



discapnet

## Guía sobre orden y limpieza

### ¿Cómo puedo ser más ordenado/a?

Autor. D. Labrador / Portal Noticias Fácil (Febrero 2017)

Esta guía contiene información para que puedas ser más ordenado en casa, en el trabajo, en tu lugar de estudios. Mantener el orden es bueno para que todo esté más limpio.

1. ¿Qué significa orden?
2. ¿Por qué es tan importante tener las cosas ordenadas?
3. ¿Dónde tenemos que ordenar?
  - a. Casa
  - b. Trabajo
4. Consejos para ordenar
5. ¿Y ahora qué? Mantén el orden en tu día a día



### ¿Qué significa “orden”?

**Orden** quiere decir tener **cada cosa en su sitio**, en su lugar. Que todo esté limpio. Así es más fácil encontrar algo cuando lo buscas (un libro, un vestido, un cuaderno, etc.)

Por ejemplo, tienes tu habitación en orden si la cama está hecha, no tienes cosas tiradas por encima ni por el suelo. La ropa están en los armarios y cajones, y todo está en su lugar.

El orden es colocar las cosas cada una en su sitio.

### ¿Por qué es tan importante tener tus cosas ordenadas?

Es importante porque así puedes encontrar todas tus cosas de forma más fácil.

Además, a la hora de limpiar será más fácil. Todo se podrá limpiar mejor. Y las personas que te visiten podrán ver una casa bonita y ordenada. O un puesto de trabajo en orden y correcto.



Una casa en orden te hace estar más feliz.

Tener tu casa en orden es importante:

- Para **encontrar las cosas** más fácil
- Para **limpiar mejor**
- Para que este todo más bonito
- Para que la gente esté a gusto cuando van a visitarte



### **¿Dónde tenemos que ordenar?**

Cualquier sitio donde pasemos tiempo debe estar en orden. Con las cosas colocadas. Cada cosa en su sitio. Sin basura y sin suciedad.

En casa, en el trabajo, en el sitio que ocupamos cuando vamos a clase.

#### **En casa**

En casa es importante que tengamos todas las cosas en orden. En la habitación, en el comedor, en el baño y en la cocina.

Tenemos muchas cosas y es importante por 2 razones:

- para que no se acumule suciedad y se pueda limpiar
- para que encontremos las cosas que buscamos



Los expertos dicen que mucha gente pierde muchas horas de tiempo buscando cosas que no sabe dónde han puesto. Si tuvieran todo ordenado, sería más fácil.

Es importante **no guardar cosas que sean viejas, que estén rotas o que no uses.**

Debes tener en casa solo aquello que vayas a usar. Y todo tiene que estar guardado en su sitio. Es importante tener muchos armarios y cajas donde colocar nuestras cosas. En las cajas puedes poner el nombre de lo que has guardado dentro.

#### **¿Por dónde empezar?**

Puedes empezar por cualquier habitación de la casa. Y cada día ordenar una habitación o un armario.

Por ejemplo, si empiezas por tu **dormitorio**

- Coloca tu ropa en los armarios y cajones
- Tira, vende o regala la ropa que sea tu talla, que este vieja o que no vayas a usar
- Tus libros y apuntes deben estar en las estanterías o en cajas guardados, y colocados. Tu escritorio y zona de estudios no debe tener cosas acumuladas encima. Guarda en los cajones, cajas o estanterías.



- Tu cama siempre debe estar hecha
- No debes poner cosas encima de la cama ni tiradas por el suelo
- Los zapatos y bolsos en el zapatero, o en las cajas dentro del armario
- Si tienes un lugar para poner la ropa del día siguiente puedes dejarla colocada antes de ir a dormir. Pero siempre cuando vuelvas a casa tras el trabajo o las clases: si la ropa está sucia ponla en la lavadora, si está limpia vuelve a guardarla en el armario.
- Es mejor no tener muchos muñecos, objetos, etc. encima de las estanterías. Si tienes muchas cosas no puedes limpiar bien el polvo.

#### Ahora ordena la **cocina**

- Toda la comida debe estar en los armarios y en el frigorífico
- Las cosas que estén gastadas o se hayan pasado de fecha hay que tirarlas a la basura
- Siempre ten colocados los armarios. Puedes guardar las cosas que no necesitan frío en botecitos con nombres (harina, sal, azúcar, arroz, pasta, etc.)
- Cuando termines de comer siempre quita la mesa y lava los platos. Es mejor recoger en ese momento. Así no se acumularán platos sucios.
- Cuando el mantel y los paños de cocina estén sucios, mételos en la lavadora.
- Los productos de limpieza y la comida no deben estar en el mismo armario. Busca un armario distinto para guardar el detergente de la ropa, el friegasuelos, etc.



#### Pasa al **comedor**

- Sofás, sillones, sillas... deben estar sin cosas por encima. No poner ropa, objetos, revistas.
- No dejar muchas revistas, papeles, cartas o periódicos encima de las estanterías o las mesas.
- Si traes platos o vasos al comedor. Al terminar vuelve a llevarlos a la cocina. Friégalos y guárdalos.
- Es mejor no tener muchos marcos de fotos, tazas o figuras por encima de la estantería o muebles.
- Si tienes una mantita o cojines en el sofá, colócalos, La manta doblada y los cojines bien colocados.
- La plancha, tabla de planchar, la aspiradora, todo guardado en su sitio, en el armario de la limpieza. No los dejes por en medio de la habitación.
- Es bueno que no haya demasiados muebles. Los muebles deben estar bien colocados y dejar espacio para pasar. Si hay poco espacio puedes tropezar y caer.



