

MEDICIONES DOMÉSTICAS

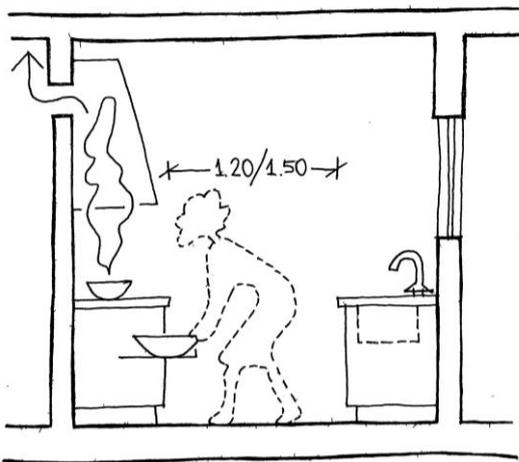
-LOS ESPACIOS DEL CUIDADO-

Esta guía presenta secciones de los espacios de una vivienda tradicional junto con las medidas necesarias para permitir los movimientos de los cuerpos que los mantienen.

Cada espacio está acompañado de una rutina de limpieza inspirada en tutoriales consultados en la plataforma de *YouTube*.

Al final de esta guía encontrarás un espacio en blanco donde podrás ilustrar o escribir cómo se mueve tu cuerpo cuando cuidas los espacios de tu vivienda.

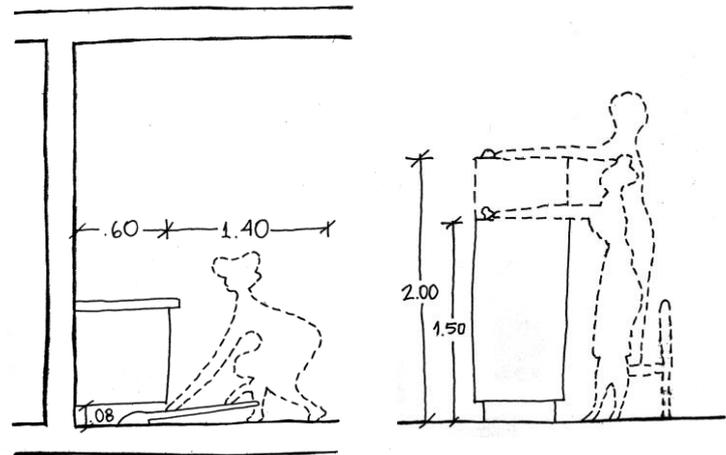
COCINA



*Rutina de limpieza de la cocina:

- (1) Poner música.
- (2) Descargar el lavavajillas: agrupar los platos, vasos y cubiertos. Colocarlos dentro de los armarios y cajones.
- (3) Poner sal y abrillantador en el lavavajillas.
- (4) Meter los platos sucios del desayuno en el lavavajillas.
- (5) Limpiar las bandejas del horno con una esponja suave de aluminio.
- (6) Sacar los soportes y la rejilla del horno para limpiarlas.
- (7) Limpiar por dentro el horno microondas: enjuagar y escurrir los accesorios, secar con un paño de microfibra.
- (8) Limpiar la campana extractora: pulverizar un producto anti grasa, frotar con un estropajo para limpiar los platos, con un paño húmedo limpiar el producto y la pared entre la campana y la cocina.
- (9) Limpiar la placa cerámica de inducción: aclarar con un paño húmedo y luego con otro de microfibra seco.
- (10) Limpiar el armario debajo de la pica: sacar las bolsas de basura, aspirar el suelo del armario, limpiar con desinfectante la bandeja, el suelo y las paredes.
- (11) Limpiar los botes de basura: aplicar un producto desinfectante y secar con un paño de microfibra.
- (12) Aplicar desatascador en la pica.
- (13) Limpiar los estantes: aplicar un limpiador multiusos y frotar.
- (14) Limpiar los cajones: el de los cubiertos, el de los utensilios de cocina y el de las ollas.
- (15) Limpiar la despensa con un limpiador multiusos y secar con un paño de microfibra.
- (16) Limpiar el interior de la puerta de la cocina y todos los armarios por fuera, la puerta de la nevera, las bombillas de la despensa, limpiar la ventana, el interruptor de la luz y las paredes.
- (17) Limpiar la encimera y el grifo.
- (18) Limpiar la mesa del comedor, las sillas y el televisor.
- (19) Por último, barrer el suelo y fregarlo.

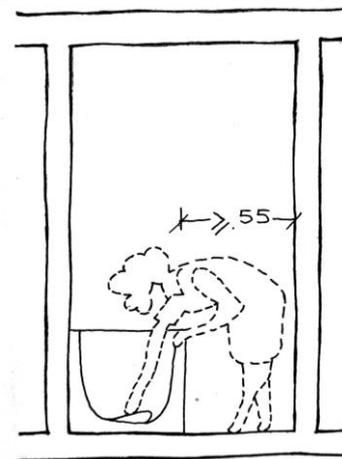
SALÓN-COMEDOR



*Rutina de limpieza del salón-comedor:

- (1) Poner música.
- (2) Ordenar y poner en su sitio todo lo que hay de por medio.
- (3) Aspirar la alfombra, el suelo, los sáculos y todos los rincones debajo de los muebles.
- (4) Aspirar el sofá.
- (5) Sacar las fundas del sofá para lavarlas.
- (6) Limpiar el polvo: pasar el trapo sobre la mesa, los adornos, los cuadros, la lámpara, las sillas y la mesa del comedor.
- (7) Limpiar las mesas con un limpiador multiusos.
- (8) Limpiar los cristales: aplicar un limpiador de cristales y frotar con papel periódico.
- (9) Regar las plantas: aplicar agua con fertilizante líquido.
- (10) Quitar el polvo de las hojas de las plantas con un paño húmedo.
- (11) Colocar las fundas al sofá.
- (12) Ordenar los cojines.
- (13) Fregar el suelo.
- (14) Echar ambientador.

