Estas agendas son muy útiles, porque comienzan en septiembre y terminan en diciembre del siguiente año. De este modo, yo comienzo en septiembre a organizar el año. Voy anotando lo que me va surgiendo, y cuando el siguiente septiembre cambio la agenda, copio las anotaciones que tenga la vieja en los meses de septiembre a diciembre, y las páginas que sobran las utilizo para apuntar la lista de la compra o para dejar alguna nota y arrancar la hoja. Para mí este es el sistema más práctico, pero si no tienes niños y tu año comienza en enero, una agenda tradicional de enero a diciembre te irá de fábula, y suelen ser más sencillas de encontrar en cualquier papelería.

El formato que yo uso para la casa es el de semana vista, preferiblemente que la semana ocupe la doble página, para que haya espacio suficiente para anotar. La semana vista tiene la ventaja de que con solo echar un vistazo tienes la planificación completa de toda la semana. No tienes que volver páginas para buscar si mañana toca médico porque te suena que era el miércoles. Simplemente la abres y ahí está, todo cómodamente visible.

El trabajo diario conviene planificarlo el domingo por la tarde, o el lunes por la mañana. Te sientas un rato tranquilamente con una taza de café y piensas «lo que vas a hacer» cada día de la semana. Y lo anotas en ese día. Así, cuando te levantes por la mañana o llegues del trabajo por la tarde, no tendrás que pensar nada, tan solo abrirla para ver «qué toca hoy». Si tienes la suerte de contar con ayuda doméstica que se ocupa de las tareas mientras estás en el trabajo, puedes dejárselas anotadas en la agenda, además de algún aviso especial para un día concreto.

Y ya para terminar, a mí me encantan los bolígrafos de colores y las pegatinas divertidas. Son fáciles de encontrar en cualquier papelería y animan mucho a la hora de anotar y leer el trabajo que hay que realizar. No es lo mismo abrir una agenda y encontrarte con todas las anotaciones escritas en el clásico azul o negro que una que cuando la abres está llena de colores: rosa, azul, verde, violeta, con las tareas más importantes subrayadas con

marcadores llamativos y con los imprevistos señalados con pegatinas. Aprovecha este recurso tan sencillo y echa mano del color.

Pautar los tiempos

El temporizador es nuestro recurso más útil para no perder el tiempo. Para no caer en eso que llaman ahora *procrastinación*. Una palabra que tal vez te parezca nueva y quizá te suena un poco rara, pero su origen es antiguo, uno de esos términos de la época de los romanos que recoge el Diccionario. «Procrastinar», en lenguaje llano, es una mezcla entre marear la perdiz y dejar para mañana esas cosas que tenemos que hacer, que *sabemos* que tenemos que hacer, pero que no tenemos ganas de hacer. Así, tal cual. No apetece, porque es difícil, porque es complicado, porque «ay, qué pereza me da ahora mismo ponerme», así que hago esto otro, que es más agradable y menos pesado, o que me apetece más, y eso lo postergo para otro momento.

El problema viene principalmente porque eso que vamos alargando hay que hacerlo igualmente al final, y es entonces cuando vamos con prisas y sin tiempo. Un ejemplo de las consecuencias de la procrastinación en relación a las tareas del hogar surge cuando oímos el timbrado del teléfono y la frase: «Llevamos pastelitos para el café. En media hora llegamos», ¡y la casa patas arriba! Y todo lo que no hiciste por la mañana, porque «ya lo haré esta tarde», toca hacerlo a toda pastilla, cuando no queda tiempo. Así que pones el turbo y queda recogido en media hora... Lo mismo que hubieses tardado esta mañana, pero ahora lo haces estresada y al tuntún.

Para combatir esta forma de actuar, la sabiduría popular nos dice aquello de «no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy». Hay otro refrán muy oportuno, pero que cuando llevamos prisa y vamos a la carrera no nos ayuda demasiado a la hora de mantener el orden en casa. Es ese que dice: «Lo bien hecho bien parece». No podría ser más cierto, pero por culpa de nuestra tendencia a buscar a menudo otro momento para enfrentarnos a las tareas menos agradables, nos vemos tantas y tantas veces con las montañas de ropa por guardar, la pila de ropa por planchar, los cristales sucios o la alfombra del salón que da pena, porque la dejas, la dejas, por falta de tiempo para limpiarla

en condiciones, y con lo barata que te costó, llega un momento en que la miras y te planteas si te merece más la pena limpiarla o directamente tirarla a la basura y comprar una nueva...

Así que, por mi parte, creo que lo mejor es que nos olvidemos durante una temporada de tantos refranes perfeccionistas. De todos, salvo del «no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy». No vamos a dejar nada para mañana. No solo para mañana, es que no vamos a volver a dejar nada ni para luego. Y ¿cuándo es *luego*? Nuestro *luego* va a ser *ahora*. ¿Ves una mancha en el cristal de una ventana al pasar? Agarra el rollo de papel de cocina y el limpiacristales, rocía la mancha y limpia el cristal. No pienses que tienes que limpiar todas las ventanas del salón. Tú limpia únicamente la que tiene la mancha. ¿Cuánto tiempo te ha llevado hacerlo, un minuto, dos minutos? ¿Crees que puedes disponer de un poco más de tiempo? ¿Tienes un par de minutos más? Limpia la ventana de al lado. No te pongas con los rieles. No desmontes la ventana. Simplemente rocía el cristal por dentro y pasa el papel rápidamente. ¡Felicidades, en cuatro minutos has limpiado dos ventanas! Cuando dispongas de un poco más de tiempo ya las desmontarás y les limpiarás los rieles y las persianas a fondo, pero de momento tienes los cristales relucientes y sin manchas, que es lo importante en este instante.

Ahora que hemos comprobado lo rápido que podemos llevar a cabo una tarea sencilla, vamos a tratar de pautarnos el tiempo para realizar otras más complejas.

El temporizador

Desde el clásico huevo de cocina, pasando por la alarma del reloj o la del teléfono móvil, seguro que tienes alguno por casa; si no (o te suena, pero no sabes dónde puede estar), comienza utilizando el del teléfono móvil. Si no das con él, recurre a alguna aplicación gratuita y descárgatela. No busques nada sofisticado: cuantas más opciones ofrezca, más difícil será aprender a usarla. Escoge una sencilla, en la que marques el tiempo y al terminar suene un timbre. No necesitamos nada más.

Al principio, para comprobar lo que eres capaz de hacer en poco tiempo, vamos a trabajar en series de solo cinco minutos.

Como estábamos con las ventanas y tenemos ya el limpiacristales y el papel en la mano, vamos a seguir con ellas: programa cinco minutos. Pulsa el botón de puesta en marcha de la cuenta atrás y limpia los cristales. Sin parar ni distraerte. Limpia a fondo y con entusiasmo. Échale energía y ganas, a ver hasta qué ventana eres capaz de llegar. Cuando suene el timbre, paras. Ya.

Ahora aléjate tres pasos y suelta lo que tienes en la mano. ¿Ves lo que has logrado? ¿Cuántos cristales brillan? Cuéntalos. ¿Sorprendida de todo lo que te han cundido esos aparentemente míseros cinco minutitos? Pues esta va a ser a partir de ahora la dinámica de limpieza. Se acabó el pensar en limpiar u organizar por lugares o trabajos específicos. A partir de ahora, vamos a pensar en bloques de tiempo. En principio, bloques pequeños. Sacar cinco minutos de cualquier momento del día es sencillo. Por muy ocupados que estemos, cinco minutos «no son tiempo», así que vamos a empezar por ahí.



El «qué» tenemos que hacer está anotado en la agenda, de modo que la miramos, cogemos lo necesario, programamos nuestros cinco minutos, y al lío. Cuando suene el timbre, paramos y recogemos los útiles de limpieza. Si vemos

que podemos arañar un poco más de tiempo, cuando nos pite el reloj programamos otros cinco minutos.

Vamos poco a poco. La cuestión es preparar el trabajo para terminar la tarea y recoger los materiales en cuanto nos avise el timbre del temporizador. Porque, como dije antes, la tarea no es «limpiar las ventanas», la tarea es «limpiar cinco minutos las ventanas», y hasta donde lleguemos, llegamos. Si nos ha dado tiempo solo a una, una se limpia, y es estupendo. Si ha dado tiempo a limpiar dos, es estupendo también. Anotamos lo que hemos hecho en la agenda, y así la próxima vez que nos pongamos a limpiar las ventanas, sabremos que esas dos no las tenemos que limpiar, porque ya lo hemos hecho hoy.

Del mismo modo lo hacemos todo: quitar el polvo, pasar la mopa, arreglar el aseo, la cocina, las lámparas...

Según le vayamos cogiendo confianza al temporizador, iremos aumentando el tiempo, siempre en bloques de cinco minutos. Ya sabemos todo lo que nos da tiempo a hacer en cinco minutos, así que según el tiempo de que dispongamos, podremos aumentar el bloque a diez minutos, quince, veinte... Para planchar, por ejemplo, como la plancha suele tardar un ratito en calentarse, es mejor marcarnos un tiempo un poco más largo, digamos unos veinte minutos, y cuando suene el timbre, en función de lo que nos quede en el cesto, del tiempo de que dispongamos y (esto es importante) de las ganas que nos queden de seguir planchando, pues nos marcamos otra tanda de veinte minutos más, o menos, o sencillamente damos por concluida la sesión de plancha y nos vamos rápidamente a guardar la ropa en los armarios antes de que se arrugue.

Para no cansarnos, es importante que los tiempos que programemos seguidos nunca sean de más de treinta minutos. Sea cual sea el tiempo que pongamos —cinco minutos, diez minutos, o tal vez treinta—, lo más importante es que ese tiempo sea de trabajo real, intensivo y sin distracciones. Por eso hay que trabajar con tiempos cortos, y cuanto más cansada estés, más cortos deben ser, porque si ya es difícil mantener la atención en algo fijo durante mucho rato, cuanto más cansados, peor, porque más nos distraemos.

De modo que series de tiempos cortos y las repetimos las veces que hagan falta. Resulta de suma importancia no estar nunca más de una hora con la

misma tarea, para que no se nos haga pesada. Si marcamos un tiempo inicial de treinta minutos, como máximo podremos volver a pautar el temporizador con otros treinta, con lo que el total será una hora, así que cuando suene la alarma por segunda vez, recogemos, anotamos lo que hemos hecho en la agenda y nos dedicamos a otra cosa.

Yo, particularmente, rindo mucho más si me marco tiempos de diez en diez minutos. Se me hace mucho más ameno, me distraigo menos porque me resulta más sencillo focalizar la atención en periodos cortos que largos, pero cada cual debe encontrar su ritmo, y por eso lo mejor es comenzar por tiempos cortos e ir subiendo hasta ver a cuál nos adaptamos mejor. Además, al margen del ritmo personal, no siempre podremos disponer de una hora (ni media) completa para dedicar a una tarea. Marcando tiempos cortos nos aseguramos de poder avanzar en lo que tenemos que hacer, aunque sea poquito a poco. Tal vez te parezca que dedicando tan poco rato a la casa no avanzamos. En ese caso piensa que haciéndolo de este modo, avanzar, tal vez avancemos despacio, pero como mínimo no seguimos acumulando. Porque aunque lentamente, en realidad sí que avanzamos. A un ritmo que tal vez te parezca al principio un poco lento, pero que es constante, y ahí es donde radica la clave del éxito, como el agua que poco a poco va desgastando por donde pasa. Porque lo que verdaderamente funciona a largo plazo no es hacer mucho hoy y nada mañana, sino un poquito cada día.

Dividir la casa en sectores para trabajar menos

Lo primero que vamos a hacer es organizar el sistema que vamos a emplear. Podríamos hacerlo por tareas específicas para cada día de la semana, en plan: el lunes es día del polvo y los cristales, de modo que todos los lunes limpiamos el polvo de toda la casa y todos los cristales; los martes es el día de los suelos y las puertas, pues todos los martes ya sabemos que toca limpiar todos los suelos y todas las puertas de la casa; el miércoles lo marcamos como día de la colada, de modo que ese día nos dedicamos a poner lavadoras, doblar y planchar la ropa de toda la semana, dejando para el resto de los días solo las emergencias...



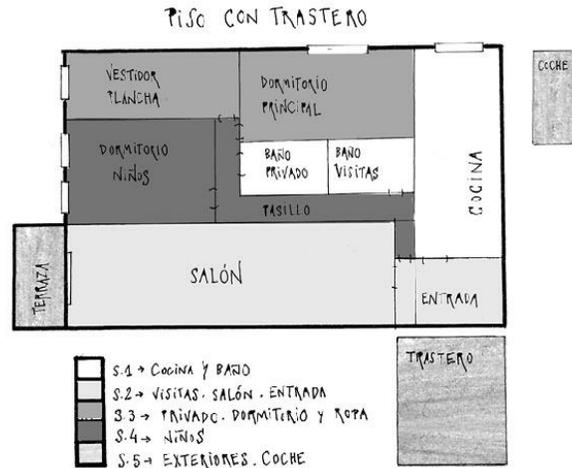
O también podemos organizar las tareas por habitaciones y estancias de nuestra casa. Yo, después de muchos años y habiendo probado a organizar mi casa y mi familia con los dos sistemas, prefiero los métodos de separar por zonas como los que llevan a cabo las gurús norteamericanas Flylady y Hannah Keeley, y la española Azucena Caballero. Flylady divide la casa en cinco zonas y Hannah Keeley y Azucena Caballero lo hacen en cuatro, y luego aparte tienen tareas extras cuando hace falta.

Nosotros vamos a dividir la casa en cinco zonas, de modo similar al estilo que usa Flylady, aunque yo prefiero llamarlas «sectores», porque abarcan absolutamente todo el trabajo que hay que hacer sin necesidad de extras ni añadidos y está totalmente adaptado, de modo que cada semana la vamos a dedicar a un sector diferente y vamos a instaurar lo que yo denomino «semanas temáticas». Con este tipo de división la única diferencia entre una casa grande y una pequeña es el tiempo diario que necesitaremos dedicar a cada sector. Obviamente, cuanto más grande sea, más habrá que limpiar y más tiempo necesitaremos, pero siguiendo estas pautas te prometo que lo harás sin cansarte, de una forma fluida, y verás que por mucha tarea que tengas, cuando acabes la primera ronda y hayas pasado por los cinco sectores, notarás un cambio sustancial en tu hogar, en limpieza, en organización y sobre todo a nivel anímico. Vas a ver que, según va avanzando el método, inconscientemente va también mejorando el ambiente y el estado de ánimo de los que estén en casa, porque al mirar alrededor se ve todo más relajado, y eso hace que nos sintamos más tranquilos, menos tensos y estresados y, por consiguiente, más felices. Y es que tenemos que tener siempre presente que el

estado anímico de las personas es un reflejo del ambiente en que vivimos, de modo que a partir de ahora vamos a mejorar todo eso.

Para ello necesitamos un cuaderno (si es de cuadros, mejor) o un folio, un bolígrafo y, si los tenemos a mano, unos rotuladores de colores, porque antes de coger la bayeta tenemos que sentarnos y anotar algunas cosas. Esta parte es muy divertida.

Empezamos haciendo un plano de la casa. Da igual que no sepas dibujar y que no esté a escala. Ahora mismo estamos haciendo un borrador, así que sencillamente dibuja las habitaciones y los pasillos, y marca la puerta de la calle, las puertas de paso y las ventanas. La idea es tener en papel una distribución clara de lo que tenemos que organizar.



Dibuja cada habitación: el recibidor, la cocina, el pasillo, el dormitorio principal, el cuarto de baño privado, el aseo en el que entran las visitas, las escaleras si es una casa, las balconadas, las terrazas o los patios... Si tienes azotea, garaje, o tal vez posees una habitación individual o tienes un trastero en la zona común del edificio, añádelo también. Si está todo distribuido en varias plantas, haz un plano de cada planta. Y no olvides poner el nombre a todo lo que dibujes.

Ahora que cuentas con un plano de toda tu casa, si tienes coche, haz un rectángulo fuera y lo rotulas como «coche». Si tienes más de un coche, dibuja uno por cada uno y ponles el nombre. Al familiar, o al que utilicen con más frecuencia los niños, añade la palabra «niños». Si tienes la suerte de vivir en

una casa con terreno para zona ajardinada privada y no lo metiste en el plano de la planta baja, añádelo ahora, o dibuja un cuadrado y lo marcas como «jardín» (o como sea que lo llaméis en casa).

Bueno, pues esta es tu casa. Eso que está ahí dibujado delante de ti es exactamente lo que vamos a organizar. Ni más ni menos. Puede que te parezca mucho trabajo que una persona sola mantenga todo eso en estado de revista, pero eso no es lo que debe preocuparte ahora. Ahora lo que estamos haciendo es organizar el sistema de trabajo, porque antes de remangarnos y ponernos a hacer nada necesitamos tener claro «qué» hay que hacer. El «quién» hará ese trabajo es algo secundario en este momento y no te debe preocupar. Ahora vamos a centrarnos en organizar la tarea del modo lógico y muy eficaz que vas a emplear a diario, porque a partir de ahora no volverás a tener que pararte a pensar «qué toca hoy», porque la respuesta la vas a tener disponible a un simple golpe de vista.

Para ello, vamos a coger esos planos que has dibujado y vamos a dividir toda la casa en distintos sectores. Por este motivo necesitábamos los rotuladores, porque vamos a pintar cada uno de un color diferente.

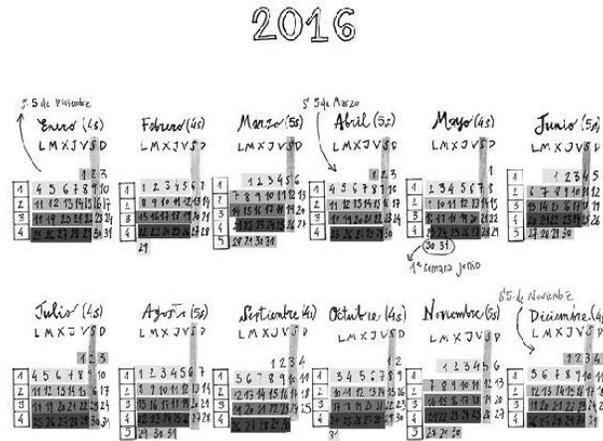
Le vamos a dedicar una semana entera a cada sector, para organizarlo de forma exclusiva y minuciosa. Del resto de la casa no nos olvidamos del todo, no te asustes, es solo que a partir de ahora nos vamos a centrar en los sectores empleando un sistema de semanas temáticas. Cada semana cambiamos a un tema nuevo y a un sector diferente, y el resto de la casa lo seguimos arreglando a diario, pero lo vamos a hacer de un modo tan sencillo que aunque al principio tal vez te pueda parecer poca cosa, en unos días te vas a dar cuenta de que realmente no es necesario hacer mucho más. Luego hablaremos de eso. Ahora mismo vamos a planificar los sectores.

Como cada casa es diferente, yo propongo ahora un reparto de habitaciones estándar, pero eres tú quien tiene el plano de tu casa delante, así que divide siguiendo mis indicaciones, pero del modo que más se acomode a tus circunstancias y a tu modo de vida.

La mejor forma de llevar a cabo este método de organización por semanas temáticas es hacerlo cíclico, de modo que no importe en qué momento comienzas y puedas incorporarte a él en cualquier instante sin perder el ritmo ni quedarte atrás. ¿Conoces los gimnasios rápidos que están ahora tan de

moda, en los que da igual a qué hora llegues, te incorporas a los ejercicios y en menos de una hora estás fuera? Pues nuestro sistema funciona de ese modo: no necesitas esperar a primeros de mes para empezar, ni a que sea lunes. Puedes comenzar ahora mismo, si quieres.

Conviene tener un calendario a la vista, porque es él el que nos va a marcar la pauta. La mayoría de los meses tienen cuatro semanas, así que vamos a asignar una semana a cada sector. De este modo, siempre sabremos que la primera semana del mes nos va a tocar trabajar en el sector 1, la segunda semana estaremos en el 2, la tercera en el 3 y la cuarta semana nos dedicaremos a organizar el sector 4. Como hay meses que tienen cinco semanas en lugar de cuatro, añadiremos un sector más, el número 5.



Cada uno de estos sectores tiene una temática muy concreta y es totalmente independiente de los demás, de modo que llevar la casa al día con ellos es muy sencillo. Una característica de este sistema que me gusta mucho es que al ser diferente cada semana, las tareas no se hacen monótonas, porque nos encargamos de cosas nuevas cada semana.

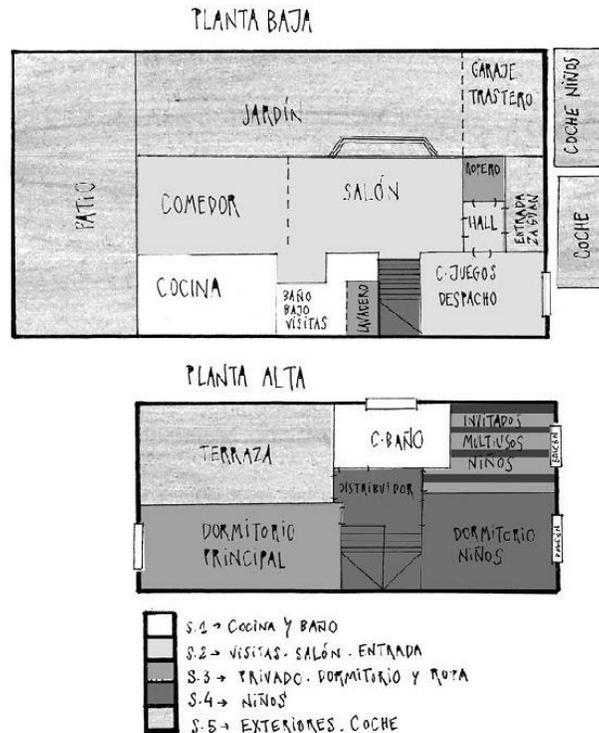
Ten a mano los rotuladores porque ha llegado el momento de empezar a dividir el plano. La división de nuestra casa en los sectores que conformarán nuestras semanas temáticas queda del siguiente modo:

- *Sector 1 o principal:* SEMANA DE LA COCINA (y despensa) y del CUARTO DE BAÑO. Este es el sector que forma el alma y el corazón de la casa, de modo

que procuraremos mantenerlo siempre limpio y recogido en cualquier circunstancia.

- *Sector 2 o de las visitas:* SEMANA DEL SALÓN (por el tema de que es el sitio donde se sentarán las visitas). Lo componen la entrada, el salón y el cuarto de juegos/despacho en caso de tenerlo.
- *Sector 3 o privado:* SEMANA DEL DORMITORIO Y DE LA ROPA. Esta semana la dedicaremos al dormitorio principal (con su armario o vestidor), al lavadero y al cuarto de la plancha. Como son habitaciones con muchos tejidos, es muy importante que estén libres de polvo o pelusas. Deben lucir siempre muy limpios y ordenados.
- *Sector 4 o infantil:* SEMANA DE LOS NIÑOS. Aquí nos dedicamos a los dormitorios de los niños (con sus armarios), y si vivimos en una casa de más de una planta, también a la escalera.
- *Sector 5 o de exteriores:* SEMANA EXTRAORDINARIA. Esta semana tocará limpiar la terraza, las persianas, las lámparas; también lavamos el coche, las cortinas, la vitrina de la cristalería por dentro, bañamos a las mascotas y aseamos sus espacios, organizamos el trastero y todo lo que no quepa en ningún otro sector.

Ahora que lo tienes delante, ya todo perfectamente dividido y rotulado, pasa el plano a la agenda. Puedes recortarlo y pegarlo en las primeras páginas, o tal vez prefieras dibujarlo de nuevo, pero lo importante es que lo tengas muy, muy a mano, para que ubiques los sectores bien definidos con un solo golpe de vista.



Nuestras semanas temáticas las vamos a contabilizar de lunes a viernes, y dejaremos los sábados para dedicarlos siempre y exclusivamente al sector número 5. Esto lo haremos todos los meses «normales» de cuatro semanas. Los meses especiales que tengan cinco semanas, además de dedicar los sábados, montaremos una semana temática de trabajos extraordinarios.

La quinta semana suele repetirse cada tres o cuatro meses, de modo que tenemos la distribución ideal para realizar los trabajos que no hace falta acometer a diario, como puede ser lavar las cortinas, las mantas y edredones, las persianas o las lámparas, y limpiar a fondo las alfombras y los sofás, y demás muebles tapizados.

También aprovechamos esa semana para organizar el cambio de ropa de temporada, si nos coincide con el cambio de temperatura.

El domingo descansamos.

Vale. Ya tenemos la casa dividida y las semanas temáticas formadas. No podemos olvidar el hecho de que implementar una semana temática implica que nos dedicamos única y exclusivamente al sector que toque esa semana. El resto de la casa —es decir, todo lo que no entra en la distribución de la semana temática— lo vamos a ir manteniendo, pero sin meternos a fondo.

Trabajaremos rápido y por encima con unas rutinas básicas muy simples, que aunque nos va a llevar muy poco tiempo realizarlas nos van a lucir mucho en el aspecto general.

RUTINAS DE DESTRASTE

Lo primero que vamos a hacer es marcar la diferencia entre «basura», «trastos» y «chismes» con las cosas que están por en medio.

Basura es todo lo que identificamos como basura a primera vista: desperdicios de todo tipo, bolsas, envases, latas vacías, papeles de propaganda, restos de comida, el papel de un chicle... Aparentemente todos tenemos muy claro qué es lo que forma la basura y la ponemos en el cubo para tirar sin ningún problema.

Los trastos son otro asunto más complicado, sobre todo porque en muchas ocasiones la diferencia entre «trasto» o «basura» es algo meramente emocional. La basura de unos es el tesoro de otros, dice el refrán. Vamos a trabajar ese aspecto y a centrarnos en ello, porque del mismo modo que la basura la tiramos sin remordimiento, los trastos pueden ser todos aquellos objetos que consideramos «útiles», pero a los que no damos uso (muchas veces porque contamos con más de uno que sirve para lo mismo y nos gusta más); artículos que acumulamos aun asumiendo que no utilizamos y que en el fondo sabemos que probablemente nunca lo haremos, pero de los que por un mal entendido pensamiento de ahorro o cariño guardamos como un tesoro, amparados en el «por si acaso», en lugar de darles una segunda oportunidad y donarlos o, sencillamente, depositarlos en los contenedores de reciclaje.

Los trastos no son basura. Son artículos útiles, y muchas veces estupendos, pero que nosotros no usamos. Despejemos los cajones dejando que sigan su camino. Seguro que alguien que verdaderamente los necesita nos lo agradece.

También son trastos las segundas (o terceras o cuartas) versiones de un mismo objeto. ¿Realmente necesitas dos sacacorchos? ¿Y qué decir de toda esa colección de regalitos de promoción o de bodas a las que te invitaron que tienes acumulados ocupando sitio o cogiendo polvo porque te da pena tirarlos? ¿Cuándo fue la última vez que guardaste algo en esa lata tan linda en la que venían las galletas y que guardas porque «es tan bonita que da pena tirarla»?

¿Hablamos de la ropa? ¿Cuántas veces te desesperas porque no tienes nada que ponerte, frente al armario lleno? Y resulta que es verdad, porque en

condiciones de uso realmente solo tienes cuatro prendas, porque el resto o no te va de talla o le falta un botón, o se descosió el bajo, o tiene una mancha imposible de quitar... Pero son ropas taaaan monas, te las has puesto tan poco, te costaron tan caras... que ahí las tienes, acumulando espacio en el ropero y haciéndote sentir remordimientos cada vez que abres el armario para acabar sacando lo que ya parece «el uniforme». Y a lo mejor siempre vas con los mismos zapatos, porque de los cinco pares que tienes supuestamente al uso, con dos te duelen los pies o la espalda al rato de llevarlos, y otro está pendiente, ni recuerdas desde cuándo, de ir al zapatero a cambiar las tapas. Llegamos a los chismes. Los chismes que están por en medio son las cosas que usamos de forma habitual pero que por no tener un sitio fijo donde colocarlas —o por pereza de ir a guardarlas en su lugar— andan siempre rodando por todas partes y nos volvemos locos buscándolas prácticamente a diario.

«Destrastrar» es sacar trastos, y los trastos ya sabemos que son cualquier cosa que no usas, que la mayor parte del tiempo olvidas que la tienes, y que para una vez al año que recuerdas que existe, no la puedes usar, porque no recuerdas dónde está y la encuentras después de pasar dos días buscándola.

Para solucionar esto vamos a implementar dos tipos de destrasteo: el rutinario y el especial. El rutinario es el que activamos en modo automático en las rutinas. Es muy sencillo y nos va a ayudar a mantener la casa libre de acumulaciones y ordenada sin darnos cuenta; el especial es el que emplearemos en la semana temática que corresponda.

En la primera ronda que hagamos tal vez será un poco más intenso y costará trabajo, porque todas tendemos a acumular muchas cosas y estamos muy apegadas a ellas, pero a medida que vayamos repitiendo los ciclos mensuales, cada vez vamos a tener menos trastos y, por consiguiente, más espacio para guardar y organizar los chismes. Lo mejor de todo es que cuando algo salga de casa, saldrá sin remordimientos por nuestra parte, convencidas de que acumular no sirve de nada. Y eso, a la hora de seguir acumulando, es estupendo, porque es la única forma de dejar de hacerlo. Una vez que empiezas a despejar espacios y le coges el ritmo a sacar cosas de casa, los espacios parece que se duplican, se reduce de una forma increíble el trabajo a la hora de ordenar y limpiar el polvo, y el buen ambiente y la armonía comienzan a asentarse en el hogar.

Y todo esto va a ocurrir nada más que por sacar de casa esas cosas que nos sobran.

Muy bien. Ya tienes clara la diferencia. Ahora pasamos a hablar de cómo poner en práctica la técnica.

Destrasteo básico

Es muy sencillo. Lo más básico del mundo. La clave es la constancia, pero una vez que lo asimiles, es una de esas cosas que vas a hacer sin darte cuenta. Bueno, allá va:

No salir nunca de una habitación sin llevar tres cosas en la mano.

Y eso es todo. No hay más. Las tres cosas que nos llevemos con nosotras al salir irán a su lugar correspondiente. La basura irá directamente al cubo, y lo que sea para guardar, a su sitio. Si de momento no tiene sitio específico porque estamos empezando, llevamos prisa o no tenemos claro dónde ponerlo, al menos lo dejaremos en la habitación que le corresponda. Así, cuando lo necesitemos, no habrá que buscarlo por toda la casa, y cuando arreglemos ese espacio, lo podremos colocar en su lugar.

Las tres cosas no tienen que ser algo especial. Un papel de chicle, el vaso de agua que se quedó sobre la mesa y el cargador del móvil, que tenemos ahí a la vista sin recoger, ya cumplen el objetivo de las tres cosas que, cuando salgamos del salón, habremos quitado de la vista. El papel directo a la basura. El vaso al lavaplatos y el cargador a su cajón (y si no hay lavaplatos disponible, no se tarda nada en dar un enjuagado rápido en el fregadero y colocar en el escurridor).

Ese simple gesto, repetido todas las decenas de veces que pasamos de un cuarto a otro de la casa, consigue por sí mismo mantener el orden de una manera asombrosa. Al principio cuesta un poco porque las rutinas nuevas lleva un tiempo instaurarlas (dicen los estudios que el cerebro tarda entre

veinte días y un mes en asimilar una nueva rutina como algo propio) de modo que se queden impresas en nuestro cerebro de manera automática. Para compensar esos olvidos, al menos los primeros días, son muy útiles los carteles. En principio no hace falta llegar al punto de pegar un folio enorme en las puertas con el recordatorio (podemos poner un pósit), aunque si tenemos familia a la que queremos implicar en el proceso (y nos interesa mucho implicarla, sobre todo a los niños, que aunque por un lado suelen ser los que más chismes sueltan en sitios estratégicos a lo largo del día, por otro también son los que más rápidamente asimilan las nuevas rutinas), poner carteles de forma intensiva (y temporal) puede ser bastante útil.

De modo que colgamos nuestros carteles, y así del mismo modo que nos ayudan a nosotras a recordar la rutina, de vez en cuando les recordamos a su vez a los demás miembros de la familia que las cumplan. Sin riñas ni enfados y dejando margen para que cada uno asimile a su ritmo la nueva estrategia de organización, pero con el convencimiento de que en unas cuantas semanas todos la habrán asumido como algo natural y que solo necesitarán un breve recordatorio de vez en cuando.

Destraqueo temático

Este tipo de distraqueo es tremendamente eficaz a corto plazo. Se trata de entrar cada día, durante un ratito muy corto de cinco minutos de temporizador, en una de las habitaciones que componen el sector, con dos bolsas de las que usamos para la basura y dos cajas de cartón.

En cuanto a las bolsas, una de ellas será para todo lo que claramente vemos que es basura: folletos, papeles, cosas rotas... La otra bolsa será la de «reciclar». En ella vamos a ir poniendo todo lo que no sea basura y que, aunque nosotros no utilizamos, vemos que aún puede tener vida útil: trapos viejos, juguetes desfasados (no rotos, los rotos son basura), artículos de propaganda... Según se vayan llenando, hacemos doble nudo, etiquetamos y sacamos (si es posible) a la entrada de la casa, lejos de la habitación, con idea de meterlas en el maletero del coche para llevarlas al punto limpio, a una ONG o simplemente depositarlas en algún contenedor de reciclado la próxima

vez que salgamos. Donde sea que llevemos las bolsas, seguro que le van a dar mejor uso a esos trastos del que les estábamos dando nosotros, teniéndolos esparcidos o arrinconados y cogiendo polvo en casa.

Vamos con las cajas. Una de ellas la rotulamos como «guardar», y la otra va a ser la de «colocar en su sitio».

En la de guardar, vamos a meter todos esos artículos que hace meses que tenemos rodando por todas partes y que solo nos están ocupando sitio en los cajones o cogiendo polvo fuera de ellos, porque verdaderamente no los usamos, pero sentimos, por la razón que sea, que no estamos preparados emocionalmente para desprendernos de ellos.

De momento no los vamos a sacar de casa, pero sí vamos a quitarlos de la vista, así que mete en la caja para «guardar» absolutamente todo aquello que hace tiempo que no usas y que al mirarlo veas que no te gusta o que te produce esa sensación incómoda en el estómago que es como un pellizco de culpabilidad.

Mete dentro cualquier objeto que al cogerlo sientas que es un trasto y también todo aquello que te cause cualquier tipo de remordimiento.

Deja fuera únicamente esos trastos que sabes que son trastos pero que, aunque no los uses, solo con mirarlos ya te hacen sentir bien. Los trastos no se pueden ordenar. Está demostrado que únicamente organizamos las cosas que nos gustan, así que deja solo esas.

Una vez que adquieras el hábito de clasificar, verás que empiezan a llegar a tus manos artículos estupendos pero que en la vorágine de limpieza en la que estás inmersa ahora mismo no tienes claro si utilizas o no: todo eso, colócalo en la caja para guardar. Cuando la caja esté llena o se termine el tiempo que nos hemos propuesto dedicar hoy a destrastear, cierra la caja con precinto, ponle la fecha y llévala al trastero o ponla en algún sitio en el que pueda quedarse durante un tiempo indefinido sin que estorbe. Si se llena antes de que se termine el tiempo, precíntala, sácala fuera de la habitación y coge otra caja rápidamente. Antes de cerrarla no te pares a revisar el contenido. Haciéndolo corres el riesgo de acabar sacando algo. Simplemente precinta y rotula la fecha con un marcador indeleble de punta gruesa. En la caja con la etiqueta «colocar en su sitio» pon todo lo que no sea basura, ni para donar ni reciclar, ni sea tampoco para guardar, pero que no deba estar en esa

habitación. Si tienes dos o más unidades de algo que de verdad utilizas, mete en la caja de «colocar en su sitio» el que más te guste y el resto, en la caja de «guardar».

Si en algún momento necesitas algo de lo que guardaste en esas cajas, ábrela, saca lo que sea y colócalo en su sitio después de usarlo. Mantén el resto de objetos en la caja, vuelve a cerrarla y a colocarla en su lugar.

Cuando lleven las cajas tres meses cerradas, cógelas tal cual están y llévalas a alguna tienda donde compren objetos usados. Tal vez puedas venderles algo y sacar un dinerillo. Lo que no merezca la pena vender, dónalo a alguna organización benéfica. Nada que lleve más de tres meses dentro de una caja precintada es necesario guardarlo en casa.

Destrucción extrema: una mudanza rápida sin cambiar de vivienda

El mejor día para llevar a cabo este destrasteo es uno en el que no tengamos que salir, de modo que podamos dedicarle todo el tiempo necesario. Bien hecho, no debería llevarnos más de una tarde o una mañana, pero es muy probable que será completa, en plan intensivo, por lo que acabaremos algo cansadas, y es mejor no tener gran cosa que hacer el resto del día.

Nos ocuparemos de una única habitación cada día que le dediquemos a este destrasteo, de modo que no vamos a llegar a sentirnos abrumados por el exceso de trabajo en ningún momento.

Este sistema de destrasteo extremo, resulta ideal para aquellas personas con tendencia a acumular trastos al punto de tener en su casa una habitación trastero, tan llena de chismes que al pasar por la puerta y mirar hacia dentro, aparte del sentimiento de culpa por ver semejante desorden, a la hora de plantearse arreglar la habitación sienten tal cansancio y sensación de impotencia, por no saber por dónde empezar, que mentalmente bromean con la idea de tapiar esa puerta y hacerse a la idea de que esa estancia no existe.

Si tiendes a acumular objetos sin demasiado orden; si a todo lo que entra por tu puerta le encuentras alguna utilidad pero, a la hora de la verdad, nunca lo utilizas; si te da pena deshacerte de todas esas menudencias que consigues

por promociones, primeras ediciones de coleccionables, de esas que salen en los quioscos a precios irrisorios y que siempre compras porque son baratas, sin tener ninguna intención de completarlas..., te va a venir de perlas.

Y ¿qué me dices de los regalos recibidos por compromiso de gente que no acertó y que tienes rodando por casa porque te parece feo deshacerte de ellos?

Para solucionar todo esto sin caer en el remordimiento, no hay nada mejor que una buena mudanza... Y si el lugar adonde nos trasladamos es un piso más pequeño, mejor. Piensa en lo que necesitas realmente. En las cosas que usas y lo que te quieres llevar a tu nueva casa. Busca cajas: te estás mudando. Necesitarás también un paquete de bolsas de basura, cinta de embalar y rotuladores de punta gruesa.

Como realmente se trata de un simulacro, vamos a ir por estancias a nuestro ritmo. Únicamente respetaremos la norma de no empezar una habitación hasta no haber terminado otra. Comenzaremos por la habitación más alejada de la puerta de la calle para ir siguiendo el orden «de dentro hacia fuera», e ir sacando las malas sensaciones acumuladas desde el fondo del hogar hacia la superficie hasta lograr expulsarlas a la calle.

¿Cómo lo hacemos?

Bien. Lo primero es preparar el equipo que necesitaremos: cajas, bolsas, rotuladores, el temporizador y la agenda, una escoba con recogedor, una bayeta y un spray multiusos.

Todo esto lo dejaremos a la entrada y nos paramos un momento en el quicio de la puerta abierta. Echamos un vistazo general al interior. Programamos el temporizador cinco minutos, nos giramos a nuestra derecha, y comenzamos a meter en las cajas todos los objetos que vamos encontrando. Los que realmente utilizamos de forma habitual, los colocamos en una que rotularemos «mantener». Los que son útiles pero tal vez tengamos repetidos van dentro de otra rotulada «donar» junto con los que no usamos hace tiempo y no sabemos tampoco cuándo los vamos a volver a necesitar, y los rotos o verdaderamente inútiles a una bolsa de basura. En caso de duda, guárdalo en «donar».

Vamos a poner en la caja rotulada «mantener» únicamente lo que nos llevaríamos a la casa nueva. El resto irá para donaciones o directamente a la

basura. Según vayas llenando cajas, cierra con precinto y rotula. Déjalas en el pasillo hasta que suene la alarma del reloj. En cuanto se termine el tiempo, haz a las bolsas de basura un doble nudo y llévalas a la puerta de la calle para depositarlas en el contenedor la próxima vez que salgas. Las cajas para donación las rotulas como tal, las cierras con precinto y las metes en el maletero del coche para acercarlas dondequiera que las recojan o al contenedor de reciclaje.

Cuando hayas terminado de guardar todos los objetos de la habitación en cajas, aprovecha para barrer y quitar el polvo de los muebles, con la comodidad de tener únicamente una pila de cajas precintadas que solo contienen objetos que realmente merece la pena guardar. Aprovecha para revisar también los muebles. Cambiarlos de sitio, repara alguno si hiciera falta, pinta, renueva la decoración y dale a todo un aire nuevo. Una lata de pintura, un rodillo de espuma y una paletina bastan para cambiar por completo el aspecto de cualquier mueble desvencijado. Lleva la basura al contenedor y las cajas para donar al maletero del coche. La próxima vez que salgas podrás acercarlas a la organización de beneficencia a la que donas habitualmente las cosas. Importante: lo que sale hacia el coche, nunca vuelve a entrar en casa. Hazte a la idea de que esas cajas se perdieron en la mudanza.

Si no sabes dónde llevar lo que quieres donar, localiza un punto limpio y lo entregas allí, o deposítalo en un contenedor de reciclaje.

Recoloca los muebles y vacía las cajas colocando cada cosa en su sitio. Procura que no haya nada fuera de su lugar. Tal vez necesites comprar algún cesto o alguna caja decorada, pero lo más probable es que una vez que hayas sacado la gran cantidad de chismes que no usas, te sobrará sitio y se verá la habitación mucho más amplia.

RUTINAS DE LIMPIEZA

Creo que no hay mejor forma de comenzar este capítulo que copiando lo que Flylady llama «mandamientos». Detrás de este nombre hay once sencillas instrucciones que conforman la base de las rutinas necesarias para mantener un hogar confortable y una apariencia personal agradable.

1. Mantén tu fregadero limpio y reluciente.
2. Vístete todos los días, aunque no te apetezca, y no olvides tus zapatos (los consejos de Flylady van dirigidos a las amas de casa, por lo que hacer hincapié en «vestirse» implica que no deben pasar el día con el pijama o camisón puesto, aunque no salgan de casa).
3. Completa tus rutinas de mañana y noche todos los días sin excepción.
4. No dejes que el ordenador te entretenga y distraiga de tus tareas.
5. Escoge por ti misma. Si decides dejarlo, apártalo.
6. No intentes hacer dos cosas a la vez. Recuerda hacer una tarea detrás de otra.
7. No quites más de lo que puedes poner en una hora.
8. Cuídate un poco todos los días, tal vez por la mañana y por la noche.
9. Haz todo el trabajo que puedas tan rápido como te sea posible. De este modo te quedará más tiempo libre para ti.
10. Sonríe siempre aunque no te apetezca. La sonrisa es contagiosa. Créete que estás contenta y lo estarás.

11. No olvides divertirte todos los días. Mímate, te lo mereces.

Estas pautas no son nuevas. Seguro que reconoces la mayoría por habérselas escuchado mil veces a tu madre cuando vivías con ella. El «¿no pensarás estar todo el día en pijama?» es la frase estrella en muchas casas los fines de semana, cuando al fin después de toda la semana corriendo contrarreloj nos podemos levantar sin prisa y comenzar el día desayunando tranquilamente... Si no tenemos gran cosa que hacer, ni hemos previsto salir a ningún sitio esa mañana, no es demasiado complicado llegar al mediodía en pijama.

RUTINAS DIARIAS DE LIMPIEZA

Las rutinas diarias son las tareas de mantenimiento de nuestra casa que, como su propio nombre indica, hay que hacer a diario, de lunes a domingo, para mantenerla aseada y recogida. No son en absoluto una limpieza a fondo ni profunda, al contrario: se trata más bien de una mera tarea de supervivencia, lo que de toda la vida se ha llamado «limpiar lo que ve la suegra».

Quiero aclarar que el concepto de las rutinas no es limpiar propiamente dicho, sino mantener lo que tenemos, tal cual, sin dejar que se nos acumulen el polvo, las pelusas o la ropa semisucia en la percha de detrás de la puerta del cuarto de baño. Por mucha prisa que llevemos por la mañana o muy cansados que estemos por la noche antes de ir a dormir, implementar una serie de rutinas es necesario para mantener la casa al día con el mínimo esfuerzo.

Las rutinas son eso que hacemos de manera automática, sin darnos cuenta ni pararnos a pensar. Lo hacemos y punto. Por ejemplo: siempre nos lavamos los dientes después de desayunar y nos peinamos antes de salir de casa. Lo hacemos por rutina, sin decidir hacerlo. Sin pensar. Y de este modo, salimos siempre de casa bien peinados y con los dientes limpios. Pues del mismo modo que hacemos esto, vamos a implementar una serie de rutinas para mantener nuestra casa y que se vea siempre limpia y recogida sin tener que hacer trabajo extra ni pasarnos horas limpiando ni recogiendo.

Según está la vida organizada, en el día tenemos tres momentos clave: por la mañana al levantarnos, a mediodía a la hora del almuerzo, y por la noche a la hora de cenar y acostarnos. Esos son tres momentos del día en que ya hacemos muchísimas cosas en piloto automático: por la mañana, nos levantamos, nos aseamos y nos vestimos antes de salir de casa. A mediodía almorzamos y procuramos descansar aunque sea un momento antes de ponernos de nuevo en marcha, y por la noche cenamos, ducha y relax hasta la hora de dormir.

Vamos a aprovechar estos tres momentos para sacar unos minutos que nos van a ayudar a mantener la casa sin esfuerzo. Como cada cual tiene unos horarios y unas necesidades diferentes, lo ideal es que cada familia organice y distribuya las tareas en la franja horaria que mejor se adecue a sus características. No es lo mismo trabajar por la mañana que por la noche, o a

turnos, ni se puede ceñir al mismo horario quien sale de casa a las siete de la mañana y vuelve a las nueve de la noche que quien trabaja desde casa, por ejemplo. En el primer caso, tienes menos tiempo para estar en casa, pero por eso mismo las cosas duran más tiempo limpias y recogidas... A no ser que tengas niños, claro, pero una casa con niños nunca puede estar perfecta sin ayuda (y muchas veces, ni aun así).

El horario y la distribución de tareas varían en función de la familia y de los horarios por los que esta se rija, pero lo que hay que tener claro y asumir es que las tareas que hay que realizar son exactamente las mismas en todos los casos. Habrá quien podrá hacerlas con más desahogo, y quien tendrá mayor dificultad para llevarlas a cabo, pero lo básico hay que hacerlo sí o sí.

Y ¿qué es «lo básico»?

Lo básico es lo justo e imprescindible para que no nos coman la suciedad y los chismes: dejar el dormitorio recogido, con las camas estiradas, sin zapatos por el suelo ni la ropa arrugada sobre la silla; el cuarto de baño con las puertas y los cajones del mueble cerrados, sin toallas arrugadas ni ropas tiradas por el suelo, y con el inodoro y el lavabo limpios; la cocina debe estar recogida, con la encimera y la mesa despejadas y el fregadero vacío; en el salón, las fundas de los sofás colocadas, los cojines en su sitio y que no haya una capa de polvo en la que se pueda escribir sobre los muebles ni en la pantalla de la televisión; los libros colocados en su estantería, o apilados sobre la mesa de centro los que se estén leyendo; los mandos de los equipos en su sitio y que no haya juguetes desperdigados por todas partes con los que podamos acabar tropezando.

En resumen: «lo básico» es tener la casa de modo que cuando llamen al timbre y te digan: «Estoy abajo, abre que subo un momento a verte», no te dé un ataque de ansiedad porque no tienes la casa en condiciones de recibir a nadie.

Levántate y ponte en el centro de la habitación en la que estás ahora mismo. ¿Cómo la ves? Si no sabrías por dónde comenzar, claramente necesitas implementar rutinas. Es muy fácil, y aunque al principio puede costarte un poco por la falta de costumbre, en poco tiempo verás como de repente lo haces sin pensar, de manera automática.

A continuación te voy a dar una lista de tareas básicas que puedes tomar como ejemplo. No hace falta que las hagas todas a la vez desde el principio; de hecho, tal vez te abrume a simple vista, pero vas a comprobar que muchas de ellas ya las realizas de forma rutinaria, tal vez no todos los días, pero seguro que sí que de vez en cuando (si no, sería imposible vivir en tu casa).

Comienza por las que sueles hacer más a menudo. Las que sean diarias o una o dos veces por semana. Como no son nuevas, sino que ya las conoces, te resultará más sencillo comenzar por ellas. Anótalas en tu agenda para realizarlas todos los días. Búscalas una hora fija, la que mejor te convenga según tus obligaciones, y cíñete lo máximo posible a ese horario. Imagina la rutina de tareas anotadas como si estuvieses administrando una medicina a un perro enfermo: hay que hacerlo a diario y sin excusas si queremos que mejore nuestro animalito. Recuerda que un hogar es como una mascota, y queremos mantenerla sana y feliz.

Comienza por fijarte una o dos. Ponte metas cortas y tareas fáciles. De todas las que hay anotadas, escoge para empezar las que te resulten más agradables. Como hay que hacerlas todas, da igual comenzar por una u otra.

Además de anotarlas en la agenda, para facilitar la colaboración del resto de la familia vamos a hacer carteles. Los carteles son un recurso que ayuda mucho. Hazlos. Si pegas en la puerta del dormitorio un letrero (sirve desde un folio a un pósit... algo que se vea como recordatorio) que diga «hacer la cama», no se olvidarán de hacerla. Igual que si en el cuarto de baño colocas una nota que diga «ropa sucia al cesto», cualquiera que se duche recordará que el suelo no es el sitio donde dejar las toallas. Si tienes niños que no saben leer, haz dibujos y explícales lo que significan.

Verás como poco a poco las rutinas se van integrando en tu vida y cada vez cuesta menos llevarlas a cabo. Además, según se van viendo las cosas más limpias y recogidas, nos va desapareciendo, sin darnos cuenta, el desánimo de ver siempre el mueble cubierto de polvo, nos da menos pereza coger el plumero y nos ponemos a ello de mejor humor. El estado de ánimo nos cambia de forma inconsciente.

Estas son las tareas básicas de una casa de dos plantas con varios niños pequeños o en edad escolar, divididas en los tramos más usuales.

Rutinas matutinas



Todas las mañanas hay que:

- Levantarse y abrir bien las sábanas para ventilar la cama.
- Ir directamente al cuarto de baño.
- Asearse y vestirse.
- Ordenar superficies horizontales del cuarto de baño y pasar una bayeta rápida.
- Quitar salpicones del espejo con una bayeta de microfibra o papel de cocina.
- Abrir las ventanas del dormitorio.
- Estirar las camas.
- Poner la ropa sucia en la cesta.
- Bajar la cesta de la ropa sucia.
- Desayunar y preparar bocadillos para el colegio. Cada uno lo guarda en su mochila.
- Poner la lavadora según toque.
- Quitar el polvo con el plumero y sacar para tirar tres cosas de cada estancia de la planta baja.
- Pasar la mopa por la planta baja.
- Repasar el cuarto de baño de abajo:
 - Superficies horizontales.

- Sanitarios.
- Espejo.
- Vaciar el lavaplatos.
- Recoger el desayuno.
- *Descanso y refrigerio de veinte minutos.*
- Comprobar la lavadora.
- Doblar la ropa limpia, planchar sobre la marcha la que lo necesite y guardarla.
- Colgar la ropa «intermedia» detrás de la puerta.
- Colocar los zapatos en su sitio.
- Repasar el polvo sacando tres cosas para tirar de cada estancia de la planta de arriba.
- Pasar la mopa.
- Tender o poner la secadora.
- Plantear el almuerzo y la cena.
- *Descanso de quince minutos.*
- Trabajar en el sector que corresponda durante veinte minutos.
- Guardar útiles de limpieza.

Y ya tenemos la casa recogida.

En hacerlo todo habremos tardado, incluida la limpieza a fondo del sector, no más de una hora u hora y media. Hay que recordar que se trata de una limpieza de mantenimiento y que eso significa que la realizamos muy por encima. Nada se hace a fondo salvo el ratito que dedicamos al sector que nos toque ese día.

Rutinas de mediodía

Esta rutina es la más suave. Todos los días a mediodía hay que:

- Poner la mesa.
- Almorzar.
- Recoger la mesa.
- Echar los desperdicios a la basura.

- Guardar los restos en su sitio (pan a la bolsa, comida a la nevera).
- Sacudir el mantel/limpiar el hule.
- Meter lo sucio en el lavaplatos o fregarlo.
- Secar o poner a escurrir lo fregado.
- Dejar el fregadero limpio y seco.
- Recoger la encimera, limpiarla y secarla.
- Pasar una microfibra húmeda y escurrida por el frente de la hornilla.
- Barrer la cocina.
- Ordenar durante cinco minutos los cajones o armarios.
- Tirar tres cosas.
- Pasar la fregona si hace falta.
- *Ratito de descanso y café.*

La rutina que hay que seguir por la noche es la más importante del día. Todo lo que hagamos antes de acostarnos será trabajo que no tendremos que realizar al día siguiente. Acostumbrarnos a adelantar tarea por la noche nos ayudará a no ir con tantas prisas por la mañana.

Rutinas nocturnas

Todas las noches antes de ir a dormir hay que:

- Meter los tendederos si la ropa no está seca.
- Organizar baños o duchas con pijamas o ropa cómoda.
- Terminar de hacer la cena.
- Poner la mesa.
- Cenar.
- Recoger la mesa.
- Llevar la basura al cubo.
- Guardar los restos de comida en su sitio (nevera, despensa...).
- Sacudir el mantel o limpiar el hule.
- Llenar el lavaplatos y conectarlo, o fregar.
- Escurrir/secar lo fregado y guardarlo en su sitio.
- Dejar el fregadero impoluto, limpio y seco, y el desagüe despejado.

- Recoger, limpiar y secar la encimera.
- Pasar una bayeta escurrida por los frentes de los muebles y la placa.
- Barrer y pasar la fregona.
- *Ratito de juego relajado con los niños antes de acostarlos.*
- Sacar la basura.
- Programar la lavadora si hiciera falta.
- Preparar la ropa y los zapatos para mañana.
- Revisar mochilas y bolsos.
- Ordenar durante cinco minutos el salón: recolocar fundas del sofá, ahuecar cojines, apilar libros y revistas, ordenar los chismes que estén por en medio...
- Acomodarse en el sofá en modo «OFF»: peli tranquila, lectura...
- Darse cremitas de antes de dormir y a la cama.

Parece mucho, ¿verdad? Así, leído todo de corrido, es cierto que puede dar la impresión de ser «demasiadas cosas para el poco tiempo del que dispongo», pero vuelve a leerlo. Coge un lápiz y puntea todas las cosas que ya haces normalmente. ¿A que cambia la lista? Hay muchísimas tareas que hacemos a diario sin darnos apenas cuenta y que necesitamos anotar para ser conscientes de ellas.

También hay cosas que no hacemos, no porque no las creamos necesarias, sino sencillamente porque al no tenerlas anotadas, *se nos olvidan*. Para evitar olvidos es precisamente para lo que nos sirven las listas. Listas, carteles y la agenda son recursos fantásticos al alcance de cualquiera que nos ayudan a recordar sin esfuerzo. Una máxima que yo tengo ya asumida es: si no esta anotado, no existe. La utilidad de anotar todo me ha quedado patente alguna vez que me han llamado para confirmar o cambiar la hora de alguna consulta de esas del médico especialista de la Seguridad Social en que la cita te la dan casi de un año para otro... Te suelen enviar una carta con la información, pero de repente te llaman porque hubo algún cambio en la visita, y ponte ahora a buscar la carpeta donde guardaste la carta para anotar en ella los cambios... En lugar de eso, coge la agenda. Anota los nuevos datos en el día correspondiente a la visita, y olvídate del tema.

Volviendo a las listas de rutinas que he señalado antes. La división de lo que hay que hacer por la mañana, por la tarde y por la noche es totalmente modificable. Depende por completo de los horarios de la familia. Lo único que hay que tener claro es que todo lo que hagamos antes de acostarnos, nos ayudará a adelantar el trabajo cuando nos levantemos.

La de la noche es, con diferencia, la rutina más importante del día, porque es la que nos va a hacer comenzar por la mañana *desde cero*, con la dinámica del nuevo día ya planteada. Antes de ir a la cama, resulta tremendamente útil dar un último paseo por la casa para comprobar que todo está *bien*. A mí, por ejemplo, me resulta muy frustrante levantarme por la mañana y comprobar que, después de recoger la cocina y llenar el lavaplatos, se me olvidó pulsar el botón de puesta en marcha. Me sienta fatal cuando me ocurre eso porque yo suelo poner un programa ecológico, que a cambio de ser el que menos gasta tarda una eternidad en lavar, de modo que olvidarme de pulsar el botón por la noche implica llegar con el lavavajillas ocupado hasta mediodía. Con la lavadora me pasa tres cuartos de lo mismo. Como tiene la ventaja de que se puede programar para que comience a lavar a una hora determinada, yo procuro dejarla programada por la noche de modo que termine de lavar a la hora en que me levanto. Tendiendo en cuanto termina, sin dejar asentarse la ropa en el bombo, evito que se marquen las arrugas y me ahorro mucha plancha... Y me da mucha rabia cuando me levanto con el cesto preparado para tenderlo todo en un pispás y me encuentro que está la ropa sucia, porque me olvidé darle al botón.

Te cuento esto para que te fijes en cómo algo tan simple como dejar programado el lavaplatos o la lavadora por la noche, para encontrarnos por la mañana limpias la vajilla y la ropa, nos ayuda en casa a comenzar el día de una forma mucho más sencilla y eficaz. Acostarnos diez minutos más tarde por la noche por dejar algunas tareas del día siguiente preparadas nos hace ganar mucho tiempo. Y es que pararse un par de minutos antes de ir a dormir para extender las fundas del sofá, poner el mando de la tele en su lugar, colocar los cojines y dejar la mesa de centro ordenada hace que entremos en el salón por la mañana con una sensación de orden que nos va a acompañar todo el día, y así será como nos lo encontremos al volver a casa, aunque hayamos salido pitando bien temprano.

Por el contrario, si en lugar de recoger por la noche, dejamos las fundas de los sillones caídas y arrugadas, los cojines revueltos, el mando por cualquier parte y la mesa de centro llena de libros y revistas sin control, eso será exactamente lo que nos recibirá cuando volvamos a casa a mediodía o por la tarde.

Y por eso precisamente, porque a nadie le apetece llegar del trabajo y ponerse otra vez a trabajar, es por lo que las tareas domésticas hay que ir haciéndolas poco a poco, porque no es lo mismo dedicar media o tal vez una hora seguida que quizá no tenemos que hacerlo repartiendo el tiempo en periodos cortos de cinco a diez minutos en varias veces a lo largo del día, y eso como mejor y más relajado se hace es implementando unas rutinas diarias, breves y adaptadas a nuestro modo de vida en particular.

RUTINAS SEMANALES DE LIMPIEZA

Además de las rutinas diarias, que como he explicado son las tareas que se hacen todos los días, vamos a implementar una rutina semanal dos días fijos a la semana: el repaso y el minirrepaso. Pondremos uno el lunes, para recuperar la casa de los desmanes y el desorden habitual que se producen el fin de semana, y el otro el viernes, como preparación para tener las cositas organizadas y poder recibir el fin de semana, salidas, visitas inesperadas... con toda la tranquilidad del mundo.



- *Repaso*: lo establecemos fijo los viernes. Llevando la casa al día con las rutinas diarias, el repaso se hace en un momento. En realidad no es más que hacer las mismas rutinas que hacemos a diario pero con un poquito más de esmero. El polvo, en lugar de una pasada rápida con el plumero, lo quitamos con una bayeta de microfibra húmeda bien escurrida, levantando figuritas, libros..., para limpiar bien por debajo. Los marcos de los cuadros también se limpian con la bayeta escurrida, separando un poco de la pared para limpiar también el polvo y el roce por debajo del marco con la pared, y así evitar las marcas de colgado, o al menos, suavizarlas un poco. Recogemos los chismes que estén por en medio marcando una serie de temporizador de las de las rutinas de destrasteo, y pasamos mopa y fregona por toda la casa. Los cristales se repasan de deditos o marcas puntuales para que queden brillantes, y si no lo tenemos dentro en la rutina diaria, el día de repaso es el ideal para pasar una mopa por los rincones para quitar posibles telarañas. Como ves, el repaso de los viernes no tiene ningún misterio.

Simplemente es seguir haciendo las rutinas diarias, pero un poco más a fondo: sustituir el plumero por la bayeta escurrida y fregar todos los suelos de la casa. Cambia las toallas del lavabo por un juego limpio, revisa que haya reserva de papel higiénico en el aseo y pon un rollo nuevo a mano por si hace falta, papelera limpia... y poco más.

- *Minirrepasso*: este pequeño repaso de los lunes es aún más sencillo que el del viernes. Los lunes lo que toca es recuperar la casa de los desbarajustes que hayan podido tener lugar durante el fin de semana. Tanto si hemos recibido visitas como si hemos pasado el tiempo haciendo vida de familia en plan doméstico, el lunes nos aplicamos a las rutinas diarias con un poco más de energía. Toca aprovechar que hemos podido relajarnos un poco estos días, así que ponte las pilas y cuando hagas las rutinas, échale un extra de entusiasmo.

Las bases de esta rutina son las mismas que en el repaso del viernes, pero enfocadas sobre todo a recoger cosas que hayan quedado por en medio. Volvemos a limpiar el polvo con la bayeta escurrida y volvemos a pasar la fregona por todo el piso. Quitamos las marcas de dedos en los cristales y espejos, cambiamos las toallas y ponemos un juego limpio en el lavabo (sobre todo si hubo visitas) y reponemos el papel en el baño. Pon una bolsa limpia al vaciar la papelera. Y listo. Lo más trabajoso del minirrepasso es en realidad recoger juguetes y libros que posiblemente hayan quedado por algún rincón olvidado al terminar de usarlos durante el fin de semana.

