

LIMPIEZA DEL HOGAR



Bienvenidos al módulo de limpieza del hogar.



ENTIDADES FINANCIADORAS:

LIMPIEZA DEL HOGAR

OBJETIVOS

OBJETIVOS

>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed vulputate vehicula tortor. Sed nec nisi. **Aliquam tincidunt, nisi et ultrices auctor, libero leo aliquet** libero, eu mattis lacus lorem nec odio. Ut vehicula, mi ut bibendum pulvinar, nisi lorem gravida leo, vitae luctus massa neque quis nisi.

- Conocer los productos de limpieza
- Aprender a limpiar las estancias del hogar

Objetivos.

En este módulo del curso de autonomía conoceremos los productos de limpieza que necesitamos para limpiar nuestro hogar y como limpiar sus estancias.



LIMPIEZA DEL HOGAR

CONTENIDOS

CONTENIDOS

Después de cada contenido teórico realizaremos una actividad. Al superarla continuaremos con el siguiente contenido.

Contenidos.

Después de cada contenido teórico realizaremos una actividad. Al superarla continuaremos con el siguiente contenido.



La limpieza del hogar es la forma más sencilla de cuidar nuestro hogar y de toda la familia.

Tanto la higiene básica, como el cuidado y la limpieza de nuestra casa tiene que estar incluidos en nuestras tareas rutinarias.

Es muy reconfortante ver nuestra casa limpia, recogida... Todo es cuestión de organización y de hacer un poco todos los días. Así la limpieza será mucho más cómoda y sencilla y no deberemos dedicar días enteros a darnos la paliza limpiando y ordenando.



Utensilios y productos de limpieza básicos.

Para poder limpiar bien debemos tener los productos adecuados. No significa que debas tener o usar todos. Por ejemplo, hay personas que utilizan la escoba pues no tienen aspiradora, o que no les gusta utilizar amoníaco debido a su olor...

La cuestión es que cumplas estas normas muy básicas:

1. Que Utilices productos adecuados para cada cosa: fregasuelos (sea cual sea el que tú prefieras para el suelo), quitagrasas para la encimera y los azulejos de la cocina... "Cada cosa para lo suyo"
2. Que utilices diferentes trapos o bayetas para cada estancia o lugar (por ejemplo, no podemos

usar los mismos paños que utilizamos para el baño, para limpiar luego el polvo o la cocina...)

3. Que tengas mucho Cuidado con los productos: hay productos tóxicos, que requieren el uso de guantes, que no pueden utilizarse en determinados sitios porque pueden estropearlo... Debes mirar siempre la etiqueta del producto.

A continuación veremos los principales utensilios y productos de limpieza que necesitamos. Video



Productos de limpieza.

Limpiador de suelos: Este producto lo mezclamos con agua en el cubo de la fregona. Existen diferentes tipos de fregasuelos según el tipo de suelo que vayamos a limpiar. Por ejemplo para el parqué utilizaremos un tipo y otro diferente para el gres.

Quitagrasas: Especialmente indicado para limpiar la parte de la cocina más cercana a la vitrocerámica o los fogones, ya que es donde más grasa se crea (encimera, azulejos...) Encontraras diversidad de marcas y formatos. El de spray es muy cómodo de utilizar. Se aconseja pulverizar el producto sobre la superficie a limpiar, dejar actuar unos segundos y pasar un paño limpio.

Amoniaco: “El amoniaco es un producto muy utilizado en la limpieza y desinfección del hogar. El motivo de este uso es su enorme capacidad para eliminar manchas difíciles, sobre todo, de [grasa](#). Esto lo convierte en un valioso aliado en el momento de limpiar superficies como [azulejos](#), cristales, filtros de campanas extractoras, etc. Por otra parte, el amoniaco también actúa sobre tejidos como moquetas y alfombras, permite suprimir las huellas de los dedos sobre el mobiliario, así como manchas de zumo y sangre. Pero exige unos cuidados pues conlleva unos riesgos.

La clave radica en diluirlo de manera correcta y, desde luego, no excederse en las cantidades. La mezcla adecuada estaría compuesta por agua, el líquido correspondiente a la superficie que se desee limpiar (específicos para la vajilla, el suelo, etc.) y un chorrito de amoniaco. Tal combinación garantizará una limpieza efectiva.

