CRISTALIMP · LIMPIEZA PROFESIONAL DESDE 2005

Plantillas de limpieza

Rutina diaria, semanal, mensual y anual para tener la casa al día sin agobios.

GRATIS · IMPRIMIBLE · RELLENABLE

Qué incluye este pack

2 Rutina de limpieza: qué limpiar y cada cuánto
3 Plantilla de limpieza diaria
4 Plantilla de limpieza semanal
5 Plantilla de limpieza mensual
6 Calendario trimestral y anual
7 Checklist de limpieza a fondo: cocina y baño
8 Checklist: dormitorio, salón, terraza y ventanas
9 Planificador de limpieza: reparto de tareas
10 Registro de limpieza (control)
11 Consejos de profesional para cristales y ventanas

Cómo usarlo

1. Imprímelo en A4 (hay versión en blanco y negro para ahorrar tinta) o rellénalo en el móvil, la tablet o el ordenador: las casillas se pueden marcar con un lector de PDF, por ejemplo Adobe Acrobat Reader.
2. Empieza solo por la rutina diaria. Cuando la tengas cogida, añade la semanal. Lo mensual y lo anual, marca en el calendario cuándo lo vas a hacer.
3. Pega la página que estés usando en la nevera o en la puerta de un armario. Lo que está a la vista se hace.

Rutina de limpieza: qué limpiar y cada cuánto

Resumen para tener a mano. Diaria, semanal, mensual, trimestral y anual.

CADA DÍA — unos 15–20 minutos

- [ ] Hacer las camas y ventilar
- [ ] Recoger lo que esté fuera de sitio
- [ ] Fregar o poner el lavavajillas
- [ ] Limpiar encimera, placa y fregadero
- [ ] Repasar lavabo y grifo
- [ ] Barrer las zonas de paso
- [ ] Sacar la basura

CADA SEMANA — un día para cada zona

- [ ] Baños a fondo: inodoro, ducha y espejos
- [ ] Cambiar sábanas y toallas
- [ ] Quitar el polvo de muebles
- [ ] Aspirar sofá y alfombras
- [ ] Aspirar y fregar toda la casa
- [ ] Microondas y frontales de cocina
- [ ] Revisar la nevera

CADA MES — una tarea por semana

- [ ] Nevera por dentro
- [ ] Horno, campana y filtro
- [ ] Filtros de lavadora y lavavajillas
- [ ] Azulejos y juntas
- [ ] Lámparas, rodapiés e interruptores
- [ ] Puertas, marcos y pomos
- [ ] Girar y aspirar el colchón

CADA 3 MESES — con el cambio de estación

- [ ] Cristales por dentro y por fuera
- [ ] Mosquiteras
- [ ] Cortinas y visillos
- [ ] Radiadores y rejillas
- [ ] Filtros del aire acondicionado
- [ ] Debajo y detrás de los muebles
- [ ] Interior de armarios de cocina

UNA VEZ AL AÑO — limpieza a fondo

- [ ] Cristales, persianas y carriles a fondo
- [ ] Edredones, mantas y almohadas
- [ ] Sofás, tapicerías y colchones
- [ ] Techos, paredes y telarañas
- [ ] Terraza, toldo y muebles de exterior
- [ ] Vaciar y ordenar armarios
- [ ] Trastero y garaje

Las casillas sirven para marcar lo que ya tienes incorporado a tu rutina. El detalle de cada frecuencia está en las páginas siguientes.

Plantilla de limpieza diaria

Unos 15–20 minutos al día. Marca cada tarea al terminarla.

Semana del: _____ **Objetivo de la semana:** _____

Tarea	L	M	X	J	V	S	D
Hacer las camas y ventilar 10 minutos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Recoger y ordenar lo que esté fuera de sitio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fregar los platos o poner el lavavajillas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar encimera, placa y fregadero	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Repasar lavabo, grifo y espejo del baño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Barrer o aspirar la cocina y las zonas de paso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sacar la basura y el reciclaje	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Poner una lavadora (si toca)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dejar el salón recogido antes de dormir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Preparar lo del día siguiente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Truco para no saltártela

Engánchala a algo que ya haces: la cocina, después de cenar; el baño, después de ducharte; el salón, antes de ver la tele. Si un día solo puedes hacer tres tareas, haz las tres primeras: cama, recoger y platos.

Notas:

Plantilla de limpieza semanal

Un día para cada zona: así ningún día te lleva más de media hora.