Estos dos repasos, llevando las rutinas diarias al día, valga la redundancia, tienen muy poco trabajo. En realidad solo se diferencian en quitar el polvo a fondo y fregar los suelos. Si eres de las personas que llevan horarios ajetreados durante la semana por motivos laborales y paras poco en casa, planificarlos en la agenda va a hacer que mantengas el orden y la limpieza aunque lleguen algunos días en los que no te pares a hacer las rutinas más allá de poner el lavaplatos, dejar la cocina recogida y echar un chorreón de lejía al inodoro por la noche, para así por la mañana solo tener que salir de casa pitando.

SECTOR 1 O PRINCIPAL:
SEMANA DE LA COCINA
(Y DESPENSA) Y DEL CUARTO DE BAÑO

INTRODUCCIÓN

Al sector 1 o sector principal de nuestra casa le vamos a dedicar en exclusiva la llamada «semana de la cocina y del cuarto de baño». Lo componen la cocina, la despensa y los cuartos de baño que tengamos en casa. Este es el sector que conforman el corazón y los pulmones de la casa, de modo que procuraremos mantenerlo siempre limpio y recogido en cualquier circunstancia.

Unos párrafos antes comenté mi idea de que un hogar es un ser vivo, y que para mantenerlo sano hay que cuidarlo y mimarlo como tal. Si no lo atendemos como necesita, enferma él y además nos contagia a los que vivimos dentro, con lo que nuestra calidad de vida se resiente. Piensa en cuando tienes gripe, o cuando alguna vez te da un ataque de alergia... A no ser que verdaderamente no puedas levantarte de la cama (y aun así a veces lo hacemos), seguimos yendo a trabajar y cumpliendo con nuestras obligaciones diarias, pero a un ritmo muy bajo, aplicando la ley del mínimo esfuerzo, no por desidia, sino porque realmente no podemos, en plena crisis por la enfermedad, hacerlo mejor.

Pero una casa son paredes, así que ¿cómo enferma una casa? Es muy fácil. Piensa en un animal doméstico cualquiera —un perro, un gato, pájaros...—, el que más te apasione o menos te moleste. Si convives con alguno, piensa en todos los cuidados que necesita y en los que recibe. Míralo y analiza lo que ves: ¿qué aspecto tiene? ¿Se ve limpio, bien aseado y alimentado? ¿Tiene el pelo lustroso y bien cepillado, o por el contrario muestra calvas y nudos por falta de higiene?

El caso es que tengas o no un animal en casa, eres consciente de que requiere una serie de cuidados, y necesita, por tanto, de una persona responsable que se encargue de él. Pues lo mismo, exactamente lo mismo, ocurre con tu casa. Con todas las casas. Para convertirse en un hogar agradable, necesitan de alguien que se encargue de ellas. ¿Quién? Eso da igual, pero alguien tiene que hacerlo. Por mucho que los niños lloren pidiendo un cachorro, por mucho que prometan que se harán cargo de cuidarlo, bañarlo y alimentarlo, todos sabemos lo que suele ocurrir: empiezan con muchas ganas, pero al poco tiempo los niños se olvidan, y los cuidados básicos del

animalito acaban siendo responsabilidad de uno de los adultos de la familia, que es el que acaba dándole de comer y sacándolo a pasear a diario. ¿Qué ocurriría si todos en la familia se lavasen las manos diciendo que no es problema suyo y, por tanto, eludiesen esa responsabilidad? Que el pobre animal, como mínimo, lo pasaría bastante mal, ¿verdad? Pues con los hogares sucede lo mismo.

Todas las casas necesitan ser ventiladas, limpiadas, organizadas de chismes. Todas requieren de alguien que abra las ventanas, pase la mopa y lleve la basura al contenedor. ¿Qué pasaría si nadie se hiciera cargo? El cemento y los ladrillos no sufren ni se entristecen, pero nosotros, que vivimos dentro, sí, y si por unos motivos u otros nadie se ocupa de ella, al final entramos en una espiral de dejadez que nos contagia la negatividad del ambiente. Lo mismo que comentaba antes: empezamos dejando cosas sin recoger y tareas sin realizar, y acabamos volviendo a una casa que nos recibe hecha un desastre, donde no nos podemos relajar, porque todas esas habitaciones que vemos desordenadas y sucias nos gritan constantemente que así no se puede vivir, que ellas necesitan de alguien que les abra las ventanas para que entre el aire fresco y renovado de la calle, les limpie el polvo, el suelo y les coloque en su sitio lo que está desordenado.

Como por algún sitio hay que comenzar, y tenemos ya claro el concepto de cuidados que necesita nuestra casa para transformarse en un hogar acogedor, vamos a empezar a organizar.

Seguimos con la idea de cuidarla como si de una mascota se tratase, de modo que partimos de esa base: ¿cuáles son los órganos básicos que debemos cuidar? Corazón y pulmones. Si falla cualquiera de los dos, la vida se vuelve complicada, así que vamos a centrarnos en ellos, en el corazón y en los pulmones de nuestro hogar, para mantenerlos im-polutos, en perfecto estado de revista. Con el corazón no valen excusas. Se cuida sí o sí, o nos quedamos sin casa. Con los pulmones ocurre otro tanto.

Y si el corazón de nuestro hogar es la cocina, los pulmones son los cuartos de baño.

La cocina

Manteniendo la cocina y el cuarto de baño limpios y ordenados, el estado del resto de la casa se difumina. Ellos son los que marcan la pauta de organización que va a regir en las demás estancias, de un modo que entra maravillosamente en sintonía con aquello que decían nuestras abuelas: «Una casa con la cocina recogida y las camas hechas siempre está ordenada».



Hay que tener claro, o no olvidar, que el modo de vida, la estabilidad personal y el nivel de bienestar emocional de una familia se refleja en el subconsciente por la manera en que mantienen limpio y organizado su hogar. Y esto, desde fuera, se nota. A lo largo de los años, sin darnos apenas cuenta, interiorizamos lo que nos rodea, lo que vemos, por lo que si hacemos el esfuerzo de vivir en un ambiente bien organizado, de forma armónica, aunque tengamos tendencia a la dispersión y nos cueste centrar la atención en nuestro entorno, poco a poco iremos asumiendo esa organización a nivel interno y cada vez seremos menos desorganizados.

De momento, vamos a comenzar a hacerlo centrándonos en el corazón y los pulmones de nuestra casa, porque no hay nada, absolutamente nada menos motivador para empezar el día con alegría y buen ánimo que entrar en una cocina que siempre está desorganizada, llena de trastos, con la mesa sin recoger y el fregadero siempre lleno de cacharros sucios, el suelo sembrado de migas y un cubo de la basura con la bolsa rebosante.

¿Y ahí se supone que tienes que entrar a las siete de la mañana? ¿Ahí, en esa cocina? ¡Uf! No, gracias, menos mal que el bar de abajo pone un café decente, porque ¡qué horror solo verla!, nos desanima, y con toda la razón del

mundo. Cualquier actividad que tuviésemos pensado hacer, desde algo tan sencillo como desayunar o, en algún otro momento del día, aprovechar la mesa para hacer manualidades o preparar unas galletitas rápidas para acompañar el café de media tarde, se desvanece.

El aseo de las visitas

Ahora vamos a por los pulmones. Los cuartos de baño. ¿Tenemos uno? Pues uno. ¿Tenemos dos? Pues dos. Vamos, que da igual el número, como si tenemos ocho. Todos tienen que mantenerse limpios. Mantener el lavabo limpio, el suelo barrido, la papelera vacía y el inodoro impoluto es primordial para empezar el día con buena disposición de ánimo. Pensad la mala, malísima imagen que da el llegar a una casa, pasar a lavarse las manos y encontrarse el lavabo con chorreones de pasta de dientes, el espejo salpicado, pelos en el suelo, y el inodoro oliendo casi como el de una gasolinera.

En caso de que nuestra vivienda disponga de más de un cuarto de baño, nos referimos al «de las visitas» como el aseo que normalmente van a utilizar las personas que vengan de visita. Generalmente, cuando recibimos a alguien en casa, a no ser que sea de mucha confianza, no pasará al cuarto de baño que está integrado en nuestro dormitorio al fondo del pasillo, sino que usará el más cercano a la sala.

Si solo contamos con un cuarto de baño, o por la distribución de la casa se utiliza indistintamente cualquiera de los que tengamos, deberemos tratarlos todos como aseo para las visitas, y aunque por simple higiene habrá que mantenerlos todos limpios e impolutos, tenemos que tener en cuenta, a la hora de escoger los complementos decorativos y de organización, el hecho de que será utilizado por personas ajenas a la familia. Si solo lo utilizásemos nosotros, los de casa, tal vez nos gustaría contar con una baldita con las cremas y utensilios de más uso a la vista, sobre todo para no tener que estar abriendo y cerrando armarios o cajones, pero si lo va a utilizar más gente, es buena idea colocar un armarito o al menos unas cajas bonitas (con tapa) donde guardar las cremas, los cepillos de dientes o de peinarse y la maquinilla de

afeitar, para que no formen una exposición permanente a la vista ni estorben sobre la encimera del lavabo.

En un aseo que usarán las visitas, no se debería mostrar nada que no sea el jabón de lavarse las manos, unas cuantas toallas de tamaño tocador, bien dobladas, y tal vez algún objeto que con su diseño ayude a armonizar el conjunto, ya sea algo meramente decorativo o de doble uso: una lata cilíndrica decorada, por ejemplo, puede usarse para guardar los rollos de papel higiénico; ahí estarían a mano pero quedarían fuera de la vista.

En cualquier caso, la sensación de orden y limpieza es mayor cuando todo está perfectamente colocado, con los objetos de uso más cotidiano ocultos a las miradas.

PLAN DE ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA

La cocina y la despensa

Lo primero que vamos a hacer es reunir todos los útiles y productos que nos van a hacer falta. No hay cosa que nos haga perder más el tiempo que ir arriba y abajo cogiendo un paño, ahora el bote de limpiador, después la escoba o una bolsa donde tirar la basura que vaya surgiendo...

Dejamos en la puerta, cerca de nosotros, el cesto donde meteremos todo lo que no sea de la cocina para colocarlo en su habitación correspondiente más tarde, cuando se nos acabe el tiempo y nos suene la alarma del temporizador. Necesitamos también una bolsa o una caja donde poner lo que vayamos a donar porque no es basura, pero no lo usamos, bien porque no nos gusta, bien porque al tener varios objetos duplicados nos deshacemos de los que nos sobran.

De acuerdo, ya tenemos lo que necesitamos. Llegó el momento de empezar.

Todos los días, de lunes a viernes, durante nuestra semana temática dedicada a la cocina y la despensa, nos colocamos en la puerta de la cocina, echamos un vistazo general a lo que tenemos por delante, revisamos en la agenda el trabajo hecho en días anteriores, programamos el temporizador diez minutos y comenzamos por lo que tenemos justo a nuestra derecha si es el primer día de la semana, o continuando por donde lo dejamos el día anterior. No pensamos, porque nos da exactamente igual lo que sea. Tenemos activado el piloto automático, y mientras el temporizador está en funcionamiento, a nosotros nos da igual lo que tengamos enfrente o a la izquierda. No nos importa el estado del resto de la habitación: comenzamos por la derecha. Y sin parar, vamos organizando y limpiando a fondo lo que nos vamos encontrando, en círculo, hasta completar el círculo y llegar a la puerta de nuevo por el lado de la izquierda. Pam, pam, pam, pam. Sin parar, vamos limpiando y ordenando lo que se nos va viniendo a las manos. Sin dejar nada atrás ni para luego. Lo que toca, tocó. Una cosa detrás de otra. Cuando completamos el círculo y llegamos de nuevo a la puerta, nos colocamos en el centro y seguimos por ahí,

pero siempre tomando una referencia y dando la prioridad a completar la limpieza haciendo círculos a partir de nuestra derecha.

Cuando suene el temporizador, paramos. Llevamos la cesta de objetos que no son de la cocina a su habitación correspondiente. A no ser que tengan su sitio muy a mano y a la vista, no colocamos nada. Nos limitamos a soltarlos ahí y seguimos vaciando la cesta. Cuando esté vacía de cosas que no son de la cocina, volvemos, programamos otros diez minutos y seguimos por donde lo dejamos. Cada vez que se acabe el tiempo, hacemos lo mismo. Luego cogemos el cesto y vamos soltando las cosas cada una en su habitación; a continuación volvemos a la cocina y programamos otra serie de diez minutos.

Del mismo modo en que cuando hacemos deporte no nos conviene hacer muchas series seguidas, tampoco cuando limpiemos enlazaremos muchas series de diez minutos el mismo día, para no cansarnos y quemarnos antes de tiempo. Es interesante comenzar con un máximo de tres series seguidas (que hacen un total de media hora de limpieza y organización efectiva de la cocina y la despensa, con dos descansos intermedios de unos minutos para colocar los objetos en su estancia respectiva).

Completamos las dos primeras series en lo que es la habitación, y dejamos la tercera exclusivamente para el armario de la despensa que tengamos en la cocina. Al principio tal vez puede parecer que avanzamos despacio y que al final de la media hora la cocina sigue patas arriba salvo «el cachito» que hemos hecho, pero mañana vamos a seguir organizando exactamente en el punto donde lo hemos dejado hoy, así que cuando acabe la semana temática de la cocina, a buen ritmo, sin agobios y sin apenas darnos cuenta, habremos pasado por prácticamente toda la habitación. No estaremos cansadas porque lo habremos hecho apenas sin esfuerzo, y garantizo que se notarán mucho los resultados.

Importantísimo, por supuesto, anotar en la agenda de la casa lo que hemos avanzado y hasta dónde hemos llegado. Con palabras, con dibujos o con una marca, como quieras, pero que mañana cuando lo retomemos, sepamos exactamente hasta dónde llegamos y el sitio exacto por el que hay que volver al trabajo. Por último, le damos un barrido rápido a todo el suelo y lo dejamos.

Perfecto, hemos terminado con la cocina y la despensa por hoy. Ahora nos metemos en el cuarto de baño, comenzando siempre la semana temática por el aseo de las visitas.

El aseo de las visitas

Aquí hacemos exactamente igual que en la cocina: arsenal de utensilios y productos de limpieza preparados, cesta de «colocar en su habitación» y bolsa de «para donar» en la puerta, bolsa para la basura en la mano, programamos el temporizador y nos paramos en el marco de la puerta, revisamos la agenda, echamos un vistazo general, y pulsamos la puesta en marcha del temporizador para comenzar la cuenta atrás comenzando por lo que tenemos a nuestra derecha o por donde lo dejamos la última vez. Pam, pam, pam, pam. Sin parar, diez minutos, hasta que suene el timbre de la alarma. Cuando acabe el tiempo, paramos, agarramos el cesto y colocamos sin distraernos, en las habitaciones respectivas, lo que hemos sacado del cuarto de baño porque no correspondía. Si tiene su sitio claro y accesible, colocamos en su sitio. Si no, simplemente lo dejamos en esa habitación. Ya habrá tiempo de ordenarlo. De momento está en su cuarto.

Una vez vacío el cesto de cosas por colocar, aquí tenemos una variación con respecto a la cocina. Si contamos con un solo cuarto de baño para toda la casa, volvemos y seguimos tal como hicimos en la cocina: programamos otra serie de diez minutos y, si tenemos tiempo, podemos incluso añadir una tercera serie de otros diez.

Si disponemos de más de un cuarto de baño, dedicaremos una serie de diez minutos a cada uno de ellos. Como seguro que no todos estarán igual de necesitados, cuando retomemos mañana la limpieza podemos dedicar un poco más de tiempo al que peor veamos y restarle ese tiempo al que menos lo necesite. Es tan simple como sumar minutos a uno restándoselos a otro: diez minutos en el aseo de visitas pueden ser transformados en quince al tiempo que los diez correspondientes al cuarto de baño de la habitación de invitados, que apenas se usa, se reducen a cinco. Da tiempo a ordenar mucho en cinco

minutos. Antes de ponerte a sonreír con ironía, te animo a comprobarlo por ti misma, programando el temporizador.

Ajustando tiempos y adaptando las series, en total sumaría también media hora de limpieza efectiva, con los dos descansos intermedios para colocar las cosas. Al terminar la última serie del día, colocamos lo que hay en la caja en su habitación correspondiente y anotamos en la agenda el trabajo realizado. Del mismo modo que hicimos en la cocina, cada cual pone las anotaciones a su gusto: por escrito, dibujando... Por último, recogemos todo lo que hemos utilizado y damos por concluida la limpieza por hoy.

Si hemos completado las tres series tanto en la cocina como en los cuartos de baño, al sumarlo todo podemos comprobar cómo hemos tardado menos de hora y media en dejar lista la tarea.

Si no tenemos tanto tiempo seguido, podemos también hacer las series sueltas, de modo independiente a lo largo de todo el día, por ejemplo integradas en las rutinas matinales, mediodía y antes de dormir (diez, diez y diez). También podemos no hacerlas todas, sino limitarnos a solo dos series, por ejemplo, de modo que en total el tiempo empleado, contando los descansos intermedios, es menor de una hora.

Como ves, se trata de un sistema sumamente flexible. Es adaptable a todas las circunstancias y modos de vida independientemente de horarios y obligaciones. Lo único que hay que tener claro es que limpiar y organizar la casa es imprescindible para vivir tranquilos en un hogar armonioso.

Si tu pensamiento acerca del tipo de hogar que quieres tener es ese —un lugar agradable, limpio, armonioso y acogedor— lo más importante que debes saber es que el orden no brota por generación espontánea. Parece de perogrullo, pero hay que asumir que, para lograrlo, en algún momento del día te va a tocar ponerte al lío, porque seguro que lo sabes, pero te lo recuerdo: las cosas no se hacen solas. De modo que si no tienes ayuda doméstica, y mientras no dispongas de un robot que al llegar a casa del trabajo (o del gimnasio, o de pasear) te encuentres que limpió el inodoro y la bañera, vació el lavaplatos, colocó los vasos y cubiertos en su sitio y lo volvió a llenar, lavó y ordenó la ropa perfectamente doblada y planchada dentro del armario, quitó el polvo de los muebles del salón, hizo las camas y lavó las lámparas y las cortinas, de verdad que lamento informarte, pero te va a tocar hacerlo a ti.

En resumen, en este plan semanal temático tratamos exactamente de eso, de cómo mantener la casa organizada y limpia, empleando el mínimo tiempo y esfuerzo posibles. Pero para lograrlo, de lunes a sábado hay que remangarse.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 1

La cocina es un laboratorio

En ella se manipulan todos los alimentos que comemos en casa, por lo que su estado de limpieza debe ser siempre impecable. De cocinas con rincones sucios es de donde viene el riesgo de que proliferen insectos y de sufrir una intoxicación alimentaria, sin hablar del despilfarro de comida que supone cuando se estropea y se echa a perder por no haberla tratado de la forma adecuada.

En las cocinas industriales, donde se cocina para un público, aparte del estado de limpieza absoluto, sanidad obliga a usar ropa y calzado específicos, redecillas para el pelo, guantes de goma para manipular alimentos e incluso, en algunos casos, hay que ponerse mascarillas que tapen la boca y la nariz.

En la cocina de nuestra casa, en la que cocinamos para nuestra familia y, como mucho, para nuestros invitados, nadie va a venir a exigirnos semejantes medidas, pero sí hay que tener unas normas básicas de limpieza y organización para no caer en riesgos fácilmente evitables. Así, por ejemplo, como mínimo necesitaremos un delantal amplio para no mancharnos con salpicones de comida; bayetas, paños limpios y rollos de papel de cocina, unos para limpiar las encimeras y otros diferentes para secar las manos; cuchillos y tablas de cortar, que hay que mantener siempre impecables y en las que no manipularemos a la vez alimentos crudos y cocinados sin haberlas limpiado bien entre ambos usos.

Aprovechar el espacio en la cocina

Sobre todo lo importante es no acumular lo que no necesitamos, pero en las cocinas modernas, que no suelen destacar por su amplitud, aprovechar el espacio disponible para colocar de forma ordenada lo que sí utilizamos se convierte en todo un arte.

Los muebles caceroleros con cajones facilitan mucho el acceso a la olla que nos haga falta. A los muebles clásicos de puertas con balda en medio se

les pueden sustituir esas baldas fijas por estantes móviles simplemente poniendo unos rieles. De este modo lo convertimos fácilmente en un cajón y nos facilita mucho la vida a la hora de utilizar lo que esté al fondo del armario. Baldas adicionales interiores, adaptadas al tamaño de lo que hay dentro de los armarios, evitan la costumbre de llenar armarios de cosas apiladas una sobre otras de cualquier manera y termina con el riesgo de que, al abrir la puerta para coger algo que está detrás, acabe desparramándose todo, o la pesadez de tener que vaciar y volver a llenar el armario entero. Una balda sobre la puerta de entrada, o sobre la ventana, proporciona mucha capacidad para colocar en ella cajas con los utensilios que no son de uso diario, como los moldes o los cortadores de galletas, incluso pequeños electrodomésticos como la gofrera, la sandwichera o la máquina de hacer pasta fresca, que tenemos porque utilizamos de vez en cuando. Para mantenerlos alejados del polvo y la grasa, lo mejor es tenerlos guardados en cajas con tapadera. A mí me gustan las de plástico liso porque pesan poco y no tienen recovecos donde se acumule la suciedad, por lo que resultan muy fáciles de lavar.

Electrodomésticos y utensilios básicos

Como básico en la cocina, resulta obvio que necesitamos un fogón para cocinar, ya sea una placa vitrocerámica o inducción, o una cocina de gas. Con el frigorífico para conservar los alimentos frescos y un fregadero, ya podemos decir que tenemos montada una cocina básica.

Pocas casas se limitan hoy en día a este tipo de instalaciones. El lavavajillas es un electrodoméstico prácticamente imprescindible hoy en día, no solo por la comodidad de no tener que fregar los platos, sino porque con él se logra un ahorro de agua considerable en este proceso.

Las máquinas modernas son capaces de lavar perfectamente todo el menaje sucio que una familia media genera cada día, en un solo ciclo de lavado. Dependiendo del modelo y de la clasificación energética que tenga, utilizará entre 12 y 15 litros de agua en total. Fregando a mano tres veces al día (desayuno, almuerzo y cena), el gasto medio es de unos 30 litros de agua cada vez, es decir, unos 90/100 litros de agua cada día.

El programa que menos gasta es el ecológico. Tarda mucho, porque lava a poca temperatura, pero es el que menos agua utiliza y menos consumo eléctrico realiza, al no tener que calentarla a temperaturas muy altas.

Otra opción de ahorro con lavaplatos es instalar una válvula mezcladora en la entrada del agua y conectarlo al agua caliente en lugar de a la toma de agua fría. La válvula mezcladora hará que el agua entre siempre caliente y a una temperatura fija, de modo que la resistencia que calienta el agua no necesite trabajar apenas, porque ya viene caliente. No se debe conectar directamente al agua caliente porque, al estar preparado el circuito para agua fría, se podría estropear si le entra directamente agua a los 90° que puede llegar a alcanzar si no tenemos limitador en la caldera. Si somos pocos en casa y el lavaplatos no se llena todos los días, la función de media carga reduce aún más el consumo del lavado.

Otro electrodoméstico imprescindible es la batidora de brazo. Colgada en la pared no ocupa espacio y está siempre a mano.

Dentro de los utensilios, mejor que una batería completa de cacerolas es comprar las piezas sueltas. Las baterías que venden completas suelen traer piezas que en realidad no usamos y ocupan mucho espacio.

Una olla que cocine a presión, ya sea tradicional, rápida o superrápida, viene estupenda para reducir el tiempo de cocinado y mantener los nutrientes de los alimentos. Las eléctricas programables, que no se ponen en el fuego, sino que se enchufan, resultan ideales porque puedes poner los alimentos en crudo, programarla y olvidarte hasta la hora de almorzar. No son imprescindibles, pero ahorran mucho tiempo y trabajo en la cocina porque guisan sin necesidad de que una persona esté pendiente. Junto a un robot procesador de alimentos forman una pareja ideal.

Un robot procesador de alimentos que cocine es un imprescindible en mi cocina. Entre las distintas marcas que hay ahora mismo en el mercado, escoge la que mejor se adapte a tu presupuesto, pero merece la pena tener uno. No cocina sin ayuda y no se puede programar para que termine a la hora que digamos, por lo que hay que estar presente, pero es un pinche estupendo a la hora de picar, triturar, batir, amasar, hacer salsas y cremas... No debería faltar en ninguna cocina una máquina de estas. Para mí está al mismo nivel que el lavavajillas.

Con el horno y el microondas, termina la lista de electrodomésticos que no deberían faltar en ninguna cocina. Lo mejor es que el horno sea de los que traen sistema de limpieza pirolítica, para ahorrarnos tener que frotar. Este sistema tiene fama de gastar mucha electricidad, pero no hace falta conectarlo cada vez que horneemos un bizcocho. Reservando la pirólisis para cuando esté sucio, el trabajo que ahorra compensa con mucho el gasto de energía.

El microondas sirve para mucho más que para calentar la leche por las mañanas o el plato del almuerzo. Yo, por ejemplo, cocino bastante con él, pero si tú solo lo usas para calentar, compra uno barato sin pretensiones, que seguro que cumple perfectamente la función.

Unas buenas sartenes, cucharones y paletas para remover, y un juego de cuchillos buenos, y ya tenemos la cocina completa.

Caprichos útiles

Caprichos, a poco que te guste cocinar, tendrás muchos. Lo complicado es definir la palabra «útiles» porque a las que somos socias del club CVCQ (culo veo, culo quiero), casi cualquier cacharrito que vemos en los catálogos se nos antoja inmediatamente imprescindible. Lo malo es que hay muchos que usas dos veces y quedan arrinconados.

Después de varias experiencias de este tipo, mi consejo es no comprar. Nada. Nunca. Olvídate de bazares temporales y de las recomendaciones entusiastas de amigas que lo acaban de comprar hace dos días y te cuentan que no saben cómo han podido vivir sin ellos tanto tiempo, porque salvo unas pocas excepciones, el entusiasmo no dura más de unas pocas semanas. Las justas para que caduque el tique y no puedas devolverlo.

Esto, claro, depende del ritmo y los gustos de cada casa. Hay quien compra la máquina de hacer pasta, la usa casi cada vez que toman pasta en casa y no vuelve a comprarla envasada salvo en situación de emergencia, y quien la arrincona a los tres días para seguir comprando paquetes de macarrones porque eso de tener que pasar un rato por la mañana haciendo tallarines el día que toca pasta, con la mesa de la cocina salpicada de harina, una vez pasada la novedad le parece muy pesado.

La sandwichera, si te gustan los sándwiches y los tomáis habitualmente, es una máquina estupenda. En mi caso, tengo un grill que, aunque no me los sella como la sandwichera, me permite hacer ocho de una vez. Aparte, con la rustidera, me sirve para hacer pequeños asados, y abierto, también como plancha. Antes de comprar una sandwichera sencilla, valora si no te merece más la pena esta otra opción. Ahora los hay de placas intercambiables que vuelven el aparato mucho más versátil.

Otra máquina útil, si la usas, es la panificadora. Lo único malo es que ocupa mucho sitio, pero vuelvo a decir: «si la usas», es muy práctica. Si no te adaptas al pan casero, acabarás con un chisme enorme, del tamaño de una freidora grande, sin saber dónde meterlo. Y todo esto sin hablar de lo que pagaste por ella.

Las gofreras, donuteras, barquilleras, maquinitas de esas que hacen magdalenas, pistolas de masas, picadoras que hacen galletas... todas esas monerías son estupendas y resultan muy útiles para evitar comprar dulces procesados de dudosa salubridad y hacerlos en casa, muy sanos y con ingredientes controlados, pero si no coméis bollos dulces a diario, en mi opinión no merece la pena comprarlas, a no ser que tengas una cocina suficientemente grande como para poder guardarlos con comodidad, aunque sea para usarlos solo una vez cada varios meses.

Limpiador multiusos casero triple A

Al precio que están últimamente los productos de limpieza, cada vez más personas buscamos alternativas a marcas comerciales, y en las casas no dejamos de experimentar con sustitutos que limpien bien, que sean prácticos de aplicar, y que resulten económicos.

Este es un limpiador fantástico, multiusos, multisuperficie, que lo limpia todo y que además no necesita aclarado. Pulverizas, pasas la bayeta y a otra cosa mariposa. Yo con esto lo limpio prácticamente todo.

Necesitamos:

- Un bote con pulverizador de 3/4 de litro.
- Alcohol de limpieza (primera A).
- Amoniaco (segunda A).
- Agua (tercera A).

Preparación:

Los botes con pulverizador en mi casa se reciclan siempre. No recuerdo haber comprado nunca un bote de estos vacío. Resultan ideales los de quitagrasa para la cocina o los de aditivos quitamanchas para la ropa, que normalmente son de 3/4 de litro. Cuando se acaban es importante darles un buen enjuagado para eliminar los restos que pudieran quedar y no mezclar productos químicos, no sea que tengamos un disgusto.

En cuanto al amoniaco sirve cualquiera. Lo único que hay que tener en cuenta si lo compramos con detergente es procurar que sea de los que hacen poca espuma. En mi caso, compro el perfumado con detergente, porque con lo mal que huele, me da la impresión de que perfumado se disimula un poco, pero eso va a gustos.

Para el alcohol, es importante que ponga en la etiqueta «de limpieza», porque aunque el de quemar también se usa para limpiar, puede dejar aguas en los cristales y marcas feas en los espejos. Hay quien usa alcohol etílico de farmacia, y da muy buen resultado.

Y el agua, en mi caso, del grifo, porque aquí tenemos poca cal. Si en tu casa el agua produce sarro en los grifos es mejor usarla embotellada, y ya si tienes destilada de la de la plancha, lo bordas. Si no usas agua destilada de forma habitual en casa, no hace falta comprarla.

Hay que poner 1/3 de alcohol, 1/3 de amoniaco y 1/3 de agua. Como el bote es de 3/4, lo más cómodo es poner un vaso lleno de amoniaco, otro lleno de alcohol, y terminar de completar con agua. Hay quien pone el vaso de amoniaco y directamente termina de completar con colonia fresca de baño. Esta colonia tiene poco alcohol, que viene ya rebajado con agua, y huele muy bien. Es cuestión de que cada cual pruebe y se adapte a lo que más le guste.

Y esto es todo. Con un bote de limpiador triple A y una bayeta limpia de microfibra que no suelte pelusas, puedes limpiar prácticamente cualquier

superficie. Pulverizas, bayeta y listo.

Si la superficie a limpiar es porosa, como la madera o la escayola, o es delicada porque está esmaltada o pintada, mejor que pulverizar directamente es hacerlo sobre la bayeta y pasarla humedecida. Así evitamos posibles manchas, y de todos modos no hay que olvidar la siguiente medida básica: la primera vez que se use, ya sea pulverizando directamente la superficie a limpiar como sobre la bayeta, siempre hay que hacer una prueba en algún rincón no visible, por precaución.

Limpiar azulejos

Los azulejos se limpian muy bien con una mopa de microfibra. Lo ideal es tener dos recambios. Ponemos en un cubo limpio agua caliente, un chorrito de detergente de lavar los platos a mano y un vaso de amoníaco, o un tapón de detergente específico de cocinas, que trae quitagrasa incorporado. Mojamos uno de los recambios de la mopa, escurrimos un poco con la mano para que no chorree demasiado y lo colocamos en la base. Y le vamos damos a la pared. De vez en cuando, dependiendo de lo sucia que esté, lo quitamos, aclaramos y volvemos a colocar. Cuando ya está todo pasado, cambiamos al recambio seco y damos un par de pasadas para secar los azulejos y quitarles las posibles marcas de agua si son mates o sacarles brillo si son brillantes.

La primera vez, si está muy sucio, puede que se tarde un poco en dejarlos perfectos, pero una vez que compruebes lo rápido y fácil que se limpian de este modo, el trabajo de mantener los azulejos brillantes dejará de ser una tarea pesada que te lleva toda la mañana para convertirse en un movimiento de rutina que se hace en un momento. Se tarda más en llenar el cubo y coger la mopa que en limpiar una pared.

Blanquear juntas de azulejos

En muchas ocasiones he escuchado quejas y desahogos por culpa de las dichas juntas de los azulejos, que a las primeras de cambio pierden el

blanco y hay que ir repasando de forma periódica para mantener en buen estado.

En el mercado hay infinidad de productos comercializados para blanquearlas, que no deben de dar demasiado buen resultado, porque la gente va pasando de uno a otro, hasta el punto de que yo no conozco a nadie que sea fiel a ninguna marca en concreto, cosa que me reafirma en mi idea de que realmente sirven de poco a largo plazo. Y aquí traigo yo la solución: con una lata pequeña de pintura Bruguer Acrilic de color blanco, un pincel, una botella de aguarrás, un estropajo verde y un paño de algodón, vamos a dejar las juntas de los azulejos blancas y limpias durante muchos, muchos años. El que sea marca Bruguer y acrílica es, básicamente, porque las otras con el tiempo van amarilleando, mientras que esta se mantiene durante muchos años blanca y reluciente como el primer día.

La técnica es muy simple: con el pincel, directamente de la lata (se remueve antes) hay que ir pintando las rayas sin importar que se manchen un poco los azulejos. Cuando se seca, se le da con el estropajo verde para sacar la pintura al azulejo, se pasa un paño para sacar brillo, y ya nos podemos olvidar de reparar juntas casi el resto de nuestra vida. El aguarrás es para limpiar las gotas que puedan caer, y para limpiarnos las manos si nos manchamos. La lata hay que moverla muy bien para mezclar componentes, pero sin rebajar la pintura, que ya viene perfecta para usarla tal cual.

Lo ideal es hacerlo la primera vez que entras en una casa nueva, con los azulejos recién puestos, para que la pintura acrílica se adhiera perfectamente a la lechada limpia, pero también da buen resultado aunque las juntas tengan ya sus añitos y hayan pasado por varias capas de blanqueantes. En ese caso, lo que hay que hacer es fregar bien para quitar el máximo posible con un limpiador potente. Una vez bien limpio y seco, ya podemos aplicar la pintura y olvidarnos de reparar durante mucho tiempo.

Si se mancha y vemos que quizá habría que reparar alguna vez porque pierde el blanco, no hace falta volver a pintar. Aunque es cierto que el mejor resultado lo da el pintar directamente sobre la lechada nueva, si limpiamos bien los restos antiguos de blanqueador antes de aplicar la pintura, con fregar con lejía es suficiente para recuperar el brillo blanco.

Así que mi consejo, si estrenáis casa, es que después de fregar bien las paredes de azulejos, en lugar de aplicar uno de esos productos blanqueadores que siempre se acaban cayendo y obligando a repasar cada poco tiempo, os acerquéis a la droguería a comprar una latita de pintura, que seguro que hace que las juntas de los azulejos duren blancas mucho más que un limpiador corriente.

Limpiar juntas del suelo

Las juntas de los baldosines del suelo de la cocina y del cuarto de baño se ponen negras con mucha facilidad y suele ser pesado limpiarlas. Para mantenerlas blancas, si están muy mal, lo primero que hay que hacer es limpiarlas bien. Yo lo hago de la siguiente manera:

Primero, barro bien el suelo y paso la fregona como siempre. Ya tenemos limpio el suelo.

Cuando está seco, cojo una botella de lejía tipo Pato, de esas de pitorrito, como las que se usan para limpiar el inodoro, y le voy poniendo un hilo de esa lejía densa por todas las juntas de losas del suelo. Cierro la puerta y me marcho.

Si no queremos dejarnos las manos rascando ni las rodillas peladas ni la espalda hecha una alcañata, lo mejor es dejar actuar el producto sin prisas. Si tu horario te lo permite, echa la lejía a primera hora en cuanto acabes de desayunar, y no lo limpies hasta que necesites volver a entrar en la cocina después de arreglar la casa e ir a la compra. Si faltas de casa todo el día, un buen momento es justo después de cenar, mientras los niños se ponen el pijama y se lavan los dientes. Se aplica, y ya lo dejas hasta que te vayas a la cama. En cualquier caso, conviene dejar actuar siempre al menos una hora, pero intentando que sea el máximo posible.

Como la lejía, además de limpiar las juntas, puede estropear la ropa si la roza, es conveniente dejar el cubo de la fregona con agua limpia delante de la puerta cerrada. Así no se te olvida que cuando vayas a entrar a la cocina, tienes primero que recoger la lejía del suelo. Si es lejía con detergente como

la que yo pongo, al aclarar sale mucha espuma y hay que cambiar el agua del cubo varias veces para que el suelo quede bien aclarado.

Si es la primera vez que lo haces y tus juntas están muy feas, de modo que a pesar de haber dejado mucho rato ves que no quedan bien, puede que necesites ponerte guantes y, de rodillas (con ropa vieja y delantal), ir frotando con un cepillo las juntas reblandecidas con la lejía antes de pasar la fregona. Para esto es conveniente usar un cepillo pequeño, del estilo de los que venden para limpiarse las uñas. Como es solo para la junta, si el cepillo fuese más grande pesaría más y resultaría más incómodo de manejar. Aunque cuanto mayor sea cubre más superficie, en este caso es innecesario, porque solo es preciso darle a la línea, y además pesa más y te cansas antes.

Luego ya utilizas la fregona para aclarar normalmente con agua limpia, y al fregar la baldosa para quitar la lejía, a la vez que se queda la junta aclarada, se lava el resto del suelo. Con hacerlo una vez al mes es más que suficiente para mantenerlas blancas como recién puestas.

Control de plagas

Cucarachas

Las cocinas son, por mucho que se limpien, el lugar ideal para que proliferen estos insectos que se alimentan de los restos de comida y necesitan el calor y la humedad que hay habitualmente en ellas. Los motores de frigorífico, congelador, horno... producen un calor que a estos bichos les encanta. Además, como suelen ser electrodomésticos pesados difíciles de mover, los mantenemos en un lugar casi fijo sin quitarlos para limpiar por detrás más que unas pocas veces al año. El mueble de debajo del fregadero es otro lugar clásico donde se esconden. Se trata de un sitio húmedo, cálido y muchas veces lleno de productos de limpieza que comparten hueco con el cubo de la basura. ¡Es como Disneylandia!

En estas zonas cálidas, húmedas y con abundancia de comida, es donde suelen hacer su nido y criar. Por ello resulta imprescindible mantener el lugar lo más ordenado, limpio y seco posible, para evitar que entren sin ser vistas y,

en caso de entrar, poder detectarlas inmediatamente, erradicarlas lo antes posible e impedir que se nos cree un problema sanitario repugnante y complicado.

Para evitarlas, nada mejor que las cajitas de cebo que venden ya preparadas. Si te parece que tienes muchas y aun poniendo cajitas sigue alguna con vida, existen en el mercado unos dosificadores con forma de jeringuilla con un cebo envenenado en su interior. Esto, que se aplica en forma de gotas en rincones estratégicos y poco accesibles a niños o mascotas, es muy efectivo para los lugares en los que no se pueden poner cajitas.

Por supuesto, hay que mantener los suelos limpios y el cubo de la basura cerrado, y barrer y fregar de forma constante y rutinaria para que no queden migas bajo los muebles ni otros restos de comida que las puedan atraer.

Como curiosidad, el olor de los plátanos muy maduros les encanta, así que en verano y en épocas de mucho calor lo mejor es guardar los plátanos en la nevera, porque aunque el frío los ponga negruzcos por fuera, siempre es mejor tener un plátano feo que un nido de estos bichos.

Hormigas

Las hormigas están en todas partes. Gracias a su pequeño tamaño se meten por cualquier rendija, por diminuta que sea, y una vez encuentran lo que buscan — comida—, vuelven al hormiguero a dar el aviso. El resultado es que nos podemos encontrar de la noche a la mañana con una plaga que nos inunda y se nos cuela por todos los rincones.

Como en el caso de las cucarachas, lo mejor es la prevención: los paquetes abiertos, en botes herméticos a los que no puedan acceder; limpieza pulcra para evitar migas y restos de alimentos, y mantener limpias y ordenadas todas las superficies de trabajo, incluido el suelo. Si localizamos la rendija por la que entran en la cocina, podemos tapparla con un poco de silicona, o incluso un poco que pasta de dientes blanca, pero si no acabamos con la colonia, emergerá por otro lado.

Para acabar con la plaga de forma doméstica, existen, como en el caso de las cucarachas, unas trampas especiales para ellas: la hormiga llega, lleva el

cebo que ha encontrado al hormiguero y allí mueren todas las que lo tomaron, incluida la reina, que es la que pone los huevos para que el hormiguero siga subsistiendo.

Cocos

Los cocos o gorgojos de la harina son unos escarabajos pequeñitos, diminutos, poco más grandes que la cabecilla de un alfiler de costura. Suelen llegar los huevos en los paquetes de harina, legumbres, cereales o pasta. También es muy habitual que vengan acompañando a las infusiones.

Los huevos eclosionan en primavera, cuando empieza el calor, y los detectas porque de repente un día entras y te encuentras la cocina llena de puntitos diminutos que se mueven, y algunos ves que vuelan. Si intentas aplastarlos, comprobarás que son muy duros. El modo de acabar con ellos es buscar el foco y limpiar todo muy bien, y la manera de que no te inunden la cocina o la despensa es meter todos los alimentos en tarros herméticos en cuanto llegas del supermercado. Si venían los huevos ya dentro del paquete, no se nota, y cuando les toque salir, van a eclosionar igual que si estuviesen en el envase original, pero se quedarán dentro del tarro y será muchísimo más sencillo dominar la plaga.

Polillas

Las polillas de la comida son esas mariposas diminutas marrón claro que aparecen de repente revoloteando por la cocina. No son las mismas que las que se comen la ropa, aunque se parecen mucho. Son lo que se llama «una plaga de almacén», lo que significa que si ves una revoloteando, te toca revisar a fondo todos y cada uno de los envases que tienes en el armario, por si acaso vienen larvas. Estas polillas ponen los huevos en los paquetes de alimentos de harina, pero también aprovechan los rincones de los envases de cartón. Las larvas son unos gusanitos blancos que se meten en un capullo formando una especie de telaraña. La forma de prevenirlas es la misma que

los cocos: sacar de los envases la comida al llegar a casa y pasarlo todo a tarros herméticos. Si vemos el arroz, los macarrones o la harina con cosas raras que parecen «así como telarañas», o vemos que tienen algo parecido a un «polvillo raro» dentro del paquete cerrado, es porque están infectados.

Para controlar las mariposas adultas, que son las que ponen los huevos, venden unas pegatinas estupendas con atrayente específico para poner en los armarios de la despensa. La polilla adulta se siente atraída por las feromonas que desprende la trampa y al acercarse se queda pegada al cartón. Si te da asco verlas ahí pegadas, piensa si no te daría más asco ver las larvas dentro de la comida. De todos modos, ahora venden unas trampas diseñadas con un sistema de ventanas dispuestas de tal modo que se disimula un poco la visión de los bichos pegados al cartón. Cuando hay muchas pegadas, se tira el carboncillo a la basura y se pone uno nuevo. Es un sistema barato, muy cómodo y efectivo.

Ratoncillos y los llamados «topillos»

Dentro de la despensa, además de las plagas habituales de insectos, puede colarse algún ratoncillo. En un piso situado en la quinta planta de un bloque en una ciudad grande puede ser algo bastante extraño de ver, pero en una casa de pueblo con patio y la puerta de entrada a pie de calle no es nada extraño si alguna vez se nos cuela alguno.

La forma más rápida de detectarlos suele ser porque roen cualquier tipo de caja de cartón que tengamos en rincones tranquilos del fondo del mueble despensero, y un día limpiando vemos los papelillos roídos y algún paquete agujereado, y sobre todo, porque dejan caquitas por todas partes. De tamaño y forma son similares a un granito de anís, y es realmente asqueroso. Hay que tirar toda la comida que creamos que ha podido tocar y desinfectar muy bien todo lo que haya dentro del mueble, porque pueden transmitir enfermedades.

La mejor forma de capturarlos es con trampas. Si las compramos de las que no traen el cebo, con un poco de chocolate o una pizca de crema de cacahuete y teniendo paciencia seguro que caen en un par de días. Venden también un pegamento especial que hay que esparcir sobre un cartón con la

esperanza de que se queden pegados, pero los ratones son muy listos y suelen esquivar el pegamento. Es mejor no usar venenos, primero por el riesgo de accidentes, y segundo porque si el ratón se muere en el nido, no sabemos dónde está y luego apesta una barbaridad.

Lepismas o pececillos de plata

Estos bichitos plateados son insectos que se alimentan básicamente de moho, papel y almidón. Les molesta la luz y prefieren sitios cálidos y húmedos. El cuarto de baño, con su mueble de madera laminada y su humedad, es ideal para ellos. El cabello que se cae al peinarse, la caspa, las células muertas... todo eso también les sirve de alimento, de modo que la manera más sencilla de eliminarlos es limpiar bien y echar algún insecticida por los rincones.

COCINA

Mantenimiento básico diario

El mantenimiento básico diario de la cocina consiste en mantenerla en condiciones de uso en todo momento, con el fregadero vacío, las superficies de trabajo despejadas, la nevera organizada y el suelo limpio.

La cocina es, con diferencia, la estancia que más se ensucia de la casa, por lo que las rutinas de mantenimiento deben ser constantes. Aquí no vale el «luego lo hago», porque *luego* vamos a necesitarla limpia de nuevo para preparar la siguiente comida, así que si queremos trabajar lo menos posible, la dinámica de lo uso-lo limpio-lo recojo tenemos que tenerla asumida desde que cruzamos el umbral.



Limpieza exprés de emergencia

Este tipo de limpieza todos la hemos hecho alguna vez. Es la que comienza cuando suena el timbre y, al contestar, una voz nos informa: «Abre que subo», o si tenemos un poco más de suerte: «Vamos para allá, en veinte minutos llegamos».

En el primer caso, poco tiempo tenemos para hacer nada, así que no vamos a perderlo en remordimientos de desorden. Hay que actuar rápido, así que mojamos la bayeta, escurrimos bien y la pasamos rápidamente por todo lo horizontal para limpiar las migas. Llenamos el lavaplatos con lo que hay en la

pila y repasamos el fregadero. Con una microfibra bien escurrida, repasamos las puertas de los armarios por fuera y barremos. Fregona escurrida a las manchas puntuales y listo. Con prisa y corriendo, da tiempo a hacerlo en los cinco minutos que tardan en subir en ascensor desde el portal.

Si han tenido la delicadeza de avisarte con un poco más de tiempo, aprovecha para cambiar la bolsa de la basura, pasar la fregona por todo el suelo (abre la ventana para ventilar y que se seque el suelo rápido) y cambia los paños de cocina por unos limpios.

Tipos de encimera. Mantenimiento y limpieza

Sea como fuere nuestra encimera de la cocina, tiene que mantenerse muy limpia y lo más despejada posible para poder trabajar con comodidad. En el mercado hay muchos tipos, de diversas características, y aunque cada una precisa unos cuidados específicos, el mantenimiento básico diario es prácticamente el mismo en todas.

Silestone, granito, mármol y otras piedras

El mantenimiento diario se hace con el estropajo normal, un poco de lavavajillas, y una bayeta para secar. La limpieza un poco más a fondo queda ideal con la crema que usamos para limpiar la placa vitrocerámica o inducción. Sobre todo si es de color claro y del roce salen sombras oscuras, la crema de limpiar la vitro las deja estupendas. Un poco de crema, se moja con agua el estropajo azul que no araña y se frota. Queda estupenda sin necesidad de comprar ningún producto específico para limpiarla.

Como cuidados que hay que tener específicos con las piedras, no podemos olvidar que en las naturales no es conveniente dejar las cacerolas directamente apartadas del fuego sobre ellas, porque la diferencia brusca de temperatura en la base de la olla podría llegar a agrietar la piedra. Si hablamos de las piedras artificiales tipo compact o Silestone, se podría llegar a quemar la resina que la forma y quedar la marca quemada de donde pusimos

la olla. Por ello, siempre que vayamos a posar un recipiente recién apartado del fuego/placa o sacado del horno, conviene usar un salvamanteles. Si no tenemos a mano, cumple perfectamente esa función una manopla del horno, un paño de cocina doblado en cuatro para darle algo de grosor o la misma tabla de cortar, siempre que sea de un material que soporte los cambios de temperatura. Sea lo que sea, se coloca sobre la mesa para apoyar en él el recipiente caliente.

Madera

Últimamente se han puesto de moda estas encimeras. Son las más delicadas y las que más mantenimiento necesitan, pero a cambio aportan mucha calidez a la cocina y una estética preciosa. Conviene que sean de alguna madera dura resistente, por lo que las mejores son de maderas tropicales y las de contrachapado marino. Los cuidados básicos son utilizar una tabla de cortar y no hacerlo nunca directamente sobre ella para evitar marcas y cortes y dar una capa de aceite protector un par de veces al año que selle los poros para protegerla de las manchas y de la humedad propia de la cocina. A la hora de instalarla en la cocina, sería interesante buscar un modelo de fregadero en el que el grifo pueda ir incorporado a la base, sin necesitar taladrar la encimera para ponerlo. Esto es porque los grifos algunas veces pueden perder algo de agua y salpican, y es mejor que esa humedad extra no dé directamente en la madera. Si la ponemos de tablero marino en lugar de maciza, evitamos los inconvenientes de la humedad, porque lleva incorporado un tratamiento hidrófugo para que el agua no la estropee.

Laminados

Las encimeras laminadas son las más baratas de todas. Están compuestas de un tablero de aglomerado recubierto de una lámina de algún material resistente al agua y a las manchas. El cuidado básico es como el de las demás: mantenerla limpia y recogida, utilizar siempre una tabla de cortar para no estropear el

acabado y no poner recipientes excesivamente calientes que la puedan quemar, dejando la marca.

Estando bien selladas las juntas para que se mantenga estanca, de modo que la humedad no se cuele y estropee por dentro, son unas encimeras estupendas.

Tipos de fregadero. Mantenimiento y limpieza

Fregaderos hay de muchos tipos y todos hay que mantenerlos limpios. Dependiendo del material con el que están fabricados, la imagen que dan a la cocina será más o menos funcional, podrán brillar más o menos y se verán más o menos usados, pero lo importante es que estén vacíos y muy limpios.

Sea cual sea el material y el tipo de fregadero, todos se limpian igual: con el mismo detergente que usemos habitualmente para los platos y un estropajo de fibra que no ralle queda estupendo. Luego lo secamos bien para evitar que queden gotas de agua que puedan formar marcas de cal al secarse. Si tiene manchas que no salen, se les da con un cepillo de nailon de los que se usan para la vajilla con un poco de crema para limpiar la vitrocerámica. Si tiene mucha cal acumulada, se empapa en vinagre una esponja y se frota. Si cuesta sacar la mancha de cal porque es vieja o está muy incrustada, se deja un paño o una esponja empapado en vinagre toda la noche sobre la incrustación para ablandarla y ayudar a eliminarla. Si el fregadero es de mármol o alguna otra piedra natural delicada, el vinagre puede hacerle perder el brillo, así que lo mejor es seguir las instrucciones del fabricante para este tipo de limpieza.

Acero inoxidable

Son los más comunes en las cocinas convencionales por prácticos, por precio y por ser muy resistentes al manejo diario y a los productos de limpieza más habituales. Suelen ser de acero cepillado, que los hace más resistentes a los arañazos y evita las marcas de huellas.

Acrílicos

La ventaja principal que tienen es que se pueden hacer de colores que combinen con el resto de la cocina. Hay que tener un poco de cuidado con la temperatura si ponemos una olla directamente de la placa, porque se podría quedar la marca.

Piedras naturales, granito, gres, cerámica

Confieren una estética preciosa a las cocinas y son muy resistentes al uso diario. El único inconveniente es el precio.

Piedra sintética

Modernos y prácticos, su principal ventaja, aparte de la estética de colores, es que se pueden hacer de una pieza con el resto de la encimera, por lo que evitan las juntas donde puede acabar acumulándose la cal.

Limpiar el filtro y el desagüe del fregadero. Atascos

Si llega un momento en que notamos que el fregadero no desagua bien, va lento o el desagüe huele, ha llegado el momento de limpiarlo. Aunque por fuera lo mantengamos impecable, puede que las tuberías estén sucias.

El filtro del fregadero es la pieza con forma de colador que si presionamos hace de tapón estanco. Consta de un cestillo colador en la parte de arriba y un disco de goma en la de abajo, sujetos ambos por un tornillo a rosca que hace las veces de mango para poderlo coger con comodidad.

Limpiarlo es muy sencillo. Solo hay que desatornillar, separar las piezas y darle con un poco de detergente y estropajo de los platos o el cepillo de nailon que usamos para fregar. Si de vez en cuando lo metemos en el lavaplatos con el resto de la vajilla, se mantendrá siempre en condiciones y no

habrá que desmontarlo salvo tal vez una vez al año para comprobar la limpieza.

El desagüe, cuando está atascado, va lento o huele, se limpia con un desatascador. En el mercado hay muchos, pero lo más efectivo y barato es usar sosa cáustica en escamas. Con cuidado, porque es un producto muy corrosivo, se pone una cucharada sopera de escamas en el agujero del fregadero; enseguida se echa un vaso de agua hirviendo o muy caliente que lleve hacia la tubería las escamas, dejamos reposar media hora y volcamos del tirón en el fregadero un cubo lleno de agua limpia para que arrastre por la tubería hacia la alcantarilla cualquier resto de suciedad y producto que encuentre en el camino. De este modo la tubería de desagüe se mantendrá siempre limpia, pero si a pesar de hacerlo el atasco continúa, llegó la hora de desmontar el sifón para limpiarlo y meter un cable guía de fontanero por la tubería de modo que empuje y arrastre lo que sea que está obstaculizando el paso. Antes de desenroscar y quitar el sifón, hay que poner debajo un cubo o un recipiente vacío para que recoja el agua y la basurilla que pueda haber en la tubería. Si no tenemos cable guía, en una tienda de fontanería o ferretería y prácticamente en cualquier bazar lo podemos comprar. Merece la pena tener uno.

Aprovechar el espacio bajo el fregadero

El mueble en el que está encastrado el fregadero suele ser un hueco que muchas veces encontramos desaprovechado. Al abrir las puertas lo primero que nos encontramos a la vista son las tomas de agua de los electrodomésticos —si no tienen una independiente—, el sifón de desagüe del fregadero y alguna que otra tubería donde se conectan la salida de agua de la lavadora y el lavavajillas. También seguramente habrá algún que otro cable enchufado a la pared para dar corriente a algún electrodoméstico grande, y en caso de tener termo o cocina de butano, ahí estarán también la bombona con su manguera conectada y el regulador correspondiente.

Es decir, es un mueble grande, tiene muchas cosas dentro, y todas parecen muy complicadas de organizar si queremos sacarle el máximo partido al espacio disponible. Además, al albergar los desagües, suele ser propenso a

tener humedades y no es raro que los conectores de agua alguna vez goteen. Aunque solo sea para una vez al año, cuando quitamos el sifón para vaciarlo y limpiarlo, conviene tener la base del mueble protegida contra estas humedades.

Chapa antihumedad

Para proteger de la humedad, se coloca en el suelo del mueble, por dentro, una plancha metálica que hace de base estanca para aislar del agua y de la suciedad. Como los muebles suelen ser medida estándar, se compra de la medida y no es complicado encajarla dentro. Una vez colocada ya no hace falta moverla.

Mueble estantería

Para mantener el hueco lo más organizado posible, conviene comprar un mueble estantería de esos que venden específicos para este espacio. La clave que los convierte en muy prácticos es que son de material inoxidable y se limpian fácilmente. Normalmente la estructura es de aluminio y las baldas de plástico. La estructura suele ser extensible para cubrir el hueco que necesitamos, y las baldas están compuestas por secciones de quita y pon, de modo que podemos ajustar la colocación de las mismas para salvar las tuberías, el cableado y los sifones de desagüe sin mayor problema. Cabe muchísimo en estos muebles. Dan para mantener ordenados la mayor parte de los productos y utensilios de limpieza.

Cubo de basura

Tener el cubo de la basura debajo del fregadero es todo un clásico. Pueden ser desde los modelos más antiguos y clásicos, redondos con tapadera que se levanta con la mano, a los modernísimos y especiales para reciclar con un

montón de compartimentos. Sea cual sea el nuestro, es importante que el lugar que destinemos a la basura orgánica tenga una tapadera lo más hermética posible para evitar malos olores.

Yo pongo varias bolsas dentro del cubo, una dentro de otra. Así a la hora de tirar la basura solo tengo que anudar, sacar la llena y queda listo con otra colocada. Si la bolsa que está llena chorrea, lo hace dentro de la siguiente, por lo que el cubo queda siempre limpio. El número de bolsas que se pueden poner cómodamente varía de un modelo a otro de cubo, así que es cuestión de probar. Yo coloco cuatro.

Organizar los productos de limpieza

El hueco bajo el fregadero es ideal para los botes y productos de limpieza. Lo mejor es tener pocos y usar multiusos siempre que sea posible. Si ponemos los botes y demás utensilios todos juntos en una caja de plástico, cuando haya que coger algo bastará con sacar la caja entera, usar lo que necesitemos y luego, cuando terminemos de limpiar, volver a ponerla en su sitio.

Sifón de desagüe ideal

Normalmente los sifones de fregadero suelen ir con el tubo recto del mismo desagüe hacia abajo, ahí llevan el sifón con los conectores del lavaplatos y una tubería recta hacia la pared. Eso hace que tengamos un mueble normalmente bastante grande desaprovechado, porque todo eso está ahí en medio, estorbando. Ahora es bastante sencillo encontrar en cualquier tienda de fontanería unos desagües especiales que tal como salen del fregadero tienen un tubo que llega hasta la pared y ahí al fondo es donde va el sifón. Es muy cómodo porque funcionan exactamente igual que los clásicos pero ocupan muy poco sitio, al ir pegados a la pared. Siendo un poco mañosos podemos comprar los materiales y hacerlo nosotros mismos (en la tienda les explicas y te dicen lo que tienes que comprar), pero si lo vemos complicado, merece la

pena llamar a un fontanero para que venga a hacerlo, porque liberaremos muchísimo espacio, y para limpiar y almacenar queda estupendo.

Tipos de grifo. Ahorro de agua

El grifo del fregadero lo mejor es que sea de caño alto y extensible. Caño alto, porque nos da mucho hueco desde la base del fregadero a la salida del agua y nos facilita el lavado de cosas grandes, y la manguera extensible es ideal para poder dirigir el agua a donde queramos y ayuda también a llenar recipientes o un cubo sin tener que meterlo dentro del fregadero.

Para ahorrar agua, conviene que tengan puesto el sistema perlizador, que la mayoría de las veces no es más que una pieza con forma de pequeño colador de rejilla que se coloca enroscado en el extremo del grifo (ya vienen los grifos preparados con la rosca). Al salir, el agua se mezcla con aire al pasar por él. Este sistema hace que salga menos agua, pero al ir mezclada con aire la sensación de presión aumenta, por lo que no hace falta abrir del todo el grifo y gastamos menos agua.

Limpieza de cal de grifos y fregaderos

Si vivimos en una zona donde el agua tiene mucha cal, estaremos en lucha constante contra ella. Conviene incorporar una rutina de limpieza diaria que incluya reparar con vinagre o algún otro producto específico contra la cal las zonas más expuestas.

Si, a pesar de reparar a diario, la cal se acumula, por ejemplo en la salida de agua de los grifos, habrá que quitarla para que el agua vuelva a correr bien, sin salpicaduras. Actuaremos de este modo:

En una bolsa de las de congelación ponemos un vaso de vinagre —el barato de ensalada va genial porque limpiar, limpia igual que el específico de limpieza, pero es más barato y además comestible, por lo que evitamos hipotéticas intoxicaciones, sobre todo si tenemos niños o animales en casa—. Bueno, ponemos un vaso de vinagre en una bolsa de congelación y metemos

todo lo que podamos el grifo dentro de la bolsa, de modo que la salida de agua esté dentro del vinagre. Anudamos la bolsa al grifo para que se mantenga en su sitio y dejamos actuar varias horas. El vinagre disolverá los depósitos de cal internos y el grifo quedará como nuevo. Si tiene perlizador conviene desenroscarlo y meterlo por separado para que se limpie bien por dentro, pero si está muy pegado y es imposible quitarlo, cuando haya pasado varias horas dentro de la bolsa seguramente será más sencillo desenroscarlo.

Si la superficie que tenemos que limpiar es demasiado grande como para meterla en una bolsita, cortamos un limón por la mitad y frotamos con él. Luego aclaramos con agua y secamos.

Filtros y purificadores de agua directos a la red

A pesar de los controles sanitarios que hacen que el agua que llega a nuestras casas a través de la red sea perfectamente potable, de vez en cuando saltan alarmas que alertan sobre una supuesta mala calidad del agua del grifo. Sí que hay regiones en las que el agua, aunque sea potable, es francamente mala porque tiene mal sabor y exceso de cal. Para no tener que pasar la vida acarreando botellas de agua, podemos plantearnos la opción de comprar un filtro. Como habituales y prácticos tenemos los de ósmosis y los descalcificadores.

