

MANERAS FÁCILES DE AYUDAR EN CASA EN 2026

- **Primer paso. Vuelve a leer esta nota al menos una vez al mes.**
- Si te vas, que todo quede más ordenado y más limpio que cuando llegaste.
- Anota SIEMPRE la fecha de apertura de la comida que se guarda abierta.
- Avisa de compras necesarias antes de que se acaben las existencias (como jabón, pasta de dientes, productos de higiene, comida y bebidas).
- Ayuda a poner y a quitar la mesa, no solo tus platos, cubiertos y vasos.
- Vacía BIEN los platos de comida DENTRO de la basura, no fuera del cubo.
- Haz un prelavado de la vajilla sucia y métela al lavavajillas sin ningún resto de comida, no la dejes en la pila.
- Baja la basura al contenedor correspondiente cuando sea necesario.
- Recicla correctamente las cosas que vayas a tirar.
- Cambia el rollo de papel en el baño y tira el rollo viejo al papel y cartón.
- Repón papel higiénico en el baño cuando coloques el último rollo.
- Después de ducharte, deja la alfombrilla en el bidé, sin que toque el suelo, para que no se enganche el robot aspirador. Aplicable a tu habitación.
- No utilices el lavabo como tu estantería particular. Déjalo despejado.
- Apaga las luces que no sean necesarias.
- No dejes los deberes y obligaciones para el último momento, sobre todo si vas a necesitar ayuda, porque la gente no está siempre disponible.
- Deja las cosas en su sitio y tu habitación recogida.
- Guarda cuanto antes tu ropa limpia en el armario o en sus cajones.
- Mete al cubo la ropa sucia, separada y estirada (no valen camisetas dentro del jersey, calcetines hechos un ovillo o con un nudo, etc.).
- Para poner la lavadora o tender, consulta la previsión del tiempo.
- Deja las deportivas en la terraza y el resto de zapatos en el zapatero.
- Anda con zapatillas por la casa y no con calcetines.
- No pongas los pies sucios en los sofás.
- Apaga la regleta de enchufes del ordenador cuando dejes de usarlo.
- No dejes cargadores enchufados si no están cargando nada.
- Carga el teléfono, la tablet y el pc por la noche, no esperes al día siguiente.
- Haz un uso racional de la energía con la calefacción y el aire acondicionado.
- Revisa el buzón cuando pases por el portal.
- Cierra con llave cuando entres en casa (siempre que la llave esté puesta)
- Nunca dejes la puerta abierta, aunque sepas que viene alguien conocido.
- Si alguna vez no localizas tus llaves de casa, **avisa inmediatamente**.

Hecho y actualizado en Cuenca en 2026