Conviene que en el momento de limpiar el ambiente esté ventilado, para evitar la posibilidad de que el aire quede enrarecido y, además, para lograr que el olor intenso se disipe cuanto antes. Con el fin de paliar el efecto del olor, y para extremar las precauciones, se puede usar también una mascarilla mientras se limpia con amoniaco, además de los [guantes de látex](#), siempre recomendables para cuidar la piel”

Limpiador de muebles: encontrarás también muy

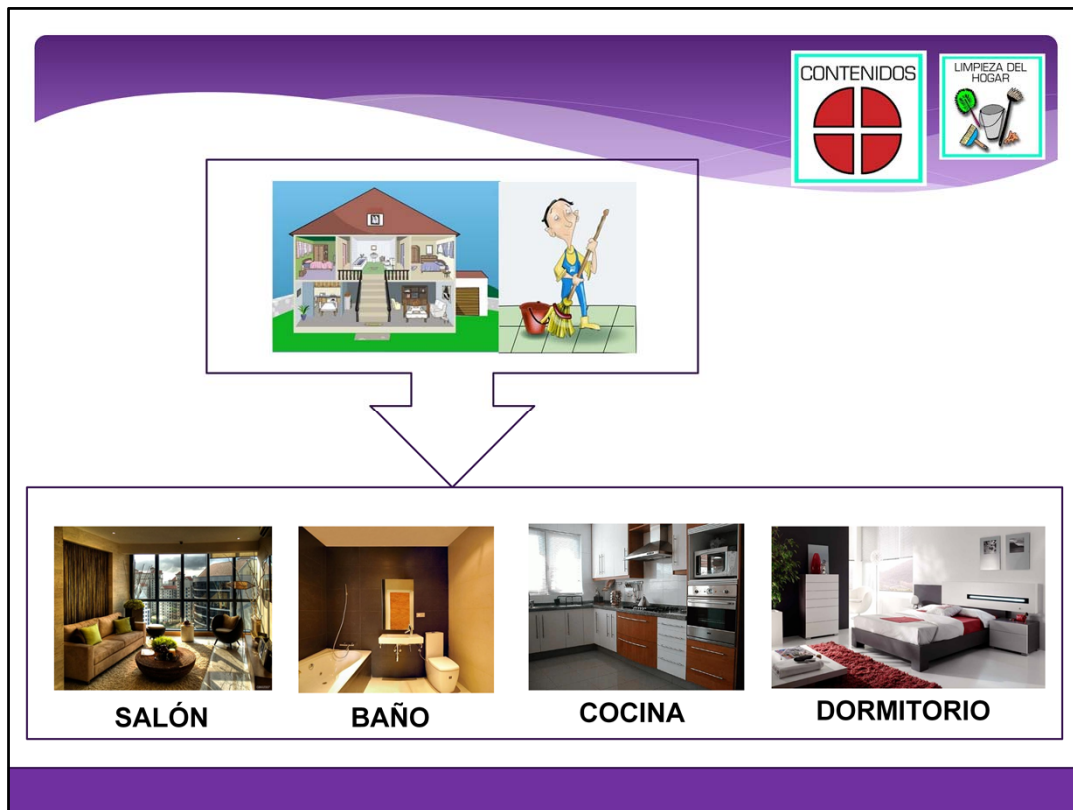
diversas marcas y formatos (spray, líquido...) Ideal para limpiar los muebles de madera de toda la casa. Debemos utilizar un trapo de polvo si es en spray.

Limpiador de vitrocerámica: conviene que tengas un estropajo blando (parte amarilla) solo para esto. Aplica el producto en la vitro, espera un par de minutos y retira. Depende del tipo de vitro deberemos hacerlo de una manera u otra: si es de inducción deberás retirarlo con un paño húmedo y no podrás utilizar la rasqueta de la vitro.

Limpiador de baños: Existen productos especiales para la limpieza de baño que normalmente llevan desinfectante para una mayor higiene en el baño



Actividades.



Tareas propias de cada estancia.

Vamos a ir viendo ahora una a una todas las estancias de la casa y las principales tareas de limpieza que hay que hacer en la misma.

Encontrarás tres columnas:

En la primera: “Tareas cotidianas”: veremos las tareas de limpieza que deben hacerse con mayor frecuencia: a diario o siempre que haga falta.

En la segunda: “Tareas semanales”: veremos las tareas que pueden hacerse de manera semanal o cada 15 días (en función del tiempo del que dispongas, de la necesidad de limpieza que tenga...)

Y en la tercera: “Tareas más generales”: son tareas que se pueden realizar de manera más puntual: una vez cada varios meses o limpiezas más generales cada más tiempo...

COCINA		
LIMPIEZA COTIDIANA	LIMPIEZA SEMANAL	LIMPIEZA GENERAL
Fregar los platos/puesta de lavavajillas	Limpieza de ventanas/Cristales	Limpieza de armarios
Limpieza de la encimera	Limpieza de azulejos (donde cocinamos)	Limpieza de electrodomésticos
Limpieza del fregadero	Lavado de trapos	Lavado de cortinas
Limpieza de la vitrocerámica		Prevenir telarañas
Limpieza del microondas		Limpieza de azulejos general
Barrer el suelo		
Fregar el suelo		
Tirar la basura/Reciclaje		

Cocina.