Ósmosis inversa: sistema que se instala normalmente bajo el fregadero y filtra todas las partículas que van en el agua, que sale muy pura, ya que se le ha quitado por completo la cal y muchos de los productos químicos que vienen disueltos en ella, pero hay que valorar que, así como elimina los posibles tóxicos, también lo hace con los minerales disueltos que sí son necesarios para nuestro organismo y que en gran parte tomamos a través del agua en la que vienen disueltos. Además, el filtrado tiene una parte claramente negativa, y es que por cada 5 litros de agua que llegan a la membrana que filtra, solamente pasa uno perfectamente filtrado, y los otros cuatro se van por el desagüe arrastrando las impurezas que eliminó del que nos bebemos. El porcentaje de retorno varía según la calidad del filtro, pero hay que tener en cuenta que, por

cada vaso de agua que nos bebemos, estamos echando un litro de agua a la alcantarilla.

Filtro descalcificador: ideal para colocarlo en la entrada de agua de la casa. Filtra la cal y nos evita todos los inconvenientes que produce. Además, alarga la vida de los electrodomésticos y nos ahorra el trabajo de limpiar las incrustaciones.

Placas de cocción. Mantenimiento y limpieza

Hace ya muchos años que pasamos de la cocina de carbón a las cocinas modernas, mucho más cómodas, rápidas y limpias. Dentro de la oferta tenemos varios tipos:

Gas ciudad o de bombona

Es lo más barato y rápido para cocinar. Las cocinas de cristalgas son estupendas porque aúnan el cocinar con fuego y la limpieza de las placas vitrocerámicas, y no hace falta apenas frotar para mantenerla como nueva. Los quemadores y piezas desmontables son la parte más desagradable de limpiar, pero es muy fácil hacerlo así: se introducen los hierros en una bolsa o una fiambarrera lo suficientemente grande; se cubren con amoníaco y se cierra herméticamente. Hay que dejarlo reposar toda la noche. Si lo hacemos al terminar de cenar, conviene removerlo para agitar el amoníaco de vez en cuando. Al menos una o dos veces antes de ir a dormir. Por la mañana, cuando los vayamos a usar, se vacía el amoníaco en el fregadero, se repasa un poco con un cepillo o el estropajo si aún quedó algo incrustado y se aclara bien. Si hay mucha incrustación, mejor que andar frotando demasiado es aclarar bajo el chorro del agua, secar con papel de cocina y repetir el remojo las noches que hagan falta.



Vitrocerámica

Gasta mucha luz y tarda un poco más que el gas en cocinar. Se limpia con crema limpiavitros y queda como nueva con dos pasadas. Si tiene mucho pegado porque se derramó algo y se quemó, lo quitamos con la rasqueta o con un estropajo tipo nanas impregnado en limpiador frotando en círculos. Para limpiarla hay que esperar a que se enfríe para no quemarnos, excepto si lo que se derramó fue algo con azúcar, ya que entonces hay que limpiarlo sobre la marcha, con cuidado para evitar quemarnos.

Inducción y flexinducción

No pueden utilizar las placas de inducción las personas que llevan marcapasos, porque cocinan con un campo electromagnético; por otra parte, los recipientes deben ser los adecuados. La prueba es poner un imán en la base. Si se queda pegado, sirve para cocinar. La limpieza es la más sencilla de todas, porque como solo se calienta lo que hay dentro de la olla, la placa siempre está fría, y lo que se derrame nunca se quema. Hay que tener en cuenta que el sitio donde está apoyada la olla mientras se está cocinando estará caliente, porque la comida caliente la olla, y la olla caliente la placa, así que cuidado de no quemarnos.

La flexinducción son placas de inducción normales pero que no tienen zonas delimitadas para poner las cazuelas, sino que podemos usar toda la superficie de la placa para cocinar. Si tenemos varios recipientes de distintos tamaños es lo más cómodo, porque podemos ponerlos todos a la vez.

Placas tipo dominó

En lugar de una cocina con solo gas o solo inducción, podemos poner varias placas distintas y tenerlo todo. Son más pequeñas, lo justo para ser cómodas y útiles. A mí me encantan porque hay cosas que se guisan mejor en cocina de gas, a veces necesitamos la rapidez de la inducción y otras veces apetece poner algo a la plancha. Hay muchísimas combinaciones posibles con estas placas.

Hornos y microondas. Mantenimiento y limpieza

Hornos de gas y eléctricos

Las bandejas y rejillas se limpian igual que dijimos para los quemadores de gas: en el lavaplatos (si caben), y si están muy sucios, una bolsa, en este caso grande de basura, para que quepan bien, y amoniaco; hacer un nudo para que no salgan los vapores, remover un poco para que el líquido entre por todos los recovecos y dejar toda la noche ablandando. Por la mañana se repasa si hace falta, se aclara, se seca y listo.

Por dentro, si el horno eléctrico tiene sistema de autolimpieza tipo pirólisis, es estupendo. Tal vez no para ponerlo todos los días —por el gasto en electricidad que supone—, pero sí merece mucho la pena usarlo de vez en cuando para mantener el horno impecable. En el horno de gas hay que limpiar los quemadores. Con un palillo se retira la carbonilla que pueda haber en las salidas de gas.

Las paredes del horno —da igual si es eléctrico o de gas— se limpian siempre con el horno tibio. Hay productos limpiahornos específicos que dan

buen resultado, pero la mayoría resultan bastante tóxicos al respirarlos. Un limpiador fantástico y bastante ecológico es lo que llaman «piedra verde» o «piedra blanca». Habitual de las ferias de muestras y mercados medievales, se compra normalmente en droguerías grandes y tiendas de bricolaje. En algunos hipermercados lo tienen también en la sección de coches o jardinería. Son el mismo producto con distinto nombre. Se trata de un limpiador a base de arcilla, con olor a limón y en forma de pastilla redonda y blanca y dura como una piedra. Se presenta en una caja con una esponja para aplicar. Combinado con un estropajo tipo nanas, resulta increíble para limpiar las paredes del horno. No es tóxico ni corrosivo, por lo que no hay que tener cuidados especiales con la piel ni suelta vapores que nos intoxiquen. Se precalienta el horno hasta que se ponga tibio, se moja el nanas en agua y en la piedra y ese jabón se frota por las paredes. Luego solo hay que aclarar con una bayeta húmeda.

Microondas y hornos combinados

El microondas y los hornos combinados se limpian igual que los hornos convencionales eléctricos. Solo hay que tener cuidado de que no se estropee la placa de mica que protege el magnetrón (por donde salen las microondas), que es esa placa parecida a un cartón que hay por dentro, en uno de los laterales cerca de los botones. Si se deteriora, hay que cambiarla porque el microondas se estropea y puede resultar peligroso; es barata en tiendas de recambios de electrodomésticos. Se compra, se corta a medida y se coloca.

El horno combinado se limpia igual que un horno eléctrico. Solo hay que cuidar esa placa ya mencionada. Los microondas se suelen manchar mucho menos, así que si está muy sucio, lo limpiamos como un horno eléctrico, pero normalmente no hará falta tanto, así que ponemos un vaso de agua en el que exprimimos un limón y lo ponemos a calentar. Cuando hierva, los vapores ablandan lo que pueda haber incrustado en las paredes, por lo que una pasada con el estropajo con un poco de lavavajillas suele ser suficiente. Se aclara bien con agua limpia y una bayeta, y listo.

Campanas y extractores. Mantenimiento y limpieza

Campanas decorativas o extractores integrados

Hay modelos monísimos de campanas decorativas. Lo importante, aparte de la estética, es que tengan un buen motor para que aspiren bien toda la grasa y vapores de lo que estemos cocinando, y no se nos llene la cocina de humos. Si contamos con la placa de cocción de medida estándar de 60 centímetros, y tenemos la posibilidad, es mejor poner una campana más ancha, de 80 centímetros. Así podemos poner la freidora junto a la placa, por ejemplo, y freír a la vez que cocinamos otra cosa, y nos evitamos que se escapen humos por los laterales sin tener que poner la campana a tope de potencia.

Los extractores integrados suelen ser de la medida justa de la placa. Tienen la ventaja de que se puede usar el espacio libre en el armario en el que están escondidos.

Limpieza de filtros

Los filtros pueden ser de acero o de aluminio, y la mejor forma de limpiarlos es en el lavaplatos. Los de aluminio tienen la desventaja de que en el lavavajillas el brillo se pierde y el color se estropea, así que antes de meterlos hay que valorar que realmente merezca la pena perder un poco de estética para ganar en comodidad y limpieza. A mí, personalmente, esto me compensa con creces, pero cada uno en su casa tiene que tomar la decisión.

Para lavarlos a mano, hay que pulverizar en el fregadero con quitagrasa por todos lados, para que penetre bien por la malla que forma el filtro. Se deja reposar un buen rato para que todo se ablande bien y luego se aclara con la ducha del grifo. Si el grifo del fregadero tiene manguera extensible es muy sencillo, pero si es fijo y no tiene opción de ducha, tal vez sea mejor hacer esto en la bañera.

Los filtros de acero inoxidable se limpian igual, pero no corren el riesgo de estropearse en el lavaplatos. Al contrario, salen relucientes y brillantes.

Lavavajillas. Mantenimiento y limpieza

Detergentes y aditivos

El lavavajillas o lavaplatos necesita detergente para limpiar, sal para prevenir la cal y abrillantador para ayudar al detergente a lavar y evitar las marcas de agua en el secado. Hoy en día casi todos los detergentes llevan incorporados la sal y el abrillantador, y en las cajas pone que no es necesario añadirlo, pero para evitar disgustos de mala limpieza o marcas inesperadas en los vasos, conviene que los depósitos que trae la máquina para estos productos estén siempre llenos. Para evitar desperdiciar y que salgan marcas en la cristalería por exceso de producto, lo que hay que hacer es bajar la dosificación al mínimo. La mayoría de lavavajillas ofrece la opción de regular ambas cosas en función de la dureza y la cal del agua de la zona. Si no tenemos las instrucciones, conviene llamar al fabricante para preguntarle cómo hacerlo.

Trucos para ahorrar

Hay que partir de que los fabricantes de detergente siempre marcan la dosificación de su producto a partir de un lavavajillas lleno hasta los topes y bastante sucio. Si eso lo unimos a que la mayoría de lavaplatos modernos traen el cajetín del tamaño de una pastilla de detergente, nos damos cuenta de que es muy probable que no necesitemos toda esa cantidad para lo que tenemos que lavar nosotros en casa. De modo que para ahorrar y no desperdiciar detergente (y, en consecuencia, nuestro dinero) podemos probar a cortar la pastilla por la mitad y ver qué pasa con el lavado. Lo más probable es que lave igual y no notemos la diferencia, así que si nos acostumbramos a partirlas por la mitad, cada lavado costará la mitad y la caja durará el doble: primer ahorro.

Importante si hacemos esto es comprobar que los depósitos de sal y abrillantador contengan producto, porque aunque comprobemos que necesitamos la mitad del detergente para lavar, la cantidad de aditivos que requiere la máquina para evitar la cal y abrillantar los vasos sigue siendo la

misma. Si se nos acaba el detergente, un poco de lavaplatos a mano puede hacernos el apaño hasta que compremos. Con unas gotas —menos de una cucharadita de café, para no montar una fiesta de la espuma— se sale del paso perfectamente.

Limpieza interna

De vez en cuando, una vez al mes sería lo ideal, conviene hacer una limpieza a fondo de los conductos internos del lavaplatos. Esto se hace con el lavaplatos vacío. Se programa un lavado largo y muy caliente. Cuando está ya echando agua y moviendo las aspas, se abre un momento, se vuelca un vaso de agua lleno de vinagre y se deja terminar el programa. El vinagre limpiará la cal interna de las tuberías y la temperatura alta ayudará también a disolver la grasa que puedan contener. Si tenemos la opción de comprar ácido acético en polvo en la droguería, podemos limpiarlo con él poniendo dos cucharadas en el cajetín y el sistema es el mismo: lavaplatos vacío y sin detergente, pero en lugar de volcar vinagre ponemos dos cucharadas de ácido acético en polvo en el cajetín y programamos un ciclo de limpieza largo y caliente.

Limpieza de filtros

Los filtros de la base de la cubeta del lavaplatos se desmontan a rosca y se limpian en el fregadero con detergente de lavar a mano y un cepillo. Si lo hacemos por costumbre y no dejamos que se acumulen restos, será más fácil.

Malos olores

Para evitar malos olores en el lavaplatos lo mejor es mantener los filtros limpios y una rendija siempre abierta para que circule el aire. Aunque lo vayamos llenando a lo largo del día para ponerlo a lavar por la noche, si no lo cerramos del todo nunca nos olerá mal. Es decir, lo más importante para evitar

malos olores es adquirir la costumbre de cerrarlo herméticamente solamente para que no se salga el agua cuando está lavando. Atención: siempre abierto, aunque solo sea una rendija.

Si somos pocos en casa y no ponemos el lavaplatos todos los días, por la noche conviene hacer aunque solo sea un ciclo de enjuagado con un poco de detergente. Estos ciclos duran pocos minutos y no calientan el agua, así que programamos y en cuanto termine lo abrimos para que ventile. No obstante, con los programas automáticos que hay hoy en día, de media carga y la función de ahorro de agua que traen incorporada, la mayoría de máquinas solo toma el agua que realmente necesita en función de la suciedad de la vajilla, y ya que se pone a aclarar, se pone a lavar, porque la diferencia real de consumo es mínima. Por este mismo sistema de cálculo de agua en función de la suciedad, no hace falta enjuagar las cosas antes de meter en el lavaplatos. Al contrario, según están programados los ciclos y el consumo estimado, puede resultar incluso contraproducente, porque no lava igual de bien. Con sacar lo más gordo con una servilleta de papel en el cubo de la basura es suficiente.

Frigoríficos y congeladores. Mantenimiento y limpieza

El frigorífico y el congelador tienen que estar siempre muy limpios y organizados. Para ello lo mejor es asignar un día específico para organizarlos, que programaremos dependiendo de cuándo acostumbremos a ir a la compra. Hay que tener en cuenta que cuanto más lleno, más trabajo, así que es mejor aprovechar uno de esos días de final de mes en los que está más despejado. De este modo, cuando lleguemos del supermercado con las bolsas nos será más sencillo ubicar los alimentos que necesitan frío.

Limpiar el frigorífico. Malos olores

Hay que partir de la base de que un frigorífico en funcionamiento, estando limpio y medianamente organizado, no tiene que oler a nada. Si al abrirlo sale olor es porque algún alimento se ha quedado olvidado en un rincón y se ha

podrido, así que lo primero que hay que hacer es vaciarlo y buscar eso que huele.

La mejor forma de hacerlo cuando vamos con prisa y tenemos poco tiempo es avanzar por estanterías, comenzando por arriba y hacia abajo. De este modo, si algo nos interrumpe, podemos dejar las que nos falten para limpiarlas en otro momento. Lo ideal si tenemos tiempo de meternos a limpiar la nevera completa es sacarla del hueco donde está y desenchufarla, pero si vamos a ir poco a poco basta con poner el termostato a cero. Esta posición es la que equivale a bajar el interruptor para cortar la corriente.

Todas las fiambreras con restillos de comida que lleven más de tres días se tiran. Si no sabes desde cuándo están ahí, que vayan directamente a la basura. La limpieza de paredes y estantes es suficiente hacerla con agua y un poco de jabón lavaplatos. Si se quiere se puede poner un poco de desinfectante al agua, aclarando y secando bien después para que no queden restos que puedan entrar en contacto con los alimentos, aunque simplemente con pasar una bayeta mojada con vinagre es suficiente y nos ahorramos productos químicos. En el fondo de los cajones de verduras resulta muy práctico poner un par de pliegos de papel de cocina para que absorban la humedad que sueltan estos productos frescos. Las gomas de la puerta se limpian con lejía y se secan bien con un paño.

Si hemos decidido meternos en una limpieza a fondo completa, no podemos olvidar la parte trasera ni la bandeja que recoge el agua de condensación, que está por fuera junto a los motores. Con un cepillo quitamos todo el polvo que podamos, pasamos un paño con agua y detergente por todas las partes que podamos y retiramos la bandeja, la limpiamos con lejía y la volvemos a colocar.

Una vez despejado de todo lo fresco estropeado y revisado lo envasado respecto a fechas de caducidad y estado general, colocamos lo que sí sirve en su sitio, enchufamos o ponemos el termostato en el número en que esté habitualmente, y listo. Si a pesar de toda la limpieza notamos que sigue oliendo raro, un cuenco con bicarbonato durante unos días absorberá todos los malos olores.

Cómo organizar los alimentos en el frigorífico

En la parte de abajo lo que más frío necesite, y vamos subiendo. En la puerta ponemos las botellas, la leche, la mantequilla y las salsas. Las verduras, en sus cajones con papel de cocina en la base para absorber la humedad y evitar que se formen charcos. Las lechugas y otras hortalizas, en bolsas de plástico se conservan muy bien varios días, porque el frigorífico reseca los alimentos y de este modo no pierden humedad.

La carne y el pescado van separados cada uno en una fiambarrera con su tapa, justo encima de las verduras. Los precocinados irán en su envase, en la balda de encima de la carne, junto a los restos de comida que guardamos para otro día pero no vamos a congelar; los colocamos en fiambreras de un tamaño adecuado con tapadera hermética. Arriba del todo ponemos los lácteos y productos de desayuno que necesiten frío, las semiconservas, los fiambres, los embutidos y el queso.

Congelador con hielo. Soluciones prácticas

Cuando el congelador crea hielo, casi siempre suele deberse a que metemos las cosas sin tapar. Al congelarse se produce mucha humedad, que escapa de los alimentos y acaba pegada al techo y a las paredes, creando hielo. Para evitar esto, lo más práctico es que cuando guardemos algo en el congelador sea siempre dentro de una bolsa de congelación o una fiambarrera con cierre hermético. Conviene secar bien lo que metamos para evitar que se formen cristales de hielo.

Si aun así nos encontramos con que tenemos el congelador pidiendo a gritos una limpieza, hay que empezar por desenchufar o bajar el termostato a cero. Si comparte motor con la zona de nevera, lo mejor es procurar no abrir la puerta de esta, para que no pierda frío de modo innecesario. Sacamos todo lo que haya dentro del congelador. Del mismo modo que hicimos al limpiar la nevera, lo mejor es ir por partes limpiando un cajón cada vez, por si no nos diese tiempo de terminarlo del todo.

Desconectamos de la corriente y extraemos todos los cajones y dejamos la puerta del congelador abierta. Envolvemos los cajones en toallas grandes para mantener el frío y limpiamos el congelador por dentro, de hielo y posible suciedad congelada y pegada a las paredes. Para acelerar la descongelación nos podemos ayudar de un secador de pelo a baja potencia desde fuera del congelador, a una distancia prudente para evitar que algún salpicón de agua inesperado provoque un accidente eléctrico. Introducir una olla con agua hirviendo para descongelar rápido es una práctica habitual y muy peligrosa, desde el mismo momento en que se nos podría volcar y achicharrarnos. Es mejor tardar un poco más pero no dar oportunidad a sufrir un accidente. Para raspar los bloques de hielo podemos usar la paleta de madera o de plástico de la cocina. Nunca usaremos cuchillos ni metales que pueden arañar y estropear el congelador, y que si se resbalasen podríamos clavarnos. Si ponemos en la parte de abajo unos paños de cocina, irán empapando el agua sin formar charcos.

Una vez limpio de hielo, fregamos por dentro con una esponja empapada con un poco de agua jabonosa y secamos. A continuación enchufamos, ponemos el termostato en lo más frío que admita y metemos todos los cajones que habíamos envuelto menos uno. Vamos a ir por partes, para tener la comida fuera el menor tiempo posible.

El cajón se vacía, se friega y se seca muy bien. Vamos con lo que hay dentro. Todo lo que no sepamos qué es, a la basura. Todo lo que lleve más de seis meses congelado, a la basura. Todo lo caducado y todo lo que no sepamos cuánto tiempo lleva ahí, a la basura. Al resto le pasamos un paño para quitar el hielo, secamos bien, lo devolvemos al cajón y metemos el cajón en el congelador, que ya habrá recuperado la temperatura, así que ponemos el termostato como lo tengamos habitualmente.

Sacamos otro cajón y vuelta a empezar. Así hasta que estén todos los cajones limpios. Ahora organizamos por alimentos: la carne, toda en el mismo cajón, pescado en otro, verduras en otro, platos cocinados en otro, el pan, los helados... Depende del número de cajones y del espacio, pero agrupamos lo que podemos. Todo en bolsas de congelación herméticas o fiambreras con tapa, y etiquetado con la fecha y lo que es.

DESPENSA

Mantenimiento, organización y limpieza

Vaciamos todo y vamos mirando fechas. Lo caducado a la basura. Lo que no, a una mesa. Una vez vacío el mueble, limpiamos con agua y lavavajillas. Si queremos desinfectar, pasamos una bayeta con vinagre. Secamos bien.

Volvemos a llenar con lo que está encima de la mesa. Como según vaciábamos fuimos tirando lo caducado, solo hay paquetes útiles. Les pasamos un paño húmedo rápidamente para quitar el polvo y ponemos los que tienen fecha más lejana al fondo y los más próximos a caducar delante. Los paquetes abiertos conviene meterlos en tarros herméticos para evitar que se enrancien o les puedan entrar insectos que los estropeen.

Alimentos básicos

Los alimentos básicos son los que nos salvan de tener que pedir comida rápida en caso de no disponer ni de dos minutos para apanar una comida o que se nos presenten visitas sin dar tiempo para ir a comprar. El «fondo de despensa» equivale al fondo de armario del vestidor, y depende de lo que sea costumbre comer en cada casa, pero el tomate frito, varias conservas de pescado, algunos botes de verduras o legumbres cocidas, alguna lata de comida cocinada (fabada, garbanzos...), un paquete de macarrones, frutos secos y algún encurtido, no deberían faltar en la despensa, porque nos hacen salir airosos de un apuro en cualquier circunstancia inesperada. Aunque no se consuman de forma habitual en casa, tampoco debería faltar alguna lata de refresco y cerveza que poner a enfriar en un momento dado.

Sistema de menú semanal

Cocinar según menús planificados de antemano es una buena forma de llenar la despensa solo con los alimentos que realmente utilizamos. Nos ayuda a ahorrar porque hacemos la compra en función de los menús, y también porque

al no tener nada que no sepamos cuándo vamos a utilizar, evitamos que se nos caduquen los productos olvidados por los rincones.

Una muy buena forma de planificar los menús es anotar todos los días lo que comemos: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Anotamos todo durante un mes, ya sea lo que comemos en casa como fuera. Al mes revisamos esos menús que hemos apuntado, les hacemos los ajustes necesarios para equilibrar nutrientes y ya tenemos cuatro semanas de menú planificado. Ahora ya solo hay que ir a comprar.

Otra forma muy práctica es aprovechar los menús escolares que muchos colegios y guarderías tienen fácilmente accesibles en sus páginas web. Al estar confeccionados por nutricionistas, son variados, cumplen las exigencias nutricionales y resultan ideales para, a partir de ellos, crear una planilla con el resto de comidas del día. Como están pensados para escolares, tal vez necesitemos ajustar algún ingrediente o la forma de cocinar —cambiar fritos por plancha, por ejemplo—, pero nos ofrecen una muy buena base si no sabemos por dónde empezar a organizar las comidas.

Lista de la compra

Nunca se debe ir a comprar sin llevar la lista de lo que necesitamos. Y hay que aprender a ceñirse a la lista para evitar, por un lado, gastar de más, y por otro, acabar comprando un montón de productos que *no son comida* sin tenerlo previsto.



Antes de ir a comprar revisaremos la despensa, el frigorífico y el congelador. Anotamos lo que tenemos y lo que nos falta, y revisamos los menús que vamos a elaborar esa semana para comprobar lo que ya tenemos y lo que necesitamos. Yo suelo ir casi siempre a los mismos supermercados, y como ya conozco dónde están las cosas en los pasillos, organizo las listas por calles. Comienzo siempre por un extremo y lo recorro de arriba abajo rápidamente siguiendo lo que haya anotado en la lista, sin apenas mirar nada que no sea lo que está escrito.

Medidas sanitarias básicas de almacenaje de alimentos

La comida no se pone directamente en el suelo

Es una medida básica de higiene. Si tenemos un armario despensa completo, pondremos en la parte más baja los artículos de droguería, como son los paquetes de papel y los envases grandes como los de la leche y las garrafas de aceite o agua. Lo ideal es tener una balda lo suficientemente baja como para que podamos limpiar con comodidad entre ella y el suelo. Si no acumulamos cajas en el suelo, limpiar es mucho más sencillo.

Las patatas, cebollas y ajos se almacenan en cajas separadas y tapadas con un paño de algodón por encima, de modo que queden protegidos del polvo

pero puedan transpirar. En el resto de estanterías conviene poner cajas, mejor transparentes para ver lo que hay dentro, y balditas estrechas auxiliares sobrepuestas en la parte trasera del estante, como modo de aprovechar al máximo el espacio disponible sin apilar los paquetes.

Para evitar los insectos —hormigas, polillas, cocos de la harina...— lo mejor es tener los paquetes abiertos en tarros herméticos. De este modo no tendremos que tirar apenas nada si se nos mete algún bicho en la despensa, porque todo estará protegido fuera de su alcance y bastará con vaciarla y limpiar por fuera los botes.

La despensa de alimentos no es un escobero

Sobre todo si es grande, podemos tener la tentación de aprovechar el espacio disponible para almacenar junto a los alimentos los utensilios de limpieza: el cubo con la fregona, la escoba con su recogedor, la aspiradora, el detergente de la lavadora y los botes de productos que usamos para limpiar. Conviene buscarles otro sitio y mantenerlos alejados de los artículos de alimentación. Aparte del tema de la higiene —tener la escoba o la fregona al lado de la leche y el cubo de fregar junto a las botellas de agua o la cesta de las patatas—, muchas veces el olor de los productos químicos de limpieza se mezcla con la comida y la puede estropear. A nadie le gusta comerse algo con sabor a friegasuelos con olor a pino.

Si no existe otro sitio donde guardarlo, como mínimo hay que buscar una caja grande —y mantenerla apartada de la comida— para los botes de limpiador (guardarlos todos bien cerrados); el cubo escurridor, por supuesto, perfectamente limpio, siempre vacío y seco, y la fregona muy limpia y seca también. A la escoba y el recogedor, que acumulan mucho polvo, es mejor buscarles cualquier hueco detrás de la puerta que junto a la comida.

Las especias

Lo ideal es guardarlas en un sitio oscuro y fresco, en su propio envase, o en un tarro opaco donde no pase la luz si se compran a granel. Tenerlas en un expositor encima de la campana o en los tarros imantados en la puerta de la nevera solo es práctico para aquellas que se utilizan muchísimo a diario y no da tiempo a que se estropeen, porque tanto la luz como el calor y los vapores de cocinar las echan a perder.

Es mejor comprar, siempre que se pueda, las especias en grano y molerlas en casa, porque aguantan mucho más tiempo. Para molerlas, los molinillos típicos de pimienta son baratos y se pueden tener varios para las que son en grano. En el caso de las diminutas, como el comino, la mostaza o el azafrán, se envuelven en un paquetito de papel de aluminio y se muelen en el mortero. Para la nuez moscada existe un rallador específico pequeñito, muy práctico y muy barato.

Organización y mantenimiento de fiambreras, moldes y demás cacharritos

Fiambreras

Para empezar, las vamos a sacar TODAS de los armarios donde las tengamos guardadas y las pondremos encima de la mesa de la cocina. Ahora vamos a emparejar cada fiambarrera con su tapadera, y las ponemos en un lado. Cuando ya las tengamos todas emparejadas, tiramos las que estén descolgadas. Todas las tapaderas sin fiambarrera, a la basura. Todas las fiambreras sin tapadera, a la basura. Sin pena ni remordimiento. No hay nada más inútil que una fiambarrera que no podemos tapar o una tapadera suelta. El mejor servicio lo van a dar en el contenedor de reciclaje de plástico, así que allí se llevan.

Ahora necesitamos decidir el lugar del mueble donde irán guardadas las demás que sí tienen tapadera. El número de fiambreras necesarias en una casa depende mucho del modo de cocinar, pero realmente en el armario nunca debería haber demasiadas, porque se supone que si las tenemos, es porque las usamos, y si las usamos, estarán en uso en el congelador, en la nevera, en la despensa... Aunque los necesitemos porque nos llevamos la comida al trabajo,

los envases van diariamente llenos y vuelven diariamente vacíos. Se friegan, se vuelven a llenar y se continúa el ciclo. Como mucho, tendremos alguno de repuesto por si acaso, pero realmente no hace falta más.

La mejor forma que yo he encontrado de no perder tapaderas es guardar las fiambreras con ellas puestas. Ocupan mucho sitio, así que procuro comprar lotes que ya vengan preparados para almacenar de ese modo. La otra forma es comprarlas todas iguales, encajables una dentro de otra, o poner las tapaderas todas juntas. Resulta muy práctico cuando una misma tapadera sirve para varios tamaños de fiambarrera. Comprarlas se puede considerar una inversión, porque tal vez puedan ser un poco más caras, pero a la larga compensa.

Hay que procurar adquirir siempre plásticos de calidad, libres de tóxicos que puedan pasar a la comida. Si no son aptos para microondas ni congelación, es mejor no comprarlos, aunque no se vayan a usar para tal fin, porque con el calor y el frío los tóxicos migran a la comida, y si ya la misma etiqueta avisa de que no son adecuados para exceso de calor o de frío, lo más probable es que sea porque contengan esos compuestos nocivos.

Moldes

Los moldes de cocina y repostería pueden ser los elementos que más sitio ocupan y más difíciles de organizar. Ahora, con los que venden de silicona, la cuestión es un poco más sencilla, pero como seas de esas personas a las que les gusta la repostería, seguro que tienes varios rodando por los armarios.

- *Flexibles*: la forma más simple de ordenar los de silicona flexible es enrollarlos, sujetarlos con una goma y meterlos en una caja todos juntos. Cuando introduzcamos la masa para hornear, esta devolverá la forma al molde. Si lo dejamos mucho tiempo enrollado, tal vez le cueste un poco volver a su estado original, pero si llega ese momento, tal vez sea también la hora de plantearse si realmente se necesita y se usa ese tipo de molde o solo lo tenemos ocupando sitio en el armario.
- *Rígidos*: son los más difíciles de organizar. Lo mejor es apilarlos en una caja con tapadera en la despensa y tener a mano el que usemos más

a menudo. Si se ponen feos, se tiran. Nunca se debe cocinar con un molde oxidado. Los moldes buenos son bastante caros, pero duran toda la vida. Merece la pena tener solo uno o dos buenos en lugar de toda una caja llena de los baratos y estropeados.

Organización de utensilios de uso esporádico

Los utensilios que se usan poco lo mejor es tenerlos en un estante apartado, dentro de una caja con etiqueta para saber lo que hay dentro. Por ejemplo, los cortadores de galletas o el molde de bizcocho de Navidad, que solo se sacan en esa fecha, o la barquillera que se usa en verano para hacer barquillos para los helados, la heladera y los moldes de helado, que prácticamente sacamos solo en verano... Todo eso, a una caja grande con tapadera para proteger del polvo y al estante alto de la despensa. Si tenemos algo que hace dos años que no usamos, lo mejor es deshacerse de ello. O se vende o se regala o se dona, pero debería ir fuera y dejar su espacio libre.

CUARTO DE BAÑO

El cuarto de baño es la habitación de la casa que menos se nota cuando se limpia, y por el contrario más se nota la falta de mantenimiento. Damos por hecho que debe estar limpio y oler bien, y para eso hay que limpiar a fondo como mínimo una vez a la semana, pero el mantenimiento diario debe ser exhaustivo porque es la zona de la casa que más se utiliza.

Al ser normalmente un espacio reducido, es prioritario mantener el orden, y para mantener el orden resulta imprescindible una buena organización del espacio y aprovecharlo todo lo posible. Los muebles a medida, estanterías para toallas, cestos, cajas de ordenación... deben ser prácticos, fáciles de limpiar y resistentes a la humedad que se genera en esta estancia.

La estética es importante, pero si tenemos que escoger entre estética y funcionalidad, claramente hay que decantarse por muebles y accesorios funcionales, sobre todo si nuestro cuarto de baño no es demasiado grande.

Elementos y utensilios básicos. Caprichos útiles

Como básico en el cuarto de baño podemos encontrar el mueble bajolavabo. Todos los cuartos de baño tienen lavabo, por lo que debajo queda un hueco que merece la pena aprovechar, ya sea con un mueble integrado, uno a medida o unas simples baldas donde lo que pongamos quede a la vista. Depende del estilo que queramos, pero si se trata de un aseo de una casa familiar, como mínimo necesitamos algún sitio donde poner los cepillos de dientes y el dentífrico, los cepillos y peines, algunas toallas, botes de gel o champú y los rollos de repuesto de papel higiénico. Otra cosa que conviene tener a mano en el mismo aseo son los útiles y los productos de limpieza del mantenimiento diario. Así nos evitamos tener que ir a buscarlos cuando los vayamos a usar. Lo ideal es tratar de mantener todo esto fuera de la vista, guardado de forma que sea cómodo de acceder cuando haga falta.

Poner una papelera en el cuarto de baño es muy útil desde el momento en que nos evita tener que dar paseos a la basura de la cocina cada vez que tengamos que tirar un pañuelo de papel o una toallita de desmaquillar; se le

pone una bolsa para que no se manche por dentro, que se debe cambiar a diario por una limpia. Las papeleras más prácticas son las de pedal con tapadera, y como bolsa, por su tamaño son ideales las de la compra del supermercado o la panadería. Normalmente son mucho más baratas que las específicas que venden para cubos pequeños, y se anudan muy fácilmente por las asas.

Práctico también resulta poner un cesto, también por supuesto con tapa, para la ropa sucia. Los de plástico con agujeros de ventilación son ideales porque al estar ventilados la ropa no coge olor a rancio ni el plástico los olores de la ropa sucia. Si de vez en cuando se meten en la bañera y se les da un repasito rápido con el teléfono de la ducha, siempre estarán como nuevos, y hay algunos modelos preciosos. Los cubos de la ropa sucia que vienen forrados por dentro con un saco de tela quedan muy bonitos, pero son menos prácticos porque esa funda de tela acaba manchándose y cogiendo mal olor, y hay que lavarla de vez en cuando, tenderla para que se seque y muchas veces plancharla porque suele ser de un algodón que se arruga bastante.

Mantenimiento básico diario

El mantenimiento diario no nos debe llevar más de unos pocos minutos: con una bayeta de microfibra húmeda y escurrida, eliminamos las salpicaduras del espejo. Repasamos lavabos, grifos y encimera. Secamos la bañera y zona de la ducha. Echamos un chorreón de lejía en el inodoro con repaso rápido de la escobilla por dentro de la taza, y con una toallita desechable repasamos la tapa y le damos rápidamente por fuera. Y ya está el cuarto de baño arreglado para el día.

Cuando pasemos la mopa por el resto de la casa, le damos también para recoger los pelos, y si hay salpicaduras, la fregona escurrida, pero lo prioritario ya está hecho y no nos ha llevado más de cinco minutos de reloj.

Limpieza exprés de emergencia

En realidad la limpieza exprés de emergencia es la misma que la del mantenimiento básico diario. La diferencia es que sacamos de la vista todos los botes, cepillos y cremas, y los colocamos en su sitio en el mueble. Pasamos la escoba y la fregona sobre la marcha y limpiamos a fondo el espejo acordándonos de quitar el polvo a las lamparillas con la bayeta húmeda.

Limpieza específica

Muebles

Los muebles más prácticos para un cuarto de baño que se use a nivel familiar son los de aluminio. En un buen acabado de madera, apenas hay diferencia con los auténticos, porque dan la misma calidez pero sin necesitar apenas mantenimiento. Un paño humedecido en prácticamente cualquier limpiador los deja impecables, sin riesgos de estropear los acabados de laca o barniz. No se oxidan ni se hinchan con la humedad.

La otra opción buena es poner laminados especiales para cuarto de baño. Se pueden limpiar también casi con cualquier producto. La madera maciza es muy bonita pero hay que tratarla cada cierto tiempo. Se limpia con una bayeta mojada en vinagre o un poco de limpiador jabonoso para madera. Dependiendo del acabado, puede necesitar cera o nutrirse con aceite. Si no es específicamente apta para ambientes húmedos, a la larga se hincha, se deforma y se acaba estropeando.

Sanitarios

Todo lo que sea cerámica sanitaria —lavabos, bidé o inodoros— se limpia a fondo con un estropajo blanco de baño o de los azules de cocina que no rallan y un poco de lejía densa. Se aclara con una bayeta y agua limpia, y se seca perfectamente con un paño. Da igual el material del lavabo, se limpian siempre así.

Los grifos quedan muy brillantes secándolos una vez limpios con una bayeta de microfibra. Las manchas de cal se frotran con estropajo y vinagre, y en las zonas difíciles, con un cepillo que llegue hasta los rincones.

Desagües

Si un sumidero se atasca, se desatornilla y se saca lo que podamos por el hueco. Normalmente son restos de pelos y jabón que además de no dejar correr el agua, huelen muy mal. Unos buenos guantes vienen bien para esta tarea. Una vez quitado el pegote que podamos, una cucharada de sosa cáustica en escamas, un vaso de agua caliente, esperamos media hora y volcamos un cubo de agua limpia para aclarar y arrastrar toda la porquería. Cepillamos la parte metálica del desagüe para que quede bien limpia y la volvemos a atornillar.

Husillos que no tragan

Se quita la tapa metálica y se intenta sacar la mayor parte de la porquería que haya acumulada. Antes de utilizar productos químicos, lo mejor es meter una guía de fontanero para desatascar lo máximo posible.

Bote sifónico

El bote sifónico tiene la función de crear una barrera de agua para evitar que suban insectos y malos olores por la cañería de desagüe. Cuando notamos que ninguno de los desagües del aseo traga bien el agua, tal vez es que llegó el momento de limpiarlo de pelos y restos de jabón que se van por las tuberías. Para localizarlo buscamos un disco metálico del tamaño de un plato de postre que está atornillado en el suelo, normalmente cerca del inodoro. Conviene ponerse ropa de faena, un buen delantal y guantes resistentes, porque el acúmulo de restos de jabón y cabellos en proceso de descomposición forma

una masa negra que huele muy mal y da mucho asco. Se desatornilla la tapa externa, se saca la tapa interna de plástico y ahí está lo que tenemos que limpiar. Sacamos todo lo que podamos a una bolsa de basura, lo limpiamos y echamos un chorreón bien generoso de lejía. Conviene abrir los grifos con la tapa abierta para comprobar que el agua corre sin problema hacia el bajante. Si no corre, es que el atasco está por dentro de la tubería y hay que meter el cable de fontanero para desatascarlo. Luego ya se vuelve a tapar, se atornilla y listo.

Aprovechar el espacio bajo el lavabo

Ya sea con un mueble fijo hecho a medida con puertas o cajones, un auxiliar con cestos o cajas a la vista o unas simples baldas voladas, es importante aprovechar el espacio de almacenaje en el cuarto de baño. Para tener organizados los útiles de aseo, toallas, cepillos, recambios de papel o botes resulta imprescindible.

Lo ideal es contar también con una caja en algún rincón con los productos que usemos para la limpieza rápida diaria, para que no haya más que sacar de la caja, limpiar y volver a guardar.

Grifos

Igual que en la cocina, interesa que los grifos tengan algún dispositivo de ahorro de agua, sobre todo los del lavabo y bidé, y el teléfono de la ducha. La cal se limpia del mismo modo que en la cocina, con vinagre o algún antical específico y un cepillo que llegue a los rincones más escondidos.

Papelera

A la papelera se le pone una bolsa limpia y se vacía a diario. Si la ponemos de pedal no hay que tocar la tapa con la mano, pero hay que acordarse de

limpiar el mecanismo.

Inodoro y cisterna

Hay que procurar que la cisterna no gotee. Si suena sin descanso, lo más probable es que esté perdiendo agua, lo que aparte del desperdicio nos puede suponer un aumento considerable en la factura por un gasto que estamos teniendo que no vemos, porque va directamente a la alcantarilla.

Lo mejor es instalar un sistema de doble descarga, que vacía toda o la mitad de la cisterna según lo que necesitemos, y nunca, nunca, nunca usar el inodoro como si fuese una papelera donde echar los algodones, las toallitas de desmaquillar o el pañuelo de papel usado. Para eso está la papelera.

Tapadera del inodoro y el bidé

Las mejores son las de madera por resistencia y estética, pero depende del tipo de herrajes que lleven. Si se oxidan y no los venden sueltos, lo mejor es cambiarlo todo y buscarlos inoxidable. Para limpiarla basta una bayeta y rociar con el limpiador multiusos.

Cercos de agua

Los de dentro del inodoro que se producen en la zona por donde resbala el agua de la cisterna salen muy bien con lejía espesa con detergente. Se deja actuar y luego se frota con la escobilla o un estropajo.

Manchas de cal acumulada

Los depósitos marrones del fondo del inodoro debidos al exceso de cal hay que quitarlos con agua fuerte (sulfumán). Si es poco, basta un chorro generoso en la misma agua del sifón y dejar reposar un par de horas para que

desaparezca. Si es mucha la cal acumulada, habrá que vaciar de agua con la fregona y llenar el sifón directamente con el sulfamán poco diluido. Se deja actuar no más de una o dos horas y se descarga la cisterna un par de veces para que arrastre el ácido. Luego se friega frotando con un estropajo de acero tipo nanas para arrancar lo máximo posible. Puede ser necesario repetir esto varias veces, hasta que se disuelva toda la costra.

Por supuesto, siempre que trabajemos con sulfamán necesitaremos que el lugar esté perfectamente ventilado y llevaremos ropa y guantes de protección adecuados. Este tipo de productos son peligrosos y pueden provocar accidentes graves en un descuido.

Atascos en el inodoro

Los atascos en el inodoro suelen ocurrir porque alguien, normalmente niños pequeños, tiran objetos que no son capaces de pasar el codo del sifón y colarse por la tubería de desagüe. También las toallitas húmedas, incluso las que se supone que son aptas para tirar por el inodoro, si se acumulan lo acaban atascando. La forma más práctica y rápida de solucionarlo es ponerse un guante de goma, meter la mano en una bolsa de plástico y coger directamente lo que sea que esté obstruyendo.

Si el atasco no está en el sifón, sino que viene de la tubería general, tenemos el inodoro lleno de agua y notamos que aunque sea despacio, va desaguando, podemos probar a echar medio vaso de escamas de sosa cáustica cuando calculemos que la cisterna no desbordará la taza y darle un par de horas para que actúe. Pasado ese tiempo descargamos la cisterna completa. Normalmente si el tapón ha sido por papel o toallitas, la sosa lo habrá disuelto lo suficiente como para solucionar el atasco. Si persiste, tal vez haya llegado la hora de llamar a un fontanero.

Bidé

Se limpia igual que el lavabo.

Bañera

Normalmente las bañeras son de chapa esmaltada o acrílicas. En realidad no importa porque se limpian igual que el lavabo, con estropajo blanco que no ralla y un poco de lejía densa o algún limpiador específico de baños.

Si es de las de hidromasaje que tienen chorros de aire o agua, se quitan los embellecedores, se limpian con vinagre para quitarles la cal y se vuelven a colocar. Para los circuitos de tuberías internas hay que usar de vez en cuando un desinfectante específico y seguir las instrucciones del fabricante, que normalmente son llenar la bañera de agua, añadir el desinfectante y conectar el circuito quince o veinte minutos para que actúe. Se vacía la bañera, se vuelve a llenar con agua limpia y se conecta de nuevo unos minutos para aclarar el sistema. Se vacía y se seca.

Ducha

La placa se limpia igual que la bañera. Si no hay placa, sino que está integrada en el suelo, se le da con la fregona como al resto de la solería.

Mampara

La mampara, sobre todo en la ducha, viene genial para evitar inundaciones y charcos. Hay que dejarlas secas cuando se usan para evitar las manchas de cal y las marcas de agua. Para eso da muy buen resultado una rasqueta de cristalero. Con un poco de práctica la deja impecable en tres segundos.



Cuando ya se acumuló la cal, frotar con una bayeta de microfibra mojada en vinagre ayuda. Si hay mucha cal, el limpiador piedra verde/blanca va genial. Mojamos la esponja que trae, frotamos la pastilla y le damos. Deja la mampara limpia en un momento. Luego solamente aclarar y secar.

Los marcos y rieles se limpian con lo mismo.

Cortinas de baño. Consejos de elección y mantenimiento

Lo mejor y lo que más mono queda es poner doble cortina: una barata de plástico o de poliéster impermeable por dentro en contacto con el agua, para que la podamos cambiar sin pena y sin hacer un desembolso de dinero cuando se estropee, y una decorativa por fuera, a la vista, en la que ya hacemos la inversión acorde a nuestro presupuesto de decoración del cuarto de baño. La otra opción es poner solo una impermeable, de poliéster o plástico, pero sea la que sea, si está en contacto con el agua y el jabón de la ducha, lo ideal es que admitan remojo rutinario en lejía, que es la forma más práctica de eliminar las manchas de moho. En la lavadora también se pueden meter y quedan bastante bien, siempre que no sean totalmente de plástico, porque en esas se quedan pegados los dobleces entre sí y puede que no se laven del todo.

Para mantenerlas estupendas el mayor tiempo posible hay que procurar dejarlas descorridas y estiradas cuando estén mojadas, para que se sequen bien, y tener la precaución de despegarlas siempre de las paredes y de la bañera. A las de plástico conviene pasarles una toalla para evitar las marcas

de agua, que si salen se pueden eliminar fácilmente con una bayeta empapada en vinagre.

Alfombrillas de goma antideslizante

Imprescindible en la bañera y en la ducha para no correr riesgos de resbalones, su principal inconveniente es que por la parte de abajo suelen ponerse negras de moho. Para evitarlo hay que despegarlas cada vez que se acaben de usar y ponerlas a secar colgadas —tan simple como una percha con pinzas, tipo las de las faldas, colgada del soporte del teléfono de la ducha—. También se puede poner un colgador de ventosa o atornillado, para uso exclusivo de la alfombrilla.

Una vez que hayan aparecido las manchas de moho, se pueden eliminar poniendo la alfombra con las manchas hacia arriba en la bañera, se vierte lejía densa abundante por las manchas y se deja reposar una noche. Por la mañana se aclara con el teléfono de la ducha. Generalmente desaparece y queda impecable, pero si el moho estaba muy incrustado puede quedar alguna sombra oscura sin importancia.

Mantenimiento básico antimoho

Si hay moho acumulado en las juntas de silicona de la bañera, de la ducha o de la mampara, y se han puesto negras, hay que empapar un trapo en lejía sin diluir y dejar reposar en contacto directo durante toda la noche. Por la mañana se quita el trapo, se friega un poco si hace falta, se aclara y como nuevo. Es mejor usar la lejía densa porque chorrea menos.

Alfombrillas de tela

Las alfombrillas de tela del cuarto de baño se lavan igual que las toallas.

Espejos

Los espejos se limpian mojándolos con una bayeta de microfibra en agua, y una rasqueta de cristalero para secar; quedan impecables en un momento sin ningún esfuerzo. Para evitar que se empañen con los vahos, algunas veces funciona añadir un poco de gel de baño al agua cuando se limpian, pero lo ideal, si podemos, es comprar un espejo con sistema antivaho. Llevan una resistencia interna que cuando encendemos las lamparillas del espejo se activa y lo calienta de forma muy suave, evitando que se forme el vaho.

Lámparas y apliques

Hay que procurar siempre que sean específicos para cuartos de baño y ambientes húmedos. Se limpian como cualquier otra lámpara.

Calefactores

Para mantener el cuarto de baño caliente cuando hace frío, como no van a estar todo el día encendidos, sino que solo los conectamos cuando se van a usar, los mejores son los que calientan rápido con chorro de aire. En un par de minutos tenemos el aseo caliente, y aunque no suelen bajar de los 1000 W, el tiempo de uso es tan reducido que compensa el consumo.

En general constan de un ventilador que empuja el aire que coge por la parte trasera hacia una resistencia que lo calienta. Por ello si se sitúan en el suelo suelen tener efecto aspiradora y chupar por detrás todos los pelos que haya en su radio de acción, lo que hace que se acaben estropeando por acúmulo de pelusas tanto en el motor como en la resistencia. Lo mejor es buscar uno que se pueda colocar en alto para evitar esto. Si no es posible, al menos que sea desmontable, para poderlo limpiar de vez en cuando.

Toalleros y perchas

Imprescindibles para colgar y tener siempre a mano las toallas, los albornoces y la alfombra de goma antideslizante.

SECTOR 2 O DE LAS VISITAS:
SEMANA DEL SALÓN

INTRODUCCIÓN

El sector 2 o de las visitas lo trabajaremos en la que vamos a llamar «semana del salón» ya que es el lugar donde se sentarán las visitas. Lo componen la entrada, el salón y el cuarto de juegos/despacho, en caso de tenerlo. Básicamente, consta de las estancias en las que recibimos a las visitas.

Este es el sector que ofrece la primera imagen real de nosotros mismos y de nuestra forma de vida a todo el que entra en casa. Es lo primero que se ve al entrar por la puerta y según se encuentre, tiene el poder de marcar nuestro estado de ánimo de una forma muy precisa. Como dije antes, entrar en casa cansados y deseando desconectar del mundo, y encontrarnos todo en orden nos facilita mucho esa desconexión y nos da la paz de espíritu que muchas veces necesitamos después de un día duro. De modo que procuraremos mantenerlo en las mejores condiciones posibles, por nosotros y por nuestra familia, que se merece vivir en un hogar cómodo, confortable y ordenado.

El segundo motivo para mantener este sector limpio y organizado tiene que ver con las temidas visitas inesperadas —«abre, que subimos»—, ¡y está todo por en medio! Calculas lo que tardarán en llegar, entre que entran en el portal, esperan el ascensor (aquí rezas para que esté ocupado y en la planta más alta posible), suben, recorren los tres metros de pasillo hasta tu puerta y tocan el timbre... Y en esos pocos minutos de que dispones ves que te tiene que dar tiempo a quitar la ropa pendiente de doblar de esa silla, pasar el plumero, eliminar ese lamparón del suelo, estirar las fundas de los sofás, tirar los cojines de cualquier manera porque aunque ya no hay tiempo de colocarlos, al menos que estén cerca de su sitio; tienes que apilar las revistas y los libros encima de la mesita de centro mientras te planteas que tal vez vendría bien despejar aunque sea un pasillito desde la puerta de la calle hasta el sofá, para, como mínimo, poder pasar sin tropezar con los juguetes de los niños, que están esparcidos por el suelo... Y todo esto, sin mencionar el pegarle un repaso rápido al aseo para quitar los churretones de pasta de dientes del espejo, bajar la tapa si está subida y colocar bien la toalla... Si cuando alguien llama a tu puerta te pasa esto, las siguientes pautas te van a venir estupendamente.

La entrada o recibidor

La entrada o recibidor es lo que causa la primera impresión de la casa y de las personas o la familia que la habitan. Si vivimos en un bloque de pisos, «la entrada» comprende desde nuestro felpudo en el descansillo de la escalera común, al recibidor que está dentro de casa.

Aunque es un lugar de paso, o precisamente por ser sitio de paso, donde no nos detenemos demasiado, debemos procurar que los muebles y la decoración sean bonitos, porque es lo que seguro ve toda persona a la que le abrimos la puerta.

No suelen ser espacios demasiado grandes, por lo que procuraremos decorarlo del modo más funcional posible. Un espejo para echarnos el último vistazo antes de salir de casa y un estante con una bandeja donde soltar las llaves al entrar resultan casi imprescindibles. A partir de ahí, según el espacio de que dispongamos, podemos poner un armario o un perchero para dejar el bolso y los abrigos, incluso un zapatero, donde dejaremos los zapatos al entrar en casa para calzarnos las zapatillas; en invierno, cuando llueve, viene muy bien para no dejar el rastro de agua de las suelas mojadas por todo el piso. Si colocamos una alfombrilla, aunque fuera de la puerta tengamos un felpudo, nos ayudará a que mucho del polvo de las suelas no pase al resto de la casa.

El salón

El salón es un escaparate donde las visitas verán reflejado el estado general en que mantenemos nuestra casa. Disponer de un salón de visitas como recién salido de las páginas de una revista de decoración, con una tele enorme y estupenda que se ve genial, una alfombra divina que la ves y te da pena pisarla, su mesita de centro con algún adorno elegante y unos sofás enormes y preciosos... para acabar toda la familia apiñada a diario en una salita de estar con una tele enana, porque el espacio entre pared y pared no da para más pulgadas, no tiene sentido. Lo único práctico realmente de esta habitación es la mesa camilla, que está tan pegada al sofá por falta de espacio que en

invierno no hace falta ni poner la calefacción, porque con el braserillo de la mesa y tapándonos con los faldones es más que suficiente para estar calentitos.

Esta es la forma, desde luego, de no sufrir estrés cuando se nos presenta una visita inesperada. Con cerrar la puerta de la salita podemos enseñar siempre un salón divino e impecable, pero que nadie disfruta porque es más un museo que una parte importante de la casa. Qué pena tener tantos metros de salón desaprovechados y tanto gasto en decoración para no poderlo disfrutar salvo cuando viene gente a casa.

El cuarto de juegos/despacho

Es la opción más práctica si tenemos una habitación extra: en lugar de la salita y el salón de enseñar, montar un cuarto de juegos. Si tenemos niños, la funcionalidad de tener una habitación específica donde guardar sus juguetes y libros, con una alfombra para jugar en el suelo tranquilamente, es más que obvia. Aunque luego en la práctica a los niños lo que les gusta realmente es jugar allí donde estamos los adultos y nos siembran de juguetes los suelos de cualquier lugar de la casa en la que estemos, disponer de una habitación específica donde tenerlos guardados y organizados en cajas, estanterías y armarios cuando terminan resulta una ayuda maravillosa.

Según van creciendo los niños, necesitan cada vez menos espacio para sus juguetes, que poco a poco dejan de ser tan coloridos y complicados de mantener organizados. Mientras, aumentan los aparatos tecnológicos, como ordenadores, consolas y tabletas. A pesar de que nos parezca que llevan ya años entreteniéndose solamente con consolas de videojuegos, los legos, los puzles y los mecanos deberían ser los últimos juguetes en salir de una habitación de juegos.

Aunque los niños estén ya creciditos, esa habitación sigue siendo de plena utilidad como espacio de estar y desahogo. Podemos poner un ordenador y una consola de videojuegos, forrar una pared de librerías y montar una pequeña biblioteca. Con una butaca cómoda, una lámpara adecuada para leer tranquilamente y un equipo de sonido aceptable para escuchar música tendremos un espacio ideal para relajarnos un rato y desconectar del mundo.

Una diana de dardos en la pared no ocupa espacio, y si nos cabe y nos gusta, podemos incluso plantearnos poner una mesa multijuegos, que junto a varios tableros de juego integra una mesa de billar en miniatura y un fútbolín.

Si trabajamos desde casa es casi imprescindible tener un espacio específico para usarlo como despacho o taller donde recibir de forma profesional a las posibles visitas que tengamos por motivos laborales. Este espacio de trabajo debería mantenerse fuera de la zona de estar familiar.

PLAN DE ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA

La entrada o recibidor

Lo primero, como siempre, es reunir todos los útiles y productos que nos van a hacer falta: limpiador multiusos, bayetas, mopa, escoba y recogedor. Los dejamos en la puerta junto al cesto donde colocaremos todo lo que no sea de la entrada para ponerlo en su habitación correspondiente más tarde, cuando se nos acabe el tiempo y nos suene la alarma del temporizador. La bolsa de basura y la caja de donar las colocamos al lado del cesto.

Bien, ya tenemos lo que necesitamos. Llegó el momento de empezar. Todos los días, de lunes a viernes, durante nuestra semana temática destinada al sector de las visitas, nos vamos a dedicar en exclusiva a limpiar a fondo la entrada, el salón y el cuarto de juegos/despacho. El primer día comenzaremos por la puerta de entrada; agenda, bolígrafo para apuntar y temporizador bien a mano. Marcamos el tiempo (diez minutos) y al lío sin pensar en otra cosa. Primero sacudimos el felpudo o lo aspiramos. Barremos el descansillo del polvo que hayamos podido generar y ponemos en un barreño agua tibia con detergente jabonoso para fregar bien la puerta de entrada. A las partes metálicas les sacamos brillo con un limpiametales y secamos bien.

Vale, ya está nuestra puerta limpia. Paramos el tiempo y anotamos en la agenda lo hecho y lo que hemos tardado, para ajustar bien la próxima vez.

Ahora estamos dentro de casa, con la puerta ya limpia. Nos paramos, revisamos en la agenda el trabajo hecho en días anteriores para ver dónde nos quedamos y echamos un vistazo general a lo que tenemos por delante para hoy; programamos el temporizador diez minutos y comenzamos por lo que tenemos justo a nuestra derecha si es el primer día de la semana, o continuando por donde lo dejamos el día anterior. No pensamos, porque nos da exactamente igual lo que sea. Tenemos activado el piloto automático, y mientras el temporizador está en funcionamiento, a nosotros nos da igual lo que tengamos enfrente o a la izquierda. No nos importa el estado del resto de la habitación: comenzamos por la derecha. Y sin parar, vamos organizando y limpiando a fondo lo que nos vamos encontrando. Trabajamos en círculo, hasta completarlo y llegar a la puerta de nuevo por el lado de la izquierda. Pam,

pam, pam, pam. Sin parar, vamos limpiando y ordenando lo que nos va llegando a las manos, sin dejar nada atrás ni para luego. Lo que toca tocó. Una cosa detrás de otra, incluidos paredes, interruptores, enchufes y puertas (sí, las paredes también se limpian). Cuando completamos la habitación y llegamos de nuevo a la puerta, al ser una zona de paso no debería haber en el centro nada más que la alfombrilla (si es que tenemos una ahí), de modo que solo nos queda ya aspirarla o sacudirla, y, si es posible, meterla en la lavadora. La lámpara del techo (y el techo) se dejan para el final. Cuando suene el temporizador, paramos. Llevamos la cesta de objetos que no son de la entrada a su habitación correspondiente. A no ser que tengan su sitio muy a mano y a la vista, no colocamos nada. Nos limitamos a soltarlos ahí y seguimos vaciando la cesta.

Generalmente, como la estancia suele ser pequeña, con diez minutos a buen ritmo el recibidor queda listo, pero si es grande y tiene armarios para los abrigos reconvertidos en trasteros o muchas cosas por en medio —bicicletas, patinetes o el zapatero lleno de zapatos pendientes de embetunar— y no nos dio tiempo, cuando esté vacía la cesta de cosas que no son del recibidor volvemos, programamos otros diez minutos y seguimos por donde lo dejamos. Cada vez que se acabe el tiempo hacemos lo mismo: recorremos la casa con el cesto soltando las cosas cada una en su habitación y, si nos queda tarea, volvemos a programar otra serie de diez minutos.

Respetamos el planteamiento de la semana pasada: no enlazaremos más de tres series de diez minutos el mismo día. Nunca haremos más de treinta minutos de limpieza y organización real, con dos descansos intermedios de unos pocos minutos para colocar los objetos en su estancia respectiva.

No te debes preocupar porque pueda parecer que avanzas despacio. Lo importante es que ese avance se está produciendo de forma fluida, sin cansarnos, sin agobios... y sin dejarnos nada atrás. Como dice Azucena Caballero, «maratones NO, rutinas diarias SÍ». De modo que nos centramos en lo que estamos haciendo y vamos sin prisa, pero sin pausa, como la tortuga de la fábula. Cuando lleguemos de nuevo a la puerta por el otro lado, significa que ya estamos terminando. Aprovechamos y llevamos para repartir lo que hay en el cesto y nos traemos de camino la escalera y la mopa con dos recambios

limpios, porque los necesitamos para limpiar la lámpara del techo, el techo mismo y las paredes. Y lo hacemos rápidamente.

Una vez limpios la lámpara, el techo y las paredes, pasamos por el suelo la misma mopa que acabamos de utilizar, para recoger el polvo del suelo, una pasada con la fregona y paramos el temporizador. Ahora anotamos en la agenda lo que hemos hecho y el tiempo que nos ha llevado, para tenerlo de referencia la próxima vez que nos toque ordenar la entrada, anudamos la bolsa de la basura, la dejamos al lado y nos vamos hacia el salón.

Si nos suena el temporizador antes de terminar porque el acúmulo de trabajo es realmente grande y necesitamos más de tres sesiones de temporizador, colocamos lo del cesto en su sitio, anudamos la bolsa de la basura, la bajamos al contenedor y anotamos en la agenda dónde nos hemos quedado, para mañana dedicarle una primera tanda de diez minutos, en la que avanzaremos todo lo que podamos antes de que suene el timbre.

El salón

Aquí hacemos exactamente igual que en el recibidor: arsenal de utensilios y productos de limpieza preparados, cesta de «colocar en su habitación» y caja de «para donar» en la puerta, bolsa para la basura en la mano, programamos el temporizador y nos paramos en el marco de la puerta, echamos un vistazo general, revisamos la agenda para ubicarnos y saber por dónde empezar... Y pulsamos la puesta en marcha del temporizador para comenzar la cuenta atrás. Como siempre, comenzamos por lo que tenemos a nuestra derecha o por donde lo dejamos la última vez y trabajamos siempre rodeando la habitación por la pared, hacia la izquierda. Sin parar, diez minutos, o si veníamos del recibidor y nos sobraron unos minutos, hasta que suene el timbre de la alarma. Cosas de otra habitación al cesto, donaciones a la caja y basura a la bolsa. Cuando se acabe el tiempo, paramos, agarramos el cesto y colocamos sin distraernos lo que hemos sacado de la parte del salón que acabamos de arreglar en las habitaciones respectivas. Puede ser simplemente un cajón del mueble o la mitad de la balda de una librería. Lo que nos haya dado tiempo, sin permitirnos la sensación de haber hecho poco, porque lo hecho, hecho está, y

aunque no se note mucho, siempre es mejor poco que nada. Recuerda que *mantener* no es lo mismo ni cuesta tanto como *limpiar y organizar*. A partir de ahora ya verás como es mucho más sencillo, cuesta menos tiempo y esfuerzo mantener ese trocito en orden, y después de ese cajón, viene el resto.