## Baño

- Coloca bien los armarios del cuarto de baño. En una parte pon los geles, champús, mascarillas del pelo. Todos los botes ordenados. En otra parte del armario puedes poner tus cremas, espumas del pelo, laca. También ten guardado el papel de baño.
- En el espacio de la ducha o la bañera puedes tener un estante para dejar el gel y champú que usas más.
- La esponja siempre debe secarse después de usarla.
- Las toallas deben estar limpias y bien guardadas en su armario. Puedes dejar una fuera para secarte las manos.
- Cambia el cepillo de dientes por uno nuevo cada 3 meses.
- Puedes poner una cesta para la ropa sucia en el baño o en algún cuarto. Así podrás meter ahí la ropa sucia, hasta que pongas la lavadora.



## En el trabajo

- Tu puesto de trabajo debe estar limpio y ordenado.
- No almacenes folios y cuadernos que no usas o están viejos.
- No tengas demasiadas carpetas o libros encima de la mesa. Puedes guardarlos en un armario si los vas a usar.
- Puedes tener un vaso para poner los bolígrafos y lápices
- No tengas botellas, tazas, vasos encima de la mesa. Puedes tener un vaso si estás bebiendo en ese momento. Pero no almacenes cosas encima.
- Si tienes material para como tijeras, canutillos para encuadernar folios o grapadoras puedes guardarlos en un cajón.
- Usa bandejas para guardar los documentos que necesitas.
- No dejes pañuelos usados encima de la mesa. Por salud y limpieza deben estar en la papelera.



## Consejos para ordenar

Ahora vamos a darte unos consejos para que ordenar tus cosas sea más fácil.

Es importante que **no tengas demasiadas cosas**. No guardes cosas viejas o rotas.

Solo debes tener aquello que usas. Si durante muchos meses o años no usas algo... deberías pensarlo. Puedes dar ese producto a alguien, venderlo o simplemente tirarlo. Cuando tires las cosas



que ya no usas, tienes que reciclar. Tirar cada cosa en su cubo.

Para ordenar bien, lo primero es revisar tus cosas y ver qué puedes tirar y que quieres guardar.

- No almacenes cosas que no usas
- No guardes muchas revistas, papeles, cartas
- No guardes objetos, ropa o cosas rotas
- No tengas ropa que no te vale o es vieja
- No tengas productos caducados
- No compres cosas si ya tienes otras parecidas o iguales en casa
- Guarda cada cosa en su sitio. En cajas, en armarios, en cajones. Cada cosa debe estar en su sitio: los zapatos en el zapatero, la ropa en el armario, champús en el armario del baño.
- Puedes tener carpetas donde guardes documentos y facturas.



Recuerda siempre cada cosa en su lugar. No dejes cosas por el medio de la casa. Ni por encima de muebles y camas. Todo tiene su sitio y debe estar guardado.

### ***¿Y ahora qué? Mantén el orden en el día a día***

Cada día tienes que dedicar un poco de tiempo para organizar la casa.

- Haz tu cama todos los días al levantarte.
- Coloca tu ropa al final del día. La ropa sucia al cesto de la ropa. La ropa limpia se dobla y va al armario.
- Limpia siempre el baño cuando lo uses. Al ducharte o bañarte. Al cepillarte los dientes.
- No laves a casa cosas que no vayas a usar.
- Puedes hacer un calendario de tareas. Cada día dedicarás un tiempo a ordenar y limpiar una habitación. Pasar el polvo. Pasar la mopa por el suelo. Así siempre estará limpio y brillante.
- Recicla el papel, las revistas, etc., que no vayas a usar más o no necesites.
- Si quieres comprar ropa nueva. Primero revisa la ropa que ya tienes. Tira aquello que esté viejo. Solo haciendo hueco en tu armario podrás meter cosas nuevas.
- No dejes cargadores de móvil, cables, enchufes por encima de las mesas o armarios. Guarda todo en su cajón.
- Recoge la mesa y lava los platos y vasos al comer/cenar/desayunar.
- No dejes restos de comida, bolsas de patatas, galletas etc. por ahí. Guarda las bolsas bien cerradas. O tíralas si las has terminado. La comida caducada se tira.
- Si tienes medicinas. Solo guarda las medicinas no caducadas. Las medicinas caducadas puedes llevarlas a la farmacia. Allí se pueden reciclar.



- Pon nombre a las cajitas donde guardas cosas. O bien compra cajas transparentes para saber que hay dentro. Así podrás encontrar algo rápido.

## **Vocabulario**

- **Organizar.** Colocar cosas cada una en su lugar.
- **Reciclar.** Cuando tiras las cosas en su contenedor, para que puedan ser usadas de nuevo. Así se cuida el medio ambiente. El papel al contenedor azul de papel, las pilas al suyo, y el plástico al contenedor para plástico. Así con todas las cosas que tires.
- **Revisar.** Volver a mirar tus cosas. Valorar que necesitas y que no. Ver si todo está ordenado y está bien