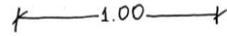
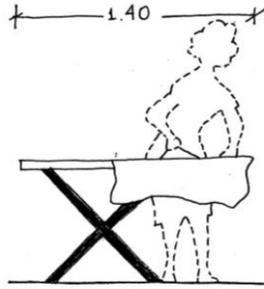
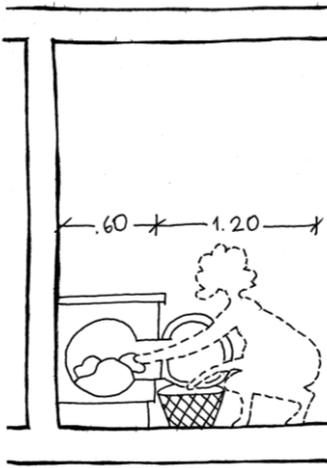
BAÑO



*Rutina de limpieza del baño:

- (1) Verter media taza de blanqueador en el inodoro.
- (2) Cepillar el interior del inodoro.
- (3) Aplicar desinfectante en todo el inodoro y con una toalla de papel secar el desinfectante.
- (4) Cepillar las paredes de la ducha con detergente de ropa. Utilizar un cepillo de dientes para llegar a los espacios de difícil acceso.
- (5) Limpiar los vidrios de la ducha con un cepillo y detergente de ropa. Cepillar para remover la acumulación de cal y suciedad.
- (6) Enjuagar los vidrios con agua para remover los restos de producto.
- (7) Utilizar un limpiavidrios para el exterior de la ducha.
- (8) Limpiar el lavamanos con un limpiador multiusos, utilizar cepillo grande y cepillo de dientes. Enjuagar con agua. Secar con una toalla de papel.
- (9) Limpiar el espejo con un limpiavidrios y una toalla de papel.
- (10) Trapear los pisos con un producto multiusos.

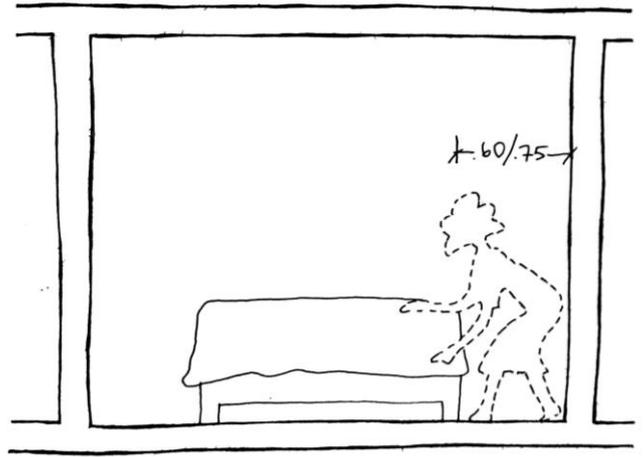
LAVANDERÍA



*Rutina de limpieza de la ropa:

- (1) Separar la ropa: hacer una pila de ropa clara, otra de ropa oscura y por separado las toallas y las sábanas. (2) Colocar la ropa en la lavadora, agregar el detergente y el suavizante.
- (3) Separar la ropa que va a la sacadora y la ropa que va para tender. (4) Doblar la ropa una vez seca. (5) Vaciar el filtro de la secadora. (7) Planchar. (8) Guardar la ropa en los armarios y cajones.

DORMITORIO



*Rutina de limpieza del dormitorio:

- (1) Abrir las ventanas. (2) Recoger los objetos tirados. (3) Sacudir las sábanas. (4) Aspirar la sábana bajera. (5) Pasar el plumero al cabecero de la cama. (6) Colocar la sábana encimera. (7) Colocar el edredón. (8) Colocar los cojines y la colcha. (9) Pulverizar ambientador textil. (10) Quitar el polvo de los muebles: tocador, escritorio, mesas de noche. (11) Limpiar los cristales y espejos. (12) Aspirar el suelo. (13) Repetir según la cantidad de dormitorios contenga su vivienda.

Nota: La mayoría de los dibujos son adaptaciones de ilustraciones publicadas en el manual de diseño arquitectónico: "Arte de proyectar en arquitectura" (Neufert, 16ª Edición, 2013). En dichas figuras son mujeres las que están realizando las tareas de limpieza y mantenimiento del hogar. Otros dibujos han sido elaborados a partir de la información ahí contemplada y siguiendo un lenguaje similar.

¿Cómo se mueve tu cuerpo en el espacio cuando (lo) cuidas?