En total hemos dicho que diariamente dedicaremos a la semana temática un máximo de tres series de diez minutos, y que las podemos distribuir a lo largo del día. Según esto, si veníamos del recibidor, ahora tienes que calcular los tiempos totales que llevas y que puedes dedicar en este momento. Si hoy te queda tiempo, puedes llegar a hacer las tres series, si ya las has terminado o sencillamente tienes que dejarlo para continuar mañana, anota en la agenda lo que hiciste y hasta dónde llegaste, recoge los avíos de limpiar y mañana seguimos.

El cuarto de juegos/despacho

Este sector es grande y tiene mucha tarea, de modo que si cuentas con cuarto de juegos/despacho, ya que hoy comenzamos en el salón, mañana cambia y lo dedicaremos a esa otra habitación. La idea es ir alternando para no dejar nada atrás: lunes, la entrada y un trozo de salón (si nos da tiempo), martes, si queda algo de la entrada, le dedicamos una primera serie de diez minutos y pasamos al salón, el miércoles cuarto de juegos/despacho. El jueves volvemos al salón, y así vamos alternando.

Si en casa no tenemos nada más que un salón, pues le dedicamos a él todos los días hasta terminar la semana. La técnica general siempre es la misma: reunimos todo lo que necesitamos para limpiar, repasamos la agenda y programamos la alarma. De pie en la puerta, un vistazo general para hacer una composición de lugar, vista a la derecha... y al lío.

Esta habitación puede ser un poco desesperante al principio, así que vamos a comenzar entresacando. Hoy en día los niños tienen muchos juguetes. Demasiados, porque durante todo el año les estamos regalando cosas. Al menos dos/tres veces al año (cumpleaños, santo y Navidad) tienen asegurada una lluvia de juguetes, y luego aparte durante el resto del año también reciben muchas cosas. Esto hace que tengan más de lo que pueden usar y se convierte

en una pesadilla a nivel organizativo cuando hay que guardarlos en casa. De modo que un juguete roto, cuando hay otros diez esperando en el baúl, debe ir directamente a la bolsa de la basura.

Tiramos todo lo roto o que esté muy gastado (y no jueguen con ello). Aquellos juguetes a los que les falten piezas *clave*, como los puzles, también deben ir a la basura. Saldrán seguro algunos prácticamente nuevos pero que quedaron desfasados por edad, y también otros que pasaron de moda y con los que ya nunca juegan. Esos los ponemos todos en la caja de donar. Da pena —a mí muchísima—, sobre todo si era algo con lo que jugó mucho, pero la idea de donarlo es precisamente que otros niños puedan disfrutarlos tanto como los disfrutó nuestro hijo cuando era pequeñín.

Las guarderías y escuelas infantiles siempre agradecen que les lleves una caja con juguetes en buen estado y adecuados a la edad de los niños. Otro sitio donde los suelen aceptar de buen grado sin límite de edad son las plantas infantiles de los hospitales, donde los prestan a los niños ingresados. En Navidad se hacen muchas campañas de recogida de juguetes, y también aceptan los usados si están en perfectas condiciones, y siempre tenemos la opción de las ONG que ayudan a personas con pocos recursos.

Los juguetes en buen estado que vayamos a conservar los limpiamos por encima con la bayeta y el pulverizador multiusos, y los colocamos en su sitio. Con los libros hay que hacer lo mismo: los muy viejos y rotos, a la basura (al contenedor de reciclado de papel), los que ya no van a volver a leer porque quedaron desfasados por edad, puedes preguntar si los aceptan para la biblioteca del colegio. La mayoría de las bibliotecas públicas también aceptan libros de todo tipo; sobre todo para la sección infantil siempre les vienen genial para reponer los que se rompen.

A los libros que vayan a quedarse, pasada de bayeta y a la estantería.

Esto, como todo lo demás, lo hacemos al ritmo que nos marca el temporizador. Cuando se acabe el tiempo y suene el timbre, anotamos lo que hemos hecho y por dónde nos paramos, para continuar por ahí cuando retomemos la tarea.

En caso de tener montado un despacho con ordenadores, archivos y zona de trabajo formal, hay que plantearse la limpieza como si de una oficina externa se tratase. Es decir, todo lo que no sea laboral, debe ir fuera. En este

caso el orden debe de ser prioritario. Dedicar unos días únicamente a destrastear, seguramente será lo que más nos ayude.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 2. EL RECIBIDOR

El felpudo

Su función es limpiar la suela de los zapatos antes de entrar. Hay que sacudirlo o aspirarlo de vez en cuando para mantenerlo limpio. Los de fibras naturales no se deben mojar, de modo que si la entrada de tu casa está a la intemperie a pie de calle y se moja cuando llueve, lo mejor es poner uno de goma y una alfombrilla donde secar la suela de los zapatos en la entrada de la casa, por dentro. La alfombrilla de la entrada lo mejor es comprarla lavable, para poder meterla en la lavadora y que esté siempre limpia. Al fin y al cabo, en ella es donde va a quedar la mayor parte de la suciedad que traigamos de la calle pegada a los zapatos.



La puerta de la calle

Las más prácticas son las de chapa metálica, que se pueden pintar o lacar para darle aspecto más estético, imitando madera o en colores lisos. Las de madera maciza barnizada son muy bonitas para los pisos, pero se estropean mucho si están a la intemperie, y hay que hacerles un tratamiento intensivo todos los años para mantenerlas en perfectas condiciones.

Cuanto menos adornos o molduras tengan, más fáciles resultan de limpiar. Primero se quita el polvo con una bayeta y después se limpian con una esponja y agua en la que disolvemos un poco de detergente de platos. Los pomos, las aldabas y partes de latón, con limpiador de metales. Si está muy sucia, con estropajo del que se usa para las sartenes antiadherentes puedes frotar sin miedo a arañarla.

Limpieza exprés de emergencia

No debería llevarte más de un par de minutos. Prepara la mopa, la fregona escurrida y una cesta. Pon en la cesta todo lo que no deba estar a la vista en el recibidor. Apila las cartas en la mesita junto a los folletos de propaganda y las revistas. Las llaves, colócalas en su sitio. Lo que sea basura, tíralo. Pasa el paño por todas las superficies horizontales sin mover demasiado los adornos. Pásalo también por las puertas, sin olvidar las molduras. Se trata solo de que se vea cierto orden. Pasa la mopa y, si tienes tiempo, la fregona muy escurrida por los churretes que pueda haber en el suelo. Lleva la cesta a alguna habitación fuera de la vista, y listo; en cuanto se marche la visita, coloca las cosas que hay dentro en el lugar en que deban estar.

La alfombrilla de la entrada

Lo ideal es que sea de algún tejido lavable, con el fin de meterla en la lavadora una vez a la semana. Para que no resbale ni se mueva del sitio, resulta muy práctico ponerle debajo una base de esas de goma que venden especialmente para ello. Algunas ya traen la base engomada y no hace falta añadírsela, pero hay que tener cuidado de que sean alfombras compradas en tiendas fiables y de calidad, para que en la lavadora no haya riesgo de que esa goma se estropee al lavarla y atasque los filtros.

Las llaves

Para tenerlas bien organizadas, un llavero de pared, con ganchitos, es imprescindible. Si el cuadro de la luz está en la entrada, la misma tapa decorativa de madera con que lo cubrimos a modo de cuadro nos puede servir, poniéndole unas alcayatas en el interior de las puertas si es que no las trae ya puestas.

Si en un llavero tenemos varias llaves iguales, para diferenciarlas se pinta la parte plana con esmalte de uñas de colores, cada llave de un color. Venden unas fundas de goma de colores para esto, pero la pintura resulta más práctica. Las que se usen varias veces al día, como la de la puerta de casa o el coche, donde mejor están es en una bandeja sobre la mesita o colgadas, pero aparte de las del llavero general; es decir, bien a mano.

La costumbre de dejarlas puestas en la cerradura no es buena, ya que se corre el riesgo de salir y que la puerta se quede cerrada por dentro.

Si dejarla en la cerradura es por motivos de seguridad, con idea de evitar que se abra desde fuera, es mucho mejor poner un pestillo simple o un cierre de cadena.

El correo y los folletos de propaganda

Lo ideal es tener una bandeja específica para soltar las cartas que llegan y quedan pendientes de revisión. Se sacan del buzón al entrar en casa, pero en lugar de soltarlas de cualquier manera donde primero se tuerca, las vamos a depositar en una bandeja específica situada en la entrada, donde iremos a recogerlas cuando nos sentemos a organizar el correo. Lo mejor es acomodarse con una taza de café, la agenda y el teléfono cerca, unas tijeras, la carpeta archivadora y la papelera.

Todo lo que sea basura, directamente a la papelera. Los folletos los dejamos a un lado para mirarlos luego. Las facturas se archivan en la carpeta después de anotar en la agenda fecha e importes. Si hay que pagar algo en ventanilla, anota la fecha tope en la agenda y adjunta a carta de pago el día que tengas designado para ir al banco a pagar facturas. Como mínimo procura anotar una semana antes de la fecha límite, para poder solventar, si surgiese, cualquier imprevisto el día de pago. Nunca lo dejes para el último día. A

todos nos cuesta soltar dinero, pero dejarlo para el último momento no va a hacer que la deuda desaparezca, y si pasa algo a última hora que te impida ir a pagar, puedes verte teniendo que abonar esa factura con recargo.

En los folletos de propaganda, recorta los cupones, mételos en su sobre y apunta las fechas de caducidad en la agenda, para usarlos si es que los necesitas, cuando vayas a comprar. Aprovecha para tirar los caducados. Revisa las ofertas y anota las que necesites para completar la lista de la compra. Una vez hecho esto, tíralos.

Los paraguas

En zonas lluviosas los paraguas son complementos imprescindibles que hay que tener siempre a mano, pero por poco que llueva en tu ciudad, un par de paraguas grandes en casa nunca sobran. Lo ideal es un paragüero, pero si no tienes y crees que no te merece la pena comprar uno, cuando llueva puedes meter los paraguas en un cubo en la entrada de casa para que escurran. Para que se sequen bien antes de guardarlos, los puedes dejar abiertos en la ducha.

Abrigos y chaquetas

Si tu recibidor tiene espacio suficiente, lo ideal es tener un armario para colgar en perchas esta ropa, pero si no es el caso, es suficiente con poner un perchero; si hay algún rincón adecuado, que sea uno de pie. Unos ganchos decorativos en la pared o una simple percha colgada detrás de la puerta también nos hacen mucho apañón para dejar en ellos los abrigos al entrar en casa.

Hay que tener cuidado de no acumular toda la ropa de abrigo de la familia en la entrada de casa. De hecho, solo debe estar ahí la que se use realmente en ese momento. Si tenemos dos abrigos o dos chaquetas, la que no se esté usando, debe guardarse en el armario.

Zapatos y zapatillas

Acostumbrarse a dejar los zapatos en la entrada y cambiarlos por unas cómodas zapatillas de casa ayuda, por un lado, a relajar los pies y, por otro, a mantener el polvo de la calle fuera de la casa. Se puede poner un zapatero discreto o algún mueble con el calzado más a la vista, pero al igual que con los abrigos, solo debe mantenerse en la entrada el calzado que en ese momento estemos usando.

Decoración básica del recibidor

Hay que tener siempre presente la regla básica del «menos es más», de modo que nos vamos a limitar a poner los muebles imprescindibles que realmente se necesitan, en función siempre del espacio de que dispongamos. Como mínimo necesitamos una consola o un estante de pared donde dejar las llaves y el correo, y un lugar para dejar los abrigos y las zapatillas, ya sea un armario o una sencilla percha.

Si no tiene luz natural, los colores claros, los espejos y una buena iluminación ayudan a agrandar la estancia. Algún cuadro bonito en las paredes, acorde con el resto de la decoración, y una maceta o centro con plantas, ya sean naturales o de tela, dan ambiente acogedor al llegar a casa. Sea como sea la entrada, lo mejor es aprovechar la moda de los diseños de líneas simples para decorarla, sin recargar visualmente.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 2. EL SALÓN Y EL COMEDOR

Mantenimiento básico. Lámparas de techo, techo y paredes

Necesitamos la escalera para limpiar la lámpara del techo con el triple A y una bayeta de microfibra. Pasamos la mopa con un recambio seco por el techo rápidamente para quitar el polvo y las posibles telarañas. Pon agua caliente en un cubo, un chorreón generoso de amoniaco con detergente o un poco de lavavajillas, y ahí moja y escurre bien con la mano un recambio limpio de microfibra de la mopa. Tiene que estar bien escurrido para que no chorree agua. Pasamos por las paredes rápidamente para atrapar todo el polvo.

En las lámparas de tulipa, viene estupenda la aspiradora para sacar los mosquitos y polillas muertas que se acumulan dentro. Una vez aspiradas, se limpian con la bayeta mojada y escurrida. Hacer esto no nos evita tener que quitar las tulipas para limpiar las lámparas a fondo un par de veces al año, pero al menos las mantiene de un modo bastante aceptable. En las de pantalla o tipo campana no se acumulan insectos, de modo que con pasar la bayeta es suficiente para mantenerlas limpias.

Las pantallas de papel no se pueden mojar. Como mucho, se les puede quitar el polvo en seco y limpiar las manchas con un paño humedecido en alcohol y mucho cuidado.

Limpieza exprés de emergencia

Si habéis ido manteniendo mínimamente la casa con el programa de los sectores, en caso de avisar una visita inesperada, la limpieza de emergencia apenas será necesaria, o como mucho se limitará a acomodar las fundas y los cojines del sofá, pero si te has descuidado con el orden, seguramente necesites un lavado rápido de cara en lo que tardan en subir desde el portal.

Coge la cesta y pon en ella todo lo que no deba estar en el salón, y llévala fuera de la vista. De momento, puedes dejarla (llena) sobre una cama.

Vuelve al salón y apila los libros, revistas y catálogos sobre la mesa y pasa una bayeta húmeda bien escurrida por todas las superficies horizontales para sacar el polvo.

Si tienes una pila de ropa por doblar sobre el sofá y la visita es de mucha confianza y para poco rato, puedes ponerla sobre una silla y aprovechar para terminar de doblarla en cuanto se marche. Si es de menos confianza, llévala a una habitación.

Despeja las mesas todo lo que puedas, de modo que se vean los mínimos chismes posibles. Sacude las fundas de los sofás y ahueca los cojines.

Ya solo queda el suelo. Pasa la mopa. Luego la fregona escurrida justo en los churretes del suelo, y listo.

Televisión, consolas y demás juguetes electrónicos

La pantalla de los televisores planos no es de cristal, por lo que hay que tener cuidado de no arañarla, y se debe limpiar con productos específicos. En las pantallas de led, además, conviene saber que los paños que se anuncian como que limpian atrapando el polvo con electricidad estática, como los plumeros y bayetas especiales atrapapolvo, al pasarlos por la superficie pueden, con esa misma electricidad estática que generan y que atrapa el polvo, llegar a fundir y estropear los leds, con lo que se notarían puntos negros en la imagen. Lo mejor para limpiar estas pantallas son los productos específicos y paños de algodón que no suelten pelusas.

Para eliminar las marcas de dedos y otras manchas persistentes de las pantallas, se moja con alcohol un paño de algodón y se frota con suavidad; las consolas y demás aparatos electrónicos quedan estupendos pulverizando en la bayeta de microfibra un poco de limpiador multiusos.

Es importante no echar el limpiador directamente en el objeto que vayas a limpiar: puede colarse la humedad por las rendijas y estropearse, o quedar manchas en la superficie por exceso de producto. Siempre hay que utilizar un paño, que será el que se humedezca y se pase por lo que haya que limpiar.

En mi casa las consolas están siempre en la misma mesa de la televisión, que es donde se juega, pero los mandos y accesorios están bien resguardados

de la vista general, del polvo y de posibles caídas involuntarias en una caja con tapadera que combina perfectamente con la mesa de la tele sin proclamar a todo el que llega lo que tiene dentro. Con que se vea la televisión sobre la mesa junto a algún que otro elemento, como el disco duro externo, la consola o el altavoz del equipo de sonido, es más que suficiente. Piensa que cuantas más cosas estén sueltas a la vista, más cosas a las que quitar el polvo, así que mete en cajas con tapadera todo lo que puedas. Si las coges discretas, de la misma serie y las apilas una sobre otra, puedes lograr un rincón estupendo y perfectamente ordenado, muy fácil de limpiar.

Organizar los mandos

Hoy en día casi todo funciona con mando a distancia. A veces, incluso contamos con dos mandos distintos para el mismo dispositivo, y si no quieres tener que buscarlos o que acaben por el suelo, de algún modo los tienes que ordenar. Puedes ponerlos todos juntos en una bandeja o una caja cualquiera (busca una bonita) sobre la mesita, pero yo te recomiendo con mucho las cajas especiales con huecos que venden específicamente para ellos. Al mantener los mandos en posición vertical, cada uno en un hueco, es muy fácil sacar el que necesitamos en cada momento sin tener que rebuscar, y aprovechan muy bien el espacio. Por dentro suelen estar forradas con un ligero acolchado para que no se golpeen al dejarlos, y hay muchos modelos de diferentes estilos. Solo hay que buscar una que haga juego con el resto de la decoración.

Sofás. Mantenimiento y limpieza

Piel auténtica

Si es buena piel, dura años en perfecto estado porque va envejeciendo con mucha elegancia. A la hora de limpiarlos son los más cómodos y sufridos. Las toallitas húmedas de bebé resultan ideales. El único mantenimiento que

necesitan es darles una capa de crema hidratante de vez en cuando. Con hacerlo cada tres o cuatro meses, tendremos sofá para toda la vida.

El único inconveniente que tienen es que en verano pueden dar sensación de calor, pero nada que no se solucione poniendo una funda de tela fina. Si buscas un tejido bonito, puedes lograr que lo que aparentemente podría ser un inconveniente se convierta en una ventaja, al cambiar el estilo de la decoración del salón durante el verano.

Los sofás de polipiel, piel falsa y otras imitaciones sintéticas tienen la ventaja de no necesitar que se les aplique crema hidratante y dan buen resultado de limpieza a menor precio, pero se corre el riesgo de que se descascarillen o se acaben agrietando, y en verano suelen dar bastante más calor que los de piel de verdad.

Tela

Para limpiarlos, lo primero que hay que hacer es aspirarlos a fondo para quitarles la mayor cantidad de polvo posible. Viene estupendo el cepillo de tapicerías de la aspiradora. Un par de veces al año conviene pasarles una vaporeta con función tapizados para eliminar los ácaros que puedan tener.

La mayoría de las manchas se quitan frotando con un paño mojado y escurrido en agua y amoníaco. Como en cualquier tejido tapizado, cuanto más reciente es la mancha, mejor se elimina.

Desenfundables. Fundas y cobertores

Los sofás desenfundables son estupendos para limpiar porque solo hay que quitar la funda. La mayoría se lavan en la lavadora, se tienden y se vuelven a poner cuando están secas. Es lo más parecido a estrenar sofá (al menos, la tapicería). El inconveniente de estas fundas es que suelen ser complicadas de quitar, y todavía más, de colocar cuando se secan, pero son una solución estupenda sobre todo cuando hay niños en casa.

La otra opción es poner fundas y cobertores, fáciles de colocar y más fáciles aún de quitar para limpiarlos, si es necesario, todas las semanas. Lo malo es que a no ser que se trate de fundas encargadas a medida, del uso diario se suelen descolocar, pero no se tarda nada en volver a ponerlas y merecen la pena si hay niños pequeños, para proteger de posibles manchas.

Mientras hay bebés en casa resulta práctico poner una funda de colchón impermeable en el sofá para prevenir escapes. Si se pone una funda decorativa sobre la impermeable, no se nota y evita muchos sofocones. Según van creciendo los niños y bajando el riesgo de manchas problemáticas, podremos volver a disfrutar de los tapizados originales, pero mientras son pequeños merece la pena esconder el tapizado debajo de unas fundas cómodas de lavar todas las veces que sea necesario.

Sofás cama

Son estupendos si no tienes habitación de invitados y te gusta recibir visitas de las que se quedan a dormir. Conviene abrirlos al menos un par de veces al año para limpiar las estructuras y airear los colchones.

Hay varios tipos de apertura, y unos más cómodos que otros a la hora de dormir. Antes de comprar uno u otro, es imprescindible tener claro el uso principal que se le va a dar. Si va a ser usado diariamente como cama porque vivimos en un estudio y durante el día lo necesitamos como sofá pero todas las noches vamos a dormir en él, tiene que ser, sobre todo, cómodo para dormir y fácil de pasar de sofá a cama y viceversa, pero si el uso va a ser más esporádico, solo para cuando venga alguna visita una noche puntual, no importa que el mecanismo sea un poco más complejo.

A no ser que los colchones donde se duerme sean los mismos cojines del sofá, merece la pena invertir en cambiar la colchoneta básica que trae el sofá por un colchoncillo con un poco más de calidad, porque el básico de serie suele ser muy fino y bastante incómodo.

Sillas tapizadas

Quedan estupendas si las limpias con algún producto con oxígeno activo. Aspira a fondo los tapizados para eliminar la mayor cantidad de polvo posible. En un bote con pulverizador, pon dos cucharadas de percarbonato, una cucharada de detergente en polvo y un vaso de agua caliente. Remueve para que se mezcle todo bien y rocía los asientos con esta mezcla. Deja ablandar unos minutos, vuelve a pulverizar si crees que hace falta y frota con un cepillo con movimientos circulares sobre las manchas, para no correr el riesgo de extenderlas. Intenta no mojar demasiado la esponja del asiento cuando hagas esto.

Una vez eliminadas las manchas, limpia también y frota toda la superficie del asiento para evitar que queden marcados los cercos. Aclara bien la tela con un paño de algodón blanco y un barreño de agua limpia. El que sea blanco el paño es para evitar un desteñido accidental cuando frotes con él para aclarar la silla. Por último, saca las sillas a la terraza para que se sequen bien. Si la tela del tapizado es clarita, puestas a secar directamente al sol hará que se blanqueen. Si es oscura o estampada, mejor procura que se sequen a la sombra, para que no se decoloren.

No dejes nunca esta mezcla dentro del envase cerrado, porque el percarbonato libera oxígeno en forma de gas y explotaría el bote. Prepara solamente la cantidad de limpiador que vayas a necesitar, y cuando acabes, tira lo que haya sobrado.

Mesas camilla

Está claro que hoy en día las mesas camilla son cuestión de estilo de decoración y costumbres familiares, porque con la calefacción central, falta, lo que se dice falta, no hacen, porque se mantiene toda la habitación calentita, pero si eres de las personas a las que les gusta acurrucarse en el sofá arropada con las faldas de la mesa y las piernas calentitas, aquí te traigo un par de consejos que seguro que te van a venir estupendamente.

El primero es que las faldas de la mesa las busques de una tela que se pueda lavar en la lavadora, y procurar que admita también secadora. Puedes pensar que es una obviedad, pero no sería la primera vez que al ir a comprar

unas faldas para la mesa te tropiezas con una sorprendente etiqueta que señala que hay que lavarlas en seco. Esto es sobre todo importante cuando se confeccionan a medida, comprando la tela por metros. Hay que asegurarse en la tienda de que el tejido que escojamos admite lavado sin estropearse.

Mi otra recomendación es que en lugar del clásico brasero redondo utilices un radiador de aceite. ¿Por qué? Pues porque los braseros típicos de camilla suelen tener un consumo de electricidad elevado, ya que constan de una resistencia que únicamente calienta mientras está encendida. Si pones un radiador de aceite de pocos elementos debajo de las faldas, el calor va a durar mucho más tiempo que el brasero, porque aunque se desconecte el radiador, mientras esté el aceite caliente nos seguirá calentando.

Una cosa a tener en cuenta acerca del radiador es que es mucho mejor poner uno de alto normal y pocos elementos. Si la camilla tiene tarima, los radiadores estrechos altos caben en el hueco redondo del centro sin problema, además de que calientan mucho más rápido que los pequeños. Si no tiene tarima, lo puedes poner en cualquier parte porque aunque roce accidentalmente la tela, al tener el radiador un termostato y mantener controlada la temperatura bajo la mesa, no resulta peligroso.

Alfombras. Limpieza a fondo en casa

El aspirado o barrido a conciencia es esencial para que no se conviertan en un nido de ácaros y polvo, y además muchas veces ocurren accidentes que hacen que se manchen. A no ser que las tengamos protegidas con plásticos, se cubrirán de polvo y alguna vez se mancharán, así que lo primero es sacarles el polvo. Aspirado, barrido y sacudido. Depende de nuestras posibilidades y del tamaño, haremos una cosa u otra, pero lo primero que hay que hacer es sacar al máximo el polvo y las pelusas.

Si cae alguna mancha, se retiran los trozos sólidos y todo lo posible raspando con el canto de un cuchillo (el lado de la hoja que no corta). Una vez sin restos, hay que frotar la mancha siempre de fuera hacia dentro, para no extenderla, con un paño muy limpio, húmedo y bien escurrido de agua con amoníaco. Si el suelo es delicado, ponemos una toalla gruesa entre la alfombra

y el suelo para protegerlo. Cuando esté ya limpia se seca presionando con una toalla que empape la humedad.

Si no tiene manchas visibles, pero tenemos sensación de que huele, o la vemos que está necesitada de una limpieza completa (una o dos veces al año, mínimo), empezamos la noche anterior a la limpieza: aspiramos, barremos o sacudimos lo que podamos para quitar la máxima cantidad de polvo posible, y espolvoreamos por toda la superficie bicarbonato sódico y sal gorda de cocina de manera que penetre lo más posible entre las fibras. Dejamos reposar toda la noche, y por la mañana aspiramos a fondo. La sal ayuda a arrastrar la suciedad incrustada y el bicarbonato neutraliza los olores.

Una vez bien aspirada, ponemos en un barreño agua tibia y un chorro de amoníaco y frotamos con un paño limpio bien escurrido sin mojar demasiado la alfombra. Si es de lana auténtica, una vez seca terminamos pasando un paño limpio, humedecido y muy escurrido en agua tibia donde habremos disuelto un poco de lanolina (se vende en la farmacia). La lanolina ayuda a proteger la lana, pero solo es útil si se trata de lana auténtica. En las fibras acrílicas no sirve para nada, de modo que nos podemos ahorrar ese último paso.

Las alfombras pequeñas que caben en la lavadora, ya sean de algodón o que admitan lavado con agua (lo pone en la etiqueta), se sacuden a conciencia y se les pone un ciclo en frío, con jabón neutro, sin centrifugado, y se cuelgan a secar a la sombra.

Limpiar las vitrinas de la cristalería

Extiende una toalla grande sobre la mesa del comedor. También necesitarás una bayeta de microfibra de las pequeñas. En un extremo de la mesa, pon un barreño lleno de agua templada con dos vasos de amoníaco y un chorrito de lavavajillas y mete la bayeta dentro. Pon al lado otro barreño más pequeño con agua fría y un buen chorreón de vinagre corriente.

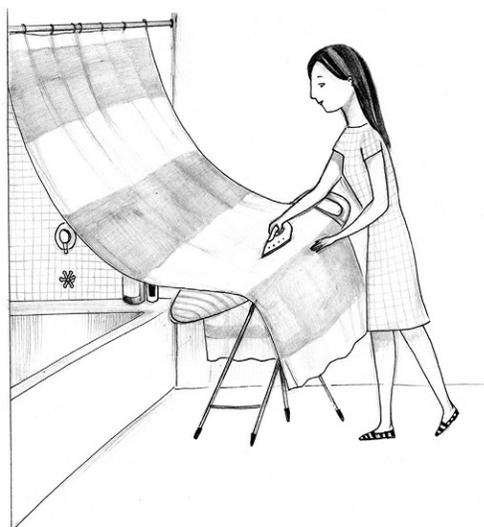
Trabaja por estantes de la vitrina, de arriba hacia abajo. Ve vaciando y metiendo en el barreño grande todo lo que haya en la balda de loza o porcelana y se pueda mojar con agua. La cristalería fina, mejor las piezas de una en una para que no choquen con nada y se rompan. Remueve un poco el

agua y usa la bayeta para ayudar a quitar el polvo si hiciese falta. Pasa al otro barreño las piezas de una en una para aclarar, y colócalas boca abajo sobre la toalla para que escurran y se sequen. Cuando esté la balda vacía, límpiala y vuelve a colocar las cosas.

Cambia el agua de los barreños en cada balda o cuando sea necesario. Sobre todo el agua de aclarar debe estar siempre muy limpia para evitar que queden marcas en las copas al secarse. El vinagre actúa como abrillantador y hace que el cristal quede reluciente y sin marcas de agua.

Limpiar cortinas

Las cortinas se lavan en la lavadora en función del tejido que tengan, se programa un centrifugado suave y, en cuanto termina el lavado, se sacuden y se vuelven a colgar todavía mojadas. De este modo, el peso del agua al secarse hace caer las arrugas y no hace falta plancharlas. Si de todos modos son de un tejido que se arruga mucho o tú eres de las que les gusta dar siempre una pasadita con la plancha aunque sea a los bajos, verás como de este modo la tarea es mucho más cómoda. Pon la tabla de la plancha junto a la cortina y plancha primero los bajos con la cortina colgada. Luego, descuégala, plancha la parte de arriba y vuelve a colgarla.



Procura comprar cortinas de telas lavables en casa en la lavadora, y que no necesiten planchado. Se gana mucho tiempo y se ahorra trabajo a la hora de limpiarlas.

Limpiar estores

Los de telas lavables que se pueden desmontar, se desmontan y se lavan en la lavadora como el resto de las cortinas. Los enrollables y los de tejidos no lavables, se desenrollan por completo, se aspiran y se limpian con una bayeta mojada en agua con amoniac y un chorro de vinagre corriente. Una vez seco, el olor a vinagre desaparece por completo.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 2. EL CUARTO DE JUEGOS/DESPACHO

Organizar por rincones

Si los niños tienen todo un cuarto de juegos propio y no queremos ver esparcidos los juguetes por toda la casa, hay que tenerlo bien organizado. Los juegos y juguetes tienen que ser fáciles de encontrar, y que volver a guardarlos sea sencillo. Como a los niños les encanta jugar allá donde estemos los adultos, ya sea el salón o la cocina, no tendrán problema en sacar los juguetes de la habitación y llevarlos donde haga falta. Devolverlos a su sitio después de jugar siempre les suele costar un poquito más, así que conviene que esta tarea sea lo más sencilla posible.

Si suelen jugar mucho en el salón mientras nosotros vemos la tele, aunque tengan un cuarto específico para ellos, viene muy bien ponerles una caja o un baulito en algún rincón donde puedan guardar rápidamente lo que sea con lo que estén jugando en un momento dado. Si nuestra decoración es muy formal, no hace falta que el baúl de juguetes tenga colores chillones ni decorados infantiles para que todo el que entre vea que ese es un rincón de los niños. Puede ser perfectamente acorde con el resto de muebles y quedar integrado por completo en la decoración.

La idea es guardar en ese baúl el «juguete de moda» con el que estén jugando más, y el resto, en el cuarto de juegos. Cuando se aburran de ese, se lleva al cuarto y se cambia por otro.

Si habilitas un pequeño baúl para juguetes en cada habitación en la que suelas pasar tiempo y os acostumbráis a guardar en él las cosas al terminar de jugar, será más sencillo mantener el orden.

Ordenar el cuarto de juegos es cuestión de paciencia, baldas y muchas cajas con tapadera. Las cajas con tapadera son ideales porque lo que se mete dentro no coge polvo. Huye siempre que puedas de los estantes con figuritas y juguetitos puestos a modo de exposición. Puede quedar muy bonita una estantería con todos los Playmobil colocados en formación, o con los muñequitos de Lego, pero son un despropósito a la hora de mantenerlos limpios y libres de polvo. Si quieres, deja fuera algún mecano o alguna nave

espacial de Lego que costó mucho montar, pero procura que el resto permanezca metido en cajas o en una vitrina con puertas de cristal para evitar polvo. Las colecciones de muñequitos que salen en los huevos de chocolate y los juguetitos que se suelen regalar con los menús infantiles donde mejor están es en una caja. Si los niños juegan con ellos, estupendo. Si no juegan, guardarlos no tiene ningún sentido. Los juguetes de los menús suelen acogerlos encantados en las guarderías. Pregunta en las que haya por tu zona. Si no los aceptan en la guardería y tienes muchos, juega con los niños a montar un mercadillo en el parque cualquier tarde o mañana de sábado. Lleváis una manta para exponerlos en el suelo, un cartel con el precio y una caja para las monedas. Si los ponéis a cinco o diez céntimos seguro que volvéis a casa sin ellos, y llegará para algún helado. Los niños habrán pasado una jornada estupenda aprendiendo a negociar y la casa se verá más despejada.

Los peluches también cogen mucho polvo. Cuanto menos expuestos estén, mejor.

En el cuarto de los juguetes, asigna un rincón para cada tipo de juguete. Los escenarios de Playmobil ponlos en un baúl. Guarda las piezas sueltas de Lego y las construcciones todas juntas en una caja, las figuritas en otra, y los miniaccesorios en otra. Si les gusta disfrazarse, coloca un espejo irrompible y una percha con disfraces y retales, y una mesita o un puf con almacenaje debajo para los complementos. Una mesita con una silla para las manualidades en otra esquina y una caja encima con lo necesario. Cuelga una pizarra en la pared.

Por último, organiza un rincón de lectura poniendo unos cojines en el suelo y una pequeña estantería con sus libros. Deja el centro de la habitación libre. Pon una alfombra de algodón que sea fácil de lavar para que puedan jugar en el suelo.

Alfombras para niños

Las alfombras del cuarto de juegos y de las habitaciones de los niños, sobre todo, tienen que ser fáciles de lavar. De nada sirve ponerles una alfombra

preciosa si el que se les derrame el zumo encima o pisen la plastilina nos ocasiona un trastorno a la hora de sacar las manchas.

Si el suelo es frío y los niños muy pequeños, las de goma tipo puzle van muy bien. Son de colores alegres, mullidas si se caen y fáciles de limpiar. Si prefieres algo menos infantil, pon una alfombra de algodón que se pueda meter en la lavadora. Para que no se muevan y evitar riesgos de tropezar con ellas y la consiguiente caída, venden unas bases de goma antideslizante que se colocan debajo.

Si el suelo a cubrir es muy grande y se corre el riesgo de que la alfombra no quepa en la lavadora, pon varias alfombras pequeñas. Puedes combinarlas creando tu estilo propio y con un color para cada rincón, o ponerlas todas iguales para unificar el suelo. A mí particularmente me gusta más cuando se ponen todas iguales.

En muchas familias florecen los grandes artistas a los que a la hora de dibujar se les queda pequeño el tamaño de un folio. Para ellos (y para evitar que conviertan las paredes de toda la casa en un lienzo), resulta muy interesante hacer un mural grande con papel kraft, el marrón de empaquetar de toda la vida. Lo hay también en color blanco y resulta ideal para pintar porque es grueso y resistente. Es muy barato, mide un metro de ancho y se compra por rollos en cualquier papelería. La idea es colocarlo en la pared a modo de zócalo con cinta de pintor. Se le explica al artista que «esa» es su pared, y se sustituye el papel cuando haga falta.

Limpiar alfombras tipo puzle

Para los bebés son ideales estas alfombras. Son alegres y blanditas y a los niños les encanta jugar a desmontar las piezas, cosa que les ayuda con la psicomotricidad, al afinar en el desarrollo de la coordinación manual.

La limpieza diaria es muy sencilla con un paño húmedo, o incluso con la fregona escurrida como el resto del suelo, pero precisamente al tener piezas desmontables, el polvo se cuela entre las rendijas y de vez en cuando hay que desmontarla para fregar bien el suelo.

Estas piezas son muy porosas y del uso diario, aunque le quitemos el polvo regularmente, poco a poco van cogiendo suciedad, se van oscureciendo y teniendo aspecto feo. Llegó el momento de lavarlas, y dejarlas como nuevas es muy sencillo. Desmonta y mete las piezas en la lavadora, con muy poquito detergente. Con un programa de agua fría y un lavado corto es suficiente para dejarlas impecables. Como suelen ser piezas grandes, se meten en la lavadora «de pie». A lo mejor no caben muchas de cada vez, así que habrá que poner varios ciclos. No las metas dobladas por llenar la lavadora, porque se deforman y luego cuesta mucho trabajo volver a enderezarlas... si es que se consigue.

El calor las estropea, de modo que NO se pueden meter en la secadora. Lo mejor es ponerlas a secar en la terraza a la sombra.

Cuidar los libros

Lo ideal es que la librería tenga puertas de cristal, para ver el interior y proteger del polvo. Aun así, conviene pasar la aspiradora a los libros de vez en cuando para quitarles el polvo que van acumulando por la parte de arriba. Si la habitación es húmeda o la pared en que se apoya la librería tiene riesgo de humedades, hay que revisarlos de vez en cuando para comprobar que están bien secos y no huelen a moho.

Nunca está de más colocar un deshumidificador de pastillas en la habitación en la que tenemos la librería. Estos deshumidificadores son discretos, baratos y cuando se gasta la pastilla, solo hay que vaciar el depósito de agua y poner un nuevo recambio, que puedes comprar en cualquier supermercado.

Organizar los cables

Los cables de los mil aparatos electrónicos que usamos hoy en día suelen ser una de las pesadillas a la hora de mantener limpio un rincón. Para evitar la maraña y que acaben tirados en el suelo, buen remedio es atarlos con un trozo

de cinta de velcro. De este modo, cuando haga falta recolocar alguno, solo hay que abrir el velcro, quitar (o añadir el cable nuevo) y volverlo a cerrar. Las bridas son también estupendas para atar los cables, pero, una vez cerradas, no se pueden abrir sin cortarlas, de modo que solo resultan aconsejables para cables que no se vayan a tocar apenas, como por ejemplo los que unen la televisión con el equipo de sonido y el disco duro externo, que se suelen dejar caer por detrás de la mesa pegados a la pared. Si se sujetan con bridas, a la hora de pasar la escoba para limpiar el polvo por detrás no se engancharán al palo y el riesgo de caída de alguno de los aparatos será menor.

Para los cables que van hacia el enchufe por una zona visible de la habitación, lo más discreto y cómodo es poner una canaleta. Si son muchos cables, es mejor repartirlos en varias pequeñas colocadas en paralelo que ponerlos todos juntos en una muy gruesa, para que sea menos visible. Para saber qué cable va por cada canaleta, pon una etiqueta discreta con el nombre en el extremo del enchufe. De ese modo, cuando quieras apagar algún aparato, sabrás qué enchufe es el que le corresponde.

Mesa de trabajo

Mantener ordenada la mesa es imprescindible para dejar fluir el trabajo y no perder el tiempo. Hoy en día se hace prácticamente todo con ordenadores, pero no deja de haber herramientas y papeles físicos que es preciso organizar. Depende del tipo de trabajo —las necesidades cambian de una persona a otra—, pero, para poder realizarlo en condiciones, todas requieren una mesa despejada.

Aprovecha la oferta de elementos de ordenación que hay en el mercado. Coloca una bandeja portapapeles para dejar el papeleo pendiente de tramitar, con un espacio donde almacenar los documentos según vayan saliendo. Cuando termines la jornada, archiva en su carpeta correspondiente para dejar siempre la bandeja vacía.

Utiliza cajas, bandejas y cubiletes para mantener la superficie ordenada. Tira lo que no sirva. El bolígrafo que no pinta no sirve para nada, de modo que sácalo del cubilete y a la papelera. La máxima a seguir es la de tener cada

cosa en su sitio. Busca un sitio para cada cosa, y si no lo encuentras, plantéate si realmente lo necesitas. No olvides que del mismo modo que el desorden organizativo determina el desorden visible en la mesa, una mesa perfectamente ordenada ayuda a aumentar la serenidad mental.

No te creas la falacia esa tan de moda del «desorden dentro de un orden», que implica que cuando en casa alguien te pide que le prestes un momento algo que utilizas en tu trabajo, por ejemplo, las tijeras, para que las localice tienes que dar mil indicaciones.

—Me hacen falta las tijeras, ¿me prestas las tuyas un momento?

—Claro, cógelas, ahí por la mesa están.

—¿Dónde? No las veo...

—En la mesa, en el eso... Mira al lado de ahí...

Al final tienes que ir tú a cogerlas, de debajo de una carpeta que has movido buscando, porque tú, en tu mesa de trabajo, no *coges* las cosas. Tú, las *buscas*, y como sabes que tienen que estar, y la mesa no es muy grande, las encuentras, pero para otra persona no hay forma de localizar nada porque solo tú sabes dónde es «ahí».

Llegó pues el momento de plantearte cambiar ese desorden organizado por un orden de verdad, del que te hace dar indicaciones precisas y *coger* sin tener que *buscar*.

—Necesito las tijeras, ¿me las prestas?

—Claro, están en el cajón de la derecha.

—Gracias.

Pasillo estrecho

Un pasillo largo y estrecho puede convertirse en un lugar muy agradable de paso solamente atendiendo un poco a la iluminación y decoración que le proporcionemos. Debe estar siempre bien iluminado y con el suelo y las paredes libres de objetos susceptibles de engancharnos la ropa o tropezar.

Si está bien iluminado porque tenga alguna ventana por la que entre luz natural, la cortina procuraremos que sea tipo visillo, para aprovechar esa ventaja. Si no nos gustan las miradas indiscretas pero no queremos perder

claridad, los llamados «estores noche y día» son ideales. Son enrollables y están fabricados con un tejido de bandas horizontales que alterna tela normal con rejilla fina transparente. Se pueden regular de modo que entre la luz y se vea a través de las bandas de rejilla, o totalmente cerrados como un estor o cortina normal de tela opaca. Además, al ser enrollables, caen muy rectos en paralelo a la pared, sin pliegues ni frunces que ocupen espacio en el pasillo como haría una cortina.

La pintura nos puede servir también de mucho para ampliar visualmente el pasillo. Pintar las paredes laterales de colores muy claros y la del frente en un tono vivo lo va a acortar visualmente de modo notable.

Si el pasillo es oscuro, una buena iluminación artificial es importante para no dar sensación de túnel. Potencia el efecto de mayor amplitud pintando de blanco o colores muy claros y pon focos o apliques en el techo que proporcionen buena luz —evita los clásicos de pared, que, al sobresalir, hacen que parezca más estrecho—. En los extremos, las lámparas con luces intensas también acercan las paredes; sitúa una en cada uno para acortarlo.

Para que las paredes no se vean vacías, cuelga una línea de cuadros con marcos que se integren en color y en diseño unos con otros; coloca espejos horizontales en la pared de enfrente para que se reflejen los cuadros y el pasillo parecerá mucho más ancho.

Pasillo ancho

Si el pasillo es muy ancho o lo que tenemos es un distribuidor, su decoración dependerá del hueco de pared disponible entre las puertas. De cualquier modo, la pintura clara aumenta la sensación de amplitud.

Si es largo y la anchura del pasillo lo permite, plantéate la posibilidad de aprovechar ese espacio para poner un mueble librería a lo largo. A lo mejor cabe un pequeño escritorio para poder crear un rincón de trabajo, un mueble para la ropa blanca, un ropero o incluso una despensa con apartado de mueble escobero. Todo es cuestión de medir y aprovechar el espacio.

Lo importante es tener buena luz, natural o con lámparas, y que lo que se ponga no dé sensación de agobio. Si no se te ocurre nada, no hace falta que

pongas nada. Los espacios diáfanos también son necesarios, y recargar un ambiente solamente para que no se vea vacío es un error.

**SECTOR 3 O PRIVADO: SEMANA
DEL DORMITORIO Y DE LA ROPA**

INTRODUCCIÓN

Como los dormitorios son habitaciones con muchos tejidos, es muy importante que estén libres de polvo y pelusas. Deben lucir siempre muy limpios y ordenados para evitar la proliferación de ácaros del polvo, que producen las alergias.

En los dormitorios pasamos muchas horas descansando sin movernos, así que hay que ventilarlos bien todos los días para que el aire se aligere, se evapore la humedad y la sensación al entrar no sea de habitación cerrada con aire estancado, sino de espacio *vivo*. Abrir las ventanas de par en par unos diez minutos cada mañana es suficiente para renovar el aire de la habitación donde dormimos, y si nos acostumbramos a abrirlas también un par de minutos por la noche antes de acostarnos para dejar entrar un momento el aire nocturno descansaremos por la noche mucho mejor.

El tema del armario muchas veces nos trae de cabeza. Lo abres, lo ves lleno a rebosar de ropa, y a la hora de vestirte... ¡no encuentras nada que ponerte! Es algo desesperante que ocurre muy a menudo por culpa de una mala organización del armario, y la solución no es, como podría esperarse, salir a comprar más ropa, porque ¡tienes un armario lleno! La respuesta está en organizar ese armario y tener claro cuántas prendas y de qué tipo son las que forman nuestro fondo de armario básico. A partir de ahí, ya solo depende del espacio que tengamos disponible. ¿Complicado? No demasiado con las pautas que te voy a dar. Verás como no es tan difícil y en poco tiempo se termina el problema de tener que salir a comprar una ropa que no tienes dónde meter porque están todos tus muebles hasta arriba.

Mantener bien organizadas las zonas de lavadero y plancha es básico para llevar la colada al día sin que se nos acumulen cordilleras de ropa, primero sucia, y luego limpia a falta de guardar en los armarios y cajones.

El dormitorio principal

El dormitorio debería ser la habitación de la casa dedicada al descanso por excelencia. Es el cuarto donde más horas seguidas pasamos de nuestra vida,

así que hay que tener esto en cuenta para que ese descanso sea lo más fructífero y reparador posible. Según cómo durmamos, así nos levantaremos, y el haber o no descansado convenientemente nos marca la disposición y la energía que tendremos a lo largo del día.

No voy a extenderme acerca de la importancia de un buen descanso, pero sí quiero hacer hincapié en que una persona cansada, mal dormida, está muchas veces de peor humor y no rinde ni muchísimo menos igual que otra que ha dormido a pierna suelta y se levanta después de varias horas de sueño reparador. El sueño es un estado más complejo de lo que mucha gente cree. El cuerpo aprovecha ese tiempo de desconexión para regenerarse cada noche, y nos podemos ayudar aplicando al dormitorio una serie de pautas muy sencillas, como las siguientes:

- Conserva una buena ventilación en el dormitorio.
- Usa tejidos de algodón y transpirables.
- Mantén el polvo alejado.
- Emplea colores suaves tanto en paredes como en tejidos de cortinas y ropa de cama.
- Aplica la técnica del *menos es más* a la hora de decorar el dormitorio. Te evitará mucho trabajo a la hora de limpiar y de arreglar la habitación por las mañanas.
- Evita recargar el ambiente con estampados llamativos o colores fuertes. La vista, al pasearla por la habitación, debe fluir con suavidad.
- Crea un ambiente armónico que invite al relax y al descanso, y huye de estímulos fuertes. Relax.
- Presta atención a las ondas electromagnéticas. Si tienes televisión en el dormitorio, desenchufarla antes de dormir es buena idea. Procura no dejar tampoco el wifi conectado y trata de evitar los teléfonos inalámbricos junto a la cabecera.
- No dejes cargando el teléfono móvil en la mesita de noche. Utiliza otro tipo de despertador y conecta el modo avión.

El armario

Qué gozada esos armarios grandes, amplios, con mucho espacio y numerosos cajones y baldas para la ropa. Son maravillosos... hasta que llega la hora de vestirse y los abres, y rebuscas: esto está arrugado, esto no me pega, esto me hace gorda, esto tiene la cremallera rota... Al final un armario estupendo, sí, pero lleno de ropa que parece que la puso ahí la vecina, porque entre lo que no te sirve, no te gusta o no te sienta bien, acabas siempre con los mismos dos pantalones combinados con tres blusas y un vestido, y esperando que llegue el sábado para salir a comprar algo de ropa.

Vas a aprender a priorizar. Dentro de unos días, ese armario que ahora mismo es como un pozo sin fondo quedará ordenado de modo que a un golpe de vista te va a presentar las prendas conjuntadas como en la mejor de las *boutiques*. Y te garantizo que todo lo que veas en las perchas y cuando abras los cajones será precioso, de tu talla y te va a sentar genial. A partir de este momento, se acabó el «no tengo nada que ponerme».

El lavadero

Es donde está la lavadora y, si disponemos de ella, la secadora. Da igual que la tengamos en la cocina, en el cuarto de baño, en la galería o en una habitación específica: hay que mantenerlo todo ordenado. Lo ideal es tener cestas ventiladas para la ropa sucia y un armario o al menos una caja donde guardaremos los detergentes y los aditivos, los quitamanchas, los antical y los suavizantes y las bolsas de red para la ropa delicada. Quien tenga la suerte de contar con un lavadero amplio, incluso puede instalar un tendedero pequeño para las prendas delicadas que no se pueden secar en la secadora.

Si la lavadora la tenemos que colocar en la cocina, conviene dejar hueco en un armario, preferiblemente debajo del fregadero, para organizar los detergentes. Si los ponemos todos juntos en una caja, cuando toque poner la lavadora solo habrá que poner la caja encima de la mesa y escoger lo que necesitemos en función del tipo de colada.

El cuarto de la plancha

Puede estar integrado en el lavadero o simplemente tener la tabla de la plancha apoyada o colgada detrás de una puerta con la plancha en un armario. La ropa para planchar acumula mucho polvo, así que mejor que amontonada encima de una silla, la colocaremos en cestas o en bolsas de esas de rafia del supermercado. Un paso muy importante que nos va a ahorrar mucho esfuerzo es que cuando la recojamos ya seca del tendedero o de la secadora, la iremos doblando, como si fuese a pasar directamente al cajón. Si te acostumbras a hacerlo, cuando la vayas a planchar te darás cuenta de que muchas prendas apenas necesitan una pasadita rápida porque el peso de la ropa que tienen encima ya quitó la mayoría de las arrugas. De modo que necesitas bolsas de rafia para la ropa pendiente de planchar y una caja donde tenerlas guardadas, dobladas a la espera de darles uso.

Viene bien tener una cesta o una caja bonita, que no tiene por qué ser muy grande, para poner ahí la ropa que, al comenzar a plancharla, vemos de repente que tiene alguna mancha. Si el espacio es limitado, utiliza esa misma cesta para guardar dentro los productos necesarios para planchar: el agua destilada, el pulverizador de agua de plancha, el paño con el que cubrir para evitar los brillos en la ropa, el apresto, la máquina para quitar las bolas de las prendas de lana y un pequeño costurero con una aguja y un par de bobinas de hilo por si es necesario apuntar sobre la marcha algún botón o algún dobladillo que se deshizo en la lavadora.



PLAN DE ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA

El dormitorio principal

Temporizador, agenda y avíos de limpieza en la puerta junto a la bolsa de basura, el cesto de «colocar en su sitio» y la caja de donar. Vistazo general, diez minutos al temporizador, y al lío. Lo primero es abrir la ventana de par en par y dejarla abierta durante esos diez minutos porque ese es el tiempo que necesita una habitación para ventilarse por completo y renovar todo el aire. Ahora se hace la cama y se sacan las alfombras de la habitación. El primer día de la semana del dormitorio comenzamos con una pasada de mopa y fregona, sacudimos las alfombras, las colocamos en su sitio, nos ponemos en la puerta o donde la agenda marque que nos quedamos la última vez y comenzamos a organizar y limpiar de derecha izquierda, y lo que toque, tocó.

Cuando termine el tiempo y suene el temporizador nos vamos rápidamente a colocar lo del cesto en su lugar. Da igual si nos dio tiempo a arreglar todo el zapatero o nos quedamos paradas en el primer cajón de la mesita de noche. Lo que sea que dio tiempo, bien hecho está, de modo que lo anotamos en la agenda y mañana seguimos por ahí. Eliminamos el polvo de todas las superficies con una bayeta humedecida y bien escurrida, y apilamos lo que quedó y no dio tiempo a recoger. Las cajitas sobre la cómoda tal vez sigan desordenadas, y a lo mejor sobre la mesilla de noche quedaron algunos libros, pero se verán controlados y no tendrán polvo.

Cuando lleguemos de nuevo a la puerta después de haber recorrido toda la habitación, hacemos como la semana anterior en el salón: llevamos para repartir lo que hay en el cesto y nos traemos de camino la escalera y dos recambios limpios para la mopa, porque los necesitamos para limpiar la lámpara del techo, el techo mismo y las paredes. Y lo hacemos rápidamente. Primero limpiamos el techo con la mopa seca, cambiamos el recambio, y le damos a las paredes. Una vez limpios la lámpara, el techo y las paredes, ya está la habitación terminada. Antes de cerrar la puerta, recogemos el polvo del suelo con la mopa seca que acabamos de utilizar en el techo, una pasadita con la fregona y paramos el temporizador.

Anotamos en la agenda lo que hemos hecho, y el tiempo que nos llevó hacerlo para tenerlo de referencia la próxima vez, anudamos la bolsa de la basura, la dejamos al lado y nos centramos en el armario o el vestidor.

El armario

El armario es muchas veces un auténtico agujero negro de una casa, que más que tener lo que se suele llamar «fondo de armario», a menudo se parece más bien a un «armario sin fondo». Ordenarlo da pereza, pero no es complicado con este sistema.

Vamos a ir sacando y clasificando la ropa comenzando por la izquierda. Ponemos el temporizador dos minutos y sacamos toda la ropa encima de la cama. Dos minutos para sacar, diez minutos para clasificar. Si tienes más tiempo, repite la serie. Todo lo que avances será trabajo que te quitas la próxima vez que toque organizar el armario. Vamos a poner en la caja «donar» toda esa ropa que tenemos que no es de nuestra talla. Toda. No mires la etiqueta. Pruébatela. Si adelgazas, ya tienes excusa para premiarte con ropa nueva de la última temporada. No querrás lucir tipo usando esa ropa pasada de moda... Si piensas que es buena idea guardar «por si engordo», te diré que si tienes ropa grande en el armario, engordar es más probable, porque es más complicado controlar ese par de kilos (y ese otro, y ese otro...) cuando tienes prendas de tallas mayores a la tuya habitual en el armario. Si te pasa como a mí y tienes tendencia a engordar, mientras cuentas con ropa que ponerte sin tener que ir a comprarla, el drama de aumentar de talla se hace de modo mucho más fluido, sin apenas darte cuenta.

La ropa rota, vieja o muy pasada, a la bolsa del contenedor de reciclaje. La ropa no se tira. Ni los bolsos, zapatos o complementos. O se donan, o se ponen para reciclar en su contenedor correspondiente. Si encuentras ropa monísima que no te pones porque a esa blusa le falta un botón, hay que coserle un dobladillo a esos pantalones o resulta que la falda necesita un pequeño arreglo de costura, apártalo junto al costurero un par de semanas. Si transcurrido ese tiempo sigue el botón caído, el dobladillo sin apuntar y la

costura descosida, aparta esas prendas para donar. Estamos descartando ropa para quedarnos únicamente con la que verdaderamente uses.

Bien, ya nos hemos quedado tan solo con la ropa nueva de tu talla actual. Únicamente con eso es muy posible que hayas reducido el volumen del armario aproximadamente a la mitad. La que te pones habitualmente, ahora la doblas o cuelgas, y se guarda en su sitio. La que tienes pero no te pones mucho, pruébatela. ¿Cómo te sienta? ¿Bien? ¿Te ves divina? Si te sienta bien y te gusta, guárdala. Si te ves «rara», ponla en la caja para donar. Si te sienta bien pero no te gusta demasiado porque hayas cambiado de estilo de vestir o la veas un poco pasada de moda, piensa en alguna ocasión en que te la pondrías. Una reunión de trabajo, un día de parque, una cena... Si te viene a la cabeza rápidamente el momento de lucirla, cuélgala en el armario, pero coloca las perchas del revés de como tú las pones habitualmente. Si finalmente te pones esa ropa, cuando la guardes de nuevo ya la colocas normal, como el resto de la ropa. Si pasados tres meses las perchas siguen en la misma posición, contraria a la de la ropa que sí te pones habitualmente, significa que en toda la temporada no te la has puesto ni una vez, y por lo tanto no tienen cabida en el armario.

La única prenda que seguro que no te pones nunca y a pesar de ello tiene derecho propio a un hueco exclusivo en el armario, es el traje de la boda que guardamos por motivos sentimentales.

Con los zapatos se hace igual. Hay que sacar los zapatos y calcular los que necesitamos realmente fijándonos en la ropa que vamos organizando en el armario. Todo lo que no hayamos usado en el último año, es porque no nos hace falta y debe ir fuera de casa. Bien donado, bien reciclado.

Anotamos en la agenda por dónde nos quedamos para continuar la próxima vez por el mismo lugar.

El lavadero

El lavadero, como ya comenté antes, se organiza en cajas. Si hay armarios donde guardar los productos, pues como los de la cocina: se sacan los botes,

pulverizador multiusos por dentro, bayeta de microfibra para secar, bayeta a los botes por si tuvieran algo de polvo, y se vuelven a guardar.

Lo ideal es tener tres cestas para la ropa sucia: la de blanco y colores muy claros, la de negro y colores muy oscuros, y una más pequeña para la ropa delicada de lavado a mano. Es importante que las cestas tengan buena ventilación, porque la ropa, cuando está sucia, si la metemos en sitios cerrados coge muy mal olor, y esa peste a rancio luego cuesta mucho sacarla.

Para limpiar esta zona, como siempre, revisamos agenda, programamos una primera tanda de diez minutos en el temporizador, y de izquierda a derecha. Pon en la bolsa de la basura los botes vacíos que solo ocupan sitio. Si le quedan dos dedos, ponlos boca abajo y delante del todo, para no olvidarte de ellos la próxima vez que pongas la lavadora, y gástalos. Luego, a la basura.

¿Cuántos dosificadores de detergente tienes? No los guardes. Deja uno y tira el resto. Los envases de detergente ya suelen traer, por eso tienes tantos. Así que deshazte de ellos, porque no los necesitas. Si conoces alguna campaña solidaria de recogida de tapones, llévalos allí. Si no, su lugar está en el contenedor de reciclado de plásticos. Las cosas que aparezcan que no sean del lavadero, a la cesta de «colocar en su sitio», y lo que salga para donar lo mismo. A la caja de «donar».

Cuando suene el temporizador avisando de que se terminó el tiempo, valora si puedes añadir otra tanda de diez minutos o anota en la agenda por dónde te quedaste para continuar el próximo día. Recoge bártulos de limpiar y ponlos en su sitio. Barrido, polvo, una pasada con la fregona y reparte por las habitaciones lo que haya en la cesta de «colocar». Lleva la basura al contenedor; las donaciones, en el maletero del coche, y las dejas de camino.

El cuarto de la plancha

Para limpiar y organizar este espacio, como siempre, revisamos la agenda, programamos temporizador y, de izquierda a derecha. Si nuestro cuarto de la plancha se reduce a una cesta con productos y plancha tras la puerta, revisamos que no haya botes vacíos, los tiramos y anotamos lo que haga falta

comprar. La tabla de la plancha se limpia bien de polvo con el multiusos y una microfibra. La funda se saca de la tabla también, para lavarla en la lavadora. Si es de las de aluminio de fácil planchado y no está muy sucia, se puede limpiar con la bayeta humedecida solo con agua limpia, para evitar dejar restos de jabón o detergente en la funda que a la hora de planchar puedan manchar la ropa. Si tiene manchas visibles, a la lavadora. El muletón, al ir siempre debajo de la funda de la tabla, no hace falta lavarlo. Si de todos modos se quiere meter en la lavadora, enrollado sobre sí mismo haciendo un cilindro y dentro de una bolsa de red no debería estropearse. Cuando termine el tiempo, anotamos, recogemos, y a otra cosa mariposa.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 3

Cama doble o dos colchones

Las camas de matrimonio modernas llevan todas ya de serie colchones de 150 centímetros de ancho porque se ha visto que resultan mucho más amplias y cómodas que las clásicas de 135 centímetros y apenas ocupan unos pocos centímetros más en el dormitorio.

El siguiente paso, que te aconsejo si estás pensando renovar el colchón de la cama de matrimonio o es la primera vez que compras uno, es que en lugar de formar la cama con un colchón de 150 centímetros, compres dos colchones individuales de 80 centímetros de anchura. Puestos juntos sobre una base, formarán una cama amplia de 160 centímetros de ancho. El sistema de dos colchones tiene muchas ventajas, aparte de la mayor anchura y espacio para dormir. Lo ideal es ponerlos con su base canapé individual, porque esto facilita mucho la limpieza. No es lo mismo mover una mole de 150 x 200 centímetros para limpiar por debajo que una cama individual, y ni hablemos de la diferencia de peso a la hora de voltear los colchones. Otra ventaja más de poner dos colchones es que a la hora de comprarlos no tienen que ser exactamente iguales. Mientras tengan el mismo grosor y el mismo largo para que en la cama no haya escalones, cada miembro de la pareja puede y debe escoger el tipo de colchón con el nivel de dureza que mejor le convenga. Si lo piensas, es absurdo comprar un solo colchón para una pareja en la que uno mide 190 centímetros y pesa 85 kilos mientras que el otro mide 160 centímetros y pesa 50 kilos. Las necesidades de descanso son muy diferentes entre las personas, y cada uno debería poder escoger la fórmula que mejor se adapte a su constitución física y sus gustos. Incluso siendo dos personas de talla similar, una puede preferir un colchón firme y la otra uno un poco más blando. Si no te gusta la idea de tener un corte a mitad de la cama, puedes poner un colchoncillo fino que unifique y cubra toda la superficie.

La ropa de cama no es un problema. Con la variedad de tallas de colchones que hay en el mercado, encontrar sábanas bajas para la cama de 160 centímetros no es ningún problema, y los cobertores de las camas de 150 sirven perfectamente.

