Limpiando todo en 30 minutos

1Limpia tu baño. Despeja todo de tu lavabo, inodoro y el borde de tu bañera. Rocía estas áreas con tu producto de limpieza preferido y luego da una rápida fregada a cada área. Devuelve todo lo que moviste a tu lavabo, inodoro y bañera. Toma cualquier ropa sucia y échala directamente en la lavadora o en el cesto de la ropa.

Scrubbing Bubbles es un gran producto multiusos para limpiar el baño.

Dedica diez minutos a limpiar tu baño.

Si tienes tiempo, limpia también los espejos del baño.

2Limpia tu dormitorio. Concéntrate en hacer tu cama; una vez que tu cama esté hecha, toda tu habitación se verá mucho más ordenada. Recoge la ropa y los zapatos sueltos y devuélvelos a sus lugares correspondientes. Si tienes platos sucios por ahí, devuélvelos a la cocina.

Dedica cinco minutos a limpiar tu dormitorio.

Ahorra tiempo al hacer la cama dejando la sábana plana sin meter; las esquinas de hospital tardan mucho en hacerse y tu edredón las cubrirá de todos modos.

Abre las ventanas mientras limpias para eliminar olores y conseguir una buena corriente de aire.

3Organiza tu sala de estar. Reorganiza los cojines de tu sofá y las mantas. Consolida los controles remotos en un área y ordena las revistas y libros sueltos. Si hay platos sucios o piezas sueltas de ropa, devuélvelos a la cocina y al dormitorio respectivamente.

Introduce una bolsa de basura en tus pantalones para no tener que seguir corriendo entre la habitación que estás limpiando y la basura.

Dedica cinco minutos a limpiar la sala de estar.

4 Lava tus platos. La señal más obvia de una cocina desordenada es un montón de platos sucios. Si tienes un lavavajillas, cárgalo de inmediato. Si no, apila todos los platos en el fregadero y deja correr el agua caliente. Mientras el agua corre, limpia todas las superficies de la cocina con un trapo y un poco de desinfectante. Cuando tus superficies estén limpias, lava los platos y colócalos en el escurridor.

Dedica diez minutos a limpiar tu cocina.

Vacía la basura que has estado llevando de la sala de estar en tu cubo de basura de la cocina.

Si tus ollas y sartenes están quemadas, llena las sartenes con agua y una taza de vinagre, luego déjalas hervir en la estufa. Retira la sartén de la estufa, añade dos cucharadas de bicarbonato de sodio y luego frota las sartenes hasta que estén limpias.

Si tu salpicadero está cubierto de aceite de cocinar, usa una toalla de papel húmeda con un poco de jabón para eliminar la grasa.

Crear un horario de limpieza de 30 minutos al día.

1 Haz tus tareas más difíciles el lunes. El lunes es el primer día de la semana, así que tu productividad y energía están en su punto más alto. Usa tus treinta minutos el lunes para aspirar las habitaciones principales (sala de estar, cocina, comedor, etc.), hacer la colada y recoger cualquier cosa en una habitación que no pertenezca allí.

Para ahorrar tiempo, tira la ropa directamente en la lavadora, en lugar de en el cesto. Deja la máquina funcionando mientras haces otras cosas.

A medida que empieces a aspirar cada semana, el tiempo que tardarás en completar esta tarea disminuirá. Pronto, limpiarás a fondo menos y mantendrás tu limpieza más.

Limpia tus baños el martes. Una limpieza profunda del baño incluye fregar el inodoro, los espejos, el lavabo y la ducha. También necesitarás trapear los pisos, quitar cualquier escombro que esté tirado y cambiar las toallas o sábanas viejas que estén por ahí.

Para ahorrar aún más tiempo, deja el producto de limpieza y un trapo en tu ducha y limpia tu ducha mientras la usas.

Para puntos extra, rocía tu ducha después de cada uso. Esto hará que tus sesiones de limpieza semanal del baño sean mucho más rápidas.

Corta un pomelo por la mitad, espolvorea sal sobre él y úsalo para ayudar a quitar la espuma de jabón de tu bañera.

Usa el miércoles para limpiar todas las superficies. Comienza quitando el polvo de todo, luego limpia todas las mesas, ventanas, espejos, etc. Termina aspirando a fondo todo lo que no hayas aspirado ya el lunes. Si tus pisos necesitan ser trapeados, trapea después de aspirar.

Siempre comienza quitando el polvo; de lo contrario, obtendrás polvo en tus pisos recién limpios.

Si estás trapeando, mezcla un producto de limpieza para pisos (como Pine Sol) con el agua de tu trapeador para un brillo máximo en tus pisos.

Usa una hoja de secadora ya utilizada para quitar el polvo. El antiestático ayudará a repeler el polvo.

Organiza los jueves. Cualquier cosa que quede tirada para el jueves necesita ser organizada y guardada. Si tu casa está bastante limpia en este punto de la semana, usa este día para enfocarte en un área particular, como un armario desbordante o un gabinete desordenado.

