Plan de limpieza semanal para imprimir: una zona por día

Limpiar la casa a ratos pequeños cuesta menos que hacerlo todo de golpe el fin de semana. Este plan reparte una zona por día, deja el domingo ligero y se puede imprimir y pegar en la nevera o refrigerador.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

⚠ Seguridad

- Nunca mezcles lejía o cloro con amoníaco, vinagre u otros ácidos, ni con limpiacristales, limpiadores de inodoro o desengrasantes: liberan gases tóxicos. Usa un solo producto a la vez y aclara bien entre uno y otro.
- Si usas lejía o cloro, hazlo con ventanas abiertas y guantes, prepara solo lo que vayas a usar y no guardes el sobrante. Mantén todos los productos fuera del alcance de niños y mascotas.
- Si respiras gases de una mezcla (ardor de ojos, tos, mareo), sal al aire libre enseguida y llama a tu centro de toxicología o a emergencias con el envase a mano.

Plan de limpieza semanal para imprimir: una zona por día

DÍA	ZONA	TAREAS	TIEMPO APROX.
Lunes	Cocina	Limpia la encimera o cubierta, los fogones y el fregadero a fondo; vacía la nevera o refrigerador de sobras y cosas caducadas.	30-40 min
Martes	Baño	Inodoro, lavabo, espejo, bañera o ducha y suelo. Seca la ducha y cuelga las toallas para que se aireen.	30 min

DÍA	ZONA	TAREAS	TIEMPO APROX.
Miércoles	Dormitorios	Cambia las sábanas, pon una lavadora con ropa de cama y toallas, haz las camas y recoge.	30 min
Jueves	Salón y pasillos	Quita el polvo de superficies y muebles y aspira sofás y alfombras.	30 min
Viernes	Suelos	Aspira toda la casa y pasa la fregona o trapeador por cocina, baño y zonas de paso.	40 min
Sábado	Ropa y orden	Lava, tiende y dobla la colada de la semana; vacía y limpia el cubo de basura.	30 min
Domingo	Día ligero	Descansa, o haz solo una tarea de las mensuales o un repaso rápido de 10 minutos.	10-15 min

Notas

- Los tiempos son estimaciones nuestras para una casa de tamaño normal, no vienen de ninguna fuente: ajústalos al tamaño de tu casa y al número de personas.
- Diarias (unos 10 minutos): lava o carga los platos después de cada comida, limpia la encimera o cubierta y el fregadero tras usarlos, barre el suelo de la cocina, haz la cama, recoge lo que esté fuera de sitio y limpia las superficies que más se tocan (pomos, interruptores).
- No hace falta hacer todo el mismo día: puedes cambiar el orden o mover una tarea a otro día. Lo importante es repartir las tareas pequeñas y repetirlas cada semana.
- Mensuales: lava mantas y edredones, aspira las cortinas, limpia los electrodomésticos (lavadora, horno, microondas), repasa los armarios y la despensa y quita el polvo de lámparas y persianas. Cambia el filtro del aire acondicionado o calefacción cada mes, o según indique el fabricante.
- Trimestrales y anuales: limpia ventanas y mosquiteras cada tres meses o cuando haga falta, y las ventanas en primavera. Haz una limpieza a fondo una vez al año.

- Si vives con más personas, reparte las tareas según la edad: hasta los niños pueden recoger juguetes o quitar el polvo.

Fuentes

- University of Florida IFAS Extension: Keeping It Clean, Plan Your Cleaning (FY787) (https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FY787/pdf)
- NC State Extension: Consider a Cleaning Schedule to Make Household Chores Less Daunting (https://martin.ces.ncsu.edu/2021/03/consider-a-cleaning-schedule-to-make-household-chores-less-daunting)
- University of Florida IFAS Extension: Keeping It Clean, Controlling Mildew (FY796) (https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FY796/pdf)
- Health Canada: reduce el riesgo de gases tóxicos, nunca mezcles la lejía con otros productos (https://recalls-rappels.canada.ca/en/alert-recall/reduce-your-risk-toxic-gases-never-mix-bleach-other-cleaning-products)

https://consejosytrucos.org/limpieza/plan-de-limpieza-semanal/