El canapé

El canapé bajo el colchón es uno de los mejores inventos que se han desarrollado para aprovechar el espacio en las casas, al convertir el hueco debajo del colchón, que solo servía para acumular polvo y pelusas, en un espacio de almacenaje maravilloso.

Los hay de tipo arcón, en los que, tirando de un asa, se levanta la tapa (y el colchón) con un sistema de pistones de aire comprimido, y de cajones, en los que en lugar de elevar el colchón, lo que tiene son una serie de cajones de apertura lateral y la base del colchón no se mueve. Este sistema de cajones resulta estupendo para las camas individuales de los niños, pero las camas grandes precisan de mucho espacio alrededor para poder abrir los cajones con comodidad, y en los dormitorios actuales no es sencillo. Poniendo un ejemplo, si la cama mide 150 centímetros de ancho y 2 metros de largo y el arcón lleva cajones laterales y uno a los pies de la cama, para abrirlos se necesitará un espacio libre alrededor de aproximadamente un metro a los pies de la cama y 70 centímetros por cada lateral. En la mayoría de dormitorios no es sencillo disponer de ese espacio vacío. Para los colchones individuales, en cambio, los canapés con cajones son una solución muy cómoda, y también son prácticos los de pistones que se abren por el lateral.

Limpiar debajo del canapé

Lo primero que es importante tener claro es que bajo el canapé no se acumula la misma cantidad de polvo y pelusas que debajo de una cama con patas, sino mucho menos. Como la distancia de la base al suelo acostumbra a ser de 2 o 3 centímetros, el volumen de suciedad disminuye mucho. De todos modos, de vez en cuando hay que limpiar, por lo que algunos modelos los fabrican con ruedas, que son fáciles de arrastrar para pasar la mopa; necesitamos una que sea estrecha, pero si no encontramos ninguna que quepa, la solución es cubrir el palo de la escoba con una toalla grande y vieja, que al pasar arrastrará todo lo que encuentre debajo.

Para evitar el trabajo de tener que limpiar por debajo del canapé, lo mejor es comprar uno de madera sin patas, que se apoye directamente en el suelo.

Almohadas

Para un buen descanso es tan importante contar con un buen colchón como con una buena almohada que se adapte a nuestras necesidades y a nuestra postura al dormir. Por eso, de la elección adecuada de la almohada depende en buena medida que nos levantemos por la mañana bien descansados o, por el contrario, con la sensación de no haberlo hecho lo suficiente.

Los expertos en descanso aconsejan escoger el tipo de almohada en función de su grosor y su firmeza. Al dormir de lado se necesita una almohada firme y más gruesa que sujete bien la cabeza y mantenga alineada la columna cervical. Los que duermen boca abajo precisan, por el contrario, una almohada fina, y si eres de las personas que duermen boca arriba, la que mejor te irá será una de término medio: que te sujete el cuello y no deje que se caiga la cabeza hacia atrás, ni tampoco que te haga dormir encogido, con la barbilla pegada al pecho. Por supuesto, la almohada es siempre de uso individual. Cada uno debe tener la suya, la que mejor se adapte a su cuerpo y a su forma de dormir.

Lavar almohadas

La almohada hay que lavarla de forma regular, del mismo modo que lavamos las sábanas de las camas. No necesariamente con tanta frecuencia, pero al menos una vez cada tres meses debería lavarse a fondo.

A la hora de comprar una almohada, además de las características de descanso, hay que fijarse en la composición. Las mejores a la hora de lavarlas son las de fibra. Se meten en la lavadora sin problema y la mayoría también admite secadora a baja temperatura. A la hora de comprarlas, son las más económicas. El único inconveniente que tal vez puedan tener es que con los

lavados se van aplanando y apelmazando las fibras, lo que hace que a partir de los tres años vayan perdiendo las características de firmeza iniciales y vaya siendo necesario pensar en cambiarlas por unas nuevas.

Las viscoelásticas y de látex no pierden propiedades con tanta facilidad, pero no se pueden meter en la lavadora. Si lo haces, corres el riesgo de que directamente se rompan por un lado, y, además, que al empaparse de agua el peso excesivo descomponga los sistemas de giro de la lavadora y la rompan. Lavarlas en la bañera tampoco es buena idea porque una vez empapado de agua el núcleo interno es prácticamente imposible de que se seque. Dejándola varios días en verano al sol directo, por supuesto que acabará secándose, pero hacerlo de este modo no es ni cómodo ni práctico. Lo más probable es que no quede bien seca y, convertida en un foco de humedad y moho, haya que acabar tirándola.

La única forma de limpiar este tipo de almohadas es por fuera, con un paño húmedo. Para las manchas superficiales, será suficiente. Para eliminar los ácaros, se le puede pasar la vaporeta, dejándola luego secar al sol directo.

Sábanas

Excepto en los pueblos pequeños, donde aún hay costumbre de hacerlo, ya pocas familias se preocupan de ir preparando un ajuar completo de casa. Al perderse esta costumbre por los modos de vida actual, se acabaron también los interminables juegos de sábanas bordadas que la mayoría de las veces pasaban los años guardadas en un baúl. Ahora la mayoría de la gente va a una tienda y los compra. No obstante, lo que no hemos perdido es la costumbre de acumular sábanas que acaban como aquellas, guardadas, porque a la hora de la verdad no las usamos.

Para vestir una cama convencional no hacen falta más de tres juegos de sábanas: la puesta, la guardada y la tendida. Con la tendida, me refiero a la que acabamos de quitar de la cama, que se está lavando y secando. Podríamos apurar y tener solo dos juegos, el puesto y el guardado, pero es más arriesgado porque si ocurre algo que nos obligue a cambiar las sábanas mientras se esté

lavando la de repuesto, nos podemos ver en un aprieto, sobre todo si no contamos con secadora.

Cada cuánto lavar las sábanas

Depende de si se ensucian antes, pero en cualquier caso, como mínimo hay que cambiarlas una vez a la semana para mantener los ácaros a raya. Lo ideal es lavar en frío con un programa rápido y tenderlas al sol para que se sequen, porque los rayos del sol acaban con todas las bacterias y ácaros que puedan haber quedado en las fibras del tejido, pero si necesitas usar secadora o tiendes siempre en el interior, con lavarlas a 60° es suficiente para que queden bien limpias.

Resulta muy práctico establecer un día fijo de la semana para hacer el cambio de la ropa de la cama.

Fundas nórdicas

Las fundas nórdicas con un buen relleno resultan muy prácticas a la hora de hacer la cama. Simplemente dando un tirón y alisando un poco las arrugas, ya no hay que andar como antes, estirando y ajustando la sábana, una o dos mantas y la colcha. Con la funda nórdica tenemos la cama hecha en un solo gesto. Además de la comodidad para hacer la cama, en verano nos podemos ahorrar la colcha sacando el edredón de relleno grueso de invierno. Dependiendo de la temperatura, se cambia por un edredón más fino o simplemente se deja la funda vacía, hace las veces de colchita de verano.

Edredón nórdico

Hay dos tipos principales de rellenos: los de plumas y los sintéticos. Dentro de cada uno de estos tipos, hay una diversidad de calidades inmensa. Los mejores edredones, y también los más caros, son los de plumón de oca o pato.

Son muy ligeros y abrigados, una auténtica gozada meterse bajo ellos en invierno porque mantienen la temperatura corporal sin hacernos pasar calor. La única desventaja de las plumas frente a los acrílicos es que limpiarlos puede resultar un poco más complejo. Muchos necesitan tintorería, y los aptos para la lavadora requieren siempre secarse en la secadora para que queden las plumas sueltas, sin apelmazarse y bien secas, para evitar malos olores y problemas de humedad.

Los edredones sintéticos pueden resultar igual de abrigados que los de plumas y tienen la ventaja de ser antialérgicos. Un buen edredón sintético muchas veces es más caro que uno de plumas barato, y da mucho mejor resultado. En otras cosas tal vez no merezca la pena, pero en cuestión de rellenos nórdicos y edredones, salvo algunas excepciones, el precio suele ser lo que marca la calidad del producto.

Tanto los de plumas como los acrílicos, conviene lavarlos mínimo cada tres meses, y siempre en los cambios de temporada, para guardarlos limpios.

Mantas

Las mantas para la cama no son necesarias si el relleno nórdico es bueno. Las antiguas de lana resultan muy cálidas, pero pesan y son difíciles de lavar. Las mejores son las acrílicas, que abrigan mucho, pesan poco y se meten en la lavadora y luego en la secadora tantas veces como sea preciso. Se lavan como mínimo cada tres meses y en los cambios de temporada, para guardarlas limpias.

Fundas de colchón

Independientemente de que el colchón sea de muelles, viscoelástico, látex..., etcétera, conviene ponerle una funda completa con cremallera. Esta funda lo protege del polvo y solo hace falta lavarla una, o como mucho, dos veces al año, aprovechando una de las veces que se voltee el colchón. Son ideales las

fundas antiácaros, que, además de polvo, impiden que el colchón se convierta en un nido de estos bichos causantes de alergias.

Además de esta funda, si hay riesgos de manchas porque haya niños que puedan tener escapes o nos gusta desayunar en la cama, viene siempre bien poner una funda impermeable ajustable. Se pone sobre el colchón, debajo de la sábana bajera, para protegerlo en caso de que algo se derrame. Las buenas suelen ser transpirables, por lo que no dan calor ni se nota que están puestas, y se lavan como una sábana normal.

Si hay niños en esa etapa en la que hay que cambiarles la cama más de una vez en la misma noche, es muy práctico tener varias fundas impermeables intercaladas con las sábanas bajas. De esta forma, cuando mojen la cama, solo hay que tirar de la sábana mojada y la funda, y debajo está la sábana seca, de modo que no hay que desvestir y volver a vestir la cama por completo.

Limpiar los colchones

Si tienen puestas sus correspondientes fundas antiácaros, la limpieza en profundidad solo habrá que hacerla una vez al año, cuando quitemos la funda para echarla a lavar. Lo mejor es aspirar bien, sobre todo por la zona de las costuras, pero en general el colchón estará limpio porque esa funda evita que entre el polvo.

Las manchas del tapizado se limpian frotando con una esponja y un limpiador con oxígeno activo o frotando con un paño mojado en amoníaco. Si tienes vaporeta, una pasada con el cepillo especial tapicerías termina de desinfectar la superficie del colchón. Hay que dejar secar muy bien antes de volver a poner la funda. Si se mojó demasiado, ayudarnos con el secador es buena idea.

Ácaros, asma y alergias

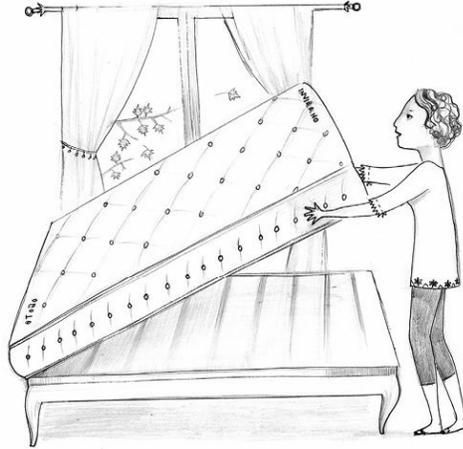
Como ya he dicho antes, lo importante para prevenir los ácaros y el polvo que causan las alergias y muchos ataques de asma es mantener las camas limpias.

Cambio de sábanas semanal, fundas antiácaros en colchones y almohadas, y limpiezas y aspirados periódicos son imprescindibles para mantenerlos a raya.

Voltear los colchones

Voltear los colchones de forma periódica es una recomendación que todos los fabricantes hacen. Se trata de una operación pesada, que conviene llevar a cabo cada tres meses, en cada cambio de estación, para que el desgaste sea parejo por toda su superficie y no se deforme más por unos sitios que por otros por culpa de que el peso siempre permanezca en el mismo lado. Muchos colchones cuentan con un lado de verano, con acolchados de materiales más frescos, y lado de invierno, con acolchados más abrigados. A veces incluso el mismo tapizado del colchón varía, de modo que es sencillo diferenciar uno del otro. La parte de la cabecera y la de los pies son iguales porque los refuerzos lumbares que tienen la mayoría de los colchones están dispuestos de forma simétrica ocupando la zona central.

El volteo más eficaz siempre es el estacional: en primavera pondremos el colchón con la parte de verano hacia arriba. En verano, dejando la parte de verano hacia arriba, giramos la zona de la cabeza hacia los pies. Cuando llegue el otoño, en esa misma posición hay que darle la vuelta al colchón para que sea el tapizado de invierno el que quede arriba, y al llegar el invierno, nos tocará volver a girarlo y poner la parte de la cabeza de nuevo hacia los pies. Cuando llegue la primavera, en esa misma posición, lo volteamos para dormir sobre el tapizado de verano. Y así completamos el ciclo de volteo.



Diferenciar el lado de verano del de invierno es complicado cuando el colchón está cubierto por una funda, pero nada que no se solucione poniendo una marca. Lo más práctico es usar un rotulador indeleble y directamente escribir en la funda y en el colchón los nombres de las estaciones «primavera», «verano», «otoño», «invierno» de modo que el rótulo de la parte superior coincida con la estación que le corresponda en cada momento. Cuando quites la funda para lavarla, al volverla a poner solo tendrás que hacer corresponder las etiquetas.

Mesitas de noche

Depende mucho del tipo de decoración del dormitorio, pero conviene que como mínimo tengan un cajón donde poder guardar el libro que estemos leyendo antes de dormir o unos pañuelos.

Espejos

Los espejos son estupendos en los dormitorios porque dan mucha amplitud, pero precisamente porque reflejan todo lo que esté frente a ellos, según las normas del *feng shui* nunca deben ponerse justo enfrente de la puerta, ni reflejando directamente la ventana ni la cama. En los manuales, se dice que en un espejo situado en estas ubicaciones rebotan las energías y que no podremos

descansar bien si, estando acostados, nos podemos ver reflejados en él. Independientemente de si creemos esto o no, nunca está de más tenerlo en cuenta si estamos planteándonos colocar uno. No habría ningún problema en colocarlos en cualquier otro lugar del dormitorio y de hecho resulta ideal poner un espejo grande, de vestidor, junto al armario. Quedan preciosos los de pie, que tienen una pata en el marco y se apoyan en el suelo; si no hay espacio para poner un espejo de este tipo, son muy prácticos también los que se cuelgan directamente sin marco y nos permiten vernos de cuerpo entero, al tiempo que amplían visualmente la habitación.

Cambios de temporada

El cambio de ropa de temporada es uno de los más cansados de todo el año. No tanto físicamente, sino a nivel psicológico, sobre todo en esas dos semanas (a veces más) en las que la climatología nos juega la mala pasada de volver atrás con la temperatura, de modo que de repente hace calor y luego vuelve el frío... Yo considero especialmente difícil el cambio de invierno a verano. Son unos días en que nos vemos con toda la ropa de todas las temporadas fuera, sin saber qué guardar porque hoy toca manga corta y sandalias, y mañana a lo mejor tenemos que volver a usar las botas, el chaquetón y los polares.

Lo ideal, desde luego, sería tener un vestidor con armarios para cada temporada de modo que solo hubiese que ir y cogerlo, pero en la mayoría de las casas no tenemos espacio para un vestidor y nos toca conformarnos con poner en el dormitorio un armario con altillos donde guardar la ropa de fuera de temporada en cajas que hay que abrir, vaciar y volver a llenar en cada cambio de estación.

Fundas para la ropa

Aunque el grueso principal de la ropa va cambiando, siempre tenemos una serie de prendas «todo tiempo» que dejamos en el armario porque sirven en ocasiones especiales independientemente de la climatología: un traje formal o

de fiesta no conviene meterlo en un altillo a la espera de la ocasión apropiada para usarlo. Aunque no tengamos previsto ponérselo en una fecha concreta, su sitio debe ser el armario. Para que no coja polvo y no se mezcle con la ropa de uso habitual, la mejor forma de conservarlo es dentro de fundas con cremallera. Las mejores son las que tienen una ventana transparente a través de la cual podemos ver la prenda. Esto evita tener que andar sacando la ropa de la funda.

Cajas y bolsas de vacío

Para la ropa que va destinada a ser almacenada en los altillos a la espera de que vuelva su temporada, lo mejor son las bolsas de vacío. Son unas bolsas de plástico, normalmente transparente, que se cierran de forma hermética. Traen una válvula que se acopla al tubo de la aspiradora para sacar todo el aire del interior y evitar que entre de nuevo. Al hacerse el vacío, la ropa queda compactada de modo que ocupa aproximadamente un tercio de su volumen normal.

Para edredones, mantas y ropa de cama resultan ideales, y para la ropa de vestir no se quedan atrás. Sobre todo son recomendables para la ropa gruesa de invierno. El sistema de vacío termina con los problemas de volumen de los chaquetones de plumas, los polares y los jerséis de punto. Además de la reducción del volumen, tienen la ventaja de que no dejan entrar el polvo, y nos libramos también del olor a naftalina y del riesgo de que las temidas polillas estropeen las prendas de lana.

El único cuidado que hay que tener es que la ropa hay que guardarla lavada, perfectamente seca y bien doblada. De este modo, cuando abramos la bolsa y recupere su volumen inicial, no tendrá arrugas complicadas. De cualquier modo, a la ropa que lleva un tiempo guardada siempre viene bien darle un agüita rápida en el programa de aclarado de la lavadora para quitarle «lo de estar guardado» —hacerlo es opcional, de todos modos, porque en la bolsa de vacío no ha cogido polvo ni hemos puesto antipolillas—. Si decides meterle algún tipo de ambientador para que la ropa no coja olor a guardado, conviene aclararla antes de ponérsela.

Bolsas de vacío hay de muchos precios. Las mejores son unas que vienen preparadas con una caja que se ajusta con cintas internas, como las maletas, y se cierran con una cremallera. Son más caras que las bolsas baratas de bazar, pero las baratas con el tiempo acaban perdiendo el vacío, llenándose poco a poco de aire, y adquiriendo el volumen normal. En el hipotético caso de que sufriesen un percance y perdieran el vacío, las cinchas internas sujetan la ropa para que no abulte, y en todo caso, la tapa y la cremallera de la caja marcan también el límite de aire que puedan admitir las prendas.

Para la ropa que se queda colgada en el armario también hay fundas especiales que hacen el vacío, pero yo las veo menos prácticas, salvo que sepas que no vas a usar ese traje o ese vestido formal durante muchos meses y temas a las arrugas que le puedan salir por guardarlo doblado en una caja con más ropa.

Tipos de perchas

Perchas hay de muchos tipos, desde las de alambre fino en las que nos viene la ropa que llevamos a la tintorería, a las gruesas forradas de tela, pasando por las de plástico básicas en las que cuelgan la ropa en muchas tiendas.

Para tener el armario organizado y la ropa bien cuidada, y que la sensación que nos dé al abrirlo sea agradable, las perchas son una parte esencial. Hay que huir de las de alambre porque se clavan en los hombros y estropean mucho la ropa. Si tienes perchas de estas en tu armario, lo mejor que puedes hacer por tu ropa es tirarlas. Las mejores perchas son las de madera, pero si las usas de plástico, procura al menos que sean anchas, de las que tienen la parte de los hombros plana. La ropa pasa mucho tiempo colgada, y una percha poco adecuada la deforma y deja marcas que pueden acortarle la vida útil de forma considerable.

Las chaquetas, sobre todo las que tienen hombreras, como las de los trajes, es imprescindible colgarlas en perchas especiales que cuiden la forma de los hombros. Las faldas, en perchas con pinzas, y los pantalones, colgados por la mitad en la barra. Los que se planchan con ralla, donde mejor están es colgados a lo largo en perchas pantalonerías especiales que no marquen los

dobleces. De cualquier modo, cuanto más gruesa es una percha, menos marcas dejará en la ropa.

Organizar prendas pequeñas

Lencería y calcetines

Los listones separadores van ideales para organizar la ropa pequeña que va en los cajones. Son unas tiras de plástico, cartón rígido o madera que dividen en espacios más pequeños un cajón grande. Se doblan bien las prendas y se colocan en su hueco correspondiente.

Fulares y bufandas

Los fulares y las bufandas que no se usan a diario se guardan limpios y bien doblados en un cajón. Puedes fijar un cable o una barrita fina de esas que se usan para los visillos en el lateral del armario o en la parte de dentro de la puerta y dejar ahí los que más utilices, o usar una percha especial para colgar las corbatas. De este modo, tendrás a mano los que más uses y no los revolverás todos cada vez que necesites coger uno.

Cinturones y corbatas

Los cinturones se guardan en un apartado específico del cajón, enrollados sobre sí mismos con la hebilla hacia fuera, o colgados por la hebilla en una percha específica con ganchitos dentro del armario; las corbatas, limpias, enrolladas flojas, con la parte más ancha hacia fuera o colgadas por la mitad en una percha que no resbale.

Joyería, relojes y complementos de bisutería

Lo mejor es tener una caja joyero donde guardar los complementos pequeños de diario y mantener en un estuche aparte, en bolsitas individuales, todo lo que no se utilice habitualmente. Las bolsas de organza van muy bien porque dejan ver lo que hay dentro, transpiran y evitan roces que pueden arañar ciertos materiales. Los relojes, si hay varios, se conservan mejor alejados del polvo en un estuche especial para ellos.

El zapatero

Para organizar el mueble de los zapatos, lo primero que hay que hacer es vaciarlo entero. Una vez vacío, limpia el polvo por dentro y coloca todos los zapatos en línea. Revísalos y aparta en un grupo los que usas normalmente. Reúne en otro grupo los que usas poco y los de fiesta. Los que usas, límpialos y vuelve a guardarlos.

Del grupo que queda, separa los que no usas porque son para ocasiones especiales y los que están muy viejos o pasados de moda. Mete en una bolsa todos los pasados de moda, todos los viejos, y los de fiesta que no hayas usado en los últimos dos años. Limpia y guarda en el mueble los zapatos restantes y baja la bolsa al coche para ponerla en el contenedor de reciclaje o llevarla a donar.

Si hay algún zapato de los que guardaste que necesitan un repaso en el zapatero para poner unas tapas o arreglar alguna suela, llévalo.

El lavadero

El lavadero, como estancia independiente, como rincón en la cocina o en algún cuarto de baño, es el sitio donde está la lavadora. Cuanto más organizado lo tengamos, menos trabajosa nos resultará la tarea de hacer la colada.

Si tienes poco espacio para una secadora, como menos sitio ocupa es poniéndola en columna sobre la lavadora. Otra opción si hay espacio, es poner la secadora en paralelo a la lavadora. Con una encimera de cocina sobre ellas se forma una superficie estupenda para doblar e incluso planchar la ropa si se

pone una manta de algodón doblada para proteger la superficie del calor de la plancha.

Pon junto a la lavadora dos cestas grandes para la ropa sucia: una para blanca y colores claros, otra para los colores oscuros, y viene muy bien también situar una más pequeña para la ropa delicada y que necesite lavarse a mano.

Es muy práctico además tener bandejas o cestas planas para la ropa limpia. Si las pones todas iguales, apilables, y tienes una por cada miembro de la familia, cuando estén vacías ocuparán muy poco sitio, y cuando esté la ropa limpia y doblada, cada uno tendrá su bandeja preparada con su ropa para llevarla a su armario y guardarla.

Para los productos de limpieza y lavado de la ropa conviene tener un mueble con estanterías y puertas opacas que nos dejen ver lo que hay dentro. Una idea de decoración que queda muy estilosa es poner los detergentes y distintos aditivos que se usan en el lavado en botes de cristal transparentes en una estantería a la vista. Colocando todos los botes iguales con una bonita etiqueta que identifique el producto, estos frascos decorativos se van rellenando con los envases originales, que como suelen ser de tamaños y colores dispares no quedarían demasiado estéticos dispuestos en una balda a la vista.

La lavadora

A la hora de comprar una lavadora hay que tener claro que hoy en día la mayoría de fabricantes las hacen para que tengan una duración media de unos ocho o, como mucho, diez años. De modo que si tienes un presupuesto ajustado, lo mejor es que calcules lo que te quieres gastar en función a esa duración media estimada.

Cuando hayas decidido lo que te vas a gastar, empieza a mirar características: dentro de las que entren en ese importe, busca la que más capacidad tenga, la que a más revoluciones centrifugue y la que cuente con un menor gasto energético. Las lavadoras modernas con buena clasificación energética casi todas tienen un sistema de ahorro de agua y energía en función

de la cantidad y del tipo de ropa que se lava. De este modo, hay lavadoras de 10 kilos de carga máxima y con programas de lavado a partir de 1 kilo de ropa en las que podrás lavar desde el edredón y las mantas de la cama grande hasta los pantalones, la camiseta y la toalla que usaste en el gimnasio, porque gastan únicamente el agua que necesitan. Si te preocupa el impacto medioambiental que pueda causar poner la lavadora solo con tres prendas, busca una lavadora que cuente con este sistema. Por supuesto, siempre será más ecológico si la llenas, pero más que por el agua o la electricidad que emplee, el despilfarro es porque a la hora de calcular la cantidad de detergente necesaria, es más fácil calcular mal y excederse cuando se programa para lavar un kilo de ropa que cuando se llena el cacillo medidor para lavar a carga máxima.

Si usas secadora, recuerda que cuanto mayor sea la velocidad de centrifugado al lavar, más seca sale la ropa y menos tiempo de secado va a necesitar. Destierra el mito de que la ropa centrifugada a velocidades altas se arruga mucho. Tengo más que comprobado que lo que realmente arruga la ropa no es centrifugar a 1.400 rpm, sino llenar demasiado el bombo y luego, en lugar de procurar sacarla en cuanto termina, dejarla dentro al terminar el lavado. Dado que esto es muy habitual si ponemos la lavadora justo antes de salir por las mañanas, lo mejor será buscar una lavadora en la que puedas programar la hora a la que empiece a lavar, para que siempre haya alguien en casa que pueda sacar la ropa en cuanto termine. Hay lavadoras que incluso disponen de un programa antiarrugas en el que centrifugan a poca velocidad y que, una vez terminado, no se paran, sino que el bombo lleno de ropa da unos cuantos giros despacio cada pocos minutos hasta que alguien lo para. De esta manera la ropa mojada no se aplasta y no se fijan las arrugas.

Programas de lavado

Aunque las lavadoras suelen contar con muchos programas distintos, es un hecho —y los fabricantes lo saben— que la mayoría de las veces utilizamos siempre los mismos. Tener mil combinaciones de tiempo, intensidad, temperatura o centrifugado es para que en cada casa ajustemos el programa de lavado a nuestras preferencias, según el estado de suciedad y el tipo de ropa.

No es lo mismo lavar la toalla que usamos para secarnos la cara que un mono de mecánico. Cada prenda tiene un nivel de suciedad diferente y, por lo tanto, necesita un tipo de lavado distinto. Lo ideal es comenzar por los programas cortos, y por los llamados «eco». Los cortos suelen lavar poca cantidad de ropa que no esté sucia, en unos pocos minutos. El corto de quince minutos, por ejemplo, es ideal para la ropa del gimnasio, que no está sucia de manchas y que solamente necesita lavarse para eliminar el sudor.

Para las coladas normales, el eco puede parecer que tarda mucho en acabar, y en efecto puede tardar mucho, pero precisamente porque remueve mucho la ropa y lava a baja temperatura, el gasto de agua y electricidad es muy reducido.

Centrifugado

Como he dicho antes, las lavadoras que cuentan con revoluciones muy altas de centrifugado son unas estupendas aliadas en el ahorro de luz y, además, no arrugan la ropa. De todos modos, la mayoría tiene un botón para regular la velocidad e incluso excluir por completo el centrifugado, aunque sea suave, para evitar que las prendas más delicadas sufran.

Mantenimiento de la lavadora

Para mantenerse en perfectas condiciones, las lavadoras, así como el resto de electrodomésticos, necesitan un mantenimiento periódico para funcionar correctamente y proteger los circuitos interiores de restos de productos detergentes.

Revisa el manual de instrucciones de tu lavadora, porque es muy probable que traiga algún apartado con el modo recomendado de limpieza interna. A lo mejor cuenta incluso con algún programa específico para realizar esta limpieza. Si no encuentras ninguna referencia, o no tienes ya el manual de instrucciones para comprobarlo, hazlo del siguiente modo: lo primero es comprobar en el manual que se puede usar estando vacía; en caso de duda,

mete siempre una toalla vieja, para no jugártela. Programa un ciclo de lavado medio, ni muy largo ni muy corto, a 60 °C de temperatura. Quitá el centrifugado, que no nos va a hacer falta (si has metido la toalla, puedes dejarlo a velocidad mínima, para no sacarla chorreando). Desmonta el cajetín del detergente para limpiarlo. En el lavabo, con un cepillo, elimina todos los restos de detergente y suavizante que tenga adheridos. Limpia también el hueco en el que va metido dentro de la lavadora (es probable que también contenga antiguos restos de detergente). Vuelve a colocar el cajetín. Si hace mucho que no lo desmontas, es probable que esté pegado y bastante sucio. Tira con cuidado para no romperlo. Si no lo has quitado nunca, revisa el manual para ver cómo se hace.

Pon una cucharadita de tamaño café del detergente que uses habitualmente en el cajetín ya limpio, y prepara una botella de un litro de vinagre corriente (el más barato que encuentres). Cuando la lavadora comience a tomar agua, espera a que coja el detergente y dé varias vueltas el bombo, para que quede bien disuelto en el agua. Una vez disuelto, vuelca todo el vinagre por el cajetín del detergente mientras está terminando de entrar el agua, y espera a que termine el ciclo de lavado. Una vez terminado, desmonta el filtro y límpialo. Pasa una bayeta de microfibra por la goma de la puerta y por el cristal, y deja la lavadora abierta para que se seque bien por dentro.

Si la goma tiene manchas negras de moho, la noche anterior a la limpieza empapa un paño en lejía y cubre toda la goma manchada con él. Para hacer esto, resulta ideal la lejía densa porque como no chorrea resulta bastante más fácil de manejar. Aclara y seca la lejía de la goma, y cuando pongas el ciclo de limpieza, aprovecha y mete también el paño, de modo que la lejía que lo empapa mate el moho que puedan contener los conductos internos.

Es básico para evitar malos olores en la lavadora que la puerta se quede SIEMPRE abierta cuando no está lavando.

Detergente

Usar detergente líquido o en polvo es cuestión de gustos, pero hay que tener claro que el cuidado y la buena limpieza de la ropa depende en gran parte de

lavarla con productos de buena calidad.

Además del detergente, viene bien tener en el armario percarbonato, para añadirlo a aquel cuando la ropa esté muy sucia. Para aplicar directamente en las manchas, pulverizador quitagrasa de cocina, limpiador quitamanchas específico para grasa o una botella del detergente concentrado que usemos para lavar los platos a mano. La ropa delicada o de lavado a mano hay que lavarla con un detergente específico; los normales suelen ser muy agresivos y estropean los tejidos finos.

Como suavizante, da muy buen resultado el vinagre corriente. Obviamente, cuando se seca no deja en las prendas olor a flores durante una semana, pero tampoco nos va a oler la ropa a vinagre, sino al detergente que usemos para lavarla. Yo llevo muchos años que para casi lo único que utilizo el suavizante es para dar buen olor a la habitación cuando lavo las cortinas y las cuelgo mojadas, y para las fundas y mantas de los sofás. Para el resto, uso vinagre.

Dependiendo del tipo y los colores de la ropa que más utilicéis en casa, es mejor un detergente en polvo o uno en gel. Los detergentes en polvo, a no ser que especifiquen que son para ropa de color, suelen traer blanqueantes y lejía en polvo que a la larga estropean los colores vivos de la ropa. Para ropa blanca son ideales, pero en los colores vivos es mejor utilizar un detergente en gel que proteja los colores. Si la ropa es delicada, hay que emplear un detergente específico. La ropa negra queda muy limpia y no sufre el color si se añade al lavarla un vaso de amoníaco.

Detergente concentrado

En el supermercado, dentro de la amplísima variedad de detergentes que hay, podemos encontrarlos en formato convencional y concentrados. Si son de buena marca, o tenemos comprobada la buena calidad del producto, lo mejor es comprarlos concentrados. Aparentemente el envase es más caro, pero en lo que hay que fijarse es en el número de lavados que marca el envase y mirar el coste por dosis. Luego, a la hora de poner la lavadora, obviamente hay que medir la cantidad para no malgastarlo.

Los detergentes concentrados tienen la ventaja de que lavan igual de bien que los clásicos, pero ocupan muchísimo menos espacio de almacenaje. A la hora de transportarlos del supermercado a casa, está claro que no es lo mismo cargar con una caja de detergente de 6 kilos que según la etiqueta nos va a servir para unos treinta lavados, que si esos mismos treinta lavados los tenemos concentrados en un envase de kilo y medio. La cantidad de producto limpiador es la misma en uno y otro. La diferencia de volumen es relleno que le añaden, que no solo no lava mejor la ropa, sino que podría, con el tiempo, llegar a estropear la lavadora, al ir quedándose adherido por los conductos internos.

Jabón de Castilla

Este es un jabón auténticamente multiusos realizado con la siguiente receta base original, sin añadidos de esencias, colorantes u otros químicos. Es por ello que se puede utilizar sin riesgo de reacción alérgica o por personas especialmente sensibles a estos productos.

Puede aplicarse en todo aquello que necesite limpiarse con agua; desde cuidar la piel por un brote de dermatitis hasta quitar una mancha rebelde incrustada en un tejido. Rallado y disuelto en un cubo de agua caliente, usado con regularidad, proporciona un brillo muy bonito y natural a los suelos de mármol o terrazo.

Necesitamos:

- 1 litro de aceite de oliva (nuevo o, si es de la freidora, reposado y bien filtrado).
- 1 litro de agua.
- 200 g de sosa cáustica en escamas.
- Un barreño de plástico.
- Una paleta de madera.
- Un molde no metálico (fiambarrera de plástico, caja de madera, brik de leche cortado a lo ancho...).

- Papel de periódico o de cocina.
- Protecciones (delantal, guantes, mascarilla...).
- Vinagre (del barato).

Preparación:

Echamos el agua en el barreño. En un lugar bien ventilado, y desde lo más lejos que podamos (la distancia de nuestro brazo), volcamos de una vez la sosa cáustica en el agua. Suelta vapores tóxicos, así que hay que tener precaución. La reacción desprende mucho calor, así que esperamos un rato hasta que deje de hervir. **IMPORTANTE:** si en cualquier momento nos salpicase el preparado, lavar rápidamente la zona afectada con vinagre evitará la quemadura ya que el vinagre neutraliza la mezcla.

Cuando toquemos el barreño y esté caliente pero no queme, vamos vertiendo el aceite poco a poco a la vez que removemos con la paleta en movimientos circulares, siempre en la misma dirección. Hay quien para agilizar este proceso utiliza la batidora en lugar de hacerlo a mano. En ese caso, luego hay que lavarla bien.

Removemos hasta que quede el aceite bien integrado y la textura de la mezcla se vuelva espesa y de color amarillo pajizo, como la mayonesa.

Volcamos la mezcla en el molde y dejamos reposar y endurecer hasta el día siguiente, en que lo cortaremos en pastillas del tamaño deseado. Envolvemos de forma individual en papel de periódico o de cocina y dejamos madurar en el trastero un mes. Al cabo de este tiempo de reposo la sosa cáustica habrá quedado totalmente neutralizada y ya podremos utilizar el jabón.

Detergente casero para lavadora

Esta es una receta para hacer detergente en gel para la lavadora a partir de jabón natural. Es ideal para personas con piel delicada, como los niños o los alérgicos, a los que los detergentes corrientes provocan sequedad o eccemas en la piel. Es sorprendentemente sencillo de elaborar y lava muy bien.

Necesitamos:

- Una bolsa de jabón natural en escamas o un taco de jabón casero (en total, unos 300 g).
- 2 litros de agua caliente.
- Una paleta para remover.
- Un rallador, como los de queso, para hacer las escamas (si el jabón viene en un taco).

Preparación:

Lo primero es rallar el jabón. En una cacerola pon el agua a hervir. Cuando esté hirviendo, añade el jabón y remueve de vez en cuando para que quede bien disuelto. Llegará un momento en que vas a ver que adquiere un bonito color nacarado, y es entonces cuando hay que apartar del fuego y dejar reposar, sin tapar, para que se enfríe. Según pasen los días, el jabón va espesando. La textura es cuestión de gustos. Lo ideal es que quede tipo gel, pero si ves que se espesa demasiado, se soluciona fácilmente añadiendo más agua poco a poco, siempre hirviendo o muy caliente mientras se remueve y se integra. Para que sea más sencillo, puedes usar una batidora. Y ya está listo. Para dosificarlo en la lavadora, lo mejor es usar un vaso de plástico directamente en el bombo junto a la ropa.

Este es un jabón ideal para cuidar las pieles más delicadas. Si la ropa tiene manchas complicadas, frota un poco con el producto antes de meterlo en la lavadora y añade una cucharada de percarbonato o bicarbonato de sodio para potenciar el lavado, independientemente del tipo de ropa o del color que esta sea.

Con el detergente hecho a base de jabón natural no es necesario añadir suavizante, porque ya de por sí es muy rico en glicerina, que suaviza las fibras del tejido, pero si quieres, puedes incorporar un vaso de vinagre en el último aclarado o en el mismo cajetín del suavizante.

Suavizante

Si algún miembro de la familia sufre brotes de dermatitis y el dermatólogo recomienda prescindir de los suavizantes químicos al hacer la colada, se puede sustituir perfectamente por vinagre corriente. Al secarse, el olor a vinagre desaparece por completo, por lo que no hay ningún riesgo de ir por la calle oliendo a ensalada. Pero eso sí, hay que tener claro que, obviamente, la ropa tampoco va a oler a flores. Si usas detergente comercial con aromas añadidos, olerá al detergente que hayas utilizado para lavarla; si utilizas el casero hecho a base de jabón natural, al secarse tendrá un aroma muy sutil a limpio.

Aditivos

1. Percarbonato

Es barato, fácil de encontrar en cualquier supermercado en la sección de detergentes, y un estupendo aditivo en polvo para blanquear y desinfectar la ropa. Tiene la ventaja de que sirve tanto para la ropa blanca como para la de color, porque lo que hace es liberar oxígeno activo, que no daña las fibras ni los colores de las prendas. Resulta útil tanto para potenciar la acción antimanchas del detergente como para eliminar los malos olores de la ropa. Los mejores resultados se consiguen lavando en agua tibia (30 o 40 °C) y tendiendo al sol.

2. Bicarbonato

El bicarbonato de sodio que usamos para lavar es el clásico que se compra en la farmacia para la acidez de estómago, pero este lo compramos en bolsitas en el supermercado o en la droguería, para que salga más barato. Se utiliza igual que el percarbonato.

3. Carbonato sódico

No hay que confundir el carbonato de sodio con el percarbonato ni con el bicarbonato. Son compuestos diferentes que no tienen nada que ver. Al carbonato también se le suele llamar «sosa», «soda» o «ceniza de soda», entre otros nombres. El lugar más habitual donde comprarlo es en una droguería o en el supermercado, en la zona de productos de tratamiento para las piscinas, porque es lo que se utiliza para regular el pH del agua. Se trata de un desinfectante estupendo, y prácticamente todos los detergentes y productos quitamanchas y activadores del lavado comerciales, tanto para ropa como para lavaplatos, lo llevan en su composición.



En casa va muy bien para poner la ropa en remojo cuando tiene manchas imposibles. Una cucharada bien disuelta en el agua, se mete la ropa y se deja a remojo entre un par de horas y la noche entera, dependiendo siempre de la prenda y del tipo de mancha. Para las de grasa va increíble.

Un apunte importantísimo que hay que fijar en la memoria es que no tiene absolutamente nada que ver con la sosa cáustica, de modo que cuando alguien te recomiende poner a remojo «en sosa» o en «soda» hay que tener claro que se habla de sosa de carbonato, no de cáustica, que es muy corrosiva. Por supuesto, cuando alguna vez recomiendes a alguien poner una prenda a remojo en sosa, insiste en que no confunda la sosa de carbonato con la sosa cáustica, porque aunque con las dos se hace jabón y detergente, a la hora de usarlas puras no tienen nada que ver.

4. Amoniaco

El amoniaco es el desengrasante por excelencia. En la lavadora nos va a ayudar a eliminar los cercos amarillentos de grasa y sudor de la ropa. También

potencia los colores oscuros de la ropa.

5. Lejía

La lejía es el blanqueante y desinfectante por excelencia. En la lavadora resulta ideal para lavar y desinfectar la ropa blanca, así como para resaltar ese color blanco immaculado. Una desventaja es que con los múltiples lavados estropea mucho las fibras del tejido. Por eso es por lo que en las marcas buenas se preocupan de resaltar en sus anuncios que la lejía especial lavadora que ellos venden lleva añadidos «protectores del tejido».

La mejor desinfección se consigue, al contrario que la creencia popular, cuando se lava en agua fría. Además, en agua fría es como menos se estropea también la ropa. En cambio, como más blanquea es poniendo agua caliente.

El hecho de que la lejía de la lavadora sea espesa o clásica no afecta a la hora de lavar, pero la espesa es más sencilla de dosificar y evita salpicones y accidentes.

En las coladas de color, a no ser que en la etiqueta de las prendas especifique que son colores sólidos, no se puede usar lejía, porque decolora la ropa. En los colores sólidos se puede utilizar tranquilamente, pero en caso de duda es mejor utilizar percarbonato o algún otro aditivo a base de oxígeno activo.

5. Toallitas atrapacolores

Son unas toallitas especiales que al meterlas en la lavadora junto a la ropa nos evitan tener que andar separando las prendas por colores. Añadiendo una de estas toallitas, en caso de que alguna de las piezas que metemos destiña, el tinte liberado se impregna en la toallita y se evita de este modo que se nos manche el resto de la colada.

La secadora

En la lucha contra las arrugas de la ropa, no hay que olvidar que la secadora, bien utilizada, no solo no hace arrugas, sino que ayuda a tener que planchar menos. Lo importante es, como en la lavadora, no llenarla por encima de su capacidad. Si la ropa queda suelta, se arruga bastante menos y además se seca antes que si estuviese apelotonada, por lo que el gasto de electricidad se reduce notablemente.

La secadora es, junto con el horno, el electrodoméstico que con diferencia más luz gasta en una casa. Por eso a la hora de comprarla resulta primordial buscar un modelo con la mejor calificación energética posible. En pocos electrodomésticos vamos a notar tanto como con la secadora la inversión que hagamos en una que tenga buena calificación. Al igual que comenté al hablar de la lavadora, conviene recordar que los electrodomésticos se fabrican con idea de que tengan una duración que no suele superar los ocho años.

Hay tres tipos de sistema de secado. Las primeras secadoras eran todas de evacuación. Estas son las que necesitan un tubo que saca el aire caliente de la secadora a la calle. Estas secadoras necesitan estar cerca de una ventana por la que extraeremos el tubo de salida de aire caliente. Son las que más consumen, aparte del inconveniente de necesitar una ubicación específica.

Tras este sistema los fabricantes sacaron al mercado las secadoras de condensación. Básicamente el sistema de secado es el mismo. La diferencia principal es que el aire caliente y húmedo se dirige por un circuito que lo enfría, de modo que la humedad acaba condensada en un depósito que hay que vaciar. El consumo energético de este sistema es algo menor que el de las de evacuación.

Por último, las secadoras más modernas son las que llevan un sistema de secado por bomba de calor. Estas son, con diferencia, las secadoras que menos electricidad necesitan. Por contra, el tiempo de secado aumenta, porque el aire caliente no llega a alcanzar las temperaturas tan altas de los otros sistemas. Lo que parece que podría ser un inconveniente, se transforma en una gran ventaja, pues al no alcanzar el aire una temperatura tan elevada, la ropa se estropea muchísimo menos.

En las secadoras por bomba de calor, el aire caliente circula de igual forma que en las de condensación, por un condensador, y muchas traen la

opción de no necesitar una bandeja o un depósito que haya que vaciar, sino que se puede conectar directamente el condensador a un desagüe en la pared por medio de una manguera de desagüe, como tienen la lavadora o el lavavajillas.

Como ya hemos visto, el sistema de secado influye, y mucho, en el gasto energético. Hoy en día, las secadoras que menos luz gastan son las que incorporan sistema de bomba de calor. A la hora de comprarlas son algo más caras, pero a la larga, calculando la inversión inicial en el aparato y el consumo eléctrico durante toda su vida útil, resultan más baratas.

Programas de secado

Suele haber programas específicos para casi cada tipo de prenda, y la temperatura del aire caliente se ajusta automáticamente. Las mejores secadoras traen un sensor que mide la humedad de la ropa y que finaliza el programa cuando detecta que está seca; al terminar de secar, dan varias vueltas soltando aire, que enfría la ropa, y, pulsando el botón antiarrugas, una vez que terminan por completo, el bombo gira cada pocos minutos a velocidad muy reducida, de modo que la ropa no se aplasta y las arrugas no se marcan. Generalmente se mantiene girando cada pocos minutos durante un tiempo determinado o hasta que se abre la puerta para sacar la ropa.

Además de los programas predeterminados por sensor de humedad, todas traen la opción de programar el tiempo de secado con un temporizador. Con esta opción se corre el riesgo de que la ropa se seque antes de que termine el tiempo estipulado, por lo que la máquina seguirá gastando electricidad y la ropa se reseca y se estropearán las fibras. Siempre es mejor que la ropa salga un poco húmeda a que salga reseca. También es mejor secar a la mínima temperatura que podamos programar la secadora; tardará más tiempo, pero el total de consumo eléctrico es menor y la ropa sufre menos.

Mantenimiento de la secadora

El mantenimiento de la secadora es muy sencillo. Se limita a mantener la puerta abierta entre ciclos de secado, para evitar malos olores que se puedan producir en caso de que quede algo de humedad, vaciar los depósitos de agua de condensación y limpiar el filtro de las pelusas.

En las secadoras de condensación y en las de bomba de calor además hay que mirar las instrucciones para ver cómo y cada cuánto tiempo conviene limpiar el condensador. El sensor de humedad se limpia pasando un algodón mojado en vinagre, y luego se seca.

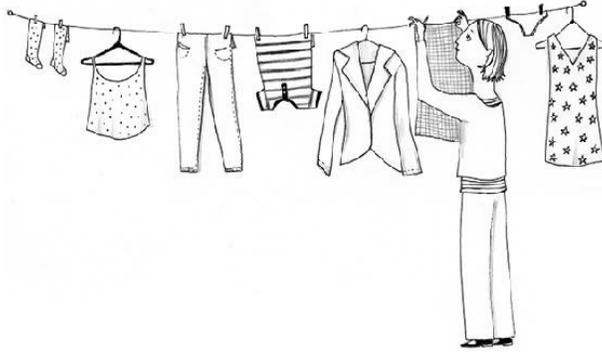
Secar edredones y abrigos de plumas y piezas grandes

Merece la pena que la secadora sea de la mayor capacidad que podamos comprar. A la hora de lavar edredones y abrigos de plumas, la secadora nos facilita mucho el trabajo porque podemos hacerlo en casa y lograr un resultado profesional sin el gasto de la tintorería.

La mejor forma de secar de modo uniforme los rellenos de plumas es un truco que usan también en las tintorerías: se trata de meter en el bombo, junto al edredón, un par de pelotas de tenis. Al girar, las pelotas de tenis golpean la ropa y ayudan a separar las plumas, de modo que el aire penetra en profundidad y se seca antes. De todos modos, antes de meter nada en la secadora conviene sacudir bien para que el relleno mojado quede lo más repartido posible, y al sacarlo hay que volver a hacer lo mismo.

Tendederos

Tender la ropa en un tendedero para que se seque es, con diferencia, la forma más ecológica y económica de secar la ropa. Lo único que hay que tener en cuenta es que, si el tendedero está en la calle, las cuerdas deben permanecer limpias, sin polvo que manche la ropa. Se soluciona de un modo tan sencillo como es pasando una bayeta húmeda por la cuerda antes de tender.



La plancha

Planchar, como todo el mundo sabe, es quitar las arrugas de la ropa. A lo mejor tú eres de las personas a las que planchar les relaja y les gusta plancharlo todo, o quizá eres del bando contrario: planchar te da pereza y, cuando vas a comprar ropa, una de las primeras cosas en que te fijas es en que en la etiqueta ponga «no necesita plancha», o al menos algo similar a «fácil planchado».

Sea como sea, siempre viene bien tener una plancha en casa, porque por poco que se planche, alguna vez es necesario dar una pasadita a la ropa. Tiene la ventaja de ser mucho más portátil que el centro de planchado. Si no dispones de un sitio fijo donde tener instalada la tabla para ponerte a planchar en cualquier momento, sino que cada vez que toca plancha debes sacar del armario y meter todos los chismes, una buena plancha te resultará mucho más práctica.

Ahora hay modelos que llaman «generadores de vapor» que no tienen nada que envidiar a un centro de planchado grande, salvo la capacidad del depósito, que obviamente es menor. En cuanto a potencia, golpes de vapor y presión del vapor continuo, no solo no hay gran diferencia, sino que una de las buenas puede dar mejor resultado que un centro de planchado corriente.

El centro de planchado

La diferencia principal entre un centro de planchado y una plancha de vapor tradicional es que en el primero el agua y el vapor se producen fuera de la plancha que deslizamos sobre la ropa. Al ser un elemento externo, les permite una mayor capacidad de depósito de agua, y como para planchar lo único que cogemos es la plancha en sí, los fabricantes no tienen que tener presente el peso del aparato, por lo que pueden innovar para lograr calderas con mayor presión y potencia, y depósitos de agua más grandes que, sin añadir peso extra, nos permitan planchar sin contar con la botella de agua para ir rellenando cada poco tiempo. La presión se mide en bares y el vapor se mide en gramos, así que, cuanto más tenga de ambas cosas, más fácil y rápido será planchar.

Otra característica a considerar es si, para producir vapor, el depósito del centro de planchado tiene lo que se llama «autonomía ilimitada». Esto no es más que la posibilidad de que se pueda ir rellenando el depósito de agua según se vacía, en lugar de funcionar con un calderín, que una vez creado el vapor, para rellenar te obliga a esperar que se vacíe y pierda la presión interna. En general todos los de calidad llevan ya depósitos rellenables sin tener que esperar, pero por si acaso, conviene confirmarlo para no llevarnos una sorpresa.

Otra ventaja práctica del depósito rellenable, además de no tener que esperar a que pierda la presión, es que el calentamiento hasta alcanzar la temperatura para empezar a planchar con vapor es muchísimo más rápido. Frente a los veinte o treinta minutos que fácilmente tardaban los antiguos, ahora tardan lo mismo que una plancha normal, no más de unos cinco minutos. Esto, como es lógico, se traduce en menos tiempo de plancha y menos de gasto de electricidad.

Mantenimiento y limpieza

El mantenimiento básico, tanto del centro de planchado como de la plancha, pasa, en primer lugar, por seguir las instrucciones del fabricante en cuanto a qué tipo de agua utilizar, la frecuencia de las descalcificaciones y el tipo de producto descalcificador. Lo recomendado es descalcificar un par de veces al

año como mínimo —cada seis meses—, y no esperar a que deje de salir vapor para hacerlo. Si esperas, corres el riesgo de que los conductos estén tan obstruidos que cueste muchísimo trabajo dejarlos limpios. En muchos sitios recomiendan usar vinagre diluido, ya que es un antical potente y barato, pero a no ser que lo autoricen expresamente en las instrucciones, yo no te lo recomiendo, salvo que haya llegado al punto de que «o se limpia o se tira». No cabe duda de que el vinagre limpiará los conductos, pero puede que, además de eliminar la cal acumulada, estropee los circuitos internos porque el poder corrosivo del vinagre sea demasiado potente para los materiales.

Lo más seguro es utilizar un descalcificador específico de los que venden en el supermercado. Es solamente muy poco más caro que el vinagre y te garantiza el mantenimiento del circuito interno en buenas condiciones.

Limpieza de la suela

¿A quién no le ha pasado alguna vez? Estás planchando una camiseta y ¡plas!, plantas la plancha más caliente de la cuenta sobre el dibujo estampado y se te queda pegado. Al mosqueo por haber estropeado la prenda se une que ahora hay que limpiar la suela porque, aparte de que así no desliza bien, puede mancharte el resto de la ropa. Limpiarla es muy sencillo, y existen varias formas. A mí la que más me gusta, por práctica, fácil y rápida, es usar nanas seco con la plancha tibia. Esperas un poco a que se temple y frotas en círculos lo pegado con el estropajo. El nanas no araña las suelas normales. Si la plancha tiene base de teflón o algún tratamiento especial, en las instrucciones pondrá el modo de limpieza más adecuado, así que síguelo. La primera plancha que tuve, traía en la caja un nanas para limpiarla, así que cuando se rompió y tuve que comprar otra, ya ni me planteé un método diferente.

Otra forma es esparcir un puñado de sal gorda en un papel y planchar encima de esa sal, para que con la fricción se arranque lo pegado.

Y siempre puedes comprar las barras esas que venden con forma de vela, que son especiales para limpiar las suelas, pero eso ya implica tener que comprar y emplear productos químicos, así que es mejor dejarlo como última

opción, en caso de que fallasen el nanas y la sal, para darle ya en plan desesperado, pero no me lo plantearía nunca como remedio diario.

ORGANIZACIÓN DE LA COLADA

Cestos para la ropa sucia

Para mantener la ropa sucia organizada, resulta necesario tener puntos fijos donde dejarla a la espera de ponerla a lavar. Los cestos para dejar la ropa sucia resultan imprescindibles en cualquier casa, y deben estar en los lugares donde habitualmente nos cambiamos de ropa. Si la casa es muy grande, ir del dormitorio hasta el lavadero con unos calcetines se puede convertir casi en una excursión, de modo que el cuarto de baño, el dormitorio y el vestidor se convierten en los mejores sitios donde colocar pequeñas cestas decorativas, siempre con tapadera para disimular su función, de modo que solo haya que ir vaciándolas en la grande, que es la que llevaremos hasta la lavadora. Si la casa es más modesta, bastará con poner una en el cuarto de baño, aunque en el dormitorio de los niños siempre viene bien tener una a su disposición.

Las mejores cestas son transpirables, de plástico con agujeros de ventilación, o las de materiales naturales que por su diseño dejan ventilar. Las clásicas de mimbre forradas de tela rústica son muy bonitas, pero obligan a lavar muy a menudo la funda de tela porque de estar siempre llena de ropa sucia acaba adquiriendo mal olor. Por mi parte, si tengo que recomendar alguna, son las de plástico. Me parecen las más prácticas porque no hay que forrarlas para que no se enganchen las prendas delicadas, no cogen olores y se lavan en un momento con el teléfono de la ducha sin riesgo de que la humedad las estropee o se oxiden. Por supuesto, al final todo depende del resto de la decoración de la habitación donde la pongas. En las tiendas hay mil modelos distintos que se adaptan a todas las necesidades.

Si dispones de espacio, lo ideal es tener tres cestas: dos iguales, más grandes, una para la ropa blanca y colores claros, otra para la negra y los colores oscuros, y una más pequeña para la ropa delicada y de lavado a mano.

Planificar los lavados

Sobre todo si sois varios en casa, planificar una serie de días fijos en la semana en los que se pondrá la lavadora, y con qué, resulta poco menos que imprescindible para no juntarnos con montañas de ropa, primero por lavar y, sobre todo y más importante, no vernos, una vez toda lavada y seca, con cordilleras de prendas pendientes de doblar, planchar y guardar en el armario.

Si te has visto con ese problema más de una vez, un poco más adelante voy a explicar el método que sigo yo en mi casa, pero de momento, plantéate un día fijo de la semana (en mi casa, son los martes) para hacer la colada de la ropa de hogar. Ese día la lavadora no se pone con prendas de vestir, sino con las sábanas, toallas, albornoces y las alfombrillas del baño. Instaura otro día para la ropa blanca, en el que solo laves blanco y colores claros, y otro día para la oscura y de color.

La ropa sucia no se «tira», se «coloca»

Te gustan unos pantalones, los compras, y pasan de la percha de la tienda a tu armario. Te los pones y los cuidas con mimo... Y ¿ahora te los quitas y, como ya están para lavar, los tiras de cualquier modo? ¡Pues vaya plan! Y ya el remate es cuando la ropa va directamente del cuerpo al suelo o acaba en la cesta de la ropa sucia hecha una bola...

Del mismo modo que la cuidas cuando está limpia, hay que cuidarla cuando la echas a lavar. Tampoco es que sea necesario ponerla perfectamente doblada, pero al menos conviene darle la vuelta a la que laves del revés, vaciar los bolsillos y sacudirla para quitarle el polvo antes de ponerla en la cesta, donde es probable que permanezca al menos un par de días.

Calcetines: entran dos... salen dos

Hay mil chistes acerca del universo y los agujeros negros que hay en el bombo la lavadora, que llevan los calcetines a una dimensión desconocida. Lo cierto es que, efectivamente, hay lavadoras que alguna vez se tragan un calcetín, pero aunque la tuya sea de las que tienen la goma de la puerta un poco floja (es por

ahí por donde se cuelan), no es ese el motivo más habitual de juntarnos con una bolsa llena de calcetines desaparejados. No, tampoco van a parar a un universo paralelo, ni hay pruebas de que el centrifugado active una puerta tridimensional a otros mundos.

El motivo más frecuente de sacar de la lavadora calcetines sin pareja suele ser, sencillamente, que cuando entraron ya iban desaparejados. Si sabes, si estás segura, completamente segura de que siempre va la pareja y al sacarlos falta alguno, lo más habitual es que se haya mezclado con el resto de prendas y esté escondido en algún dobléz, un bolsillo o incluso dentro de la manga de alguna camiseta o la pernera de un pantalón. Los calcetines son muy pequeños, y mojados y arrugados ocupan muy poco espacio. La otra explicación lógica, si al tender sacudes las prendas y compruebas que realmente no están, es que en el trayecto de la lavadora a la secadora o al tendedero alguno se haya caído. Puede que esté plácidamente en mitad del camino y lo veas a la vuelta, pero puede también que, sin darte cuenta, al caminar le hayas dado una patada y se colase bajo un mueble, tras una maceta o en cualquier rincón fuera de la vista.

Para no acabar teniendo en casa un bolsón enorme de calcetines desaparejados, un truco básico es comprarlos todos iguales. En realidad es una obviedad, y habiendo tantos calcetines monísimos, tenerlos todos azul marino puede resultar aburrido, pero al ser todos iguales, solo quedará desaparejado el último en ser doblado, cuando resulta que tenemos un número impar para doblar.

Cuando pase eso, apártalo a la bolsa de desaparejados, y una vez a la semana, empareja y guarda.

El siguiente paso es acostumbrarse, y acostumbrar al resto de la familia, a que cada vez que se quiten los calcetines, metan uno dentro del otro antes de ponerlos en la cesta de la ropa sucia. No hace falta mucho protocolo y no es necesario doblarlos. Simplemente, uno dentro del otro. Eso asegura que a la cesta van siempre los dos. Al introducirlos en la lavadora aprovecha que separas las parejas para sacudirlos un poco; si falta alguno, lo sabrás.

Por último, según saques la ropa de la lavadora una vez terminado el programa, no lo hagas «a bulto»; extrae las prendas de una en una, ve colocándolas en la cesta donde la llevas a tender, pero pon los calcetines

aparte. Cuando esté la lavadora vacía, tendrás dos montones: calcetines y resto de ropa. Revisa bien la lavadora y pasa la mano por el interior del bombo mientras lo giras despacio con la mano, para comprobar que no quedó ninguno escondido en algún rincón.

Por último, tiende lo primero de todo los calcetines. Hazlo por parejas utilizando la misma pinza. Ve dando la vuelta a las costuras, emparejando y tendiendo. Al principio parece que se tarda más, pero una vez coges la dinámica ves que en realidad es lo mismo, con la ventaja de que pocas veces tendrás desaparejados. Si ves alguno, vuelve a la lavadora por si se perdió por el camino o se quedó dentro. Según recojas una vez secos, ve doblándolos sobre la marcha según los recoges. No dejes nunca calcetines con pareja sueltos.

Si pones la secadora, mete el montón de calcetines en una bolsa de red. Nunca, jamás, pongas los calcetines sueltos en la secadora sino quieres perderlos dentro de las mangas de alguna camisa o de las perneras de los pantalones.

Haciendo esto, el misterio de los calcetines queda resuelto. Si, a pesar de todo, alguna vez ocurre, prepara una bolsa y déjalos ahí. Cuanto tengas varios, revisa y empareja los que puedas.

Sacar la ropa de la lavadora

Cuando he hablado sobre los calcetines en el apartado anterior, he dicho que, de la lavadora, la ropa no se saca «a bulto», y no es solo para no perder calcetines. Es también una forma de cuidarla evitando la formación de arrugas.

No importa si cuando salga la ropa va a una cesta rígida o a una bolsa hacia el tendedero, o directamente a la secadora. Cuando salga de la lavadora, muchas veces está hecha una pelota, varias prendas mezcladas. Para ahorrarnos arrugas y plancha, hay que acostumbrarse a vaciar la lavadora sacando las prendas de una en una. Saca, sacude para estirar las costuras y dobla un poco las piezas grandes que no caben en la bolsa, no como para el cajón, pero que no sea una pelota. Ve apilando de este modo toda la ropa. Las

prendas pequeñas ponlas estiradas, y con los calcetines, estíralos y haz un montón aparte. Haciéndolo de este modo, la ropa se arruga muy poco.

Formas de tender las prendas

La forma de tender es la última baza que tenemos a nuestro favor para usar la plancha lo menos posible. Hay un dicho: «Quien tiende bien, plancha la mitad».

