

KIT

de independencia organizada

Rutinas básicas, orden mínimo y estructura clara desde
el primer día.

Masa de Madre

MENÚ BREVE

DEL: / / AL: / /

	¿QUÉ COCINO?
LUN	Pasta con verduras y queso
MAR	Guiso de lentejas + arroz
MIÉ	Tortilla de patatas + ensalada
JUE	Pollo al horno + puré
VIE	
SÁB	
DOM	

LISTA DE LA COMPRA BÁSICA

- ARROZ, PASTA, HUEVOS
- LENTEJAS, GARBANZOS
- LECHE O BEBIDA VEGETAL
- QUESO, YOGUR
- POLLO, CARNE PICADA
- AJO, CEBOLLA, TOMATE
- ACEITE, SAL, ESPECIAS
- VERDURAS BÁSICAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, CALABACÍN)
- JABÓN LAVAVAJILLAS, PAPEL HIGIÉNICO, PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Rutinas

DIARIAS

MAÑANA	☐ Ventilar la habitación ☐ Hacer la cama ☐ Aseo personal ☐ Hacer el baño	☐ Lavadora (si toca) ☐ Repaso del día ☐ Desayuno ☐ Recoger la vajilla
NOCHE	☐ Recoger la cocina ☐ Limpiar la encimera ☐ Fregar o lavavajillas ☐ Preparar ropa	☐ Revisar calendario ☐ Preparar la colada
	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐

CATEGORÍAS PARA EL HOGAR



Cocina

- Lavar platos después de cada comida
- Barrer cada 2 días
- Revisar nevera 1 vez a la semana

Baño

- Repasar lavabo e inodoro cada 2-3 días
- Cambiar toallas 1 vez a la semana
- Reponer papel, jabón, etc.

Limpieza general

- Aspirar o barrer zonas comunes
- Sacar basura
- Revisar lo que se va acumulando (papeles, bolsas, etc.)

Dormitorio

- Hacer la cama
- Ventilar
- Cambiar sábanas cada 7-10 días