Después del baño, la cocina es el lugar que más atención requiere.

Así como en el [cuarto de baño](#) la batalla se libra contra los gérmenes, en la cocina nuestro máximo contrincante es la grasa. A pesar de realizar la limpieza diaria, se deberá programar una limpieza semanal profunda, sobre todo donde se cocina diariamente fritos, comidas a la plancha, etc.

En la imagen de la pantalla podemos ver que labores realizar diariamente, semanalmente y ocasionalmente.

Los accesorios para realizar la limpieza serán una estropajo de dos caras, un estropajo de acero, un paño absorbente, fregona y aquellos productos

que consideremos necesarios. Las toallas o paños de cocinas usados habitualmente deben ser reemplazos y lavados con frecuencia. Para los derrames en el suelo utilizaremos papel absorbente de cocina, nunca el paño habitual de la cocina.



NEVERA

LIMPIEZA DE ELECTRODOMESTICOS

1º) Limpiar la nevera:

La nevera necesita una limpieza a fondo cada dos meses, para evitar malos olores y problemas de funcionamiento. Hay que retirar las cosas del interior de la nevera. Limpiar soportes, cubetas, etc.: Una vez vacía, retirar las rejillas divisorias, los soportes colocados en la puerta, el recipiente para la fruta, la carne, etc. Todos los accesorios que quepan en el lavavajillas, se lavaran allí; el resto en el fregadero con abundante agua caliente y detergente; luego escurrir y secar con un paño o papel de cocina.

Limpiar el interior: Para la limpieza del interior de la nevera: Las gomas de cierre de las puertas, las

paredes interiores y el suelo de la nevera lavar con una esponja humedecida en agua jabonosa. Las manchas rebeldes aplicar lavavajillas y frotar hasta quitarla, luego aclarar y secar.

Las neveras con terminaciones en acero se limpian con un preparado de agua con bicarbonato, quedará sin marcas y brillante.

Cada dos meses limpiar la parte trasera de la nevera, desconectar el enchufe y girar la nevera; con un paño humedecido en agua y lavavajillas retirar la suciedad acumulada.

Para los malos olores colocar un cazo con leche hirviendo en el interior de la nevera.



Limpiar el microondas:

No se ensucia como el horno pero igualmente necesita una buena limpieza. Para limpiar el microondas utilizamos agua jabonosa caliente, lo ideal es repasar con un paño húmedo cada vez que se utiliza.

Si a tomado mal olor, colocar un preparado en su interior con zumo de limón y agua, dejar 1 minuto y limpiar. Verificar que las rejillas de ventilación estén libres de polvo y obstrucciones. Lavar el plato giratorio con frecuencia y tanto el interior como el exterior del microondas deberán estar limpios y secos.



Limpiar la tostadora:

La acumulación de restos de pan en el compartimento desmontable es tal vez la única cuestión a tener en cuenta. Una vez por semana, dar la vuelta y sacudir las migas acumuladas en el interior. Al cabo de un tiempo de uso sino realiza esta operación, cada vez que coloque una rodaja de pan sentirá olor a pan quemado y en el peor de los casos humo. Desmontar la parte inferior, lavar con lavavajillas y agua, secar bien y colocar. Recuerde desenchufar la tostadora antes de cualquier manipulación.



Limpiar la cafetera:

El café tiñe el plástico de las cafeteras eléctricas, utilizar agua con lavavajillas para limpiarla y aclarar con Un paño para no humedecer el motor. Para solucionar los problemas de la cal de agua, poner en el tanque. agua con vinagre blanco y ponga a funcionar la cafetera, esto limpiara los conductos. Para sacar el olor al vinagre, repita la operación dos o tres veces solo con agua.

SALÓN		
LIMPIEZA COTIDIANA	LIMPIEZA SEMANAL	LIMPIEZA GENERAL
Quitar el polvo	Limpieza de ventanas/Cristales	Organización de estanterías, cajones...
Barrer el suelo	Recolocar el sofá	Lavado de cortinas
Fregar el suelo	Limpieza de muebles	Lavado de alfombras
Pasar la mopa/aspirador	Sacudir las alfombras	Prevenir telarañas

Salón.

Generalmente, el salón es un lugar para estar tumbados, relajados, descansando... ayudará ver el salón recogido.

En la imagen de la pantalla podemos ver las tareas que se deben realizar diariamente, semanalmente y ocasionalmente.