Según vayas sacando la ropa mojada de la bolsa, sacúdela antes de colgarla. De este modo, las arrugas se caen, el aire entra por todas las costuras y se secará antes. Tiende en percha todo lo que sea posible. La que tiendas en el tendedero, en lugar de dejarla apoyada doblada por la mitad, sujétala con pinzas por una costura. Y siempre, SIEMPRE, hay que sacudir bien la ropa antes de tenderla.

Formas de tender los distintos tipos de prendas de vestir

- *Ropa interior*: se tiende por la cinturilla.
- *Camisetas*: las interiores, por la costura de abajo. Las de vestir, en perchas, y una vez colgada, alisa con la mano para quitar las arrugas.
- *Calcetines*: por parejas, del derecho y con una sola pinza.
- *Medias y pantis*: utiliza la misma pinza para sujetar la liga superior y la puntera. Las medias se tienden en el centro del tendedero, rodeadas del resto de prendas, para que si se levanta aire, no haya peligro de que se rocen con ninguna pared y se enganchen.
- *Vestidos*: sacude, y en una percha. Alisa con la mano.
- *Camisas*: sacude, y en una percha. Abrocha el primer botón del cuello y alisa con la mano.
- *Chaquetas*: imprescindible usar perchas. Si es posible, de ancho especial, para que no se deformen las hombreras. Alisa bien con la mano.

- *Ropa deportiva:* la licra y las prendas deportivas son las únicas que es mejor tenderlas en cordel que en perchas. Los pantalones, por la cinturilla, y las camisetas por la costura del bajo. Si tienen manga larga y arrastra, sube las mangas a la cuerda y las sujetas con una pinza por la costura del puño.

Modo de tender la ropa de hogar

- *Sábanas:* se tienden rectas, siguiendo la dirección del hilo, dobladas por la mitad. Si hay espacio, abiertas por completo a lo ancho; si no tienes tanto sitio, se pueden doblar hasta en cuatro partes y se le da la vuelta cuando la parte exterior esté seca, para que se seque por dentro.
- *Toallas:* rectas al hilo. Si caben de largo, por la costura superior. Si no, dobladas al largo máximo que admita el tendedero.
- *Albornoces:* los albornoces se tienden del revés, por la costura inferior. Si son demasiado largos, se doblan a partir del bajo al largo máximo que dé el tendedero dejando la parte del cuerpo lo más libre posible, para que las costuras de las mangas se sequen bien.
- *Mantas:* si no se pueden tender bien estiradas, hay que ir dándoles la vuelta para que se sequen bien por todas partes, y procurar que les dé el sol en las dos caras para eliminar los ácaros que hayan podido sobrevivir a la lavadora.
- *Edredones:* se tienden igual que las mantas. Los de plumas hay que ir sacudiéndolos cada poco rato durante todo el tiempo que dure el secado, para ir distribuyendo las plumas según se van secando.
- *Cortinas:* se cuelgan mojadas en su barra y se alisan bien con la mano.
- *Manteles:* como las sábanas. Y siempre siguiendo la dirección del hilo.

El arte de recoger la ropa del tendedero

Después de todo el trabajo y el mimo que le has puesto desde que decidiste que la ropa que llevabas puesta estaba ya para lavar, llegó al fin el momento

de recogerla del tendedero limpia y seca. Si según la tendías te paraste a sacudir y a alisar, y utilizaste perchas, ahora al recogerla toca ir doblándola antes de ponerla en la cesta.

Ve recogiendo las prendas de una en una, dobla bien y coloca en la cesta. De momento no pienses en la plancha. Ve apilando todo lo que recojas, bien doblado. Si te resulta más sencillo, puedes disponer dos cestas: una para la ropa de plancha y otra para la que irá directamente a guardar, y ve separando según recojas, pero no caigas en la tentación de meter sin doblar la de la plancha pensando: «Total, es para planchar». Dóblala toda como si la fueses a guardar tal cual.

Lo que está tendido en perchas, déjalo en ellas y pásalo dentro. Conviene tener lo que en las tiendas llaman «un burro», un perchero de barra con ruedas, donde dejar esta ropa a la espera de la plancha o de ser colgada en el armario. Si cuando lo compres lo buscas de los que tienen una pequeña plataforma abajo, podrás dejar en ella la cesta de la ropa pendiente de plancha.

Organizar la plancha

Una vez tenemos la ropa seca y doblada en la cesta, toca separar la que irá directamente a los cajones de la destinada a pasar por la plancha. Si optaste por separarla en dos al recogerla del tendedero, este paso te lo ahorras.

Guarda rápidamente en su sitio la ropa que no necesites planchar, antes de que te surja algo que te haga dejar la tarea a la mitad. La cesta para planchar, acércala a la tabla y enciende la plancha para que se vaya calentando mientras terminas de organizar y sacar lo que necesitas.

No hace falta plancharlo todo

Como ya has visto, sacudiendo antes de tender, tendiendo bien y usando perchas, hay muchas prendas que realmente no hace falta plancharlas. Si en tu casa es habitual acabar con montañas de ropa pendiente de plancha, prueba este sistema y verás como mejora.

Si ahora mismo estás en fase de bloqueo y no sabes ni por dónde empezar, guarda todo en los armarios y cajones. Así, tal cual sin planchar, dobla bien y guarda toda la ropa. Estarás una temporada planchando sobre la marcha, por la noche cuando prepares la ropa del día siguiente, pero te prometo que serán pocos días. La montaña de ropa agobia una barbaridad, y por eso se acumula. Conciénciate de doblar, guardar y planchar cada vez que pongas una lavadora. A no ser que sea el típico día soleado con brisa en el que aprovechas para poner múltiples lavadoras porque se secan en un momento, límitate a una lavadora por día y no pongas la siguiente si no recogiste la anterior, para que no se acumule. En algún momento, la necesidad de ropa limpia te obligará a guardar la ropa pendiente. Y si es mucha la que tienes delante, no la planches. Guardarla es lo prioritario, y piensa que se tarda menos en dar una pasadita a cada prenda que en planchar toda una pila.

La tabla de planchar

Las mejores son las que tienen la base de rejilla inoxidable. Estas rejillas dejan pasar sin problema el vapor de la plancha. Por supuesto, la altura debe ser regulable y tienen que tener unas patas estables que hagan que la tabla no se mueva ni oscile. Si no tienes mucho espacio donde ponerla, las hay con patas cortas, que se ponen directamente sobre una mesa. Con este tipo de tablas de sobremesa conviene siempre poner sobre la mesa primero una mantita o un paño grande y grueso, doblado, para proteger la superficie del calor, el vapor y la humedad que genera la plancha.

Fundas para la tabla

Las fundas de la tabla de planchar deben estar siempre limpias. Parece una obviedad, pero muchas veces se nos olvida que de vez en cuando conviene quitarlas y meterlas en la lavadora. Al lavarlas observamos que muchas de esas marcas y manchas marrones no son realmente quemaduras, sino que muchas desaparecen porque eran simple suciedad, del roce de la ropa lavada

con suavizante y mal aclarada, del apresto que echamos en las camisas... El caso es que la funda de la tabla hay que lavarla de vez en cuando. Cuando esté ya fea, llena de manchas y luzca desgastada, habrá llegado el momento de comprar una nueva, pero antes de tirarla, prueba siempre a lavarla, sobre todo si nunca lo has hecho, porque a lo mejor te sorprende y te ahorras un dinerillo.

El muletón

El muletón es esa capa de acolchado blanco que se pone debajo de la funda de la tabla. Sirve para que cuando pasemos la plancha esté «blandito» y no se pase la plancha casi directamente sobre la chapa de la tabla. Aunque las fundas buenas ya traen incorporada una capa, suele ser bastante fina, por lo que conviene comprarlo aparte y colocarlo debajo, sobre la rejilla. Se lava en la lavadora cuando lavemos la funda, pero el muletón no se cambia. Cuando cambiemos la funda, si ves que con el uso el muletón se ha quedado demasiado fino, compra uno nuevo y lo colocas encima del que ya tienes.

Planchar en la mitad de tiempo

Como en todas las tareas de la casa, para planchar también hay atajos que conviene conocer. El principal es el de doblar y colgar en perchas que ya expliqué antes, pero a la hora de pasar la plancha, también hay alguno interesante. Comenzando por el tipo de funda de la tabla. Rechaza las estampadas de algodón, y cuando vayas a comprar, escoge una de las que tienen acabado metalizado. En el paquete suele poner que planchan los dos lados de las prendas a la vez... y es cierto, aunque no del todo. Depende de la forma de planchar de cada persona, pero es verdad que el material con el que están fabricadas refleja el vapor y el calor de la plancha, y el trabajo se hace en mucho menos tiempo.

Si ya tienes la funda de algodón y no tienes previsto cambiarla, un truco para salir del paso es cubrir el muletón con papel de aluminio, poner la funda y planchar normalmente. Esto no conviene dejarlo puesto siempre porque el

aluminio no deja pasar el vapor y acabaríamos con la funda empapada y la tabla chorreando agua, pero para una urgencia es estupendo. Cuando son prendas muy delicadas que hay que planchar directamente con vapor sin apoyar la plancha porque se quemarían, hay que poner una lámina de aluminio directamente sobre la tabla y darle vapor a pocos centímetros de la prenda. El aluminio refleja el calor y el vapor de la plancha y deshace las arrugas como por arte de magia.

Forma de lavar y reglas para eliminar las manchas

Ropa blanca

La ropa blanca de algodón se lava sin mezclar con otros colores, en la lavadora a 40 °C, con detergente enriquecido con una cucharada de percarbonato y añadiendo a la colada un chorreón de lejía especial para lavadora, en función de la suciedad que pueda tener.

La ropa blanca de tejidos sintéticos y las mezclas se lavan a 30 °C o a la temperatura que admita la prenda, sin lejía, con detergente y percarbonato.

De vez en cuando, para reavivar el color, conviene poner las prendas a remojo en agua caliente con detergente en polvo y percarbonato durante una noche, y lavar al día siguiente.

Ropa de colores sólidos

La ropa de colores sólidos es la que lleva colores que no se destiñen cuando se lavan con lejía. Los paños de cocina y las bayetas, por ejemplo, suelen tener colores sólidos. Los podemos meter en la lavadora o a remojo con lejía para desinfectarlos sin que destiñan. Se lavan igual que la ropa blanca, pero mejor por separado, para no oscurecerla.

Ropa de colores delicados

Las prendas de colores delicados son las que requieren más precauciones. No se pueden meter en lejía, y con los múltiples lavados los colores van perdiendo el brillo.

Se lavan a 30 °C con detergente y percarbonato, y cuando tienen manchas se dejan a remojo con lejía especial para ropa de color.

Prendas de lavado en seco

Las prendas de lavado en seco no se pueden meter en la lavadora. En la etiqueta puede ser que lo ponga por el tipo de tinte empleado —que sea soluble en agua y destiña—, porque el tejido encoja y se deforme, o tal vez simplemente porque tiene apliques decorativos pegados con cola que se estropearían al mojarlos. En cualquier caso no se pueden lavar en la lavadora si no queremos arriesgarnos a estropearla sin remedio. Toca llevarla a la tintorería y hacerle una limpieza profesional con disolventes específicos.

Desteñido accidental en colada de ropa blanca

Si en la colada de ropa blanca se nos cuela accidentalmente algo de color y destiñe, se soluciona poniendo un nuevo lavado con unos sobres que venden especiales para desteñidos. Se llaman «quitadesteñidos» y los hay de varias marcas en cualquier supermercado. Siguiendo las instrucciones de cada fabricante al pie de la letra, volveremos a tener toda la ropa de su color blanco original sin esfuerzo.

Desteñido accidental en colada de ropa de color

Para los desteñidos en ropa de color, no se pueden usar los sobres quitadesteñidos. Para paliar el desaguisado, podemos probar a hervir un buen puñado de hojas de laurel, y en el agua muy caliente meter las prendas

estropeadas y dejarlas dentro a remojo hasta que se enfríe. Dependiendo del tipo de tinte que manchó las prendas, saldrá o no, pero al menos intentarlo.

Otra opción es no dejar que se seque la ropa desteñida, y volver a poner la lavadora metiendo dos o tres toallitas de esas especiales atrapacolores. Las toallitas atraparán el tinte suelto y dejarán la ropa de nuevo en buenas condiciones.

Reavivar los colores

Los colores oscuros y la ropa negra se reavivan lavándolos con detergente en gel especial colores o ropa oscura, más un chorro generoso de amoníaco y sustituyendo el suavizante por vinagre corriente.

Si son colores muy oscuros y están muy desgastados, una buena opción es comprar sobres de lo que se llama «lavacolor» del mismo color que la prenda envejecida, y seguir al pie de la letra las instrucciones de la caja.

Para resucitar vaqueros descoloridos, no hay nada mejor que meterlos a lavar con un vaquero nuevo que sabemos que destiñe. Los pantalones vaqueros aguantan muy bien la temperatura, de modo que hacer un lavado largo, a 60 °C, con muy poco detergente, metiendo en la lavadora el vaquero nuevo problemático y los que tengamos más usados, nos resuelve que el nuevo pierda todo el tinte que le sobra y al mismo tiempo proporciona un tono más vivo a los viejos y relavados.

Teñir prendas en casa

Teñir prendas en casa es muy sencillo. Hay que tener en cuenta que lo que mejor tiñe es el algodón, por lo que si la prenda a teñir es sintética o lleva mezcla, el resultado puede quedar parcheado o directamente no coger el tinte.

Lo que hay que hacer es comprar el tinte del color que deseemos. Si la prenda es de color, hay que decolorarla, por lo que se compra también un decolorante. Si el teñido se debe a que cayeron manchas, hay que decolorar siempre, aunque vayamos a teñir del mismo color de la prenda, porque si no,

se notarán los lamparones donde estaban las manchas. Y ya solo hay que seguir las instrucciones que pone en la caja del tinte, tanto para teñir como para limpiar por dentro la lavadora.

Limpieza en casa de prendas de lavado en seco

Las prendas de lavado en seco, cuando no queremos o no nos viene bien llevarlas a la tintorería, se limpian en casa colgadas de una percha, frotándolas bien con un cepillo humedecido en amoníaco. Las manchas puntuales se quitan con suavidad con un paño blanco mojado en bencina (gasolina de mechero); cuando se seca, no queda olor ni cerco. Si aun así persiste, ya no queda otra opción que llevarla a la tintorería.

Antes de aplicar ningún producto en estas prendas, conviene hacer una prueba en algún dobladillo que no se vea.

La bencina sirve también para sacar cualquier mancha de grasa en cualquier otro tipo de ropa si no se quiere utilizar amoníaco.

Reglas para quitar las manchas

Cuanto más reciente sea la mancha, más fácil de quitar. Para que no forme cercos, hay que cepillar y sacudir bien el polvo de la prenda. El mejor remedio para las manchas y el más sencillo suele ser dejar la ropa a remojo durante toda la noche (o más de una noche), utilizar un detergente bueno y lavar en agua muy caliente sin mezclar los colores en la lavadora. Hay que asumir que algunas veces las manchas no salen.

Quitar manchas

Amarillas de guardado

Hay que dejar la ropa a remojo por la noche en agua con detergente para ropa blanca, preferiblemente en polvo. Las manchas se frotan con una pasta hecha

con jabón de platos y percarbonato y por la mañana se frota un poco, se pone a lavar en la lavadora a 40 °C en un ciclo apropiado según el tejido y el tipo de prenda, centrifugado al mínimo o sin centrifugar, y se tiende a secar a pleno sol. Si queda algún resto de manchas, repetir el proceso.

Barro

Las manchas de barro fresco se quitan raspando todo lo que se pueda con el canto de un cuchillo. Luego se pringa bien la mancha de detergente de lavar los platos a mano y a la lavadora normal. Si el barro está seco, se raspa igual, y luego se cepilla bien y se sacude antes de empapar con lavavajillas y meter en la lavadora.

Betún para zapatos

Cuesta mucho sacar de la ropa. Se quita con aguarrás y luego se frota con jabón de Castilla y, sin aclarar del jabón, a la lavadora en lo más caliente que admita la prenda.

Barniz

Las manchas de barniz se quitan con aguarrás (trementina) y se lavan después normalmente.

Caca de pájaro

Cuanto tendemos al raso, puede ser que algún pájaro nos manche la ropa. Esas manchas hay que quitarlas bien porque el excremento de pájaro es muy corrosivo y puede comerse el color de la ropa en la zona manchada. La forma de quitarlas es raspando y mojando la zona con vinagre rebajado en agua.

Café

Frotar un poco la mancha con jabón de platos y lavadora normal a 40 °C.

Cera

Los goterones de cera se quitan de la ropa raspando con un cuchillo lo más posible. Luego se ponen dos papeles de cocina bajo la mancha, y otros dos encima y se pasa la plancha muy caliente. La cera que queda en el tejido pasará al papel. Si aparece alguna marca de grasa cuando ya no queda cera, se unta con jabón de platos y se lava normalmente en agua templada tirando a caliente.

Chocolate

Como el café, un poco de jabón de platos a la mancha, y lavado normal a 40 °C.

Cola

Las manchas de cola salen bastante bien con acetona y agua tibia.

Crema hidratante

Se unta la mancha con jabón de platos y se añade percarbonato al detergente para hacer un lavado normal. Se sustituye el suavizante por vinagre corriente.

Crema de zapatos

La crema de los zapatos de colores se quita con aguarrás (trementina); luego se lava normal con agua y detergente.

Esmalte de uñas

El esmalte de uñas se quita empapando un bastoncillo de algodón en quitaesmalte con acetona, y frotando la mancha de fuera hacia dentro, para no extenderla; si es muy grande, con un paño de algodón. Para los restos de color que puedan quedar, se pone la prenda a remojo en amoníaco y se lavan frotando con jabón de Castilla y un cepillo.

Fruta y zumo

Las manchas de fruta salen muy bien pulverizando quitagrasa de cocina o algún producto quitamanchas genérico antes de echar a lavar a mínimo 40 °C con detergente y percarbonato. Si la ropa es blanca de algodón, por ejemplo, camisetas infantiles o baberos, además hay que añadir un chorro de lejía. Luego se tienden a secar a pleno sol. Si quedasen restos, remojo largo con detergente en polvo y percarbonato, y repetir el lavado. Si aun así persisten, lejía directa a las manchas, esperar a que aclaren, enjuagar y a la lavadora.

Si la ropa es de color, lo mismo pero sustituyendo la lejía de ropa blanca por lejía de color.

Gelatina

Las manchas de gelatina se quitan lavando normal con agua caliente.

Grasa

Las manchas de grasa comestible se eliminan pulverizando con quitagrasa de cocina y lavado normal. Para las de grasa mecánica, o si no se sabe de qué

son, se deja a remojo la prenda con agua bien caliente y amoníaco, y al día siguiente se lavan en programa largo y lo más caliente que admita, añadiendo un vaso de amoníaco al detergente.

En cualquier caso, si están muy incrustadas hay que dejar a remojo la ropa en un barreño con agua, detergente y un vaso de amoníaco bien disuelto removiendo de vez en cuando.

Hierba

Las manchas de hierba salen empapando bien con lavavajillas la mancha y metiendo un lavado largo a 40 °C con detergente y percarbonato. Luego se tiende a secar de modo que dé directamente el sol en la zona donde estaba la mancha.

Huevo

La mancha de huevo, sobre todo la yema, cuando se seca puede costar quitarla. Hay que rascarla y frotar con una pasta hecha de jabón de platos y percarbonato. Luego se lava en la lavadora normalmente.

Las manchas de clara, si no salen con el lavado normal, se quitan con agua y un poco de amoníaco, y se aclaran en agua fría.

Leche

Las manchas de leche se quitan mejor en agua fría, con detergente y percarbonato. Si no salen o quedan restos, hay que poner a remojo en agua con un chorreón de amoníaco y lavar después.

Lejía

En la ropa que no es blanca pueden estropearse los colores si salpica lejía en ella, y no tiene arreglo. Lo único que se puede hacer es intentar decolorar toda la prenda y ponerle un tinte. Si es ropa negra y las manchas son pocas y pequeñas, se puede intentar disimular pintándolas con rotulador negro indeleble.

Licor

En agua caliente con detergente. Si no salen, se frota con un paño blanco empapado de alcohol, de fuera hacia dentro de la mancha, para no extenderla, y se lava después con agua.

Manchas blancas en el barniz de los muebles

Estas son las típicas manchas que salen en los muebles por poner cosas calientes o húmedas que estropean el barniz y causan cercos blanquecinos. Para eliminarlas hay que poner una toalla sobre la mancha y dar calor con la plancha al mínimo. Hay que ir comprobando que desaparece, y si no, aumentar un poco la temperatura. También se puede dar aire con el secador. Luego conviene frotar la zona con un paño suave y un poco de aceite de cocina o cera para muebles.

Maquillaje

Se eliminan estupendamente de la ropa frotando con toallitas desmaquillantes. También untando la mancha con leche limpiadora, con jabón de platos o con amoníaco y poniendo luego la prenda a lavar normalmente. De las toallas de algodón se quitan lavando a 40 °C en un ciclo normal con una cucharada de percarbonato añadida al detergente y sustituyendo el suavizante por vinagre corriente.

Moras y demás frutos del bosque

En la ropa blanca se eliminan con un poco de lejía directamente en las manchas, y se aclara bien. En ropa de color o blanca que no admita lejía se quitan frotando con una pasta hecha de agua y percarbonato, se deja ablandar bien y se lava en la lavadora con agua caliente.

Nicotina y tabaco

Se pulveriza bien con limpiador triple A (amoníaco, alcohol y agua a partes iguales) y cuando está húmedo se frota la mancha con zumo de limón de fuera hacia dentro, para no extenderla.

Orina

Las manchas de orina nunca se limpian con amoníaco, para no potenciar el olor. La mejor forma de quitar la mancha es con agua, percarbonato y un poco de detergente. En los colchones de muelles, lo mejor es sacarlos a la terraza y dejarlos secar al sol para que se sequen por dentro lo máximo posible. Luego se frota la mancha con un paño, agua y jabón, y se le puede dar con el secador para que se seque antes.

De la ropa se quita en un lavado normal y se seca al sol.

Óxido y vitaminas de hierro

Las manchas de óxido son muy complicadas de eliminar de la ropa. Se puede intentar aclararlas rociando zumo de limón caliente, pero si están muy incrustadas hay pocas esperanzas de que desaparezcan sin usar un quitamanchas específico de los que se compran en la droguería.

Resina

Después de pasar un día estupendo en el campo cogiendo piñas, la resina de la ropa la quitamos ablandando con aceite de cocina y frotando luego con aguarrás (esencia de trementina).

Sangre

Las manchas de sangre fresca salen empapando la mancha en agua oxigenada. También se eliminan bien frotando en el chorro de agua fría con un poco de jabón. Si la sangre está ya seca se pone el agua oxigenada para que empape bien la mancha, se frota con una pasta hecha con un poco de agua fría y percarbonato, y se deja en remojo un rato. Luego se lava normalmente y se tiende al sol directo.

Si la ropa es blanca, se puede poner unas gotas de lejía de lavadora directamente en la mancha y, en cuanto se disuelvan, enjuagar bien y lavar normalmente.

La sangre es importante lavarla siempre con agua fría. Si se usa agua caliente se cuece, se incrusta en la trama del tejido y resulta muy complicado sacarla.

Suciedad de las moscas

La suciedad de las moscas son esos puntitos negros que aparecen sobre todo en las cortinas. Normalmente salen en la lavadora normal cuando las lavamos, pero si no, hay que frotarlos con amoníaco o humedecerlos con un poco de trementina (aguarrás) antes de volverlas a lavar.

Suciedad en general

La suciedad general, si es mucha, se quita dejando la ropa a remojo en agua fría donde se haya disuelto detergente de lavadora y un par de cucharadas de

percarbonato. Se deja toda la noche y se cambia el agua al día siguiente. La forma de cambiar el agua consiste en sacar las prendas, escurrirlas un poco del agua sucia y dejarlas aparte. Se tira el agua, se llena de nuevo del mismo modo y se vuelven a meter las prendas de una en una. Se remueve un poco para que cojan el agua limpia y el detergente y se vuelven a dejar en remojo. Al día siguiente se meten en la lavadora, a 40 °C, con detergente y un chorreón generoso de amoníaco.

Tinta

Las manchas de tinta se quitan metiendo la zona manchada en leche corriente y dejándola remojar toda la noche. Por la mañana se frota un poco con jabón y se lava normal. También puede funcionar rociar bien con laca del pelo, se deja secar y luego se lava. Como última opción, en la droguería venden quitamanchas específicos para tinta.

Vino tinto

Las manchas de vino recientes salen frotando con una pasta hecha con agua y percarbonato antes de ponerlas a lavar en ciclo largo a 40 °C.

Vómito

De la ropa se sacan los restos de suciedad y se aclara bien con agua fría. Luego se lava en agua templada con detergente, percarbonato y sustituyendo el suavizante por vinagre corriente.

De las tapicerías se raspa lo que se pueda y se frota con un paño empapado en algún limpiador con oxígeno activo. Si no tienes, se puede hacer casero disolviendo dos cucharadas de percarbonato en un vaso de agua templada. Se frota bien con esto, luego se cepilla con un paño mojado en amoníaco, se aclara con agua fría usando un paño limpio y se deja secar.

Yodo

Las manchas de yodo salen pulverizando la mancha con quitagrasa de cocina antes de poner la ropa a lavar. También se quitan poniendo un rato en remojo en agua con amoníaco y frotando un poco con jabón, o untando la mancha con una mezcla de jabón de platos y percarbonato. Con cualquiera de estas tres formas la ropa saldrá limpia de la lavadora.

**SECTOR 4 O INFANTIL:
SEMANA DE LOS NIÑOS**

INTRODUCCIÓN

El sector de los niños es uno de los más peligrosos a nivel organizativo en una casa. Si se descuida, es capaz de crecer por todas partes hasta llegar a anular los otros sectores y convertir la casa entera en un único ambiente, y esto es peor cuanto más pequeños son los niños. ¿Cómo es posible? Cualquier familia con hijos tiene la respuesta: los niños, sobre todo los más pequeños, tienen juguetes, ¡muchos juguetes!

Esos juguetes ocupan espacio. Procuramos mantener el orden con cajas, estantes... pero a los niños resulta que lo que les gusta es vaciar las cajas. Lo sacan todo, juegan un rato, y en cuanto se aburren, ahí lo dejan y van a por la siguiente caja, que también vacían... De nosotros, como adultos, depende ir enseñando a los peques a volver a poner los juguetes en su sitio al terminar de jugar, pero aun así hay que cuidar el orden de las estanterías y las cajas donde se colocan. Mantener sus dormitorios limpios y ordenados es el punto clave de este sector.

La semana de los niños la vamos a dedicar casi en exclusiva a ellos, a limpiar, ordenar y clasificar su ropa, sus juguetes y, sobre todo, los espacios que más utilizan en casa. Su dormitorio va a quedar estupendo, limpio y ordenado. También vamos a centrarnos esta semana en organizar y limpiar las escaleras si nuestra casa tiene más de una planta, y los pasillos y distribuidores de habitaciones.

Dormitorio de los niños

Mientras los niños son pequeños, muchas veces no tienen dormitorio propio y con una cuna junto a la cama grande y un cajón de la cómoda para guardar su ropita suele ser más que suficiente, pero según crecen, van necesitando cada vez más espacio hasta requerir una habitación propia con armarios para la ropa, que tenga también espacios y cajas de almacenaje para los juguetes que se acumulan, estanterías con libros, tal vez una mesa de estudio...

Al principio la usan poco, porque, a pesar de montarle una habitación de ensueño como la de las revistas, la imagen del bebé jugando dulcemente sobre

una alfombra mullida con varios bloques apilables perfectamente distribuidos a su alrededor y al alcance de sus manitas no es más que una utopía que queda muy bien para hacer la foto. Todas las que tenemos niños sabemos que ese bebé adorable que juega durará sobre la alfombra exactamente el tiempo que tardan en hacer la foto, y que los bloques en cuestión de un minutos (o tal vez menos) acabarán volando hacia el extremo más alejado de la habitación. Si nos quedamos a observar, veremos cómo el bebé gateará hacia el baúl de juguetes y es probable que, más que sacar un nuevo objeto, lo que pretenda sea meterse dentro, lo volcará y acabará el suelo tapizado no con alfombra mullida, sino con los mil y un peluches, cubos, bloques, coches, trenecitos y libros blanditos que había dentro.

Según van creciendo y sus gustos se definen, su sentido de la organización se educa, por lo que un buen consejo es no entrar en su habitación NUNCA haciendo exclamaciones negativas referentes a lo desordenada que la encontramos. Si los niños crecen escuchando frases del tipo «siempre está todo por medio» y «este cuarto es un desastre», o nos oyen referirnos a su dormitorio usando una expresión tan habitual como «la leonera», creerán que eso es lo normal, que es normal que *por ser niños* su dormitorio luzca desordenado, y no se preocuparán demasiado de mantenerlo recogido salvo cuando les demos instrucciones para hacerlo.

Por el contrario, por muy desordenado que esté, nos toca hacer el esfuerzo de plantear ese batiburrillo como algo temporal, momentáneo, en plan «los juguetes (ahora) no están recogidos porque has estado jugando» o «la cama (ahora) está deshecha, de modo que habrá que hacerla». Siempre en positivo, aunque cueste. Si los niños entienden a base de repeticiones que «lo normal» es que el cuarto esté recogido y que el desorden es algo «puntual, de ahora», cuando crezcan será más sencillo y un poco menos agotador para nosotros reconducir la situación, porque «lo normal» no es tener una leonera, sino un dormitorio recogido y acogedor... aunque sea en la etapa de los pósteres de moda colgados con chinchetas en las paredes.

Armarios de los niños

Igual que el de los adultos, los armarios de los niños hay que mantenerlos organizados, y si en el nuestro el problema es la acumulación de ropa que no usamos, en el de los peques lo son las prendas de tallas dispares: unas que se quedaron pequeñas y nos resistimos a sacar en recuerdo de cuando eran más pequeños; otras, regalos que no te acaban de convencer, pero que cuelgas o guardas en los cajones a la espera de una ocasión que nunca llega... Eso mientras son pequeñines. Cuando ya dejan atrás la categoría de bebé para ser niños de los que juegan y se destrozan las rodillas en el patio del colegio, en el armario abundará la ropa más gastada, mezclada con la nueva, que estará en la percha junto a la remendada, porque por poco que nos gusten las rodilleras (yo, particularmente, las odio), llega un momento en que te acabas rindiendo y poniendo alguna «para estar en casa» o «para ir a revolcarse al parque», y por supuesto, las equipaciones de fútbol, de baloncesto o de taekwondo. Eso en el caso de los niños, como es mi caso. Las niñas, pues parecido, pero hay que sumar que aparte de pantalones también usan vestidos, falditas, medias y leotardos, y que es bastante probable que, además del quimono de karate, haya que colgar alguna que otra falda de baile con su maillot correspondiente.

Si ya crecieron y entraron en la adolescencia, y si no se lleva un mínimo control, el armario puede llegar a descontrolarse de un modo preocupante. La clave es la que ya te he explicado del dormitorio: hay que convencerlos, a base de repeticiones amables y amistosas, de que «lo normal» es mantener el orden. Así que nada de «menudo desastre tienes aquí montado» y sí mucho «huy, se cayó la camiseta de la percha, vamos a colgarla para que no se arrugue».

Juguetes y libros

Cuanto menos juguetes y libros en el dormitorio, mejor. Si no hay otro lugar más adecuado para guardarlos, se debe procurar tenerlos en cajas cerradas, con su tapadera, para que no se acumule el polvo. Los libros igual, alguno siempre hay que dejar a mano, pero no convertir el dormitorio en una biblioteca, porque los libros en las estanterías acumulan mucho polvo, y el dormitorio, cuanto más fácil sea de limpiar, más saludable el aire, menos

ácaros y mejor se descansa. Por supuesto que los cuidados respecto a las ondas electromagnéticas hay que mantenerlos igual, o incluso con más precauciones que con los adultos. Para asegurar a los niños un buen descanso, no debería haber nada enchufado en su habitación salvo las lamparillas de las mesitas de noche y la luz nocturna encendida, pero nada de televisión, ordenadores o consolas en *stand by*. Por supuesto, teléfonos móviles y tabletas, fuera, o como mucho en modo avión.

Los peluches y muñecos de dormir donde mejor están durante el día es en un cesto con tapa. Mucho mejor que encima de la cama, adornándola y acumulando un polvo que respirarán los niños por la noche cuando los achuchen para dormir.

Escaleras, pasillos y distribuidores

Mi casa tiene dos plantas, así que me paso el día subiendo y bajando escaleras. Abajo sale directamente del salón, pero arriba hay un distribuidor que da a las distintas habitaciones. No es demasiado grande, pero sí tiene espacio para un par de macetas. Además yo tengo puesto junto a la escalera un cesto donde va la ropa sucia. Es la mejor forma que he encontrado de que los niños no dejen prendas por en medio sin tener que ir específicamente a dejarlas en la cesta del cuarto de baño. Simplemente salen de su habitación y ahí lo tienen, bien a la vista. Hoy en día hay cestos la mar de monos y, buscando un poco, no es demasiado complicado encontrar uno que no desentone demasiado con el resto de la decoración...

PLAN DE ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA

Dormitorio de los niños

Tal cual hicimos con el dormitorio principal, situamos el temporizador, la agenda y los avíos de limpieza junto a la puerta. Bolsa de basura, cesto de «colocar en su sitio» y caja de «donar». Vistazo general para ubicar la situación, programamos nuestros diez minutos en el temporizador, y al lío.

La dinámica ya la conoces. Ventana abierta de par en par para ventilar y renovar todo el aire. Camas hechas y alfombras fuera de la habitación. Todos los juguetes grandes que estén en el suelo los sacas al pasillo o los colocas encima de la cama, sobre la colcha. Ya está el suelo despejado, de modo que hacemos una pasada de mopa y fregona rápida, muy bien escurrida. No es fregar, solo se trata de quitar el polvo y algún churrete puntual del suelo. Si prefieres pasar la aspiradora, hazlo, pero saca las alfombras de todos modos, porque debajo de ellas *también* se acumula el polvo.

Mientras se seca el suelo, que si has escurrido bien la fregona tardará un momento, sacude o aspira bien las alfombras fuera de la habitación, y las colocas al terminar. Una vez listo el suelo, toca como siempre ponerse en la puerta o donde la agenda marque que nos quedamos la última vez y comenzar, como siempre, de derecha a izquierda. Cuando termine el tiempo y suene el temporizador, nos vamos rápidamente a colocar lo del cesto en su lugar. Recuerda que no importa lo que te dio tiempo a hacer. Lo hecho, hecho está, y por poco que sea, un poquito es mejor que nada, así que anota dónde te quedaste en la agenda, y mañana seguimos por ahí. Terminamos limpiando el polvo de todas las superficies con una bayeta humedecida y bien escurrida, y apilamos lo que quedó que no dio tiempo a recoger. Siempre se ve mejor una mesa o un rincón del suelo con los juguetes y los libros apilados y sin polvo que si están desparramados por todas partes.

Cuando termines de rodear toda la habitación, ya sabes lo que toca: repartir lo que hay en el cesto, de camino volvemos con la escalera y los dos recambios limpios de la mopa para limpiar la lámpara, el techo y las paredes. La dinámica es siempre la misma: primero el techo con la mopa seca, a continuación la lámpara con la bayeta humedecida. Cambiamos el recambio de

la mopa por uno limpio que mojamos en agua con amoníaco y un poco de jabón de platos o amoníaco con detergente; escurrimos bien para que no gotee y limpiamos las paredes.

Una vez limpios la lámpara, el techo y las paredes, ya está la habitación terminada. Antes de salir y cerrar la puerta, recogemos el polvo del suelo con la mopa seca que acabamos de utilizar en el techo, una pasadita con la fregona y paramos el temporizador.

Además de lo que hicimos y por dónde nos quedamos, las primeras veces conviene anotar el tiempo que nos llevó hacerlo para tenerlo de referencia la próxima vez; luego, para terminar, anudamos la bolsa de la basura, la dejamos al lado y ya se colocan en su lugar los juguetes grandes que apartamos en el pasillo o pusimos sobre la cama.

Armarios de los niños

Los armarios de los niños se organizan de modo similar al de los adultos. Lo más fácil es sacar toda la ropa fuera, sobre la cama, y dejar el mueble vacío. Por partes, para no cansarnos, es más sencillo.

Primero ponemos sobre la cama todo lo que hay en la zona de perchas y ropa colgada. Si hay ropa doblada sobre la balda de la cajonera, también va fuera. Se trata de que ese hueco quede totalmente vacío para poder pasar una bayeta húmeda y limpiar el polvo por dentro.

Si hay cajas, saca las cajas enteras, no las vacíes. Ahora mismo, vamos a centrarnos solo en la ropa de las perchas.

Si hay varios hermanos compartiendo armario, resultan ideales las perchas de plástico de colores, y a cada niño se le asigna un color. Si no quieres o no puedes comprar perchas nuevas, las puedes forrar con cinta de colores, pero merece mucho la pena cambiarlas. Se trata de una inversión muy barata que ayuda mucho a organizar y mantener ordenado el ropero, y visualmente queda mucho más armónico abrir un armario con perchas iguales, sobre todo cuando hay ropa de varias tallas mezcladas y con los mil colores y estampados que usan habitualmente los niños. No uses perchas de alambre si

puedes evitarlas, y si no, al menos fórralas y no pongas más de una prenda en cada una.

Bueno, seguimos... Ahora mismo, tienes toda la ropa encima de la cama, has limpiado por dentro el hueco y la barra y tienes asignado un color de percha a cada niño. Ve cogiendo las prendas, lo primero que vas a hacer es revisar el desgaste. Para marcar el límite de uso, piensa una situación que vivas de forma habitual en que procures llevar a los niños arregladitos. No vamos todas las semanas a una boda, pero tampoco salimos todos los días a coger piñas al campo, de modo que busca un término medio. Puede servirte la ropa que le pones cuando van de visita a casa de la abuela o la ropa que usen para ir al colegio.

Todo lo que esté desgastado al punto de que al verlo piensas «para el campo todavía le sirve», todo lo que esté roto o necesite algún arreglo, y todo lo que tenga alguna mancha imposible, apártalo a un montón. Lo que le quede pequeño al más pequeño pero esté en buenas condiciones de uso, ponlo en otro montón.

Si tienes prendas de talla intermedia que se le hayan quedado pequeñas a uno pero sean todavía demasiado grandes para el siguiente hermano como para poderlas utilizar en este año, apártalas en una bolsa de vacío y marca con rotulador indeleble las tallas por fuera. No separes esta ropa por temporada, sino por tallas. Cuando el peque crezca, solo tendrás que abrir la bolsa y revisar lo que hay guardado antes de salir a comprar nada.

Céntrate ahora en el montón de ropa que queda apta para usar ahora mismo porque está nueva, limpia y es de la talla que utilizan actualmente los niños. Haz conjuntos completos de parte de abajo y parte de arriba y cuélgalos en la misma percha. Pon juntos un pantalón o una falda y una camisa o camiseta que combine bien. Los pichis o petos, con la blusa o camisa a juego, o busca una que quede bien y haz tú el conjunto. Crea todos los conjuntos que puedas de cada talla y cuélgalos. Esto te va a facilitar mucho la tarea de vestir a los niños cada mañana, porque solamente hay que sacar una percha. Se acabó el rebuscar en los estantes y se acabó el riesgo de que decidan coger la ropa ellos mismos de los cajones y acaben poniéndose una combinación de colores y estampados imposible.

La ropa que queda suelta sin conjunto, cuélgala sola, siempre en su color de percha correspondiente al niño al que pertenezca.

Ya está ordenado el hueco de las perchas, así que llegó el momento de los cajones y cajas. Haz lo mismo. Vuelca la ropa encima de la cama y separa en los mismos montones que hiciste con las perchas. Mira si alguna prenda de la que acabas de sacar puede completar algún nuevo conjunto con las piezas que quedaron sueltas en las perchas, y si es así, hazlo. Asigna un cajón, un estante o una caja a cada niño, y coloca allí su ropa bien doblada. Pon etiquetas, pegatinas o su nombre, para que cada uno tenga claro cuál es su espacio, y usa separadores siempre que veas que hacen falta para que no se mezclen prendas (en los cajones de la ropa interior son casi imprescindibles para separar los calcetines o leotardos de las mudas, si no tienen un cajón específico para cada tipo de prenda).

Ya estamos terminando. Quedan dos montones sobre la cama: el de la ropa pequeña y el de la estropeada.

Vamos ahora con la ropa del montón de talla pequeña: revisa y separa la que está nueva. La claramente estropeada, ponla en el otro montón. Separa para guardar si quieres alguna prenda a la que tengas especial cariño, pero piensa que en el armario solo te va a ocupar espacio y que la ropa está hecha para usarse.



Hay quien hace fotos a la ropa a la que tiene especial aprecio antes de pasarla a otros niños de la familia, donarla o sencillamente depositarla en un

contenedor de reciclaje de ropa. Yo lo hice un par de veces al principio y tal vez a ti también te ayude, sobre todo a darte cuenta de que el encanto de una prenda no son los diseños, ni los colores, sino los recuerdos que nos quedan de los días que la usamos. A mí, verlas en fotos, estiradas sobre la cama, me ayudó a desprenderme emocionalmente de ellas como objeto material y ya hace muchos años que no necesito hacer ninguna foto antes de meter algo en la bolsa de donaciones y bajarlo al maletero del coche camino de su nuevo destino.

Queda solamente un montón sobre la cama, el de la ropa estropeada. Abre el armario y los cajones y obsérvalos tal como están ahora mismo, ordenados y organizados sin agobios ni revoltijos, y toda la ropa que hay en ellos es nueva y estupenda. Mira ahora el montón de ropa vieja: ¿crees realmente que toda esa ropa en mal estado te hace falta? ¿Cuántos pantalones, camisetas, vestidos... hay colocados en su lugar? ¿Cuántos conjuntos tienes colgados disponibles para usar en cualquier momento? La semana tiene siete días, la lavadora hace su función y hay tiendas en que por muy poco dinero puedes comprar un par de camisetas o pantalones nuevos que aguantan perfectamente la temporada.

Si lo roto son desgarrones en las rodillas de pantalones que merece la pena conservar, tipo uniforme escolar de emergencia o pantalones vaqueros todavía aprovechables, apártalos para comprar rodilleras de pegar con la plancha. Si te pasa como a mí, que odias los pantalones con parches en las rodillas, pégalas por dentro. Si lo haces con un poco de esmero, apenas se notará el desgarrón y parecerá que lo has comprado ya así. Recuerda que las rodilleras puedes recortarlas a la medida del roto, dejando dos dedos alrededor para pegarla bien. Como no hace falta utilizar la pieza entera, un paquete te sirve para remediar varios enganchones.

Una vez definido ya el montón de ropa no utilizable, mételo en bolsas y llévalo al coche. Cuando pases por un contenedor de reciclaje de ropa, déjalas allí. Si al clasificarlas, la empresa que las recoja opina como tú, que ya no son útiles para vestir, seguro que sirven para trapos. Sean como sean esas prendas, los contenedores de reciclado son el lugar donde deben depositarse, mejor que ocupando un sitio precioso en tu casa.

Juguetes y libros

Como dije antes, el dormitorio no es el sitio ideal para almacenar juguetes y libros de los niños. Para descansar, necesitan un espacio lo más relajante posible, y si se lo presentamos abarrotado de estanterías con libros y muñecos, y cajas llenas de juguetes, aparte del trabajo que nos supone la limpieza exhaustiva para mantener alejado el polvo, convertimos el espacio de descanso en la zona de juegos.

Lo ideal es mantener separadas ambas actividades, pero si no hay más remedio, nos toca trabajar.

Los libros, como la ropa, tienen edades apropiadas, de modo que sácalos, porque los vamos a clasificar. Comenzamos por apartar los rotos y estropeados. Libros sin tapas, desencuadrados, que les faltan páginas, pintarrajeados... Esos todos fuera, a un montón.

Libros muy infantiles, que los niños ya hace años que no leen ni van a volver a leer, a otro montón.

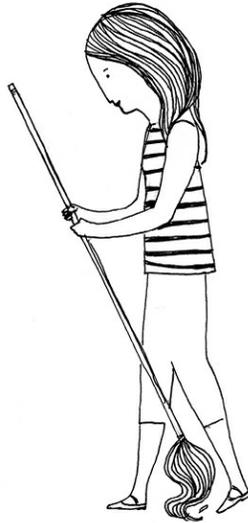
Yo todos esos libros, tanto los rotos como los pasados de edad, los llevo a la biblioteca pública. Allí los clasifican de modo que los que están en buen estado los ponen en las estanterías para préstamo, y los inservibles se encargan ellos mismos de llevarlos a reciclar. Casi todas las bibliotecas públicas admiten donación de libros, sobre todo para la sección infantil, porque los niños los rompen. Pregunta en la que tengas más cercana y llévalos. Los colegios y guarderías también suelen aceptarlos si están en buen estado. Los inservibles ponlos en el contenedor de reciclado de papel.

Deja en los estantes solo los libros actuales, los que les interesan, los que a pesar de haber leído ya, de vez en cuando vuelven a hojear.

Escaleras, pasillos y distribuidores

La forma más sencilla de limpiar las escaleras es con la mopa. Pon el temporizador si quieres calcular el tiempo que te lleva limpiarla, pero a no ser que uses los escalones como centro de almacenaje en vez de lugar de paso, esta parte de la casa queda lista en un momento. Pasa la mopa de microfibra

por el distribuidor y ve de arriba hacia abajo por los escalones mientras empujas el polvo. Barre el rellano si hay pelusas al terminar. Pasa una bayeta de microfibra mojada y escurrida para el pasamanos y las barandillas. Limpia las lámparas y los cuadros, y remata limpiando el techo y las paredes del mismo modo que limpiamos los del salón y los dormitorios. Pasa la fregona, anota en la agenda, y listo.



TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 4. DORMITORIO DE LOS NIÑOS

Que los niños juegan es un hecho. Y los que ya crecieron y cuando nos escuchan hablar de ellos enseguida nos reclaman que «no son tan niños», que ya crecieron... esos también juegan, aunque sea a su modo.

El dormitorio tiene que ser capaz de aunar ambos conceptos: un lugar de descanso acogedor pero sin dejar de ser, a la vez, su zona privada de esparcimiento. Y si el piso no es muy grande y no hay otro rincón más apropiado, además tiene que servir para hacer los deberes y estudiar sin distracciones ni molestias. Una cama, un baúl para mantener recogidos los juguetes y una mesa con una silla cómoda y de su medida consiguen que todo esto se cumpla. Un armario para la ropa y ya tenemos completo el dormitorio ideal. El resto ya es cuestión de ayudarlos a organizar el espacio a su aire.

¿Leonera o paraíso?

El único control que hay que llevar realmente en la habitación de los peques, es que no se transforme de palacio de la Sirenita a cueva de Alí Babá, con todos los juguetes, libros o zapatos esparcidos por todas partes. Entrar en un dormitorio donde hay que ir esquivando zapatos no es agradable, ni para nosotros ni para ellos.

Los niños, sobre todo cuando son más pequeños, para jugar necesitan tener fuera y a la vista muchos chismes. Aunque estén con un coche en la mano, muchas veces sacan otros mil cacharritos que usan puntualmente con los que van hilvanando la historia del juego. Para muchos de ellos, una parcela de suelo tapizada de juguetitos en perfecto (des)orden es lo más parecido al paraíso. El problema suele venir cuando dejan de jugar y queda todo por en medio. Para que esto no ocurra, hay que ayudarles poniendo a su alcance métodos de almacenaje cómodos y a su medida, y recordándoles que hay que guardar las cosas.

Como ya he comentado, la mejor forma de meter a los niños en la rutina de mantener su habitación recogida es hablar siempre en positivo. Si te

tropiezas con los zapatos en mitad de la alfombra, es más práctico decir: «Me tropecé con ese zapato y casi me caigo» que algo similar a «este cuarto es un desastre, siempre los zapatos por medio». Aunque las cosas estén siempre por medio, a los niños hay que hablarles como si el desorden fuese algo accidental, algo puntual de momento. Y ayudarles a recogerlo. Si llevan mucho con todo por en medio, es probable que uno de los motivos de esa desidia, sobre todo en los adolescentes, es que hayan llegado a un punto en el que no sepan ni por dónde empezar a organizar y necesiten ayuda para planificar (y realizar) la tarea. A nadie le gusta limpiar (y menos a estas edades), pero siempre es más agradable si se hace en compañía.

Compartiendo el dormitorio

Cuando hay varios niños en la casa, muchos hermanos comparten dormitorio. A lo mejor puedes pensar que es algo obligatorio porque la casa es pequeña y no hay habitaciones para todos, pero lo cierto es que, independientemente del tamaño y de la cantidad de habitaciones, a la mayoría de los niños les gusta hacerlo y son muy pocos los que desean realmente dormir solos. Incluso los jóvenes que reclaman independencia y habitaciones individuales muchas veces lo hacen no por el hecho de dormir solos, sino por tener un espacio individual propio donde estar tranquilos sin que nadie les moleste.

Amiguitos a dormir

Según van creciendo, cada vez es más habitual que se inviten entre amigos a jugar, a pasar el día y a dormir. Para triunfar con estas visitas, muchas veces nos complicamos demasiado pensando en camas supletorias o nidos. Eso sería lo ideal, claro, pero en realidad no hace falta tanto. La mayoría de las veces basta con tener unas colchonetas inflables de las de camping. Guardadas ocupan muy poco y basta llenarlas y ponerles una sábana para convertir la visita en una aventura de acampada, aunque sea en el suelo del dormitorio o del salón.

Tipos de cama

Cabecero

Son la opción más versátil para montar una cama a nuestro gusto, porque la cantidad de opciones de decoración es infinita: desde los cabeceros clásicos de forja comprados en una tienda de mueble, a los fabricados en casa con materiales reciclados. Metálicos, de madera, tapizados... La imaginación no tiene límites a la hora de diseñar un cabecero para la cama. Pueden tener patas para apoyarse en el suelo, pero conviene de todos modos fijarlos a la pared para que no se mueva y evitar golpes y ruidos. Son estupendos también los que no llevan patas, sino que se cuelgan de la pared a la altura del colchón, como si fuesen un cuadro.

La cama en sí se forma con un somier o una base con patas y el colchón encima.

Cama clásica

Si no hay problemas de espacio en la vivienda y el dormitorio tiene zapateros y armarios de sobra, puedes optar por poner una cama clásica de las de toda la vida, tipo bañera o un somier o canapé con sus patas para separar el colchón del suelo. Desde luego, estas son las más sencillas para pasar la mopa por debajo y limpiar el polvo, y en un momento dado, siempre se puede poner una caja de esas planas con ruedas que venden específicas para guardar cosas bajo la cama.

Nidos y compactos

La cama nido es aquella en la que se aprovecha el hueco bajo el colchón de la cama para colocar a ras del suelo un somier, generalmente con ruedas y patas plegables, y otro colchón. De este modo, en un dormitorio donde durante el día

conviene tener solo una cama para dejar espacio libre para jugar o estudiar, al llegar la hora de dormir pasamos a tener dos simplemente tirando y sacando la de abajo, que se guarda ya hecha y lista para usar.

Las camas compactas o módulos compactos son los que en lugar de tener bajo el colchón una segunda cama o un canapé abatible, disponen de un módulo con cajones. Hay algunos compactos que cuentan con la cama superior, la inferior y, además, el módulo de cajones. Son estupendos porque en el sitio que ocupa una sola cama duermen dos niños y además cuentan con un espacio aprovechado como lugar de almacenaje. Otra ventaja que tienen estos compactos es que aunque la cama de arriba está un poco más alta que si fuese una cama normal, es bastante más baja que una litera, por lo que hacerla es muy sencillo y además los riesgos de las posibles caídas se reducen si la cama de abajo se saca del todo.

Hay compactos triples que sustituyen la fila de abajo de cajones del nido compacto por un tercer somier o base, al que añadiendo otro colchón, forma una tercera cama, y resultan ideales para evitar agobiar durante el día el espacio en habitaciones pequeñas compartidas por tres hermanos. También son muy prácticas cuando solo hay dos niños a los que se les prepara el dormitorio con vistas a que cuando crezcan puedan invitar a amiguitos a dormir.

Literas y camas altas

Las literas son la opción más clásica a la hora de poner varios niños a compartir dormitorio. Las modernas que hay ahora en las tiendas por suerte no tienen nada que ver con las que había hace años, en las que era fácil que acabase en el suelo el que durmiese en la cama de arriba, porque apenas tenían una baranda de protección. Las que hay hoy en día, tanto las de tubo metálico como las de madera, suelen contar con protecciones en los cuatro costados y dejan libre únicamente el hueco de la escalerilla. Esto tiene la enorme ventaja de evitar caídas accidentales de los niños, al darse la vuelta en la cama o levantarse adormilados, pero dificulta enormemente la tarea de hacer la cama.

La diferencia entre una litera y una cama alta radica básicamente en que, en la parte de abajo de la litera, hay otra cama, y en la cama alta, en la parte de abajo se puede poner una mesa, un sofá, un armario o simplemente una alfombra con unos cojines, y convertir el rincón que debería ocupar la cama en un espacio utilizable de la habitación. Las patas de las camas altas, como el hueco de abajo se crea con idea de ampliar la estancia, suelen ser más altas que las de la litera corriente, por lo que el colchón está a bastante más distancia del suelo. Hacer la cama es una tarea realmente complicada, por lo que lo mejor es utilizar bajas ajustables y nórdicas, de modo que para hacerla simplemente haya que dar un estirón con una mano.

Colchones

A la hora de comprar los colchones para las camas de los niños, aparte de que sea un producto de calidad garantizada, mi opinión es que es mejor no elegir los más caros de gama. Muchos fabricantes tienen lo que llaman «modelos juveniles», especiales para niños, y que son ideales para las camas de los niños por varios motivos. Uno de ellos, importante, es que están adaptados al menor peso de los niños. Nunca va a necesitar el mismo tipo de amortiguación interna un adulto de 90 kilos que un niño de 20. Por este motivo, sobre todo porque no necesitan tantas capas ni tanta tecnología de acolchado, los colchones junior suelen ser bastante más baratos que los colchones pensados para adultos.

Buscar pagar el menor precio a la hora de comprar un colchón para los niños, aun sacrificando un poco la tecnología, tiene su principal razón de ser en que los colchones se recomienda cambiarlos cada diez años, aunque «aparenten» estar nuevos. Hay que saber (y los vendedores se encargan de que no lo olvidemos) que después de esos años, aunque el tapizado exterior esté en apariencia en perfecto estado, por dentro, el corazón interno de muelles, guata y espuma, se ha deteriorado por la condensación del sudor y la acumulación de ácaros; en el caso de los niños, además, seguro que habrá habido escapes de pipí y habrá vomitado y traspasado la funda impermeable, y seguro que habrá derramado agua, leche o cualquier otro líquido alguna que

otra vez. Todo esto, aunque en el tapizado no haya dejado marcas o lo hayas limpiado o aspirado con regularidad, ha pasado a la parte interna, envejeciendo y estropeando el interior.

Otra cuestión interesante es que los fabricantes siempre recomiendan no saltar en los colchones porque estropean la amortiguación, pero a los peques les encanta hacerlo, de modo que si les prohíbes saltar en la cama que sea porque lo consideras peligroso, no porque temas que se vaya a estropear el sistema de muelles del colchón tan caro que les compraste.

Básicamente, estos son los motivos por los que conviene cambiar el colchón cuando los niños entran en la adolescencia, y como resulta que coincide bastante bien con los diez años que nos dicen que dura el colchón en buen estado, ya el nuevo colchón que se compre cuando el chico o la chica tenga doce o quince años y peso y talla casi de adulto, sí conviene que sea de mayor calidad, porque ya pesan más y le tiene que durar otros diez años en perfecto estado (con suerte, les durará hasta que se vayan de casa), y el riesgo de derramar líquidos en la cama que estropeen el interior no resulta ya mayor que en el caso de cualquier adulto.

Niños que se caen de la cama

Sobre todo cuando pasan de la cuna con barrotes a una cama de mayores, y también niños muy movidos que se pasan la noche dando vueltas en el colchón, a veces se caen de la cama. A no ser que la cama sea una litera o una cama alta, normalmente suelen ser caídas más aparatosas que peligrosas, en las que muchas veces con una simple alfombra que amortigüe y evite caer en el suelo frío ni siquiera se despiertan. Aun así, hay distintas formas de intentar evitar las caídas de la cama.

Barreras

Son la opción más clásica para evitar las caídas, al convertir una cama grande en lo más parecido a una cuna, con la ventaja de que se pueden quitar. Al no

cubrir por completo el perímetro, el niño no tiene problemas a la hora de subir o bajar de la cama a voluntad. Hay que tener la precaución de que no queden huecos entre el colchón y la barrera, para que no se quede atrapado sin poderse mover en caso de que durmiendo rueda hacia el borde. Las camas de diseño suelen tener barreras a juego que se compran aparte, y para las camas convencionales están las barreras de sistema universal que se venden en cualquier hipermercado y tiendas de puericultura.

Sábana de seguridad

La sábana de seguridad consiste en una sábana bajera de tejido muy elástico que lleva en el centro una camiseta cerrada con cremallera. Se ajusta sobre la sábana bajera normal al colchón, se mete al niño en la camiseta y se evita de este modo que se caiga de la cama y se destape. El niño queda sujeto a esta funda de sábana por el cuerpo, con los brazos y las piernas libres para poder moverse y darse la vuelta en la cama sin riesgo de caídas.

Cojines en el suelo junto a la cama

Son la opción más sencilla para evitar golpes. No impiden la caída, pero sí que se hagan daño. Durante el día, pueden ponerse sobre la cama.

Camas con canapé

Es la mejor opción para una habitación individual. Ocupa exactamente el mismo espacio que una cama clásica, pero con la opción del canapé bajo el colchón que nos sirve como baúl de almacenaje para la ropa de cama, juguetes, ropa de otras temporadas y toda clase de objetos que no se usan a diario pero a los que tampoco corresponde estar en el trastero.

Para camas individuales, los más cómodos son los que se abren levantando el colchón por el lateral de la cama, en lugar de hacerlo por los

pies. Se trata de un auténtico armario escondido bajo el colchón.

Limpiar debajo del canapé

Como ya expliqué en el capítulo donde hablaba de las camas de matrimonio, limpiar debajo del canapé es relativamente sencillo, y mucho más si se trata de una cama de tamaño individual. Si el arcón es de madera hasta el suelo, no puede entrar el polvo. Simplemente habrá que retirarlo igual que se retiran los armarios para limpiar por detrás. Si el canapé tiene patas, se retira y se limpia debajo, y si no hay espacio para moverlo, se usa una mopa finita que quepa por el hueco o un trapo enrollado en un palo de escoba. Conviene limpiar muy a menudo el suelo bajo el canapé de los niños, no tanto por las pelusas que se acumulan sino porque seguro que encontramos muchísimos calcetines que dimos por perdidos.

Almohadas y cojines

Quedan muy bonitos sobre la cama, pero en el dormitorio de los niños es mejor limitarse a los mínimos imprescindibles que realmente utilicen para dormir. Cuanto más almohadones, más polvo se acumula. Lo más práctico es que tengan su almohada y, si se quiere tener varios cojines sobre la cama, poner un cesto junto a la cama donde dejarlos por la noche cuando vayan a dormir

Lavar las almohadas

Las almohadas de los niños deberían ser siempre de materiales lavables en la lavadora y aptos para secadora. Cuanto más sencillos sean de lavar, mejor. Las de fibra sintética antialérgica y con tratamiento antiácaros, con una funda interior con cremallera, son las mejores para los niños porque resultan fáciles de lavar y se secan rápidamente.

Con todo lo que se suelen mover los niños mientras duermen, lo mejor es seguir con la almohada el mismo criterio que con los colchones: buscar un modelo blando sencillo, de buena calidad y buenos materiales, pero que no sea demasiado caro, para poder cambiarlo sin remordimiento cuando haga falta y que no sea un drama económico si vomitan y traspasa las fundas hasta el punto de necesitar cambiarla.

Juegos de sábanas

Para vestir la cama de los niños, el número mínimo de juegos completos sin sufrir agobios es cinco si es hijo único (el que está puesto y otros cuatro). Si hay varios hermanos, con tres juegos de cama hay más que de sobra, porque en caso de que uno de los niños enferme o moje la cama y haya que cambiar las sábanas varias veces durante la noche, podemos contar con los repuestos de las camas de los hermanos.

Frecuencia de cambio de sábanas

Las sábanas de los niños se cambian como las de los adultos, una vez a la semana y, además, todas las veces que sea necesario.

Fundas nórdicas, mantas y sacos nórdicos con cremallera

El tipo de ropa de cama para los niños es, como en el caso de los adultos, cuestión de gustos. Los sacos nórdicos tienen la ventaja de la rapidez a la hora de hacer la cama y que los niños, por pequeños que sean, pueden aprender a hacerla simplemente dando un estirón al edredón.

Otra ventaja interesante es que los rellenos nórdicos pesan muy poco, de modo que no les causa esa sensación de agobio de tener que soportar el peso de dos mantas y una colcha. Mientras duermen, pueden moverse libremente

por la cama y el edredón se adaptará a su cuerpo y sus giros. La principal desventaja de hacer la cama de este modo es que la visión general de la habitación suele ofrecer un aspecto un tanto desordenado, poco pulido. Aunque al hacer la cama se estire y se remeta, en cuanto los niños se sienten dos veces vuelve a quedar arrugado y al final el aspecto es de que la cama se pasa el día sin hacer, a pesar de haber estado remetiéndolo a cada rato. Aunque esto pueda parecer algo meramente estético, tiene más importancia de la que aparenta, porque el orden (o su ausencia) entra por los ojos y marca el estado de ánimo de la persona. Si esto es algo importante con los adultos, lo es aún más para los niños, que fácilmente se dispersan y entran en modo caos.