Semana del: _____

LUNES · Cocina

- [ ] Frontales de armarios y tiradores
- [ ] Microondas por dentro
- [ ] Electrodomésticos por fuera
- [ ] Revisar la nevera y tirar caducados
- [ ] Fregar el suelo
- [ ] _____

MARTES · Baños

- [ ] Inodoro por dentro y por fuera
- [ ] Ducha o bañera y mampara
- [ ] Espejos y azulejos
- [ ] Cambiar las toallas
- [ ] Fregar el suelo
- [ ] _____

MIÉRCOLES · Dormitorios

- [ ] Cambiar las sábanas
- [ ] Quitar el polvo de muebles
- [ ] Mesillas y cabecero
- [ ] Aspirar debajo de la cama
- [ ] Fregar el suelo
- [ ] _____

JUEVES · Salón y comedor

- [ ] Polvo de muebles y estanterías
- [ ] Aspirar sofá y cojines
- [ ] Aspirar alfombras
- [ ] Mesa y sillas
- [ ] Mandos e interruptores
- [ ] _____

VIERNES · Suelos y entrada

- [ ] Aspirar toda la casa
- [ ] Fregar toda la casa
- [ ] Recibidor y felpudo
- [ ] Pomos y puertas de entrada
- [ ] Vaciar papeleras
- [ ] _____

SÁBADO · Ropa y repaso

- [ ] Lavar y tender
- [ ] Planchar y guardar
- [ ] Repasar lo que quedó pendiente
- [ ] Regar las plantas
- [ ] Lista de la compra
- [ ] _____

DOMINGO · Descanso

Solo la rutina diaria. Echa un vistazo a la página mensual por si esta semana toca alguna tarea de las grandes.

Plantilla de limpieza mensual

Tareas de una vez al mes. Marca el mes en que las haces.

Año: _____ Consejo: reparte una tarea grande en cada semana del mes y no se te acumula.

Tarea	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Limpiar la nevera por dentro (baldas y gomas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar el horno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Desengrasar la campana y lavar el filtro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar filtros y gomas de lavadora y lavavajillas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Azulejos y juntas de cocina y baño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar los desagües	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quitar el polvo de lámparas y rodapiés	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar interruptores y enchufes (en seco)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puertas, marcos y pomos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Girar y aspirar el colchón	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Repasar marcos de ventanas y alféizares	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar cubos de basura	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pequeños electrodomésticos (cafetera, tostadora)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Quieres los cristales siempre perfectos? Algunos de nuestros clientes los limpian cada mes. Si es tu caso, añádelo en una de las filas en blanco.

Calendario trimestral y anual

Las tareas grandes, repartidas a lo largo del año.

Año: _____

Cada 3 meses (con el cambio de estación)

Tarea	Inv.	Prim.	Ver.	Oto.
Cristales por dentro y por fuera	☐	☐	☐	☐
Mosquiteras	☐	☐	☐	☐
Lavar cortinas y visillos	☐	☐	☐	☐
Radiadores y rejillas de ventilación	☐	☐	☐	☐
Filtros del aire acondicionado	☐	☐	☐	☐
Debajo y detrás de los muebles	☐	☐	☐	☐
Interior de los armarios de cocina	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐

Cada tres meses es como limpian los cristales la mayoría de nuestros clientes.

Una vez al año (limpieza a fondo)

Tarea	Hecho	Fecha
Cristales a fondo, con persianas y carriles de las ventanas	☐	☐
Mampara de ducha a fondo	☐	☐
Lavar edredones, mantas y almohadas	☐	☐
Sofás, tapicerías y colchones	☐	☐
Techos, paredes y telarañas	☐	☐
Terraza, toldo y muebles de exterior	☐	☐
Vaciar y ordenar armarios (cambio de temporada)	☐	☐
Trastero y garaje	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐

Checklist de limpieza a fondo: cocina y baño

Para una limpieza general o antes de una visita importante.

Cocina

- [ ] Vaciar y limpiar la nevera
- [ ] Horno y bandejas
- [ ] Microondas
- [ ] Campana y filtros
- [ ] Placa o vitrocerámica
- [ ] Frontales y tiradores
- [ ] Interior de armarios
- [ ] Azulejos y juntas
- [ ] Pequeños electrodomésticos
- [ ] Fregadero y desagüe
- [ ] Cubos de basura
- [ ] Ventana, marco y carril
- [ ] Suelo y rodapiés
- [ ] _____

Baño

- [ ] Inodoro, base y bisagras
- [ ] Lavabo y grifería
- [ ] Ducha o bañera
- [ ] Mampara (sin estropajos ni abrasivos)
- [ ] Espejos
- [ ] Azulejos y juntas
- [ ] Desagües
- [ ] Armarios y estantes
- [ ] Toalleros y accesorios
- [ ] Extractor o rejilla
- [ ] Papelera
- [ ] Ventana, marco y carril
- [ ] Suelo y rodapiés
- [ ] _____

Checklist: dormitorio, salón, terraza y ventanas

Una estancia cada vez: termina una antes de empezar la siguiente.