De vez en cuando, es conveniente realizar las mismas tareas pero un poco más a fondo o en profundidad. Por ejemplo, podemos quitar el polvo con un plumero de manera rápida a menudo, pero de vez en cuando conviene pasar el trapo de polvo junto al limpiador de muebles, levantando todas las figuras de las estanterías y adornos. O podemos barrer el suelo del salón frecuentemente pero, de vez en cuando, mover el sofá,

el mueble de la tele...para poder barrer en profundidad.

DORMITORIO		
LIMPIEZA COTIDIANA	LIMPIEZA SEMANAL	LIMPIEZA GENERAL
Hacer la cama	Cambio de sábanas	Limpieza de armarios/cajones
Barrer el suelo	Quitar el polvo	Cambio de ropa (Temporada)
Fregar el suelo	Limpieza de ventanas/Cristales	Lavado de cortinas
Recoger la ropa	Sacudir alfombras	Lavado de alfombras
		Prevenir telarañas

Dormitorio.

En la imagen de la pantalla podemos ver las tareas que se deben realizar diariamente, semanalmente y ocasionalmente.

Ya has visto que muchas de las estancias de la casa requieren tareas iguales: barrer y fregar el suelo, limpieza del polvo y los muebles...

Pero luego hay tareas de limpieza propias de cada estancia. En el dormitorio, por ejemplo, una de las tareas específicas va a ser la de hacer la cama y cambiar las sábanas.

Acuérdate de ventilar la habitación antes de hacer la cama.

BAÑO		
LIMPIEZA COTIDIANA	LIMPIEZA SEMANAL	LIMPIEZA GENERAL
Limpieza del lavabo	Cambio de toallas	Limpieza de armarios/cajones
Limpieza del inodoro	Limpieza de la bañera/ducha/mampara	
Limpieza del espejo		Prevenir telarañas
Limpieza de la bañera/ducha/mampara		
Barrer el suelo		
Fregar el suelo		

Baño.

En la imagen de la pantalla podemos ver las tareas que se deben realizar diariamente, semanalmente y ocasionalmente.

Utiliza diferentes estropajos, trapos húmedos o bayetas para cada cosa: no es conveniente utilizar los mismos elementos para el inodoro que para el resto del baño. Una escobilla de mango largo. Y si hay lugar en el baño puedes dejar un recipiente para guardar todos los productos del baño; si tiene niños cuide que no queden a su alcance.

Retira primero todos los productos de uso habitual

que se encuentren sobre el lavamanos, la bañera, bidet, etc. para que sea más cómodo realizar la higiene (papelera, poner las toallas en el cesto de la ropa sucia, el papel higiénico, geles, champús... y todo lo que pueda entorpecer.

La limpieza del baño se comienza siempre por la bañera o el plato de ducha, luego seguir con el lavamanos, el bidet y el inodoro, de esta forma evitara volver a limpiar los azulejos o el alicatado en el caso que salpique cuando limpie los artefactos.

Observaciones: La cortina del baño hay que lavarla una vez al mes en la lavadora para evitar la formación de hongos. Al limpiar el alicatado repase la puerta y marcos. La mezcla de dos desinfectantes (lejía y amoniaco) eliminan gases que son tóxicos para nuestro organismo. Dejar puerta y ventanas abiertas al limpiar el baño para evitar la condensación de los mismos.

A continuación podemos ver un vídeo explicativo de como limpiar el inodoro.

TAREAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
...							
...							
...							
...							
...							
...							
...							
...							
...							
...							

CONTENIDOS

LIMPIEZA DEL HOGAR

Plan de limpieza *Semana 2*

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Tender la cama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sacar la basura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavar la loza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavar los pisos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpiar el baño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpiar la cocina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpiar superficies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambiar toallas y	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ FECHA: _____

YO VIVO EN CASA Y TENGO QUE CUIDARLA. VOY A AYUDAR A LIMPIAR MI CASA.

ESCRIBO UNA CRUZ EN LAS TAREAS QUE HE HECHO EL FIN DE SEMANA:

TAREAS DEL HOGAR	HAZER LA CAMA	BARBER LA HABITACION	ORDENAR EL PUEVO	LIMPIAR EL PUEVO	AYUDAR A COCINAR	FREGAR LOS PLATOS	SECAR LOS CUBIERTOS	PONER Y QUITAR LA MESA	FREGAR EL SUELO	REGAR LAS PLANTAS
MARTES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MIÉRCOLES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUEVES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIERNES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Organización de tareas.

Para la limpieza de la casa es necesario organizarse, esto permitirá ahorrar tiempo y obtener excelentes resultados.

No hace falta realizar todas las tareas en un día, se pueden repartir a lo largo de la semana o el mes.

Una de las maneras que podemos utilizar para organizarnos es utilizar tablas de reparto de tarea. En la imagen podemos ver tres ejemplos de tablas.

Si quieres descargar estas tablas pulsa sobre el enlace.



Actividades.