Para evitar este inconveniente sin perder la comodidad del edredón están los sacos con cremallera. En la práctica son lo más parecido a un saco de dormir de acampada del ancho del colchón, cosido a una sábana bajera. Llevan cremallera a todo lo largo y el relleno se puede sacar para lavarlo. El niño se mete dentro, se sube la cremallera y, mientras duerme, evita que se destape. Por la mañana solo hay que cerrar la cremallera para tener la cama hecha. Para literas y camas altas son la solución ideal para tenerla siempre hecha sin esfuerzo.

Frecuencia de limpieza de mantas, rellenos nórdicos y edredones

Estas piezas grandes son pesadas de lavar, pero para mantener a raya a los ácaros conviene hacerlo con frecuencia. Si el niño es asmático o alérgico a los ácaros del polvo, tendrán que pasar por la lavadora una vez al mes. Para que no se olvide, anótalo en la agenda para hacerlo un día fijo, por ejemplo «primer sábado de mes, lavar edredones». Si no, con lavarlos cada tres meses, en los cambios de temporada, es suficiente. Si tienes sitio para tenderlos a secar de modo que les dé el sol directo, se pueden lavar en agua tibia a 30 °C. Si donde tienes no da el sol directamente o los metes a secar en la secadora, necesitan un lavado a 60 °C para que queden bien higienizados.

Fundas de colchón

Cuando se compra el colchón nuevo, independientemente del tapizado que tenga, resulta imprescindible ponerle una funda completa con cremallera. Si es especial antiácaros, mejor. Las fundas protegen el colchón de entrada de polvo y manchas y, como es lógico, hay que lavarlas de vez en cuando. Contra la humedad hay protectores de colchón impermeables y transpirables que se ponen encima de la funda del colchón. Los hay que tienen la forma de una sábana bajera con la parte superior de rizo de algodón y la de abajo de goma, y otros más rígidos, parecidos a un colchoncillo, que se sujetan al colchón con unas gomas. A la hora de comprarlo, hay que mirar que sea a la vez impermeable y transpirable.

La funda de cremallera hay que quitarla y meterla en la lavadora siempre que sea necesario porque se moje o se manche, y como mínimo, una vez al año.

Niños con enuresis

Tener un niño que se levanta mojado porque se le escapa el pipí por la noche es un trastorno que hay que intentar mitigar de la manera más práctica posible; obviamente, él no lo hace queriendo ni para fastidiar, así que lo único que podemos hacer es tener paciencia y esperar a que madure y deje de ocurrir. Mientras, podemos mitigar un poco el trastorno que supone el cambio continuo de sábanas en plena noche de la siguiente forma:

Al hacer la cama, se pone sobre el colchón una sábana impermeable y la sábana bajera. Se vuelve a poner otra impermeable y otra bajera, formando varias capas. Normalmente con tres impermeables y tres sábanas bajas suele ser suficiente porque pocos niños se orinan más de dos veces por la noche, pero eso depende de cada uno. Siempre una capa más de lo que sea habitual, por si acaso. Según se vaya mojando la cama, se cambia al niño rápidamente con ropa seca y se pega un tirón de la capa mojada. Debajo está la cama perfectamente seca y preparada sin esfuerzo, y lo mojado, a la bañera para poner la lavadora por la mañana.



Limpiar y desinfectar colchones y fundas

Los colchones de los niños se limpian como los de los adultos, aprovechando que se quita la funda de cremallera para lavar. Si está el colchón húmedo, se pone a secar bien. Luego se aspira a fondo y después del aspirado se frota las manchas con el detergente adecuado a la mancha, y se termina con algún limpiador de oxígeno activo. Si tienes vaporeta, es el momento de usarla por toda la superficie para terminar de desinfectar la tela, y se pone a secar al sol. Una vez bien seco, se coloca de nuevo la funda de cremallera, y listo.

Si un niño se hizo pipí en la cama y esta no tenía puesta la sábana impermeable, o traspasó, lo mejor es sacar el colchón a la terraza o al menos abrir la ventana para que se seque bien por dentro. Si es posible, hay que sacarlo a que le dé el sol directamente, para que se mueran las bacterias antes de descomponer el pipí en amoníaco y que se incruste el olor. Si no se puede poner a secar al sol, al menos hay que lograr que quede todo muy seco. Si hace falta, dale un rato con el secador.

La mancha que queda en el tapizado después de secarse se limpia con una esponja y un limpiador con oxígeno activo, comprado o hecho en casa según la receta para limpiar tapicerías que aparece en la sección «Sillas tapizadas». Lo más importante para evitar malos olores es que quede bien seco antes de volver a poner las fundas y hacer la cama.

Las manchas de pipí nunca se deben limpiar con amoníaco, sino con percarbonato, bicarbonato o algún limpiador a base de oxígeno activo.

Darle la vuelta al colchón

Hay que hacerlo igual que en los colchones de los adultos, con la ventaja de que al ser más pequeños pesan menos y es más sencillo.

Ácaros y posibles alergias

Los ácaros del polvo son unos animalitos diminutos que viven en las casas y se alimentan de las escamas de piel de las personas y los animales domésticos, y de hongos y otras partículas microscópicas de comida que forman el polvo doméstico. Para reproducirse, necesitan un ambiente húmedo, por lo que las almohadas de las camas y los colchones son su hábitat ideal para vivir. Para mantenerlos en límites saludables, hay que procurar limpiar siempre en húmedo, con bayeta, mopa o fregona. No barrer, para no levantar polvo y evitar esparcirlos por todas partes a través del aire.

Conviene evitar cortinas pesadas, alfombras que no se puedan meter en la lavadora, peluches, mantas y edredones de lana o plumas. Cuanto más complicado sea limpiar el polvo, mayor será la cantidad de ácaros en el dormitorio y, por ende, la posibilidad de desarrollar una alergia.

El orden imprescindible

Para mantener el orden imprescindible de un dormitorio real lo primero que hay que hacer es tener claro el uso que se da a ese cuarto: si es solo para dormir y vestirse, si también tiene un rincón de jugar y es en él donde se almacenan la mayoría de los juguetes de los peques... O tal vez los peques ya crecieron y sustituyeron las cocinitas y los garajes por una mesa de escritorio para hacer deberes y estudiar.

Cada necesidad requiere una solución específica, pero prácticamente todas pasan por tener lo necesario, no acumular chismes que no se utilizan y emplear cajas con tapadera que en el caso de los más mayores se sustituyen preferentemente por un mueble archivador con varios cajones. Todo lo que

haya en un dormitorio debe ser fácilmente lavable para mantener el polvo a raya.

El orden imprescindible para que la visión global sea armónica pasa por mantener las camas hechas y con los cobertores sin arrugas. Estando estirados y bien colocados sobre el colchón, con la almohada en su sitio bien puesta, tenemos el 90 por ciento del dormitorio arreglado.

Mesillas de noche

Aunque no parezcan imprescindibles y de hecho muchos dormitorios de los que se ofertan en los catálogos ya no las tienen, siguen siendo un mueble muy útil en un dormitorio de niños, exactamente igual que en el de los adultos. Para apoyar un vaso de agua, para colocar una lamparita que puedan encender si necesitan algo durante la noche, o simplemente para dejar el libro que estén leyendo antes de dormir. Si la falta de espacio y la distribución de la cama y resto de muebles no permite poner una mesilla con cajones, al menos debería poder ponerse una balda en la pared que la sustituya.

Iluminación

Durante el día, por supuesto necesitan contar con una buena ventana por la que entre mucha luz natural, pero por la noche o en los días oscuros, los dormitorios de los niños también deben estar siempre bien iluminados. Una buena lámpara, que dé buena luz general, es imprescindible. Además hay que poner una lamparita en la mesilla de noche o en la pared junto a la cama con el interruptor al alcance del niño, para dar luz ambiente que ilumine lo justo, y para leer o hacer deberes, un foco con buena luz que no canse la vista.

Poner una lamparita de las que llaman «quitamiedos» y dejarla encendida durante toda la noche apenas gasta electricidad y resuelve muchísimos problemas de sueño y de posibles accidentes si hay que entrar o salir de la habitación a oscuras. Aunque en el mercado hay mil modelos, las mejores son las que dan luz de color rojo, porque el rojo es el único color que ilumina en

la oscuridad sin deslumbrar la vista ni desvelar. Merece mucho la pena buscarlas de este color en lugar de comprar la primera que nos encontremos.

Espejos

Los espejos en los dormitorios de los peques deben llevar las mismas pautas que en los dormitorios de los mayores. No deben reflejar directamente a la ventana o a la puerta, ni tampoco la cama, de modo que los niños puedan verse mientras están tumbados en ella. Según el *feng shui*, el motivo es porque reflejan las energías y rompen la armonía y la estabilidad del dormitorio, pero en caso de los niños, además, hay un motivo bastante menos sutil y mucho más terrenal: por la noche podrían ver algún reflejo puntual y asustarse: el brillo de las luces de un coche que pase, un pájaro volando o su propio reflejo mientras están tumbados. La oscuridad de la noche hace juegos de sombras que podrían activar su imaginación y hacerles pasar un mal rato sin necesidad. Si el único sitio para colocar un espejo es alguno de estos puntos, lo más adecuado es cubrirlo cuando se vayan a acostar, o buscar uno con puertas que podamos cerrar.

Huelga decir que los espejos tienen que ser de materiales seguros. Hay modelos que traen de fábrica un sistema que, si se parten, se quedan los cristales pegados a una lámina y no caen al suelo. Otra opción es comprar nosotros la lámina transparente y pegársela.

Aparatos electrónicos en el dormitorio

En los dormitorios, y aún más en los de los niños, no debería haber aparatos electrónicos conectados mientras están durmiendo. Las ondas electromagnéticas que emiten, incluso estando en *stand by*, como mínimo interfieren en la calidad del sueño. También nos ocurre a los adultos, pero los niños sobre todo descansarán peor y se despertarán más veces.

Si no hay más remedio que tener estos aparatos, al menos se debe procurar apagarlos por completo. Para ello lo mejor es desenchufarlos de la

red eléctrica. Los móviles no deberían estar en la mesita de noche, pero si los dejamos, que sea apagados por completo o en modo avión.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 4. ARMARIO Y VESTIDOR DE LOS NIÑOS

Cambio de temporada

Los cambios de ropa de temporada que ya de por sí suelen ser trabajosos, en el caso de los niños pueden complicarse aún más. Como crecen, mucha ropa de la que estaba guardada ya no les sirve, mientras otra sí que les vendrá bien, así que al cambio habitual de armarios hay que añadir hacer una lista con las prendas que hay que comprar, y a la hora de guardar la que ha usado hasta ahora, hay que tener en cuenta que habrá prendas que, aunque hoy le sirven, si ya les van un poco justas, lo más probable es que dentro de unos meses cuando haya que sacarlas ya no le valgan y hayamos tenido el armario ocupado con ropa que no sirve. Si hay hermanos más pequeños que la puedan aprovechar algún día, el hecho no tiene mayor importancia, pero si es hijo único o el peque de la familia, conviene tenerlo previsto para no malgastar espacio.

Una buena forma de calcularlo es comparar el tamaño de lo que hoy guardamos con alguna prenda nueva que le hayamos comprado con vista a que le sirva la temporada completa. Por ejemplo, pasamos el armario de invierno a primavera. Pues comparamos las camisetas o los polos de invierno que vamos a guardar con una camiseta nueva recién comprada. Todo lo que sea más pequeño, no lo guardes, porque para cuando vuelva de nuevo su época ya se le habrá quedado estrecho y corto. Con los pantalones largos se hace igual. Mide el largo que necesita ahora el niño y retira de forma definitiva todos los que estén por debajo de esa medida, porque para cuando vuelva el frío ya no le harán apaño.

No guardes tampoco las prendas que tengan aspecto relavado o luzcan algún roto o manchas imposibles. En la caja del fondo del armario no van a recobrar el aspecto de nuevas, y las manchas se van a poner aún más feas, de modo que es mejor que las deseches ahora. Ahorrarás espacio y, para cuando las tengas que sacar, será mucho más sencillo ver qué necesitas comprar, porque todo lo que saques estará en perfecto estado de uso.

Heredando la ropa

Si en la casa hay varios niños, lo normal es que la ropa pase de uno a otro según se le va quedando pequeña al mayor. Si las prendas son de buena calidad y se cuidan un poco a la hora de lavarlas, normalmente admiten ser reutilizadas por varios niños sin estropearse.

Para guardar la ropa de un hermano a otro, como puede pasar varios años en una caja, lo mejor es revisar muy bien que no tenga desperfectos ni manchas y conservar solamente la que realmente merezca la pena. No lo guardes todo, porque a los peques al final también se les compra ropa, y te vas a acabar juntando con toda la ropa usada del mayor más la que compres nueva. Por eso, quédate solo las prendas realmente buenas y las que estén en perfecto estado.

Para organizarla, en lugar de hacerlo por temporada es mejor hacerlo por tallas. Usa cajas o bolsas pequeñas y rotúlalas con la talla de la ropa que contienen. De este modo, cuando el peque tenga esa talla, será el momento de abrirla y pasarla al armario. Si la temporada no coincide porque por ejemplo es ropa de invierno y ahora está empezando el calor, métela en la caja donde estés guardado la ropa de esa temporada para sacarla y probársela cuando vuelva el frío.

Cajas y bolsas de vacío

Para guardar la ropa de la forma más efectiva y ocupando el menor sitio posible son estupendas las bolsas de vacío. Son unas bolsas de plástico con un cierre estanco a las que se saca todo el aire interior con la aspiradora por una válvula especial. Simplemente hay que apoyar el tubo de la aspiradora en la válvula y conectarla. Se vacía de aire y el interior queda compacto.

Cuando la ropa a guardar es muy grande, tipo edredones o mantas, son más prácticas las cajas de vacío. En realidad son una bolsa grande, pero que viene dentro de una estructura de caja con asas y cremallera. Se mete el edredón o las prendas en la bolsa, se cierra y se saca el aire. Al compactarse, queda el tamaño justo para poder cerrar la caja y resulta muy sencillo de manejar para guardarlas sujetando por las asas laterales.

En las cajas, aunque hay de varios tamaños, caben muchísimas prendas. Para la ropa de los niños, sobre todo si es de la que guardamos con idea de pasarla a un hermano menor, resultan más prácticas las bolsitas, que una vez compactadas se pueden poner todas juntas en una caja grande. Cuando hagan falta, simplemente hay que ir a la caja y sacar la bolsa rotulada con la talla que necesitamos.

La ropa que guardemos debe estar perfectamente lavada, pero SIN usar suavizante, que con el tiempo puede producir que salgan manchas, y SIN planchar. Cuando esté perfectamente seca, la doblamos como para guardar en el armario y nada más. Al sacarla, todos esos dobleces aparecerán marcados, de modo que hay que procurar que no quede la ropa arrugada. Para volver a usarla, simplemente hay que sacudirla bien para quitar las arrugas y planchar, aunque yo recomiendo darle una pasadita por la lavadora en un programa rápido y tenderla a secar para que se aireen las fibras.

Fundas para la ropa

Las fundas para la ropa que guardamos colgada en perchas en los armarios son fundamentales para protegerla y mantenerla alejada del polvo. No hace falta que sean sofisticadas ni caras, las de plástico con cierre completo de cremallera y una ventana transparente para ver lo que hay dentro cumplen perfectamente su función. Los abrigos y chaquetones gruesos de invierno es mejor guardarlos colgados en perchas dentro de una funda en un rincón del armario que en una bolsa o caja de vacío, para evitar que se deformen.

Tipos de perchas

Así como para los mayores las perchas mejores son las de madera, para los niños ocurre lo mismo. Cuanto mejor sea la percha, más cuidada está la prenda que se cuelga en ella y mejor se conserva, pero también hay que tener en cuenta que las prendas de los niños, salvo tal vez los abrigos, son muy temporales. Les duran poco tiempo, bien porque las estropean o porque al

crecer se les quedan pequeñas. Por eso, a la hora de escoger las perchas, podemos ser un poco más flexibles, siempre que no sean las de alambre. Para mantener la armonía conviene que sean todas iguales. Si hay varios niños, como dije antes, se le asigna a cada uno un color. De este modo se guarda el orden visual y se facilita mucho la tarea de guardar la ropa en el armario y vestirse.

Organizar objetos pequeños

Para organizar las cosas pequeñas vienen genial los separadores de cajones. Cada niño debe tener un cajón, o al menos, un espacio dentro del cajón, de uso exclusivo para su ropa. Esto se consigue asignando cajas pequeñas donde cada cual tenga sus cosas o creando espacios con listones dentro del cajón común.

Los cinturones donde mejor se organizan es directamente colgados en una percha dentro del armario, junto a los pantalones.

Los relojes, bisutería y demás adornos, pues como hacemos los mayores: en cajitas joyero; si son muchas cosas, puede tratarse simplemente de una caja de cartón decorada dentro del armario.

Las joyas de verdad donde mejor se conservan es en el joyero de mamá. Así se evita que las cojan para jugar y las acaben perdiendo.

Cajoneras y baúles

Las cajoneras y baúles, si hay espacio disponible, vienen muy bien para mantener organizada la ropa más pequeña. La lencería, los calcetines o los pijamas están mucho más a mano en un mueble de cajones independiente que dentro del armario. Del mismo modo, un pequeño baúl donde guardar desde juguetes hasta la ropa de cama de repuesto puede resultar muy práctico. Todo depende, como siempre, de si el dormitorio dispone de espacio. Si los metros son escasos, cabe recordar que todo lo que pongas en el suelo es sitio que restas para jugar, y que cuanto más despejado esté el suelo, menos esquinas y menos patas tengan los muebles, más sencillo será mantenerlo limpio. En ese

caso lo mejor es contar con un buen armario con altillos donde poder meterlo todo para dejar el ambiente lo más diáfano posible.

Organizar libros y juguetes

Los libros ya hemos dicho que no conviene que se almacenen en gran número en el dormitorio, por la cantidad de polvo que pueden llegar a acumular. De cualquier modo, aunque haya pocos, en algún sitio hay que ponerlos, de modo que el que esté leyendo en esos días se guarda en el cajón de la mesita de noche, y el resto, en una balda o estantería que nunca debería ir directamente sobre la cama, para evitar dos cosas: el polvo y un posible accidente si algo cae sobre el niño.

Los juguetes se organizan por tipos. En cajas con tapa separadas cada una con la etiqueta de lo que contienen. Los muy grandes, bien colocados en un rincón. De vez en cuando conviene vaciar las cajas por completo y desechar lo roto que esté al fondo y con lo que los niños ya no juegan. Para hacerlo, viene genial aprovechar la dinámica de limpieza por sectores.

Los peluches de dormir

Los peluches de dormir deberían estar durante el día separados de los demás juguetes. En algún sitio donde no pasen el día acumulando polvo. Por supuesto, habrá que lavarlos tan a menudo como sea posible. Si pudiese ser, lo ideal sería una vez a la semana, al mismo tiempo que las sábanas, pero como mínimo hay que hacerlo una vez al mes.

El zapatero

En el zapatero de los niños se pueden dar dos casos extremos: uno es que los niños sean de los que van todo el día en zapatillas deportivas y que además siempre quieran usar las mismas hasta que se caen a trozos, porque son con las

que más cómodos van, y el otro el de la niña que necesita un par de zapatos diferente a juego con cada conjunto que tiene colgado en el armario. Estos dos casos extremos son en realidad los más sencillos de organizar. En el caso de las deportivas, por falta de interés no necesita más que unos zapatos de vestir o escolares para cuando tenga que ir arreglado a alguna visita o al colegio si va de uniforme, de modo que con tres pares de zapatos está servido para todo el año: las deportivas de diario, los de vestir y las sandalias de verano o las botas de agua si las usa. Los deportivos y los escolares de diario se suelen renovar cuando se rompen. No es rara la imagen en la zapatería del niño que entra con unas zapatillas reventadas y sale caminando directamente con unas nuevas. Los zapatos de vestir y las sandalias, en cambio, se suelen renovar cuando se quedan pequeños, porque se usan menos y se suelen quedar bastante nuevos.

En el otro caso, el de la niña con unos zapatos para cada conjunto, dependerá del número de conjuntos que tenga. Estos zapatos sí que se suelen quedar todos nuevos. Por eso, dentro de que el calzado infantil debe ser siempre de buenos materiales porque protege el pie en fase de crecimiento, no merece la pena gastarse mucho en ellos.

Entre ambos extremos, hay toda una escala de grados que hay que ser capaz de organizar, y aquí viene lo complicado. Ser capaz de decidir qué merece la pena comprar y cuánto gastar en cada uno depende en exclusiva del estilo de vestir y de la economía familiar. De cualquier modo, donde mejor se guardan los zapatos es en un mueble zapatero, que hay que mantener limpio de polvo y que hay que revisar de vez en cuando para comprobar que los zapatos son todos de la talla que usa el niño en ese momento. De nada sirve tener una exposición de ocho pares de zapatos cuando de todos ellos solo se puede poner tres porque el resto son pequeños, o le aprietan en algún lado, o están pendientes de llevarlos a arreglar. Una vez al mes conviene probarle todos los zapatos para ir descartando los que se van quedando pequeños, y anotar lo que hace falta comprar. Todos los que descartes ponlos en una bolsa y llévalos al coche, para donar o ponerlos en el contenedor de reciclado de ropa.

Un armario y varios niños.

Organización eficiente del espacio

Para organizar el armario que usan conjuntamente varios hermanos, el método es el mismo que ya he explicado donde daba las pautas para limpiarlo. En resumen, se saca toda la ropa y se hacen montones por tallas. La de cada niño, a un montón. Se atacan los montones por orden para separar la ropa que esté vieja y estropeada, y se vuelve a colocar en el armario únicamente la que se vaya a seguir usando. La que no vuelve al armario, o bien se dona o bien se guarda para cuando un hermano más pequeño la pueda utilizar.

Jugar con la ropa

También lo expliqué antes. La idea es colgar en las perchas la ropa ya conjuntada, preparada para usar. Esto ayuda a los niños a vestirse solos, sin ayuda, respetando un margen estético que consideremos aceptable. Es especialmente útil a la hora de vestirse por la mañana, con las prisas para ir al colegio. Puedes poner cinco perchas con conjuntos de ropa específica para ir al colegio, y así por las mañanas solamente hay que coger una de ellas y ponerse lo que esté colgado.

Para los fines de semana o festivos lo mismo. Estando la ropa ya preparada nos ahorramos mucho tiempo. Y la de los cajones la usaremos para variar los conjuntos de vez en cuando y poder cambiarlos cuando se manchen.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 4. DORMITORIO DE INVITADOS

Cama fija o sofá cama

Cuando tienes una casa amplia, con espacio y habitaciones de sobra y en la que se acostumbre a recibir visitas, tener una habitación destinada para cuando venga alguien y se quede a dormir es una buena idea.

Lo mejor para estos casos es preparar la habitación de invitados de modo que pueda ser utilizada también como sala de estar. Así, además de ofrecérsela para dormir, tendrán también un espacio donde contar con un mínimo de intimidad los días que pasen en tu casa.

La cama es el mueble que más espacio ocupa, y el tipo que pongamos es el que determina finalmente el estilo de la sala. Lo más cómodo para el invitado, desde luego, es descansar en una cama normal, con un buen colchón, pero a no ser que tu casa sea verdaderamente grande, esta opción no suele ser factible, de modo que tendrá que conformarse con dormir en un sofá cama.

Una muy buena opción es poner un diván. Durante el día, ayudado por unos cojines hace perfectamente las funciones de un sofá, y por la noche se transforma en una cama estupenda.

Colchones de aire

Los colchones de aire son la solución perfecta para suplir la falta de habitaciones extra que la mayoría tenemos en nuestra casa. Cuando no se usan, se guardan en una bolsa en el armario, y cuando hace falta sacarlos, se inflan en un momento y se pueden colocar en cualquier lugar en el que podamos hacer un hueco. Vestidos con las sábanas, constituyen una cama cómoda y práctica.

Muebles funcionales

Los muebles de la salita o habitación de invitados deben ser lo más funcionales posible. Dentro del estilo decorativo que le demos a la estancia, colocar muebles a los que se pueda dar varios usos siempre es una estupenda idea.



Puedes comenzar por instalar un sofá que se convierta en cama o un diván, y sustituir la mesa de centro por un baúl, dentro del cual puedes guardar las almohadas y edredones.

También son muy útiles los pufs a los que se levanta el asiento y ofrecen un espacio de almacenaje, y si cambias la mesa de la televisión por una cómoda de cajones, ya tendrás dónde guardar las sábanas y las toallas de los invitados. Cuando esté la cama hecha y queden cajones vacíos, los podrán usar para guardar su propia ropa los días que estén en casa.

Útiles de aseo de cortesía

Nunca está de más tener preparado un estuche con unos cuantos útiles de aseo para ofrecer a los invitados. Sobre todo cuando la decisión de quedarse a dormir surge de forma un tanto precipitada, siempre viene bien poder al menos lavarse los dientes por la mañana, así que poner a su disposición un neceser con al menos un cepillo de dientes es algo que se suele agradecer. Los botecitos de jabón y los útiles de cortesía de los hoteles, que todos nos acabamos llevando y acumulando en casa, son perfectos para estos casos.

**SECTOR 5 O DE EXTERIORES:
SEMANA EXTRAORDINARIA**

INTRODUCCIÓN

Así, poco a poco y como quien no quiere la cosa, hemos llegado a mi sector favorito de la casa. Este es el sector que tenemos fijo para hacer todos los sábados, y al que dedicaremos, además, la quinta semana de todos los meses que tienen cinco semanas. Al principio puede que lo tengas como un sector similar a un *cajón desastre*, pero ya verás como en poco tiempo acaba transformándose en un perfecto *cajón de sastre*. Este es el sector donde vamos a encajar todas aquellas tareas que no tienen cabida en los otros sectores, las que no da tiempo entre semana por culpa de los horarios laborales y las que se realizan de forma esporádica a lo largo del año.

Realizaremos aquí, pues, la limpieza de las terrazas y balcones; el cuidado de las plantas o, si tenemos, jardines; las tareas de mantenimiento del coche; si tenemos animales domésticos, los cuidados básicos que no sean diarios; todos los trabajos especiales como limpiar las persianas, las vitrinas del salón por dentro, las cortinas, alfombras a fondo, limpieza de fundas del sofá, mantenimiento de los colchones, las tareas de bricolaje doméstico... En fin, todo lo relacionado con el mantenimiento de la casa; las tareas que requieren una dedicación especial y que no da tiempo intercalar dentro del trabajo diario.

Terrazas y jardinería

Tanto si tienes varias terrazas y jardines en tu casa, como si solo cuentas con un balcón y dos macetas, o simplemente una planta en el salón, está claro que necesitan un mantenimiento. El césped en época de crecimiento hay que cortarlo al menos una vez por semana; las terrazas, patios y balcones, por pequeños que sean, hay que mantenerlos con el suelo limpio, y las macetas con plantas naturales precisan riego, trasplantes y un mínimo de cuidados. Lo bueno es que con realizar el mantenimiento un día por semana suele ser suficiente. Incluso las plantas, a no ser que sea verano y haga mucho calor, suelen sufrir más por exceso de riego que por falta de agua, por lo que pautar

el sábado como día fijo en la agenda para regarlas una vez a la semana suele ser suficiente para ellas, al menos para no morir de sed.

El coche

Rueda por Internet un chiste «de padres» que explica con bastante veracidad en lo que se puede llegar a convertir el coche cuando hay niños en la familia: «Cambie el coche deportivo por un monovolumen y no lo lave nunca más. Después de todo, es un vehículo familiar, sin valor de reventa. Compre un helado de chocolate y aplástelo en la guantera. Meta dos monedas de 10 céntimos en el reproductor de CD. Ahora, compre un paquete familiar de galletitas. Macháquelas un buen rato sobre los asientos traseros. Salga del coche y arañe ambos lados del vehículo con la llave. ¡Perfecto!».

A esta imagen, que puede parecer exagerada cuando no tienes hijos, yo puedo añadir: mete varios libros infantiles y déjalos en los asientos traseros. Cuando vaya a montarse alguien, dile que los tire al suelo sin remordimiento. Da igual cómo caigan. Varios botellines de agua también son imprescindibles, y juguetitos, y si vas al campo a pasar el día, imprescindible guardar alguna piña y uno o dos palos, y piedras. Las piedras no pueden faltar...

En fin, sin llegar a estos extremos, lo cierto es que el coche, cuando hay niños pequeños, muchas veces ya no es cuestión de limpiarlo a fondo pasándole la aspiradora o quitando el polvo del salpicadero, simplemente, hay que vaciarlo, aunque solo sea para poder entrar sin pisar chismes y sentarse sin riesgo de aplastar gusanitos rancios.

Por otro lado, el mantenimiento mecánico del coche suele ser el gran olvidado, salvo la semana antes de llevarlo a pasar la ITV. Sobre todo cuando es el de uso doméstico diario, para ir al trabajo, a la compra o a llevar a los niños al colegio, muy raramente le revisamos los niveles de líquido del radiador (lo que se le suele decir «el agua») o del aceite. ¿Sabes dónde están los depósitos y cómo se revisan? Mucha gente apenas si sabe cómo rellenar el depósito de líquido limpiaparabrisas cuando se vacía sin depender de otra persona, o directamente lo delega en el taller dentro de la revisión anual pre ITV.

Con la presión de los neumáticos suele ocurrir otro tanto. A no ser que veamos alguna rueda claramente más floja, no solemos pararnos a comprobar que esté dentro de los valores adecuados, a pesar de ser tareas muy importantes, y sobre todo, muy, muy fáciles de realizar. En esta época que vivimos, con los presupuestos ajustados que manejamos la mayoría de familias, aprender a hacer nosotras mismas estas minirrevisiones básicas nos va a ayudar a ahorrar un dinerito en taller y posibles averías, sin contar lo bien que sienta la sensación de no depender de nadie porque tú sabes hacerlo (y si luego te lo hacen, pues eso que ganas, pero que llevarlo al taller sea por decisión propia, no por ignorancia).

Mascotas

Se dice que en las casas donde viven animales domésticos, las personas son más felices. Los animales dejan de ser considerados *mascotas* y pasan a ser miembros de la familia de pleno derecho. Unos se humanizan, y otros guardan las distancias entre especies, pero sea como sea la relación, todos los animales de compañía necesitan unos cuidados básicos de alimentación, aseo de sus espacios, higiene básica corporal y revisiones veterinarias.

Excepto los cuidados diarios de alimentación y limpieza mínimos e imprescindibles para mantener el orden, el resto suelen ser tareas que perfectamente se llevan a cabo de forma semanal, como la limpieza de jaulas y camas, los cepillados exhaustivos o los cambios parciales de agua de acuarios y peceras; mensuales, como los baños con champú y cambios completos de arena sanitaria; trimestrales, tipo desparasitaciones internas o externas con collares o pipetas, y anuales, como los cortes veraniegos de pelo de los perros, las vacunas y las revisiones veterinarias de rutina.

Trabajos especiales

Los trabajos especiales son todas aquellas tareas que no hacemos a diario; en primer lugar, porque no hace falta hacerlas todos los días, y en segundo,

porque son tareas largas que pueden ser más o menos pesadas, pero que siempre necesitan mucho más tiempo del que solemos disponer diariamente para dedicar en exclusiva.

Aquí entran tareas como limpiar las persianas, las cortinas, la vitrina de la cristalería, el aparador donde guardamos la vajilla buena, esa que solo usamos en las comidas especiales...

También entran en los trabajos especiales del sector 5 el dar la vuelta a los colchones para mantenerlos en buen estado durante más años, la limpieza de los edredones y mantas, para que no se acumulen los ácaros del polvo, y la limpieza doméstica a fondo de las alfombras; si hay alguna bombilla fundida, colgar un cuadro, una lámpara o una cortina nueva, arreglar o pintar un desconchón de la pared...; los líquidos preventivos de atascos en los desagües, la limpieza de las mosquiteras de las ventanas... Todas esas tareas de mantenimiento que son ineludibles van en este sector.

Hoy en día la mayoría de las familias no tenemos la suerte de contar con una casa con garaje como en las películas, pero prácticamente todas tenemos, por pequeña que sea nuestra casa o piso, algún armario o, como mínimo, un rincón de alguna habitación que utilizamos como «trastero». Este trastero hay también que organizarlo de vez en cuando, tirar, regalar o poner para reciclar lo inútil, y así hacer hueco para lo nuevo que nos va llegando. La caja de herramientas, los adornos de Navidad, las sillas de la playa, la tienda de campaña o los sacos de dormir... hay que tenerlos organizados.

Para todas estas tareas, la agenda se muestra como una herramienta imprescindible, porque la mayoría de estos trabajos no se hacen todas las semanas. Muchos, ni siquiera todos los meses. Por eso es fácil olvidarlos o despistarnos con la fecha si no la tenemos anotada.

PLAN DE ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA

Terrazas y jardinería

Como siempre, la agenda de la casa es nuestra herramienta imprescindible. Como siempre, bolsas de basura y si hacemos mucha vida en el exterior, caja de «reciclar/donar» y la cesta de «colocar en su sitio». Desde la puerta, echamos un vistazo general para ubicarnos en lo que hay que hacer y ponemos el temporizador diez minutos. El primer día nos va a ayudar a no distraernos y a calcular el tiempo que realmente tardamos. Ya a estas alturas del método, sabes que aunque parezca poco tiempo, bien trabajados esos pocos minutos dan para hacer muchísimas cosas. Así que venga, al lío.

Para limpiar las terrazas, vamos a empezar barriendo bien el suelo. Si se puede, porque sea una planta baja, luego se baldea, con cubos o una manguera, y se frota las manchas con un cepillo de raíces. Todo lo roto, va a la basura. Todo lo que no usemos, pero no esté roto, a la caja de reciclar o donar. Todo lo que deba estar en otro lugar de la casa, a la cesta de «colocar en su sitio».

En cuanto suene el temporizador, reparte rápidamente por las habitaciones correspondientes lo que haya en la cesta de colocar, pon la caja de «donar» junto a la puerta de la calle para llevarla al maletero del coche y de allí a la organización benéfica que corresponda, y lleva la basura al contenedor.

Riega las plantas y ocúpate de los trabajos de jardinería necesarios: trasplantes, podas, cortar el césped... Cuando acabes o lo dejes, anota en la agenda lo que hiciste, lo que falta y la fecha en que hay que volver a hacerlo. Si necesitas comprar alguna cosa (tierra, abono, algún plaguicida, nuevos guantes...), anótalo. De este modo, la próxima vez sabrás dónde lo dejaste, tendrás ya comprado lo que necesites y solo deberás continuar la tarea por ahí.

El coche

Lo primero que vamos a hacer es lo que yo llamo «desescombrar». Esta tarea es clave para mantener el coche en un estado aceptable de limpieza, y hay que

hacerla como mínimo una vez a la semana.

«Estado aceptable» significa poder llevar a alguien en el coche sin que tenga que sortear libros, juguetes o botellas de agua vacías; que cualquiera pueda sentarse sin tener que mirar dónde pone los pies, y que se identifique el color del salpicadero sin tener que jugar a adivinarlo bajo una capa de polvo indefinido.



La tarea de desescombro es muy sencilla. Tan solo necesitamos dos bolsas —una para basura y otra para guardar las cosas que hay que devolver a casa— y una bayeta humedecida y escurrida con agua donde habremos disuelto un poco (muy poco) de jabón de platos. Todo lo que se pueda coger con la mano, irá una de esas dos bolsas. Cuando terminemos y esté el coche vacío, ponemos la bolsa de la basura en la papelera y sacamos las alfombrillas. Se sacuden un poco a pie de calle para eliminar la tierra que puedan tener y se vuelven a colocar.

Solamente con hacer esto, el coche adquiere otro aspecto completamente diferente. Ahora no queda más que limpiar el polvo, así que pasamos la bayeta por el salpicadero, las manillas internas y los marcos internos de las ventanas; por todas las partes de plástico que no sean tapicería.

Listo. Ya tenemos el coche desescombrado y preparado, si tenemos tiempo, para pasarle el aspirador. Si no, pues lo dejamos aquí y anotamos en la agenda.

La aspiradora a fondo por raíles de asientos del suelo y las tapicerías conviene realizarla una vez al mes o al menos cada tres meses, pero haciendo

el desescombro semanal, el interior del coche no parecerá un híbrido entre el basurero y la trastienda de un supermercado.

Los cristales se limpian rápidamente con papel de cocina y limpiacristales. Primero por dentro y después por fuera.

El maletero también hay que desescombrarlo. Para mantenerlo organizado y limpio resultan muy prácticas las bolsas especiales que venden para el maletero y que se fijan con velcro a la moqueta; son perfectas para guardar el botiquín y las pocas herramientas y utensilios que conviene llevar en el maletero, porque queda todo recogido sin que rueden por todas partes. También son estupendas para guardar plegadas las bolsas de la compra cuando vamos al supermercado.

Cada tres meses, después de pasar la aspiradora, conviene también dar un repaso a las tapicerías con un paño mojado y escurrido de agua tibia con un chorreón de amoníaco. También se pasa el paño humedecido por los cinturones de seguridad.

El mantenimiento casero básico del coche se limita a revisión de niveles de líquido del radiador, líquido limpiaparabrisas, aceite y presión de neumáticos. En las instrucciones del coche viene dónde están los depósitos de estas cosas, pero si se te hace un mundo, basta que sepas qué luz del salpicadero corresponde a cada una, y si se encienden, revisar el libro de instrucciones del vehículo para saber qué hacer.

La presión de las ruedas se comprueba en la gasolinera. En la tapa del depósito de combustible, por la parte de dentro, hay una etiqueta que marca la que tiene que tener cada rueda, dependiendo de si el coche normalmente va vacío o a tope de carga.

Si el limpiaparabrisas se queda sin agua y tu coche no tiene mensaje de aviso, lo notarás enseguida porque al darle para limpiar los cristales no sale agua. Si te ocurre, rellena el depósito con limpiaparabrisas específico, o con limpiacristales normal rebajado en agua destilada. No pongas todo el depósito con limpiacristales normal, porque hace mucha espuma.

Otra luz que se puede encender en el salpicadero, y que puede preocuparnos si no sabemos que es, es la que indica la limpieza del catalizador. Tiene la forma de un muelle de color amarillo. Normalmente ocurre porque el filtro del catalizador se llena de partículas por conducir

mucho por ciudad con el motor a pocas revoluciones, y si no se limpia, puede provocar una avería importante en el sistema; no obstante, podemos hacer que salte el limpiado automático con solo sacar el coche a la carretera y conducir con las revoluciones altas durante una media hora. En principio no es un hecho preocupante, pero si no se apaga, hay que llamar al taller y consultarlo. Se evita que se encienda del mismo modo que se fuerza la limpieza: saliendo de vez en cuando con el coche a la carretera y aumentando las revoluciones del motor durante un rato.

Mascotas

Depende del animal, pero todos necesitan una limpieza a fondo de sus camas y entorno como mínimo una vez a la semana.

A los peces hay que sifonearlos y hacerles cambios parciales de agua en el acuario. A los perros y gatos, como mínimo un aspirado de camas, mantitas y colchonetas, y en el caso de los gatos, aunque se limpie el arenero a diario, agradecen disponer de arena limpia al menos una vez a la semana.

Si tenemos pájaros, lo mismo. Los días que dedicamos al sector 5 son perfectos para cambiar el papel a las bandejas y limpiar bien las jaulas y los cacharritos de agua y comida.

Como siempre hacemos, anotamos en la agenda lo hecho, y apuntamos y revisamos las fechas de los tratamientos veterinarios que se hacen cada varios meses para que nos coincidan en este sector.

A modo de recordatorio no quiero dejar de señalar aquí que las desparasitaciones de perros y gatos se realizan cada tres meses, y la necesidad de llevarlos a revisión veterinaria y vacunar una vez al año. Los collares antiparasitarios hay que cambiarlos, según el fabricante, cada tres o cuatro meses, y las pipetas se aplican con la periodicidad que indique el prospecto.

Trabajos especiales

Para realizar trabajos especiales como lavar cortinas, edredones, mantas, alfombras... necesitamos más de una mañana los sábados, y además, son tareas que basta acometer cada tres o cuatro meses. Mucha gente se ocupa de ellas coincidiendo con los cambios de estación, pero de ese modo se les suele juntar con el cambio de ropa de temporada y los días de vacaciones (Navidad, Semana Santa o verano).

Yo antes también lo hacía así, hasta que me di cuenta de que lo único que hacía era perder varios días de descanso por tener que ocuparme de la ropa y de estas tareas acumuladas.

Fue entonces cuando se me ocurrió la idea de implementar el sector 5 fijo los sábados, y además dedicarle en exclusiva toda la última semana de los meses que según el calendario traen cinco semanas.

Para llevarlo a cabo es imprescindible la agenda, porque hay muchísimas tareas que hacer y no de todas hay que ocuparse cada tres meses. Algunas son anuales, como la ITV, que para que no se nos descuadre vamos a anotar en la agenda de modo que nos encaje en el calendario en esta quinta semana. De este modo no tenemos la necesidad de perder media mañana en cualquier otro sector porque hay que pasar la revisión del coche.

Las vitrinas y aparadores, lo mismo. No hace falta vaciarlos y limpiarlos a fondo todos los meses, y además son muebles, que ocupan mucho tiempo y que, al menos a mí me pasa, una vez que empiezo a limpiar copas, hasta que no termino no lo dejo. Es una de las pocas cosas que espero a tener tiempo para hacer de una tacada... Y eso ocurre cada varios meses. De modo que lo anoto en la agenda y a esa tarea le doy la misma prioridad que a una cita con el médico. Haciéndolo con tiempo, es raro que surjan imprevistos que te obliguen a posponer la limpieza. Si ocurre y tienes que dejarla, anota la tarea en la fecha más cercana posible que tengas libre en este sector.

El trastero, al ser normalmente un sitio medianamente grande y estar lleno de chismes, es mejor hacerlo con el temporizador, todos los sábados, tal como hacemos el resto de sectores.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 5. EL COCHE

El coche cambia mucho, muchísimo, dependiendo del propietario y de los ocupantes habituales. Y no, no tiene nada que ver el modelo ni la potencia ni la cantidad de extras que tenga, ya sea que vengan de serie o se los pongamos luego, ni marca más o menos cara... Dos coches idénticos cuando salen del concesionario, al cabo de un año pueden ser totalmente irreconocibles. Por dentro, sobre todo. Depende del nivel de limpieza y mantenimiento que se le haya dado en ese tiempo.

La única diferencia entre dos coches iguales, comprados principalmente para ir por ciudad, del trabajo a casa, de casa al trabajo, al supermercado y salir a la carretera un par de veces al mes... es que uno de ellos te lleva a diario al gimnasio y el otro lleva a los niños al colegio. Parecen iguales, pero pasado un año, el primero, sin hacerle nada especial seguirá oliendo a nuevo, mientras el segundo, si no se le ha hecho un mantenimiento exhaustivo desde el primer momento, parecerá que salió hace mil años del concesionario. Y es que los coches con niños es lo que tienen: galletitas, juguetitos, tierra, botellas de agua, papelillos... Y después de venir del parque, a poco que te descuides, incluso palos y piedras. Y, claro, todo esto junto, si no se limpia de vez en cuando, acaba formando un ecosistema propio.

Desescombrar

«Desescombrar» es, según la RAE, desembarazar de escombros un lugar para dejarlo llano, limpio y despejado. Seguramente no trabajas en una obra ni picando piedra en una mina, y lo más probable es que tampoco estés de obras en casa, por lo que tu coche no debería estar lleno de piedras, ladrillos o cemento, pero, sobre todo si tienes niños, échale un vistazo. ¿Cómo lo ves? ¿Hay papelitos de caramelo, palos de pirueta, botellitas de agua, arena de tamaño de piedrecillas, un lápiz de colorear, una semilla, un palo del parque, una bolsa de gusanitos vacía (o lo que es peor, a la mitad y pisoteada en el suelo), migas y trozos de galleta, libros, tebeos, juguetes varios?

Si no tienes niños, no te rías, que tampoco te libras: ¿tienes tickets de aparcamiento, papelillos de zona azul, la botella de agua vacía, el recibo de la gasolinera (pendiente de tirar, sí, pero ahí se quedó olvidado), folletos de esos de propaganda que te dejan en el limpiaparabrisas y soltaste en el asiento para tirarlo al llegar a casa (y no lo hiciste)? ¿Rellenaste el líquido del limpiaparabrisas y dejaste la botella en el maletero porque en el aparcamiento del supermercado no había dónde tirarla? ¿Y desde cuándo están ahí, ocupando sitio, las sillas de la playa y la sombrilla?

Pues todo eso es lo que yo llamo escombros. Se acumulan poco a poco, hoy una cosa, mañana otra, pasado otra... y si no los limpiamos de forma rutinaria, acaban transformando el coche en algo muy similar a un contenedor de basura con ruedas. La mayoría es simplemente basura, pero hay mucha parte también de cosas que un día entraron en el coche porque fueron necesarias en su momento y ahí se quedaron, ya no volvieron a salir. Olvidadas, ocupando sitio sin necesidad, simplemente porque no nos acordamos nunca de sacarlas y colocarlas de nuevo en su lugar.

Hoy vamos, pues, a desescombrar el coche. Necesitamos dos bolsas (o tres, depende del tiempo que pasó desde la última vez y el estado en el que esté el interior del coche): una será la de la basura; en la otra ponemos lo que haya que volver a meter en casa. Es así de simple. No hay más. El desescombro termina cuando hayas colocado en una de las dos bolsas todo aquello que hay en el coche que puedas coger con la mano. El tema del aspirado y la limpieza del polvo y las manchas lo dejamos para otro momento. Ahora estamos simplemente sacando los escombros.

Cuando esté ya todo fuera y tengas el coche vacío, saca las alfombrillas, las sacudes un poco y las vuelves a colocar. Tira la bolsa de basura al contenedor o a la papelera más cercana, lleva la otra a casa y coloca los objetos en su sitio.

Y ya está. De verdad. Es así de fácil.

Comprobar los sistemas de retención infantil

Los fabricantes lo recomiendan y en las instrucciones lo pone: de vez en cuando hay que comprobar que las sillas de seguridad de los niños están bien sujetas, que los anclajes no se soltaron ni adquirieron holgura y que siguen bien abrochados todos los puntos de sujeción al coche, etcétera. Aun así, a no ser que toque lavar la funda porque el niño vomitó o se derramó el zumo encima, pocas veces nos acordamos de revisar estos sistemas. Pues hoy toca, así que adelante. Aprovecha para limpiar un poco debajo aunque sea con un cepillo o sacudiendo con un trapo, que seguro que viene bien.

Limpieza a fondo

La limpieza a fondo conviene hacerla una vez al mes. Como muy tarde, una vez cada tres meses, y resulta imprescindible justo antes del verano y también al terminar la temporada de playa, para sacar la arena acumulada.

Lo primero que hay que hacer es desescombrar el coche. Luego hay que aspirarlo. Si no podemos hacerlo en casa porque no tenemos la suerte de poder sacar el cable de la aspiradora por la ventana, pues nos lo llevamos a una gasolinera de esas que tienen aspiradoras de monedas. Lo primero es desmontar todo lo desmontable. Esto es: quitar las alfombrillas y las sillas de los niños y sacar del maletero la bolsa de herramientas, el extintor y cualquier otro objeto que guardes en él. Como está recién desescombrado, no debería haber gran cosa. Para aspirar con estas máquinas, conviene poner una media en la boca del tubo en la primera pasada rápida, para que la aspiradora no se trague las monedas y juguetitos que puedan haber caído al suelo y estén escondidos tras algún raíl de los asientos. Ahora, mete la moneda y aspira. Con la media habrá arena y piedrecillas que no se aspiren, pero se trata de una primera pasada rápida para sacar los tesoros que no queremos que se trague la máquina. Una vez fuera y a mano, se recogen, se quita la media y se mete el tubo a fondo por todos los rincones, incluidas las juntas de los asientos con el respaldo. Por ahí se acumula mucho polvo. También hay que pasarla por los respaldos y los asientos, sobre todo por los traseros, que es donde más acumulación suele haber de migas.

Alfombrillas

Todas, las de moqueta y las de goma, se limpian con agua, jabón y un cepillo o una escoba vieja y se ponen a secar al sol mientras terminamos de limpiar el coche. Las de moqueta tardan en secar, así que es buena idea limpiarlas antes de aspirar o hacer cualquier otra cosa en el coche, para dar tiempo a que se sequen. Las de goma se secan muy rápido, en cuanto escurren el agua.

Tapicerías

Una vez todo aspirado, llegó el turno de limpiar la tapicería. Con una bayeta, un chorro generoso de amoníaco y un poco (muy poco) de jabón de los platos en un cubo de agua, hay que frotar bien los tejidos. Si hay manchas, insistir en ellas, como siempre, de los bordes al interior, para que no se extiendan. Y se dejan las puertas abiertas para que se vayan secando.

Cristales y espejos

Los cristales y los espejos, incluidos los faros, como mejor y más rápido se limpian es con limpiacristales y un rollo de papel de cocina.

Cepillo-mopa para el polvo

Los venden en cualquier tienda de repuestos para coches. Son lavables y vienen impregnados de un abrillantador específico para el coche. Resultan ideales para limpiar el polvo del salpicadero, los cristales por dentro y por fuera y dar brillo a la carrocería. Cuando se manchan, se meten en la lavadora y hay que volver a impregnarlos del producto de limpieza. Aparte de lo fácil y cómodo que resulta limpiar el polvo con ellos, dejan en el coche un olor a nuevo y limpio estupendo.

El salpicadero

Las manchas del salpicadero salen estupendamente cuando se limpia con una bayeta de microfibra y el limpiador multiusos que usamos habitualmente en casa. Se moja en agua la bayeta, se escurre bien y se pulveriza el limpiador sobre ella un par de veces. Y con eso se limpia. Nunca hay que pulverizar directamente el limpiador sobre el salpicadero porque pueden salir manchas. Una vez limpio, conviene secarlo con otra bayeta de microfibra seca.

En cualquier caso, en las tiendas de repuestos de automóviles venden productos específicos según el salpicadero sea mate o brillante.

La guantera y otros rincones

Los lugares escondidos a los que no llega la bayeta se limpian simplemente con una brocha seca. En la guantera no debería haber nada más que lo realmente imprescindible: la documentación del coche, un bolígrafo por si hay que anotar algo, el cargador del móvil, unos pañuelos de papel y las gafas de sol dentro de su funda, para que no se rayen.

El maletero

El maletero depende mucho del tipo de coche. No es lo mismo una berlina que un monovolumen, así que en función de eso, así se limpia. De cualquier modo, todos agradecen la bayeta de microfibra humedecida y el limpiador multiusos triple A (agua, alcohol y amoníaco a partes iguales).

Llantas y ruedas

Las llantas se limpian con quitagrasa de cocina. Pulveriza, deja que se ablande todo unos minutos, y aclara bien con una esponja y agua limpia o con agua a presión.

Carrocería

Donde mejor y más barato se limpia es en un lavadero de coches que tienen en las gasolineras, de esos que van con monedas y pistolas de agua a presión. Si tiene mosquitos pegados, manchas de resina o de pájaros, pulveriza un poco de quitagrasa de cocina para ablandar los pegotes. En cualquier caso, con un cubo de agua caliente con un chorro de amoníaco y un poco de detergente de platos, y una esponja o una bayeta de microfibra, quedará como nuevo. Otro cubo de agua y otra bayeta limpia para aclararlo y quitarle el jabón, y una bayeta para secarlo al terminar y, quedará listo.

Mantenimiento básico

Entre una visita al taller y la siguiente, hay una serie de puntos que debemos saber controlar. La mayoría de los coches modernos ya traen chivatos en el salpicadero que se encienden y nos avisan de cualquier anomalía, pero nunca está de más saber qué puntos básicos son importantes. De modo que coge el libro de instrucciones del vehículo, que vamos a levantar el capó y buscar algunas cosas.

Líquido limpiaparabrisas

Esto es lo más básico de todo. Se trata del depósito donde va el limpiacristales. Muchos coches llevan de serie un aviso de que hay que rellenarlo cuando se vacía, y si no, pues nos damos cuenta de que hay que rellenarlo un día que le damos a la palanca para limpiar la luna y vemos que, aunque se mueven las escobillas sobre el cristal, no sale agua. En cualquier supermercado venden el limpiador listo para usar, pero también lo podemos preparar nosotros en casa con agua destilada a la que se añade un chorro de limpiacristales corriente. No conviene poner mucho líquido limpiacristales porque hace mucha espuma, y el agua es importante que sea destilada, para

que no tenga cal, que a la larga acaba estropeando los circuitos. Busca el tapón. Suele ser de algún color fácil de identificar, para que destaque del resto del motor. Simplemente se saca el tapón, se rellena y se vuelve a cerrar.

Escobillas limpiaparabrisas

Hay que revisarlas cada cierto tiempo, y cambiarlas cuando notemos que los cristales no quedan bien limpios, señal inequívoca de que están estropeadas.

Nivel de aceite

La varilla del aceite es lo primero que miran todos los mecánicos cuando les llevas el coche al taller, de modo que, a no ser que cuando lo saques del garaje haya una mancha grande y negra en la plaza de aparcamiento o que se te encienda el chivato en el salpicadero, no hace falta hacer nada más que lo que pone en las instrucciones del coche, pero conviene saber en qué lugar está el depósito del aceite. Saca la varilla, que estará llena de grasa. Límpiala con un papel y vuelve a meterla en el depósito; sácala de nuevo para comprobar el nivel real del depósito. Tiene que estar entre las dos muescas de la varilla. Si falta o sobra, hay que ir al taller, a rellenar o a que extraigan el exceso. Esta operación debe hacerse con el vehículo frío, antes de arrancar o cuando ya lleve un tiempo detenido, y cabe recordar que el aceite del coche no se gasta, de modo que si falta es porque lo pierde por algún sitio y hay que comprobar por dónde, y si sobra suele ser porque en la revisión le echaron de más, y es conveniente sacar el exceso para evitar averías en el motor.

El «agua» o líquido refrigerante del radiador

En el depósito del radiador se pone el anticongelante. Conviene revisar al menos cada tres o cuatro meses, aprovechando los cambios de estación, que tenga el líquido por el nivel que marca, y si no llega hay que rellenarlo. Es

muy sencillo, tan solo hay que quitar el tapón de rosca y rellenar con el anticongelante. El tapón hay que quitarlo con el coche frío, antes de arrancar o cuando ya lleva un rato parado, porque se calienta mucho y el vapor que crea tiene presión y está muy caliente. De cualquier modo, cuando necesita reponer el líquido y el coche se calienta, se suele encender un piloto que marca la temperatura en el salpicadero.

Presión de las ruedas

La presión de las ruedas se comprueba en la gasolinera. Los valores que tiene que marcar están en una pegatina en la parte interna de la tapa del depósito del combustible, así que revísalos y ajusta la presión si hay algún neumático que lo necesite. Al circular, las ruedas se calientan y la presión interna aumenta, de modo que esta comprobación hay que hacerla con las ruedas frías. Puedes conducir hasta la gasolinera sin problema, pero no midas la presión después de hacer 100 kilómetros por la autopista, ya que los datos podrían no ser correctos.

La presión necesaria varía en función de la carga que lleve el vehículo. No es lo mismo cuando viaja una persona sola que con todos los asientos ocupados y el maletero hasta arriba.

Desgaste del neumático

El desgaste del dibujo del neumático es algo importantísimo que no debemos dejar de controlar, ya que influye en la seguridad. Normalmente, en la revisión anual lo comprueban en el taller, pero nunca está de más conocer el estado por nosotras mismas. La superficie del neumático tiene unos surcos que forman un dibujo, cuyo desgaste nos indica si ha llegado el momento de sustituirlo. La profundidad mínima que deben tener los surcos es 1,6 milímetros. Todo lo que sea mantener el neumático una vez llegado a esa marca de seguridad, es peligroso.

Otra cosa que se debe tener en cuenta es que el desgaste sea uniforme por todo el dibujo del neumático, y que todas las ruedas estén en el mismo estado. Si ves que una parte está más gastada que el resto, conviene acercarse al taller para que lo revisen y lo solucionen.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 5. MASCOTAS

Uno más en la familia, o dos, o tres...

Hoy en día hay muchas casas en las que conviven personas con animales: perros, gatos, conejos, pájaros, hurones, peces... Y eso sin contar las especies exóticas, como serpientes o arañas. Estos animales dependen por completo de sus dueños y en muchas ocasiones pasan a ser uno más de la familia. Por desgracia no siempre es así, y ya sea por desconocimiento o por falta de interés, los hay que después de un cierto tiempo de convivencia, en cuanto pasa la novedad y sus cuidados empiezan a resultar un trabajo extra y una carga incómoda, acaban siendo desatendidos en la casa. Muchos de ellos, tras esa falta de cuidados inicial, terminan abandonados todos los años. Los que más suerte tienen son llevados a algún albergue, normalmente saturado de animales a la espera de adopción, pero los menos afortunados suelen acabar en el arcén de alguna carretera.

Antes de pensar en aumentar la familia con un animal, por favor, conciénciate de que es un compromiso a largo plazo. Que los perros, incluso los más buenos y mejor educados, manchan y sueltan pelos por todas partes, que los gatos, por mansos que sean, además de soltar pelo, arañarán más de una vez el sofá y las cortinas, y a los pájaros hay que limpiarles la jaula al menos una vez por semana y revisar a diario que dispongan de agua limpia y comida. Si no soportas una casa con pelos, no tengas animales, porque un animal no es un juguete.

Si decidiste aumentar la familia, antes de acercarte a la tienda de animales a comprar un cachorrito, plantéate pasarte por alguna protectora o refugio de animales que haya cerca de tu domicilio. En los centros de adopción tienen animales de todas las edades, tanto mestizos como de raza, a la espera de encontrar una nueva familia, y es muy probable que localices lo que buscas. Como los voluntarios que trabajan allí conocen el carácter de los animales que cuidan, puedes tener la tranquilidad de llevarte justo el animalito que mejor se acople a lo que tu familia necesita.

Limpieza y desinfección de sus zonas

Las camas de los animales hay que mantenerlas limpias y aseadas. A los perros y gatos hay que mantenerles la cama en un sitio abrigado en invierno y fresco en verano, alejado de las corrientes de aire y del sol directo. Una vez a la semana conviene pasar la aspiradora a las camas o un cepillo para quitar los pelos. Para lavarlos a fondo, una vez al mes o cada vez que sea necesario, primero hay que aspirar bien y pasar un rodillo de pegatinas para quitar el máximo de pelo suelto pegado a la tela, y luego se mete en la lavadora en un lavado rápido, con detergente y sustituyendo el suavizante por vinagre.

Las casetas exteriores y los suelos y paredes en donde estén ubicadas se limpian con agua y detergente, y después conviene aclarar con agua en la que se disuelve algún desinfectante adecuado tipo zotal, que se compra en la semillería o en el veterinario, para evitar infecciones y plagas de insectos o garrapatas.

Limpieza y desinfección de cuencos, camas y areneros

Los cuencos de agua y comida se deben limpiar a diario con agua y jabón de platos, y si se les da comida húmeda, hay que limpiarlos cada vez que coman, por higiene y para evitar malos olores y que acudan las hormigas y otros bichos a compartir el plato. Tras una enfermedad común conviene lavarlos con agua y desinfectante y aclararlos bien. Hay que consultar en el veterinario qué producto desinfectante es el más adecuado, porque hay microorganismos que provocan enfermedades muy graves y que no mata la lejía.

Las camas se sacuden bien de pelos o se cepillan al menos una vez por semana y se lavan en la lavadora. Para desinfectarlas a fondo, viene muy bien usar una vaporeta. Sacarlas a la terraza al sol directo durante al menos media hora acaba con los ácaros y otros muchos gérmenes que habitan en la superficie de las colchonetas.

El arenero de los gatos se limpia de excrementos y orines a diario, y se friega con agua con lejía y se cambia la arena completa una vez a la semana.

Si la arena es aglomerante, basta con limpiar a diario y rellenar de arena nueva según vaya haciendo falta. Si la arena es buena, y se sacan las heces y las bolas compactadas de orina a diario, aguanta perfectamente mucho más de un mes sin tenerla que cambiar por completo, simplemente rellenando lo necesario y limpiando el arenero a fondo. Para ello, se pasa la arena a una bolsa de plástico, se friega bien el recipiente y se vuelve a rellenar.

Olores. El baño

Que los animales huelen es un hecho, igual que olemos las personas. Dependiendo de la edad, de la especie o de la alimentación, hay unos que huelen más que otros, y, dentro de la especie, también unos individuos huelen mucho y otros apenas nada. Lo que hay que tener claro es que el hecho de que nuestro peluchín huela no es excusa para que el olor a corral llegue hasta el rellano de la escalera.

Los que convivimos con animales, si el olor no es excesivo, muchas veces no nos damos cuenta, pero no ocurre lo mismo con quien viene de visita. Si al entrar en casa huele y el que llega se da cuenta por el olor de que en el domicilio viven animales, hay que buscar la causa y tratar de erradicarla.

Lo primero que hay que hacer para eliminar olores es limpiar; una limpieza exhaustiva, sobre todo de los lugares donde pasa más tiempo. En lugar de limpiadores con químicos convencionales, los olores corporales como mejor se eliminan es utilizando vinagre. Se aspira bien y se limpia con vinagre. Después se espolvorea bicarbonato en los tejidos, se deja actuar unas horas y se aspira de nuevo. El vinagre limpia y neutraliza los olores, y el bicarbonato los absorbe. Los tejidos desenfundables —mantas, colchas, fundas de los sofás...— hay que meterlos en la lavadora una vez por semana con detergente y percarbonato, sustituyendo el suavizante por vinagre.