Dormitorio

- [ ] Cambiar sábanas y fundas
- [ ] Aspirar y girar el colchón
- [ ] Quitar el polvo de los muebles
- [ ] Debajo de la cama
- [ ] Armarios y cajones
- [ ] Lámparas y cabecero
- [ ] Puertas y pomos
- [ ] Cortinas
- [ ] Suelo y rodapiés
- [ ] _____

Salón

- [ ] Polvo de muebles y estanterías
- [ ] Pantallas y aparatos (en seco)
- [ ] Sofá y cojines
- [ ] Alfombras
- [ ] Lámparas
- [ ] Mandos e interruptores
- [ ] Plantas (hojas sin polvo)
- [ ] Cortinas
- [ ] Suelo y rodapiés
- [ ] _____

Terraza y ventanas

- [ ] Barrer y fregar el suelo
- [ ] Muebles de exterior
- [ ] Jardineras y macetas
- [ ] Barandilla
- [ ] Persianas
- [ ] Carriles de las ventanas
- [ ] Marcos (sin productos agresivos)
- [ ] Mosquiteras
- [ ] Cristales por dentro
- [ ] Cristales por fuera (solo si llegas sin asomarte)
- [ ] Toldo
- [ ] Desagüe de la terraza
- [ ] _____

Planificador de limpieza: reparto de tareas

Para familias y pisos compartidos. Cada tarea, con su responsable.

Semana del: _____ **En casa somos:** _____

Tarea	¿Quién?	L	M	X	J	V	S	D
Fregar / lavavajillas		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cocina: encimera y placa		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sacar la basura		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Baño		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aspirar		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fregar el suelo		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quitar el polvo		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Poner lavadoras		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tender y recoger la ropa		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Planchar		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cambiar sábanas		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hacer la compra		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Regar las plantas		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ordenar el salón		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpiar la nevera		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Los nombres de las tareas se pueden cambiar si lo rellenas en el ordenador. Un consejo de convivencia: rotad las tareas que nadie quiere cada semana.

Registro de limpieza

Control de limpieza para comunidades, oficinas, locales y pisos turísticos.

Lugar / zona: _____ **Mes y año:** _____

Fecha	Hora	Zona / estancia	Tareas realizadas	Responsable	Revisado

Consejos de profesional: cristales y ventanas

Lo que vemos cada día limpiando cristales en Madrid desde 2005.

¿Cada cuánto limpiar los cristales?

La mayoría de nuestros clientes los limpia cada tres meses. Quien los quiere siempre perfectos, cada mes. Y una vez al año conviene una limpieza a fondo que incluya persianas y carriles.

Primero persianas, marcos y carriles; el cristal, al final

Si limpias el cristal primero, la suciedad de la persiana y del carril acaba encima. Trabaja de arriba abajo y deja el vidrio para el final.

Mejor un día nublado

Con el sol de cara el agua se seca antes de pasar la goma y deja marcas.

Nada de estropajos ni productos agresivos

Los estropajos rayan y los productos agresivos o ácidos pueden estropear marcos y juntas. Los profesionales de Cristalimp trabajamos con cepillos Unger y productos específicos para cristales, ventanas y aluminios. No usamos vinagre.

Si tienes que asomarte, no lo hagas

Ningún cristal merece una caída. Si para llegar a la cara de fuera tienes que sacar el cuerpo, subirte al alféizar o a una escalera junto a la ventana, déjalo para un profesional.

Guías gratis en limpiarcristales.com

- **Cómo limpiar los cristales por fuera**
- **Cómo limpiar ventanas de aluminio y carriles**
- **Cómo limpiar cristales muy sucios**
- **Aparatos para limpiar cristales por fuera**
- **Limpiacristales casero: fórmulas**

¿Vives en Madrid? Los cristales, déjanoslos a nosotros.

Mándanos fotos por WhatsApp y te damos precio cerrado. Limpiamos pisos, chalets, oficinas y comunidades en Madrid y en toda la Comunidad desde 2005.

WHATSAPP: 605 24 45 38

o llama al 91 262 01 50 (L-V, 9:00-19:00)

¿Los cristales por fuera, mejor no?

En Cristalimp limpiamos cristales en Madrid y en toda la Comunidad desde 2005: pisos, chalets, áticos, oficinas y comunidades de vecinos.

- Pisos y chalets: desde 120 € IVA incluido (piso de dos habitaciones en Madrid)
- Persianas y mamparas en la misma visita, presupuestadas aparte
- Cristales en altura con pértiga, hasta 16 metros
- Nota 4,9 en Google · con seguro y personal dado de alta
- Precio cerrado con fotos por WhatsApp, sin visita previa

Mándanos fotos por WhatsApp

y te damos precio cerrado.

WHATSAPP: 605 24 45 38

Teléfono: 605 24 45 38 · 91 262 01 50
Lunes a viernes, de 9:00 a 19:00

Escanea el código para abrir WhatsApp

limpiarcristales.com

Cristalimp · Limpieza profesional de cristales en Madrid