No tengas miedo de deshacerte de cosas que no usas. Dónalo a la caridad o tíralo, pero si no lo estás usando, tiene que irse.

Coloca estratégicamente contenedores o cestas en cada habitación para agrupar objetos aleatorios. Esto hará que cada habitación se vea más limpia y pulida, y también te ayudará a reducir el tiempo que pasas limpiando.

Método 2

Gestionando y motivándote durante las tareas del hogar

1

Establece límites de tiempo. Si tienes más de una tarea que realizar en 30 minutos, debes ser consciente de cuánto tiempo lleva completar cada tarea. Si tienes seis tareas que hacer en ese tiempo, encuentra seis canciones de cinco minutos cada una y haz una lista de reproducción. Reproduce la lista de reproducción mientras trabajas y tan pronto como cambie la canción, cambia de tarea.

Asegúrate de haber completado cada tarea lo mejor que puedas antes de pasar a la siguiente.

Si tienes menos tareas, elige canciones más largas o establece un temporizador para el tiempo que lleva hacer cada tarea.

Usa la diversión como motivación. Si tu programa de televisión favorito comienza a una hora determinada, comienza tus tareas treinta minutos antes de esa hora. De esa manera, estarás motivado para terminar tus tareas dentro de esos treinta minutos para poder ver tu programa.

2

Intercambia tareas con un hermano. Hacer las mismas tareas una y otra vez puede ser aburrido, así que cambiar tu rutina mantiene las cosas frescas. Pregunta a tu hermano si puedes intercambiar tareas por la semana; si él suele vaciar el lavavajillas, pregunta si puedes intercambiar tu tarea de lavandería por esa tarea. Como quieras mezclarlo, cambiar tareas hará que el trabajo sea más desafiante e interesante.

Si vas a intercambiar tareas, asegúrate de que ambos cumplan con su parte del trato. El trabajo aún necesita hacerse.

Si pasas tiempo limpiando su habitación, respeta su propiedad. Si traicionas su confianza, puede que no quieran intercambiar tareas de nuevo.

3

Convierte las tareas en un juego. Solo porque tengas trabajo que hacer no significa que no puedas hacer que el trabajo sea divertido. Convierte tus tareas en una carrera con tus hermanos o padres para ver quién puede terminar su trabajo más rápido. Pon algo de música y ten una fiesta de baile mientras trabajas. Lo que sea necesario para hacer que tus tareas sean más agradables, hazlo.

No puedes ganar el juego si tu trabajo está hecho de manera descuidada, así que asegúrate de ser minucioso.

Pide a tus padres que te ayuden a encontrar una aplicación para el teléfono que rastree y recompense el rendimiento de las tareas. Mira Chore Wars, que te da puntos de experiencia por completar tareas del hogar.

Método 3

Método 4

Consejos y trucos de limpieza

1

Limpia a medida que avanzas. Cuanto más te acostumbres a limpiar cada desorden a medida que lo haces, menos se acumularán los desordenes. Si preparas la cena, lava los platos mientras cocinas. Si hay ropa por todo el suelo de tu habitación, recógela antes de irte a la cama. Si permites que un desorden se acumule y se quede, parecerá mucho más intimidante que si lo atiendes temprano y a menudo.

Nunca salgas de una habitación con las manos vacías. Si ves algo que no pertenece, llévalo contigo.

Si tu casa tiene dos pisos, establece una regla de que nunca subas las escaleras con las manos vacías; siempre lleva algo contigo que necesite ser guardado arriba.

Instituye la regla del minuto: si algo toma menos de un minuto para hacer, hazlo ahora mismo.

2

Limpia tu microondas en cinco minutos. Corta dos limones por la mitad y colócalos en un plato de vidrio con un poco de agua. Calienta el agua en el microondas hasta que empiece a hervir, luego deja que el tazón se enfríe en el microondas por un momento. El vapor del tazón debería permitirte limpiar fácilmente el desorden en tu microondas.

Deja que el agua hierva mientras limpias tus encimeras y electrodomésticos durante una limpieza de cocina de cinco minutos.

Mantén un ojo en el agua en el tazón para asegurarte de que no se desborde. De lo contrario, te tomará el doble de tiempo limpiar.

3

Pon un temporizador. La clave para hacer todo dentro de tu límite de treinta minutos es mantenerte enfocado. Durante los treinta minutos que tu temporizador está encendido, solo haces las tareas y trabajos que has asignado. No te permitas distraerte con correos electrónicos, mensajes de texto o cualquier otra cosa. Trabaja tan duro como puedas durante los treinta minutos asignados, y cuando se acabe tu tiempo, pasa a otra cosa.

Recompénsate con un regalo o una actividad divertida por completar tu trabajo.

Invita a amigos a ayudar (pero ten en cuenta que puede que termines ayudando con sus tareas también.)