Si el olor viene de que el perro se hace pipí en casa, conviene lo primero limpiar con agua con detergente y aclarar con agua y vinagre corriente. Nunca hay que limpiar los pises con lejía o amoniaco, porque su olor les atrae a utilizar ese lugar como cuarto de baño. Para desinfectar a fondo se deben usar limpiadores a base de oxígeno activo y, como solución a largo plazo, hay que

sacarlo más a la calle para que se acostumbre a hacer sus necesidades afuera. A los cachorros se les puede enseñar a usar una bandeja de gato sin arena, poniendo unos papeles de periódico en la base o una empapadera desechable de esas que se usan para los niños cuando están soltando el pañal o cuando alguien está enfermo en la cama. De este modo siempre lo hacen en el mismo sitio controlado y solo hay que tirar lo sucio a la basura.

Muchas veces los perros, sobre todo los machos, van levantando la patita y soltando gotitas por todas las esquinas. Es lo que más fuerte huele, porque es un acto que realizan de forma instintiva para marcar lo que consideran que es su territorio. La única solución para evitarlo es castrarlos.

En el caso de los gatos, esto que acabo de comentar de marcar el territorio lo hacen tanto los machos como las hembras. Es el clásico «olor a gato» que hay en algunas zonas. Un olor realmente fuerte que apesta la casa entera. La única solución es castrarlos cuanto antes, porque una vez cogida la costumbre de hacerlo, hay gatos que pueden tenerla tan arraigada que lo siguen haciendo después.

Si lo que huele no es el ambiente, sino que es el propio animal el que desprende un fuerte olor corporal, hay que plantearse otras medidas. La primera, el tema del baño. Con bañarlos una vez al mes es más que suficiente. A no ser que vengan del paseo revolcados en barro, en cuyo caso obviamente hay que lavarlos, hacerlo más de una vez por mes solo sirve para estropearles el pelo y la capa de grasa natural que tiene su piel, con lo que si el objetivo es que dejen de oler, lo más probable es que al romperles el equilibrio hidrolipídico de la piel lo único que conseguiremos será el efecto contrario. Por supuesto, siempre hay que secarlos muy bien, primero con una toalla y luego con el secador, y cepillarlos bien.

Aunque los gatos se asean ellos solos y tienen fama de odiar el agua, muchos, sobre todo si se les acostumbró desde cachorros, disfrutan de un buen baño en agua calentita. Luego hay que envolverlos en una toalla caliente para retirar el exceso de agua y que se sequen sin enfriarse.

Tanto para bañar a los gatos como a los perros, hay que utilizar un champú específico adecuado a las características del pelo y al pH de su piel, que varía según la especie. Emplear un champú inadecuado puede causarles eccemas, picores y otras enfermedades capilares, y agravar el problema del

mal olor. En la peluquería del veterinario es donde mejor te pueden aconsejar uno que le vaya bien.

En cualquier caso, si tras limpiar a fondo y de forma continuada, bañarlos y mantener estas normas básicas de higiene, sigue oliendo demasiado, conviene acercarse al veterinario para consultarle el problema y que nos oriente al respecto. Posiblemente recomendará un cambio en la dieta.

Comida y agua

La alimentación es básica para mantener a nuestros animales sanos, alegres y con un aspecto saludable. En el mercado hay infinidad de marcas de pienso, tanto seco, en forma de lo que llaman croquetas (yo las llamo «bolas»), como fresco, enlatado o en barras de embutido similares a las salchichas, más o menos gruesas. Se comercializan también infinidad de galletitas de «premio» que realmente no alimentan gran cosa, pero que se venden del mismo modo que las chucherías infantiles.

Excepto los etiquetados como «premio», que en el mismo envase ya advierte el fabricante que son un complemento porque por ellos solos no forman una dieta equilibrada, el resto se supone que cubre todas las necesidades nutricionales de la especie y la edad a la que va dirigido. A pesar de ello, estos piensos completos tienen una disparidad de calidades tremenda.

La calidad del pienso la marcan los ingredientes y el orden en que aparecen en la etiqueta, pero, generalmente, el precio puede darnos también una pista acerca de la calidad del producto. En Internet se pueden encontrar también propuestas de dietas naturales, alternativas a los piensos procesados. En cualquier caso, conviene consultar las distintas opciones de alimentación con el veterinario.

Las recomendaciones generales dictan que la comida hay que ponerla a horas fijas y no dejarla todo el día a su libre disposición. El agua, en cambio, debe estar siempre a su alcance, para que beban cada vez que les apetezca o lo necesiten.

Comprobar su agenda (vacunas, revisiones...)

La única forma de no olvidar las fechas es anotándolas en la agenda. Las vacunas, las revisiones veterinarias, la peluquería... se apuntan para hacerlas en fechas fijas, y así no se olvida. Aunque estén aparentemente sanos, conviene llevarlos al menos una vez al año a hacerles una revisión veterinaria, y resulta muy práctico hacerla coincidir con la fecha de la vacuna anual. Huelga decir que hay que llevarlos al veterinario cada vez que enfermen, notemos algo raro o veamos que el carácter cambia. Los animales no pueden hablar para decirnos cuándo se encuentran mal o algo les duele, por lo que la única forma que tenemos de darnos cuenta de que algo les ocurre es observarlos.

Tratamientos veterinarios (desparasitar)

Los animales con los que vivimos pueden sufrir infestaciones de parásitos tanto internos (lombrices intestinales) como externos (pulgas y garrapatas). Estos parásitos, además de provocarles enfermedades a ellos, pueden en muchos casos contagiarse a las personas y provocar trastornos de salud importantes.

Las desparasitaciones internas las pauta el veterinario, pero por norma general son cada tres meses de forma ininterrumpida durante todo el año, administrando una pastilla o un jarabe en casa. La forma más cómoda de hacerlo es mezclarlo con un poco de comida irresistible. Las desparasitaciones externas se llevan a cabo mediante la buena higiene, collares especiales o pipetas que se aplican directamente en la piel. La duración la marca el producto en su etiqueta. Ante cualquier duda, conviene consultar con el veterinario.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 5. TERRAZAS, BALCONES Y PATIOS

Desescombrar

Las terrazas, los balcones y los patios son una zona de riesgo de acumulación de basura sin identificar. En muchísimas ocasiones acaban ahí chismes que no tienen cabida en casa y nos da pena tirar, pero que realmente no utilizamos, y que después de pasar una temporada más o menos larga a la intemperie acaban tan estropeados que, en el caso de que nos acordemos de que los tenemos y de que los habíamos sacado de casa, entonces sí que no lo volvemos a utilizar.

El desescombro es la solución. Igual que hicimos en el coche, despejamos el patio, la terraza o los balcones dejando únicamente lo que de verdad deba estar ahí. El resto, a bolsas y al contenedor, bien de reciclaje, bien de la basura, dependiendo de qué sea lo que saquemos. Tira sin remordimiento. Todo lo que no esté estropeado pero sea inútil (que es todo aquello que tú no usas), deposítalo en el maletero del coche para llevarlo a donar o al punto limpio.

Barrido y fregado de suelos porosos de barro cocido

Una vez fuera toda la basura, llegó el momento de barrer bien el suelo y fregarlo. Muchos balcones y patios tienen los suelos de losas de barro cocido, muy bonitas, pero también muy porosas, lo que hace que las manchas de cal del agua y la suciedad se queden marcadas de modo que, por más que se friega con agua y detergente, una vez seco, los cercos y marcas blancas no desaparecen.

Para mantenerlo bonito y no tener que estar preocupándonos todo el día de lo que se cae o de eliminar los lamparones, lo mejor es darle un tratamiento impermeabilizante, con el que lograremos mantener la belleza de este suelo natural con un mínimo de mantenimiento. Lo ideal sería aplicar el tratamiento recién colocado el suelo, para evitar que tenga ya alguna mancha, pero si eso no es posible, lo primero que habrá que hacer es limpiarlo bien.

Para limpiarlo bien de manchas antiguas, lo fregamos y luego aplicamos al suelo una mano de decapante o bien una mezcla de agua y aguafuerte (sulfumán, o también se le llama ácido clorhídrico o muriático), que además de limpiar abre el poro de la losa y la prepara para absorber el producto impermeabilizante. La proporción de sulfumán y agua depende de la suciedad del suelo. En principio, un vaso de sulfumán por cubo de agua debería ser suficiente. Fregamos bien el suelo con esta mezcla o con el decapante, prestando atención a los rincones para que no queden restos de polvo en ningún sitio. Una vez aplicado y el suelo limpio, es importante dejar secar al menos un día sin pisar, hasta que quede perfectamente seco. Cabe recordar que, con el poro abierto, cualquier rastro de suciedad entrará directamente en la baldosa, y si sellamos, la mancha quedará incrustada.



Una vez seco el suelo, ponemos en un cubo a partes iguales aceite de linaza y aguarrás (esencia de trementina pura, no sirve el «símil»), y con una esponja o la fregona procuramos impregnar muy bien todo el suelo, de modo que quede completamente empapado. Cuando se absorba todo, damos una segunda capa. La idea es ir dando capas hasta que el suelo se sature y ya no absorba más. Cuando veamos que ya no puede más, dejamos reposar toda la noche y por la mañana con trapos vamos retirando todo el aceite sobrante. Una vez retirado todo el excedente, dejamos secar bien sin pisarlo; a partir de este momento, el fregado se realiza con detergente neutro, ya como cualquier suelo.

TRUCOS Y CONSEJOS DE ORDEN Y LIMPIEZA PARA EL SECTOR 5. JARDINERÍA

Día fijo para regar

Se me mueren las plantas. Es un hecho. A mí, se me mueren. Durante mucho tiempo me justificaba con el clásico «qué se le va a hacer, no tengo mano para las plantas», y se me iban los ojos detrás de esos balcones preciosos llenos de macetas verdes tan bonitas (se me siguen yendo los ojos tras ellos, no lo voy a negar), pero hace mucho ya que me dejé de excusas y asumí que si se mueren no es por falta de mano, sino, principalmente, por falta de agua: porque no las riego. No es dejadez, es simplemente que se me olvida hacerlo. Por eso se me dan tan bien los cactus, porque son los únicos que aguantan semanas sin oler el agua.

La solución que he encontrado a mi problema es anotar en la agenda unos días fijos de riego a la semana. En mi caso, me puse los miércoles. Así, aunque la planta necesite más de un riego por semana, tal vez pase sed, no echará demasiadas flores y crecerá despacio, pero al menos, mientras te habitúas a esta rutina, no se te morirá. Si la planta requiere mucha agua, anota en la agenda dos días fijos de riego —miércoles y sábados, por ejemplo—, y cúmplelos.

Revisar la agenda de podas, tratamientos, trasplantes...

Es imprescindible tener anotado estos trabajos para hacerlos en la época más adecuada. Generalmente, en otoño es la mejor fecha, después de los calores del verano y justo antes de la parada de invierno. Investiga en Internet cuál es la mejor forma de hacerlo y la mejor fecha, según la zona en que vives y el tipo de planta, y anótalo en la agenda para hacerlo cuando corresponda.

Forma de regar

Aunque dependiendo de la planta se riegan de un modo u otro, la mayoría agradecen que sea por inmersión. Esto es, en lugar de echar el agua sobre la tierra desde arriba, se coge la maceta y se mete tal cual en un barreño con agua, de modo que el agua entre por los agujeros de drenaje de la parte de abajo de la maceta directamente a las raíces, y llegue hasta la mitad del tiesto. Se deja así un par de horas, se saca y se pone sobre un plato por si hace falta que escurra algo de agua sobrante, que luego habrá que vaciar del plato para que no queden charcos que puedan pudrir las raíces.

Si la maceta es demasiado grande para hacer esto, habrá que regarla por arriba. Las primeras veces conviene medir con una botella el agua que admite la tierra antes de que comience a salir por debajo, para que en los riegos sucesivos esto no ocurra. El agua que escurre de la maceta va lavando la tierra y se lleva con ella los nutrientes que la planta necesita, por lo que cuanto menos agua escurra, mejor.

Si la tierra estaba muy reseca y al regar por arriba el agua pasa directamente al plato, hay que meterla en el barreño para regarla y, cuando esté bien empapada, remover la tierra con un palo para esponjarla. Hay que hacerlo con cuidado para no romper las raíces, pero es la única forma de que en riegos sucesivos el agua permanezca en la tierra de la maceta y la planta la pueda aprovechar, y no se desperdicie por las grietas secas hacia el suelo.

Las plantas generalmente agradecen que, al tiempo que se les riegan las raíces, se pulverice agua sobre sus hojas. Esto crea un momento de bruma y las hojas perciben el aumento del nivel de la humedad ambiental, como si hubiese llovido.

A las plantas con hojas «peludas», como las violetas o las begonias, no hay que pulverizarlas, porque se pudren las hojas. Tampoco las flores deben mojarse, porque les salen manchas y se estropean.

Forma de podar

Es conveniente recurrir a la poda cuando la planta crece mucho, para mantener el tamaño y la forma, y para revitalizar el crecimiento. Hay que esperar a la parada de crecimiento de otoño y nunca hacerlo en plena floración, porque

podría secarse, ni tampoco en pleno invierno, para no perder los brotes nuevos que se estarán preparando para florecer en primavera.

A las plantas pequeñas y a las que presentan un aspecto desangelado y poco armónico, con ramas muy largas pero poco frondosas, conviene despuntarlas de vez en cuando. Esto es, pellizcar la punta de las ramas para romper los nuevos brotes. Esto potencia el crecimiento de ramificaciones laterales y al hacer que la rama no siga creciendo a lo largo ayuda a dar un aspecto más espeso a la copa. El despunte se hace en cualquier época del año, según vamos viendo que la planta lo requiere.

Siempre que se poda, hay que dejar al menos una yema en la rama para que pueda seguir creciendo a partir de ella. De lo contrario se secaría la rama entera, y el corte conviene darlo de modo que quede con la cicatriz hacia abajo, para que se mantenga seco y si cae agua no se pudra.

Forma de trasplantar

Cuando una planta ya no cabe en la maceta, la mejor forma de trasplantarla es hacerlo a un tiesto de un tamaño inmediatamente superior al que tenía. No es bueno pasar una planta que tenía las raíces comprimidas en una maceta diminuta a un tiesto enorme, porque el exceso de tierra hará que las raíces crezcan mucho, mientras la planta que vemos fuera de la tierra se queda parada. Lo ideal es hacerlo cada dos años, o cuando veamos que las raíces salen por el agujero de drenaje.

Forma de abonar

El abono o fertilizante es imprescindible para mantener las plantas bonitas y bien alimentadas. Se disuelve en el agua de riego y con ella llega a las raíces para ser aprovechado por la planta.

Hay principalmente dos tipos: el líquido, que se disuelve directamente en el agua de riego, y el sólido, que se mezcla con la tierra y va liberando los nutrientes al regar. Conviene leer las instrucciones del envase para ajustar la

dosis al tipo de planta y a la época del año, porque el exceso de producto podría llegar a quemarla. La norma básica es abonar sobre todo en primavera y verano, que son las épocas principales de crecimiento y floración, y descansar en invierno.

Sacar esquejes

Los esquejes son una forma de reproducir las plantas por medio de estaquillas que se les cortan a las ramas. La nueva planta es un clon de la madre. El modo más sencillo de hacerlo es simplemente cortar y meter la ramita en un vaso con agua para que le salgan raíces. Una vez las raíces han salido, se planta en una maceta y se riega a diario para mantener la tierra húmeda, hasta que veamos que crece o comienza a sacar hojas nuevas, señal de que la nueva planta ya ha arraigado.

Los geranios, la planta del dinero, el incienso, los kalanchoes, los ficus, los jazmines o los rosales son ejemplos de plantas que se propagan fácilmente por esquejes. También hay plantas que se reproducen por esquejes, pero no de ramas, sino de hojas. Las begonias, las violetas y las crasas de hojas gruesas son ejemplos de este tipo.

Las begonias

Se corta la hoja que queramos trasplantar, se le hacen unos cortes a los nervios y se posa sobre la tierra húmeda de modo que los cortes estén en contacto permanente con la tierra. En unos días arraiga y comienza a sacar hojas nuevas.

Las violetas

Simplemente se siembra el tallo de la hoja en una maceta nueva y se riega a diario hasta que le comiencen a salir hojas nuevas.

Las crasas

Se siembra la hoja por la parte en que estaba unida a la planta madre y se riega, pero no demasiado, para que no se pudra. No hay que olvidar que las hojas de las plantas crasas son gruesas porque almacenan mucha agua en su interior, y que el exceso de humedad, más que ayudar, resulta perjudicial.

Erradicar plagas comunes

Pulgones

Se eliminan de las plantas cociendo un poco de tabaco en agua. Luego se cuele, se introduce la decocción en un bote con pulverizador, se añaden dos gotas de jabón de platos y se rocía la planta. Los pulgones se mueren con el tabaco, y el jabón ayuda a que resbalen y se desprendan de las hojas. No hay que poner mucho jabón para evitar el exceso de espuma.

Otra forma es comprar jabón blando de potasa en la droguería, diluirlo en agua y pulverizar las zonas afectadas.

Hormigas

Para acabar con las hormigas, lo más efectivo son los polvos que se compran en la droguería. Se esparcen en la entrada del hormiguero y en poco tiempo acaban con toda la colonia.

Taladro del geranio

El taladro del geranio —la también llamada «mariposa africana»— es una mariposa pequeña y marrón que pone sus huevos muy cerca de donde están por salir las flores de la planta. De estos huevos sale una oruga verde, al principio diminuta, que se introduce en las ramas y se va alimentando de la planta desde

dentro hasta que la seca. Es realmente complicado de erradicar. Una vez infectada la planta, y si no queremos que muera, hay que cortar todos los tallos afectados, que estarán huecos. Para tratar de controlar la plaga, se venden unas ampollas que se disuelven en agua para pulverizar la planta, pero una vez que se ha infectado, la mayoría de las veces sale más a cuenta desechar la planta y sustituirla por una nueva. Si no se ven las mariposillas revolotear, la plaga se identifica porque el geranio se va poniendo mustio, las hojas amarillas se van secando y en los troncos se ven unos agujeros negros, que hace la oruga.

Hojas arrugadas y feas

Si las hojas se pusieron arrugadas y feas pero no se secaron, lo más probable es que la planta esté siendo presa de alguna plaga, pulgones o algún otro bicho. Lo primero será pulverizar un insecticida, que puede ser la cocción de hojas de tabaco, y hay que cortar las hojas afectadas para que no se propague a las sanas.

Hojas blancas que perdieron el verde

Si la planta está bien regada, no tiene exceso ni falta de agua, pero notamos que las hojas pierden el verde y se vuelven blancas, puede ser por exceso o falta de luz. Hay que comprobar si no estará la planta recibiendo demasiado sol directo, o tal vez ocurra al contrario, que la tenemos colocada en un sitio en penumbra donde no recibe suficiente luz para realizar la fotosíntesis. En ese caso, además de tener las hojas blancas, lucirá un aspecto anémico, de planta enferma.

Una vez descartado el fallo de iluminación, otra causa probable es la falta de hierro en la tierra. Se soluciona añadiendo una cucharadita de quelatos de hierro a la maceta y regando después. Hay que tener cuidado porque básicamente es óxido en polvo, y como salpique fuera, mancha mucho y es difícil de quitar (aunque en el libro se explica cómo quitar las manchas de óxido).

Hojas secas

Las plantas con las hojas secas de aspecto crujiente generalmente suelen padecer la escasez de agua. Por tanto, hay que regar más a menudo. Márcale en la agenda un día fijo para no olvidarlo.

Si lo que tienen seco no son las hojas en sí, sino las puntas de las hojas, que están amarillentas o marrones, puede ser que, por el contrario, se las esté regando demasiado. En ese caso, toca la tierra para comprobar el nivel de humedad, y deja que se seque un poco entre riego y riego. Si al tacto superficial se palpa seco, escarba un poco con un palito, porque si el drenaje no es muy bueno, es posible que aunque la superficie permanezca seca, las raíces se hallen encharcadas, y la planta podría llegar a pudrirse desde abajo si no se airean y se retira ese exceso de humedad.

Moho

Si en la tierra de las macetas sale moho blanco, suele ser casi siempre por exceso de humedad. La solución es quitar esa primera capa de sustrato y sustituirlo por uno nuevo, airear bien la tierra con un palito o un lápiz y regar menos, para darle tiempo a secarse. Este tipo de moho no afecta al crecimiento de la planta, pero al estar producido por un exceso de humedad, esta podría pudrir las raíces, y la planta moriría.

No hay que confundir el moho blanco con las manchas blancas que salen a veces por exceso de minerales del agua, que se solucionan regando con agua más blanda, de lluvia si es posible, y dejando de añadir fertilizante al agua de regar durante una buena temporada, para darle tiempo a la planta a absorber el que tiene la tierra.

Ropa de trabajo y un buen delantal

No debería hacer falta decir que cualquier tarea que implique eliminar la suciedad debe hacerse con ropa específica de trabajo, y además siempre conviene usar un buen delantal para evitar las manchas. De este modo, si alguna inmundicia se transfiere a nuestra ropa (los quelatos de hierro, por ejemplo, que manchan mucho), aunque la mancha cueste sacarla o sea de las que se quedan para siempre (como las de lejía), no importa, porque cayó en una prenda que no se usa para salir a la calle a pasear.

Aun así, por supuesto, hay que procurar mantener limpia la ropa de trabajo, dentro de las posibilidades que nos permite la lavadora y los quitamanchas que tenemos en casa.

Guantes siempre para proteger las manos

Del mismo modo que nos ponemos ropa específica y delantal para proteger la ropa, para cualquier labor de jardinería hay que protegerse las manos, y para ello son imprescindibles los guantes. Hay de muchos tipos, desde los finos de látex tipo cirujano con los que mantenemos por completo el sentido del tacto en las manos, a los de cuero grueso especiales para manipular plantas con espinas, a unos muy prácticos de punto de algodón y con la palma de las manos y los dedos engomados. Estos últimos son muy cómodos para trabajar con las macetas. Conviene contar con un par de cada y hay que procurar que sean de nuestra talla, para que ni aprieten ni se nos caigan.

Truco para mantener las uñas siempre limpias

A pesar de los guantes, cuando trabajamos con tierra resulta prácticamente imposible mantener las uñas limpias. La tierra se acaba metiendo por todas partes y luego cuesta mucho sacarla, aunque se use un cepillo de uñas.

Una forma muy sencilla de evitarlo es, antes de ponerse los guantes, arañar una pastilla de jabón (mejor si es de color blanco). La tienes que arañar con todas las uñas, de modo que el jabón se meta por los resquicios, y luego, te pones los guantes. Cuando termines la tarea solo tienes que lavarte

las manos con el cepillo de uñas para eliminar ese jabón. Al principio la sensación es un poco incómoda por la falta de costumbre, pero enseguida se pasa, y cuando veas la comodidad de limpiar las uñas luego sin restos negros de tierra, verás cómo te compensa.

El color del jabón es mejor que sea blanco, por la sencilla razón de que a veces nos reclaman con urgencia y hay que lavarse las manos con mucha prisa. El jabón también cuesta un poco quitarlo de las uñas, y si es blanco, pues aunque quede algún restillo no da la sensación de tener las manos sucias hasta que nos las podamos lavar bien.

Herramientas básicas

Ya tengamos en casa una sola maceta en el salón como un jardín, hay una serie de herramientas básicas que conviene tener en la caja donde guardamos el fertilizante, la regadera, el pulverizador de agua y los demás útiles de jardinería. Aunque muchas veces nos apañamos con los utensilios de cocina —un cuchillo, una cuchara...— es recomendable contar con herramientas específicas. Son baratas, cuidadas duran mucho y, aunque después se laven, es mejor no mezclar la tierra de las macetas con lo que luego nos vamos a llevar a la boca. Si aun así usas una cuchara o un cuchillo de la cocina, procura hacerles una marca y reservarlos en exclusiva para las macetas.

Tijeras de podar

Resultan muy cómodas para cortar sin esfuerzo flores y pequeñas ramas, y su forma específica evita accidentes, como cortar o arañar las ramas que no queremos tocar.

Pala de macetas

Para rellenar las macetas y remover la tierra.

Escardillo

El escardillo es como una azada pequeña pero con forma de corazón y acabada en pico. Puede tener dos lados: uno recto de azada, y el otro forma un pico o un rastrillo de dos pinchos. Es una herramienta muy útil para trasplantar y airear la tierra, y también para escardar (arrancar) las malas hierbas que queramos eliminar y remover la tierra.

El drenaje imprescindible

El buen drenaje en las plantas sembradas en macetas es imprescindible. Si el agua se queda estancada, las raíces se pudren y la planta se muere. La forma correcta de crear un buen sistema de drenaje en una maceta en la que vamos a plantar es la siguiente:

El tiesto debe tener un buen agujero por el que saldrá el agua de riego, en la parte más baja, bien en la base, bien en un lateral. Este agujero se tapa con un trozo de tiesto roto o una piedra, de forma que cree una pequeña cámara de aire entre el agujero y la tierra que lo cubrirá por encima. Viene bien poner una pequeña capa de piedras o trozos de maceta encima, para que el agua chorree y asegurarnos de que no quedará el agujero de drenaje obstruido por la tierra. Ya encima de esta capa final, se pone la tierra y se planta.

Plantas de interior

Las plantas de interior en realidad no existen. Se las llama «de interior» porque las tenemos en climas inadecuados para ellas, y en el campo morirían. Normalmente se trata de especies tropicales que nacen a la sombra de otras más grandes y no toleran el sol directo, o son plantas de climas muy cálidos que no soportan las heladas y los rigores del invierno demasiado frío del lugar en que vivimos.

Estas plantas necesitan unos valores de humedad ambiental generalmente bastante altos, por lo que conviene tener a mano un pulverizador de agua para rociar de vez en cuando las hojas y envolverlas en una bruma húmeda. Hay que mantenerlas alejadas de corrientes de aire, del sol directo de las ventanas, de la calefacción y del chorro frío que sale del aire acondicionado. Las plantas que tienen pelo en las hojas no se pueden mojar, así que esas hay que colocarlas con la maceta sobre en un plato con agua, que al evaporarse proporcionará a la planta la humedad que necesita, pero situando unas piedrecillas o canicas en el plato, de modo que la base de la maceta no esté dentro del agua, para que la tierra no se moje.

Plantas de exterior

Las plantas de exterior se dividen básicamente en plantas que necesitan sol directo y plantas que requieren sombra. A la hora de poner las plantas en la terraza o en el jardín, es muy importante tener en cuenta la orientación, porque de ello depende que prosperen o no. Del mismo modo, hay que tener presente la temperatura que se alcanza en la calle durante todo el año. Hay plantas que resisten las heladas fuertes sin problemas, y otras que se queman con la escarcha, las hay que no toleran el sol y otras que necesitan muchas horas de sol directo para florecer, y lo mismo pasa con la temperatura y la humedad ambiental.

La mejor forma de acertar es fijarse en qué plantas tienen bonitas las casas de los alrededores y acercarse a un vivero llevando anotadas la orientación de la terraza y las horas de sol directo que pueden recibir en el lugar en que queremos colocarlas.

Plantas crasas

Las plantas crasas son estupendas para exterior en lugares en los que hay mucho sol, altas temperaturas y llueve poco. Almacenan agua en su interior, como los cactus, y cuentan con la ventaja respecto a ellos de que no tienen

espinas. Son plantas de exterior en climas cálidos en los que llueve poco, y de interior en las zonas en que las heladas son frecuentes y las temperaturas muy bajas. Necesitan sol directo y muy poca agua, dejando que se seque por completo la tierra. Si se les mantiene la tierra húmeda entre regados, se pudren. En verano se riegan una vez a la semana o cada diez días, y en invierno con hacerlo una vez al mes es suficiente. Los meses más fríos las plantas hacen parada estacional y no precisan riegos. En caso de duda con estas plantas, lo mejor es no regar y esperar a que se ponga mustia para hacerlo.

TRUCOS Y CONSEJOS DE COSTURA

Arreglar el bajo de un pantalón, coser un dobladillo a unas cortinas o apuntar los botones de la camisa que nos acabamos de comprar eran tareas básicas que antes se hacían en todas las casas. Hoy en día, en cambio, hay mucha gente que ni siquiera tiene un costurero básico, y cuando necesitan algún trabajo de costura, llevan la ropa a arreglar.

Hay, sin embargo, pequeños arreglos que no necesitan grandes conocimientos de costura, y además de aguja e hilo, tenemos pequeños trucos que, si bien no son lo ideal ni lo más ortodoxo, nos sirven perfectamente para salir del paso.

Costurero básico

Lo que lleva dentro el costurero mínimo necesario para esos pequeños arreglos es: agujas para coser a mano, un dedal, alfileres de cabecilla, un acerico, un carrete pequeño de hilo bueno de poliéster blanco, uno de hilo negro y alguno más de los colores que más predominen en la ropa del armario (ocre, rojo y azul siempre vienen bien), unas tijeras de costura, imperdibles de distintos tamaños, cinta elástica de un centímetro de ancho, cinta métrica y una cajita donde iremos guardando todos los botones que suelen venir de repuesto cuando compramos alguna prenda; también es recomendable conservar los botones de las camisas, vestidos y otras prendas que desechas para trapos porque están ya estropeados y no sirven para donar, porque puedes necesitarlos cuando menos te lo esperas; una cajita de corchetes medianos y otra de automáticos sacan del apuro más de una vez; y unos parches de pegar con la plancha y un rollo de fliselina de doble cara, aunque no sean costura propiamente dicha, conviene también tenerlos en el costurero. Para marcar la tela hace falta una tiza de sastre, un rotulador de tinta al agua especial para costura o un bolígrafo de los que se borran con calor al planchar encima.

Dobladillos

Saber coger el dobladillo a unos pantalones o una falda de diario es una de las cosas más útiles que podemos aprender. Si es que se descosió, hay que planchar por la costura, para marcarla bien de nuevo. Luego, una vez bien marcado por donde tiene que ir, se cose con hilo del mismo color.

Si lo que ocurre es que queda largo, se sujeta con alfileres por donde deba ir la costura, se hilvana y se plancha, o plancha directamente con los alfileres puestos, con cuidado de no pisarlos con la plancha para que no se marquen, y ya luego se cose por donde corresponda.

La solución rápida sin tener que coser es pegar la tela con fliselina. Para que quede bien, hay que marcar con la plancha el dobladillo, y luego se pone la cinta de fliselina por dentro de la costura y se plancha sin vapor y bien caliente para derretir el pegamento, cubriendo la suela de la plancha con un pañuelo de hilo, de forma que si traspasa algo los restos queden en el pañuelo.

Botones

Los botones que traen las prendas de fábrica muchas veces vienen cosidos de modo que si se afloja el hilo, el botón se suelta por completo y se pierde. Para evitarlo, lo mejor es acostumbrarse a dar unas puntadas de seguridad siempre antes de usarla por primera vez. De este modo no habrá riesgo de que se descosan y se acaben perdiendo.

La solución rápida de poner una gota de esmalte de uñas transparente para fijar los hilos puede servir para salir del paso en caso de urgencia, pero no deja de ser una chapuza que es mejor evitar. Merece la pena, para solucionarlo de verdad, apuntar los botones con hilo cuando tengas un ratito libre.

Rodilleras y otros parches

Las rodilleras que se pegan con la plancha son muy prácticas cuando hay niños que rompen los pantalones a menudo. Si no te gusta el efecto que hacen los pantalones con parches, pero no tienes presupuesto para comprar unos nuevos

cada semana, prueba a recortar el trozo que necesites, siempre unos centímetros más grande que el desgarrón, y a pegarlos por dentro. De este modo se disimula muchísimo el roto.

Si los desgarrones están en sitios que no sean las rodillas, puedes poner también parches bordados y disimular un poco haciendo como que más que tapar agujeros, son un adorno en los pantalones. En la ropa de niño, al dar poco margen a los adornos, pocas veces cuele, y normalmente se suele notar que es una compostura más o menos elaborada, pero en la de niña, con un poco de estilo suelen ser más sencillos de disimular, porque siempre se puede complementar con algún otro aplique decorativo que haga juego y armonice el conjunto.

Zurcidos imprescindibles

Hoy en día, con los precios tan baratos que tiene la ropa, hay muy pocas cosas que realmente merezca la pena llevar zurcidas. Como mucho, puede interesar pararse a zurcir unas medias buenas que tengan algún agujero o una carrera en las partes que no se ven con la ropa, como las punteras o los talones, los leotardos de diario si el agujero no es muy grande, y algún desgarrón puntual que esté en algún sitio poco visible. Como menos se nota es con un hilo del mismo color y siempre cosiendo por el revés de la tela.



Si lo que hay que remendar no es un roto, sino una costura descosida, simplemente hay que buscar hilo del mismo color y coserla de nuevo. Los agujeritos esos pequeños a los que no encontramos explicación lógica (no son enganchones con el cinturón o la cremallera de los pantalones y hemos comprobado la lavadora por dentro para asegurarnos de que no tiene ninguna rebaba que haya podido enganchar la ropa) y que suelen aparecer en las camisetas a la altura más o menos del ombligo no tienen arreglo. Salen siempre en el mismo sitio porque esa es una zona con mucho roce y desgaste, y los hilos con los que confeccionaron la tela son viejos o de mala calidad.

Agujeros en los bolsillos

Los agujeros en los bolsillos se solucionan si no guardamos en ellos cosas sueltas y puntiagudas, como, por ejemplo, las llaves.

Una vez que se rompen, aprovechando que los bolsillos quedan por dentro de la ropa, lo más práctico y rápido es ponerles un parche de los de pegar con la plancha. Si la costura del fondo está muy pasada, se cubre el bolsillo por la parte de fuera de la costura con una rodillera de pegar haciendo una especie de sobre con el bolsillo dentro, y se plancha bien caliente.

Reciclado de ropa

Básicamente hay dos formas de reciclar la ropa que ya no está en condiciones de ser usada con normalidad: una es la clásica de desecharla, bien para trapos, bien en los contenedores de reciclaje de ropa y zapatos que hay en los puntos limpios, y otra es la de emplear la maña para modificarla un poco, cambiarle una costura, pegarle algún aplique decorativo..., con intención de renovarla y ponerla de moda otra vez. En Internet hay miles de ideas en blogs, vídeos, fotos... Es fácil encontrar unos tutoriales estupendos con consejos fantásticos para adaptar las viejas glorias del armario a todos los gustos y estilos modernos.

TRABAJOS ESPECIALES

Mantenimiento doméstico

Todas las casas necesitan una serie de trabajos mínimos de mantenimiento para conservarlas en buenas condiciones de habitabilidad. Hay trabajos que precisan de un profesional —electricista, fontanero o albañil...—, pero hay muchísimos otros que solo requieren un poco de maña y podemos hacer nosotros mismos.

Colgar cuadros

Los cuadros ligeros, que pesan poco, se pueden colgar en la pared con cuelga fácil, de forma muy sencilla y cómoda, no solo a la hora de colgarlos, sino con la ventaja de que este sistema no deja marcas de agujeros en la pared. En los azulejos, como no se pueden usar los cuelga fácil, dan un resultado bastante apañado las cintas adhesivas de doble cara. Las hay específicas para zonas húmedas, como pueda ser la cocina o los cuartos de baño, y para cuadros de poco peso van muy bien. Se venden en las tiendas de bricolaje.

De cualquier modo, si nos queremos asegurar de que aguante en su sitio muchos años, lo mejor es usar el taladro.

Para colgar un cuadro con el taladro lo que necesitamos es, obviamente, el taladro, una broca, el taco del mismo número de la broca, y una alcayata también del mismo número. Normalmente con el número 5 tenemos suficiente para prácticamente cualquier cosa que necesitemos colgar en una casa. El número lo pone en la broca y en el taco, y la alcayata se pide al comprarla del número que necesitemos. Hay que marcar con un lápiz el lugar donde irá el agujero, y hacerlo con el taladro perpendicular a la pared, apretando hacia dentro hasta que esté el agujero hecho. Se mete el taco y la alcayata, al girar, lo abre por dentro, dejándolo completamente fijado a la pared. No hay más que colgar el cuadro introduciendo la alcayata por el cáncamo del marco.

En ocasiones el cáncamo no está exactamente en el centro y el cuadro queda torcido. La solución más sencilla sin tener que andar midiendo al milímetro es poner un cáncamo en cada lateral del marco, a media altura, y pasar un cable entre ellos de modo que será este cable el que colgaremos de la alcayata de la pared. Hay que dejarlo un poco holgado para que al colgarlo se pueda corregir la inclinación y ponerlo derecho, a ojo o usando un nivel.

Revisar enchufes

Los enchufes son uno de los puntos más importantes que hay que tener en cuenta para evitar accidentes eléctricos. Para limpiarlos por dentro, se puede utilizar un paño bien escurrido, ligeramente húmedo de agua y jabón, con el que quitaremos el polvo superficial acumulado.

Una norma básica a la hora de enchufar varios elementos a una única toma es no usar los llamados «ladrones», sino una regleta con cable, que será el que se conecte a la red. Hay que fijarse en la potencia máxima que marca la regleta y no conectar juntos electrodomésticos que superen ese límite, para evitar riesgos de sobrecalentamiento y posibles accidentes asociados. Son estupendas las que cuentan con un botón para desconectar la corriente sin tener que desenchufar, y las que tienen un fusible de seguridad que la desconecta de forma automática si se recalienta por exceder la potencia al enchufar demasiados aparatos.

Los enchufes nunca debe estar cubiertos por elementos inflamables, y las regletas hay que mantenerlas alejadas de visillos, cortinas o muebles que en caso de sobrecalentamiento o cortocircuito con chispas pudieran salir ardiendo. De vez en cuando hay que revisar que no se recalienten o cambien de color. Si esto ocurre, hay que desconectar la red eléctrica, desenchufar el aparato que estuviese conectado y no volver a utilizar ese enchufe hasta que no lo revise un electricista.

Cambiar bombillas

De unos años a esta parte, con el avance de la tecnología, sustituir una simple bombilla se ha convertido en toda una aventura. Pero cuando una bombilla se funde, es evidente que toca cambiarla.

Ya apenas quedan bombillas incandescentes a la venta en ningún comercio, salvo las de tamaños especiales como, por ejemplo, la del frigorífico, porque el ahorro visible en la factura de la luz que suponen las de bajo consumo nos ha convencido a todos de los beneficios de sustituirlas, antes incluso de que se estropearan. Ahora, además de las clásicas de bajo consumo, tenemos la novedad de las bombillas tipo led, que son las que menos electricidad gastan, y las que más tiempo duran. Por contra, también su precio es bastante más elevado que el de una bombilla de bajo consumo convencional. A la hora de cambiar una bombilla que se funde, gracias a estos bajos consumos, como ya no hay riesgo de sobrecalentamiento de la instalación eléctrica, no hay que fijarse en los watios que soporta el portalámparas.

Comprar una bombilla de bajo consumo es sencillo, porque en la caja viene el equivalente a la bombilla incandescente. Así, las de 7 W alumbran lo mismo que las pequeñas de 40 W, y las de 20 W equivalen a una incandescente de 100 W. Además del menor gasto, la duración estimada de las de bajo consumo es de aproximadamente seis veces más, por lo que se amortiza rápidamente el mayor precio.

El «problema» lo podemos tener al comprar las bombillas de leds. En estas, el consumo es un poco menor que las bajo consumo, y muchísimo menor que las incandescentes. Además prometen una duración extraordinaria: veinticinco mil horas, frente a las seis mil de las de bajo consumo y las mil doscientas de las incandescentes. Parecería que merezca la pena correr a cambiar de nuevo todas las bombillas de la casa y pasar de bajo consumo a led, pero el elevado precio de estas nuevas bombillas hace que, en realidad, no compense el cambio radical: la diferencia de ahorro energético no es demasiado significativa y el precio es muy elevado, de modo que se tarda varios años en amortizar la inversión. Así que, sí, sin dudarlo, merece la pena pasar de incandescentes a leds, pero las de bajo consumo que tengamos en casa es mejor ir sustituyéndolas a medida que se vayan fundiendo, y no antes.

Para escoger bombillas led, como cada fabricante tiene sus estándares propios y varían de uno a otro, más que en el consumo de watios hay que fijarse en la luz que emiten. Los dos valores principales que hay que tener en cuenta son: los lúmenes y la temperatura que marca la caja, que se miden en grados Kelvin (K). Así, una bombilla clásica incandescente o halógena de 100 W equivaldría a una led de entre 700 y 1.200 lúmenes; el color de luz amarillento cálido que proporcionan las bombillas incandescentes clásicas se logra con una led que marque alrededor de 3.000 K, mientras que la luz blanca clásica de las halógenas corresponde a una temperatura de unos 6.000 K. Es decir, a mayor número de temperatura, más blanca y fría será la luz que emita la bombilla led.

Ya por último, en la caja viene también marcado el ángulo de apertura del foco de luz. Depende de dónde vaya a ir colocada la bombilla, nos convendrá un ángulo mayor o menor de apertura. No necesitamos el mismo ángulo de luz en una lámpara de sobremesa que da luz ambiente en el salón, que en un foco empotrado en el techo del cuarto de baño, por ejemplo.

Arreglar persianas

Si la persiana se descuelga o tiene láminas rotas, antes de llamar a la empresa de reparaciones podemos intentarlo en casa y ahorrarnos un dinerillo. Es un trabajo más aparatoso que complicado.

Lo primero que hay que hacer es quitar la tapa de la caja de la persiana, y descolgar esta por dentro. Se comprueba cuántas son las láminas rotas que hay que sustituir, y se cambian por unas nuevas del mismo tamaño y color. Las láminas se compran en la ferretería o en alguna tienda de bricolaje. Es recomendable aprovechar que la persiana está accesible para fregarla bien. Luego se vuelve a colocar en su sitio, se pone la tapa, y listo.

Renovar los burletes de puertas y ventanas

Los burletes son unas cintas de goma o de espuma con un adhesivo que se ponen en los cierres de puertas y ventanas para sellarlas. Consiguen un cerramiento estanco y evitan la fuga de temperatura en invierno o verano, y que entren aire y polvo de la calle.

Para colocarlos hay que limpiar muy bien de polvo y grasa la zona donde se van a pegar con un paño empapado en alcohol o disolvente. Se pegan sin estirar el burlete, apretando para que entre en contacto el adhesivo con la superficie lisa. Los de espuma son un poco más económicos, pero hay que renovarlos más a menudo, mientras los de goma tardan más en deteriorarse. Los dos tipos son muy efectivos y cumplen estupendamente su función.

En los bajos de las puertas, sobre todo la de la calle, conviene siempre poner uno para evitar que entre aire, agua de lluvia o polvo de la calle. Si la rendija entre la puerta y el suelo es amplia, conviene colocarlo además para evitar que se cuele insectos en casa. Hay algunos que van atornillados, pero los que llevan cinta adhesiva dan un resultado estupendo sin tener que agujerear la puerta.

Hacer trabajos de pintura

Todo lo que se pinte dentro de casa lo podemos hacer nosotros mismos, teniendo las precauciones básicas de proteger de manchas el suelo o los muebles y utilizando pinturas que sean fácilmente lavables al agua, para minimizar el riesgo de accidentes.

Remozar juntas

Las juntas de suelos o azulejos se pueden ir desgastando con el tiempo, sobre todo si para limpiarlas usamos productos agresivos que lo hacen a base de desgastar la primera capa de cemento.

Para reponerlas sin tener que llamar a un albañil, se compra un renovador de juntas, que se usa siguiendo las instrucciones que marque en el envase, o un poco de cemento blanco que se mezcla con agua hasta que adquiera una

consistencia fluida pero que no chorree, y se van rellenando las juntas. Independientemente del producto que hayamos empleado, antes de que se endurezca del todo hay que pasar un paño húmedo para igualar las juntas y quitar el exceso de producto. Una vez bien endurecido, los azulejos se limpian bien frotando con un estropajo verde seco para quitar el velo que haya podido quedar. Si cayó algún pegote que no se limpió antes de que endureciera, se quita con una rasqueta del tipo de la vitrocerámica o un poco de producto quitacemento.

Cambiar la silicona en los baños

Cuando la silicona de los cuartos de baño está fea, negra y estropeada, y no hay forma de dejarla limpia ni usando productos específicos, llega el momento de cambiarla. No es demasiado complicado.

Lo primero es quitar toda la silicona vieja cortando con un cúter. Tirando con cuidado suele salir la tira completa o a trozos más o menos grandes, pero si quedan restos pegados (suele pasar en el gresite), venden un producto especial para quitarlos. Luego, se friega bien con lejía sin diluir para eliminar cualquier resto de moho que pueda haber quedado y, una vez seco, se remoza de nuevo con silicona antimoho, especial para cuartos de baño. Una vez puesta, se repasa con el dedo mojado en agua para extenderla bien.

Revisar la agenda y comprobar fechas

Las siguientes tareas son ideales para realizarlas durante la quinta semana de los meses de cinco semanas. Todas ellas forman parte de los trabajos esporádicos que corresponden al sector 5.

Anótalas en la agenda para todo el año, de este modo las tendrás siempre a la vista cuando llegue el momento de hacerlas, y no se te olvidará.

- Lavado de las cortinas (5ª semana).
- Limpieza de las lámparas (5ª semana o según sector).

- Limpieza de la vitrina de la cristalería (5ª semana).
- Revisión y orden de los armarios de la ropa blanca (5ª semana).
- Cambio de antipolillas/pastillas de olor de los armarios y cajones (en cambios de temporada).
- Limpieza y organización del trastero (semestral en otoño y primavera).
- Limpieza y organización del garaje (semestral en otoño y primavera).
- Limpieza de los filtros del aire acondicionado (semestral fuera de temporada y cada dos semanas en épocas de uso).
- Limpieza y cambio de los filtros de la aspiradora (5ª semana).
- Limpieza de mantenimiento de la cafetera. Descalcificar (5ª semana).
- Limpieza de mantenimiento de la lavadora (mensual. 1º sábado de mes).
- Limpieza de mantenimiento de la secadora (mensual. 2º sábado de mes).
- Limpieza de mantenimiento del lavavajillas (mensual. 3º sábado de mes).
- Revisión de la caldera y de la instalación del gas (anual o según marque la normativa).

ECONOMÍA DOMÉSTICA BÁSICA

Un libro con recomendaciones de cómo organizar una casa no estaría completo sin un apartado, aunque sea pequeño, que explique cómo administrar el dinero que entra en ella. La regla es muy simple y todos la conocemos: no hay que gastar nunca más dinero del que se ingresa. Así visto, pensarás que es una perogrullada, pero esa es la única forma de no pasar apuros económicos a fin de mes.

La clave está precisamente en *no gastar en artículos que no son necesarios*.

La publicidad que nos bombardea constantemente hace que hoy en día la mayor dificultad se nos presente precisamente en que confundimos muchas veces lo *útil* con lo *necesario*. Aparte de esto, tenemos también una importante salida de dinero con los *caprichos* y los *antojos*, que no hay problema en satisfacer cuando la economía está saneada, pero nunca hay que caer en el peligroso «yo también tengo derecho». Claro que sí, todos tenemos derecho a una semana de vacaciones en un hotel de esos de lujo en régimen de todo incluido en primera línea de playa, todos tenemos también derecho a desayunar todos los días en el bar de abajo y todos tenemos derecho a llevar a los niños al cine una vez a la semana con su cubo de palomitas incluidas... Lo que no tenemos todos es el *dinero* para poderlo hacer. Es lo primero que tenemos que tener claro: debemos ser capaces de ajustar nuestros gastos a nuestro presupuesto.

Si tienes dinero de sobra para todo, estupendo, pero si eres como la mayoría de la gente, bienvenido al club de los que recortamos gastos. Los gastos siempre-siempre-siempre se comienzan a recortar por los caprichos. De vez en cuando viene genial darse un homenaje y marcharse una tarde al spa

a relajarse, pero si la economía es ajustada, hay que tener cuidado de que esa escapada puntual no se convierta en una costumbre habitual fija, ya que si no la podemos asumir con desahogo nos puede desestabilizar el presupuesto, obligándonos a recortar algo probablemente menos glamuroso, pero que tal vez sea mucho más necesario.

INGRESOS Y GASTOS

Cálculo de ingresos

Lo primero que hay que hacer para comenzar a coger las riendas es anotar absolutamente todo lo que entra en casa de forma fija habitual. Quien trabaja con nómina fija, pues anota la nómina. Los autónomos, lo mejor es hacer un cálculo de lo ingresado el último año, y sacar una media mensual procurando ajustar el redondeo de modo que el cálculo tire siempre hacia abajo.

Hay que anotar tanto el dinero como los ingresos que tengamos fijos en especie, porque aunque no sea dinero, son cosas en las que ahorraremos, al no tenerlas que comprar. Una libreta cualquiera nos servirá para hacer estos cálculos. Luego el seguimiento será mejor hacerlo en un libro de cuentas, un sencillo dietario o una hoja Excel, pero para empezar, no hay que complicarse demasiado. Con un cuaderno corriente, un lápiz y una goma de borrar es suficiente.

Control de gastos

Una vez anotado todo lo que entra en casa, comenzaremos el control de gastos en otra hoja. En una casa, hay tres tipos de gastos principales:

- Los *fijos*, como son la hipoteca o el alquiler, la letra del coche, la cuota de autónomo, las mensualidades de colegios, comedor y extraescolares, sueldos que paguemos, asociaciones, clubes o hermandades, el gimnasio, impuestos, seguros... Son gastos que se pagan a lo largo del año y por norma no suele variar el importe entre un recibo y otro.
- Luego tenemos los *fijos-variables*, que son los servicios que hay que pagar de forma periódica, pero cuyos importes varían entre un recibo y otro, como pueden ser la luz, el agua, el teléfono, la gasolina...
- Y por último, los *variables*, que son, sobre todo, los dedicados a los gastos puntuales, más o menos imprescindibles, como la ropa, gastos de ocio, caprichos... Es este apartado el que suele ser el que se lleva el

presupuesto que más fácilmente podemos reducir cuando entramos en la dinámica de llegar justos a fin de mes. Los «gastos de supermercado» (alimentación, cosmética, droguería, productos de limpieza...) quitando fechas señaladas como Navidad, suelen ser bastante estables a lo largo del año, pero los incluimos en este apartado porque nos pueden dar mucho margen a la hora de ajustar el presupuesto.

Normalmente los gastos del primer y segundo apartados —los fijos y los fijos-variables— casi todos los tenemos domiciliados y pagamos directamente por el banco o con tarjeta. Para calcularlos suele ser tan simple como revisar los movimientos de las cuentas bancarias y anotarlos en la libreta. Los fijos variables, al no ser siempre los mismos importes (no se paga la misma calefacción en diciembre que en mayo), lo mejor es sumarlos todos y luego dividir el total entre doce, para hacer una media con redondeo al alza y repartir ese importe durante todo el año.

Los gastos variables suelen ser los que pagamos en efectivo. Para calcularlos de la forma más real posible, hay que revisar los movimientos de haber sacado dinero en efectivo del cajero automático y sumarle los movimientos de cuentas que se registran al pagar con la tarjeta las compras y los servicios puntuales (ir a cenar, al cine o comprarse unos zapatos...) y las cuentas del supermercado.

Abre la aplicación online que tiene tu banco para revisar todos los movimientos de las cuentas, porque tienes que anotar todo para saber cuánto gastáis en casa realmente. Cuanto más atrás te remontes, más fiable será el cálculo de las medias de gasto. Especifica todos los gastos domiciliados. Si ves demasiada tarea controlar el último año completo de gastos sueltos, al menos trata de anotar todos los movimientos de los últimos tres meses.

FÓRMULA DE AHORRO

Una vez anotado el total de ingresos y el total de gastos, la diferencia entre ambas columnas es lo que determina si en casa vivimos habitualmente al límite o tenemos alguna capacidad de ahorro.

Con los sueldos que manejamos últimamente y el bombardeo constante de publicidad de «productos imprescindibles» (sic) a que estamos sometidos, lo cierto es que hay muchas casas en las que el ahorro ha pasado a ser poco menos que una utopía, pero teniendo como objetivo no caer en gastos superfluos, casi todos podemos rebañar aunque sea un mínimo margen si no para ahorrar, al menos para no llegar a fin de mes con demasiadas estrecheces.

Una vez que tenemos claro el total anual de gastos fijos y los fijos-variables, sumamos y dividimos el resultado en doce meses. Esa cantidad es la intocable que tenemos que apartar todos los meses nada más entrar la nómina en casa. Lo ideal es contar con una cuenta adicional donde tener domiciliados todos estos gastos y una orden al banco para que nada más nos ingresen la nómina o los pagos, se transfiera el importe necesario a esa cuenta.

Lo que quede lo repartimos en tres columnas: una para supermercado, otra para ahorro y la tercera para gastos imprevistos y ocio. Y hay que procurar no salirse de ellas.

Llegar a fin de mes... y ahorrar por el camino

Ya tenemos claro lo que *ingresamos*, lo que *gastamos sin remedio* y lo que *podemos gastar*.

Ahora es cuando nos toca comenzar a hacer malabares para que con ese dinero que nos queda podamos comer, vestirnos, afrontar los gastos imprevistos, darnos un homenaje de vez en cuando e incluso ahorrar un poco.

Si tienes tarjetas de crédito, de las que te permiten ir de compras aunque estés en descubierto, y las usas de forma habitual para pagar tus compras aun teniendo efectivo en la cuenta, lo primero que vas a hacer es dejarlas en casa. Acércate al cajero a primero de mes, y saca el importe que marca la columna de «supermercado» y la de «imprevistos y ocio» que calculamos antes. A

partir de ahora vamos a procurar que todos los pagos sean en efectivo, al menos mientras ajustamos el presupuesto.

Divide el importe en cinco sobres si el mes es de cuatro semanas, o en seis sobres si el mes es de los de cinco semanas. Rotúlalos como «SEMANA 1», «SEMANA 2», «SEMANA 3»... y «EXTRA», y mete el dinero dentro. Procura que el sobre rotulado como EXTRA contenga el importe en billetes pequeños. Ese es el dinero que tienes disponible para gastar en cada semana. Si una semana te pasas y se te termina el dinero del que dispones, saca uno o dos billetes del sobre de extras y cíñete lo más que puedas hasta que termine la semana. Piensa que ese suplemento te tiene que durar todo el mes para todos los gastos.

LA COMPRA DIARIA, SEMANAL O MENSUAL

Cuántas veces pasar por el supermercado a hacer la compra es algo verdaderamente personal. Por un lado, depende del nivel de control de despensa y de la planificación (o no) de los menús que tenga cada uno. Esto es sencillo de solucionar con la lista de la compra, y teniendo los menús diarios planificados previamente.

Si te cuesta ceñirte al gasto, puede ser de utilidad separar el gasto diario y acudir por la tarde a comprar lo que necesitas para el día siguiente, pero salvo el pan o el pescado, es mejor planear la compra semanal, porque cuantas más veces te pasees por las tiendas, más productos interesantes verás, más cosas se te antojarán y más complicado será no salirse del presupuesto.

A diario es mejor ir solo a la panadería, y los días que toque en el menú, pasar por la pescadería, y nada más. Para estas compras diarias, lo mejor es ir a tiendas pequeñas de barrio y evitar pasar por el supermercado. Quien evita la tentación, evita el peligro, dicen, y esos supermercados con estantes llenos de paquetes de colores pueden hacernos caer en la tentación de comprar más de lo que necesitamos.

Puede que la tiendita de barrio sea un poco más cara, pero seguro que no es tanta la diferencia como para compensar el riesgo de acabar llevándote algo innecesario de las estanterías del súper. Al supermercado es mejor ir lo menos posible, a por la compra grande de la semana y con la lista en la mano.

Si tienes una despensa espaciosa, aprovecha y haz compra mensual de no perecederos. Macarrones, legumbres, artículos de higiene y limpieza... Todo eso se puede comprar en cantidad, y aprovechando las ofertas lo podemos considerar una inversión a medio plazo. Pero aun así, tampoco conviene volverse locos comprando las promociones de segunda unidad al 50 por ciento, y los 3x2 hacen que se nos rebaje mucho el gasto de cesta de compra, pero los hipermercados sacan ese tipo de ofertas de forma cíclica y bastante seguidos, si no uno, otro, así que lo mejor para ahorrar con ellas es ceñirnos a lo que gastamos en un mes y, cuando se acabe, revisar los folletos para ir a comprar al que tenga las ofertas.

Es importante calcular el coste del producto sin oferta en la tienda de la competencia, porque más a menudo de lo que sería lógico sale más barato

comprarlo suelto en un híper que con la oferta del 3x2 en el otro (y encima te obligan a cargar el carro). Igualmente, en los lotes y envases que nos presentan como familiares conviene revisar el precio por kilo, por litro o por unidad. No sería la primera vez que cuesta más caro comprar una garrafa de aceite de 5 litros que cinco botellas de litro de ese mismo aceite, o que el *envase ahorro* familiar de 2 kilos de filetes resulta más caro que comprar 2 kilos repartidos en bandejas individuales. A comprar, hay que ir siempre con la calculadora en la mano, y no creerse del todo lo que dicen las etiquetas fosforescentes.

Hay que mirar el peso neto y el precio por unidad de medida, y no por envase, y hay que acostumbrarse a hacerlo siempre. Al principio puede resultar algo lento y un poco pesado, pero cuando comienzas a comprobar lo efectivo que es y que verdaderamente ahorras, de das cuenta de que merece muchísimo la pena hacerlo.

Ir «a comprar» no es lo mismo que ir «de compras»

Vivimos en una sociedad consumista. *Muy* consumista. Es un hecho con el que tenemos que aprender a convivir. Ir de compras, sobre todo esas veces que volvemos a casa con la cuenta adelgazada por cosas que realmente no necesitamos, se ha convertido en un acto social que nos venden como glamuroso y moderno. Además, da igual lo desahogada que sea tu economía, porque solo variará el nombre de las tiendas que visitas. Volver a casa con varias bolsas después de salir con las amigas es casi la confirmación de que ha sido una tarde estupenda. Lo que antes era quedar para tomar café, ahora muchas veces es quedar para ver tiendas; *ver* rebajas y no *ir a las rebajas* es algo que, si lo cuentas, suena incluso raro, y ya ir a las rebajas y volver sin haber comprado nada, *con lo barato que está todo*, porque no encontraste eso que buscabas, hay quien ni siquiera se lo plantea como una posibilidad: están convencidas de que si sales a ver tiendas, tienes que comprar. Si es barato y es mono, hay que comprarlo. PUES NO. No hay que comprar «por barato», ni «porque estamos en rebajas». Hay que comprar, primero, «porque lo necesito»; segundo, «porque lo voy a utilizar»; tercero, «porque me encanta» (si no cumple este apartado y puedes esperar, sigue buscando hasta que lo

cumpla o no tengas más remedio que comprar), y en último lugar, «porque puedo pagarlo», y pocos motivos más hay que justifiquen una compra.

El problema del exceso de gastos muchas veces no es la falta de ingresos, sino el bombardeo de productos, y que los publicistas nos ponen en primer lugar el último apartado: si puedes pagarlo, cómpralo, y si no puedes, no te preocupes, que te lo vendemos en cómodos plazos.

Hay que concienciarse en comprar solamente lo necesario, pero necesario de verdad, no de capricho.

OBSOLESCENCIA PROGRAMADA

Según dice la Wikipedia, la obsolescencia programada, también llamada «obsolescencia planificada», es la determinación o programación del fin de la vida útil de un producto, de modo que, tras un periodo de tiempo calculado de antemano por el fabricante durante la fase de diseño de dicho producto, este se torne obsoleto, no funcional, inútil o inservible.

Consiste básicamente en fabricar de modo que productos que por sí mismos podrían ser duraderos, se conviertan en artículos desechables en un plazo de tiempo determinado, de forma que tengamos que comprar uno nuevo para sustituirlo porque los recambios y el arreglo cuestan más caros que adquirir uno nuevo.

Esto donde más claramente lo vemos es en los artículos tecnológicos, donde los fabricantes llega un momento en que dejan de publicar actualizaciones de software, después de que las últimas que nos ofrecen nos han ido ralentizado el dispositivo hasta el punto de no poderlo apenas utilizar. Un teléfono móvil o una tableta que podría funcionar perfectamente con el sistema operativo adecuado se vuelve imposible de manejar por culpa del sistema operativo que necesita para funcionar.

Esto ocurre siempre, independientemente del precio que paguemos al comprar el nuevo producto. Con los electrodomésticos —lavadora, lavaplatos, frigorífico...— ocurre exactamente lo mismo. La vida media de un electrodoméstico hoy en día es difícil que supere los ocho años, por lo que el precio a pagar cuando lo compramos hay que calcularlo a partir de ahí y tomar esa duración como un tope. Es probable que no llegue y comience a fallar a partir de los cinco o seis años de uso normal.

Con la ropa ocurre igual. Los tejidos «no son como antes» y es probable que se estropeen con pocos usos, como los dichosos agujeritos que les salen a muchas camisetas.

A veces merece la pena invertir en comprar un buen producto. La calidad hay que pagarla, eso está claro, pero conviene olvidarse de las compras «para toda la vida» y saber que no por pagar más significa que vaya a durar más tiempo. No se trata, por supuesto, de comprar lo más barato alegando «total, para lo que va a durar», pero sí que hay que pensar si realmente merece la

pena hacer un desembolso considerable, comparado con el resto de productos similares, solamente por pagar marca o modelo en un artículo con fecha de caducidad.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© María José Tabero Fernández, 2016

© La Esfera de los Libros, S.L., 2016

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00

www.esferalibros.com

Ilustraciones de interior: María Pascual

Primera edición en libro electrónico (mobi): enero de 2016

ISBN: 978-84-9060-597-4 (mobi)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.