



**HOGAR
SALUDABLE,
NEGOCIO SALUBLE**

@azucarmorenabyerika



Recuerda que la intención es que puedas organizar todas las áreas de tu vida sin morir en el intento y además, hacer parte a las personas más importantes de tu vida de las responsabilidades.

Piensa que es una hermosa oportunidad para que ellos desarrollen habilidades útiles para su vida, su futuro y su crecimiento personal.

Lo que encuentras a continuación es solo un modelo de calendario, la idea es que diseñes el que mejor se ajuste a ti, lo que si te recomiendo es que lo imprimas y lo pegues en un lugar visible de tu casa, puedes disponer un corcho en la cocina, puedes generar motivación a través de retos, te aseguro que todos en tu casa, estarán felices de sentirse útiles.

No olvides AFIRMAR a tu familia, ERES EL CORAZÓN de tu casa y tienes el gran poder de EDIFICAR.

CALENDARIO DE MI HOGAR



Semana n°:

Fechas:

Lunes

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:



Martes

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:



Mié

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:



Jueves

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:



Viernes

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:

Tarea:
Responsable:



EJEMPLO CALENDARIO DEL HOGAR



Semana n°:

Fechas:

Lunes

- Hacer Desayuno
MAMÁ
- Meter la ropa a lavar
PAPÁ
- Hacer almuerzo
ABUELA
- Barrer la casa
HIJO MAYOR



Martes



Mié



Jueves



Viernes



Limpieza del hogar

Semana 1

Lunes

Lavar la ropa + Preparar las camas
Trapear pisos
Baños

Martes

Habitaciones
Aspirar
Sala de estudio

Miércoles

Cocina - limpieza general
Cocina - nevera
Cocina - alacenas superiores

Semana 2

Lunes

Lavar la ropa + Preparar las camas
Trapear pisos
Baños

Martes

Habitaciones
Aspirar
Sala de juego

Miércoles

Cocina - limpieza general
Cocina - anafe
Cocina - alacenas inferiores

Semana 3

Lunes

Lavar la ropa + Preparar las camas
Trapear pisos
Baños

Martes

Habitaciones
Aspirar
Sala de estudio

Miércoles

Cocina - limpieza general
Cocina - microondas
Cocina - paredes y ventanas

Semana 4

Lunes

Lavar la ropa + Preparar las camas
Trapear pisos
Baños

Martes

Habitaciones
Aspirar
Sala de juego

Miércoles

Cocina - limpieza general
Cocina - horno
Cocina - utensilios

Éste es otro ejemplo de como puedes distribuir las tareas de tu hogar, PONERLO EN UN LUGAR VISIBLE, hace la diferencia, les genera autonomía y evitas convertirte en la "que siempre está mandando"

DIARIO

- Hacer la cama
- Tirar la basura
- Barrer el suelo
- Limpiar encimera
- 15 minutos para ordenar y limpiar superficies

MIÉRCOLES

- Limpiar habitación (barrer y pasar la fregona)
- Aspirar alfombras
- Cambiar sábanas
- Eliminar polvo de la habitación

LUNES

- Limpiar cocina (barrer y pasar la fregona)
- Limpiar electrodomésticos
- Organizar/limpiar nevera
- Limpiar vitrocerámica
- Limpiar el fregadero

JUEVES

- Limpiar salón (barrer y pasar la fregona)
- Pasar la aspiradora
- Limpiar ventanas
- Limpiar muebles
- Sacudir sofá
- Limpiar detrás del sofá

MARTES

- Limpiar baño (barrer y pasar la fregona)
- Limpiar la bañera
- Limpiar el espejo
- Limpiar el lavabo
- Limpiar el váter

APUNTES

Como ves, hay millones de formas de presentar el calendario, todas te llevan al mismo fin, ORDEN, ESTRUCTURA, DISCIPLINA, VALOR, CRECIMIENTO.

Recuerda que los cambios de hábitos generan incomodidad, pero perseverar es la clave.

Recuerda también, que éste no es más que una muestra de amor a ti en primer lugar y a tu familia porque NADIE PUEDE DAR ALGO QUE NO TIENE.