



EVA RUIZ
@evalaordenada

LO QUE SE ENSUCIA SE LIMPIA

Tips de orden y limpieza
para gente sin tiempo

EVA RUIZ
@evalaordenada

**LO QUE SE
ENSUCIA
SE LIMPIA**

Tips de orden y limpieza
para gente sin tiempo

© Eva Ruiz, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.mrediciones.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño del interior: María Pitironte

Ilustración de la cubierta: © Daniel Montero Galán

Ilustraciones de recurso de las páginas 13, 29 y 209: © Shutterstock

Primera edición: enero de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-270-5064-8

Depósito Legal: B. 21.736-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Black Print

Impreso en España/*Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Índice

Introducción, 11

LA VIDA NO DA PARA MÁS

1. La felicidad, 14
2. No llegamos a todo, 16
3. Niños: educar en el orden, 18
4. Pareja: repartir las tareas, 25

LO QUE SE ENSUCIA SE LIMPIA

5. La suciedad no le gusta a nadie, 30
6. ¿Todos los días con la fregona a cuestas?, 35
7. ¿Disfrutar de la limpieza semanal?, 43
8. Y una vez al mes..., 67
9. Un alto en el camino, 80
10. ¡Qué bonita la primavera!, 83
11. Llegan visitas, 95
12. Detergentes caseros y artículos de limpieza, 98
13. Contaminación cruzada, ¿de qué hablamos?, 112
14. Uno más en la familia, 116

LA RUTINA DE ORDENAR Y ORGANIZAR

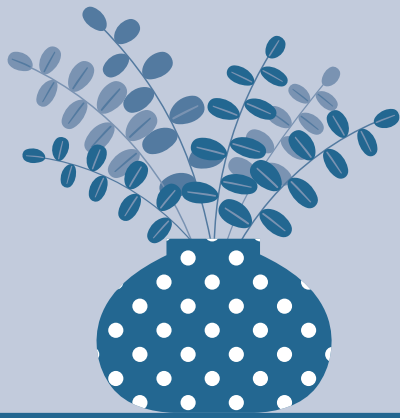
- 15. ¿Organizar y ordenar es lo mismo?, 125
- 16. El dormitorio principal: una habitación para el relax, 130
 - 17. Apego y desapego, 140
 - 18. Compras compulsivas, ¡qué peligro!, 147
 - 19. Cambio de armario sin agobios, 152
- 20. Convertir el orden en un juego: la habitación infantil y juvenil, 172
 - 21. ¡Será por ropa blanca!, 182
 - 22. Baños y aseos: el tamaño es lo de menos, 187
 - 23. La cocina: mucha tela que cortar, 190
- 24. La despensa: los alimentos no son eternos, 197
 - 25. El salón: cada cosa en su lugar, 201
 - 26. Con el botiquín: pocas salvajadas, 205

COLADA: A LAVAR Y TENDER

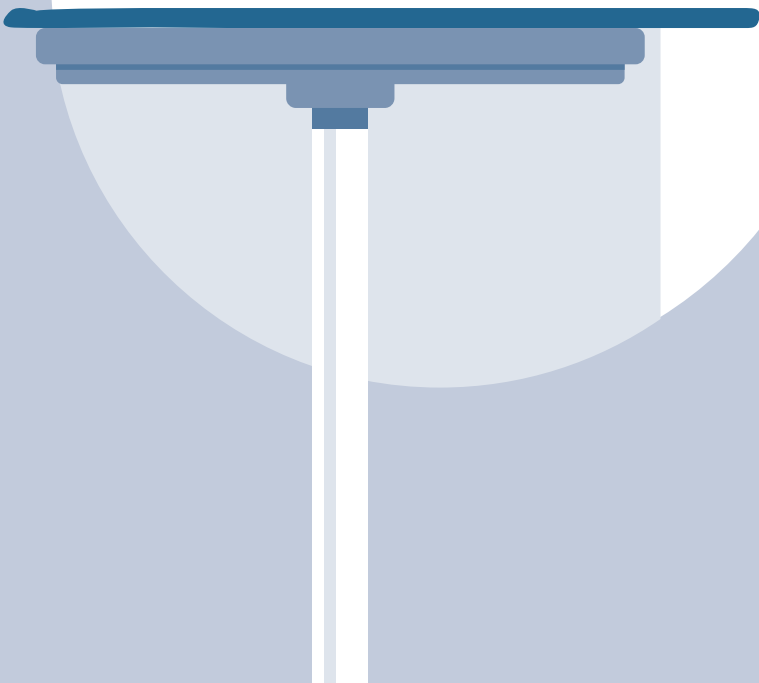
- 27. Etiquetas: las grandes olvidadas, 211
- 28. Tender bien para no planchar, 221

Adiós con el corazón, 225

Agradecimientos, 227



**LA VIDA
NO DA
PARA MÁS**



1

LA FELICIDAD

¿Qué es para ti la felicidad? Mientras lo piensas, te voy a contar lo que es para mí.

Para mí la felicidad es lo que siento cuando hago algo bien. La satisfacción de conseguir un objetivo marcado, la tranquilidad de saber que he podido resolver un problema sin que corra la sangre. Poder sentarme a tomar un refresco y disfrutarlo sin pensar en todo lo que tengo por hacer.

Me siento feliz al terminar una tarea, al meterme en la cama con las sábanas limpias o cuando cocino algo rico y mi familia rebaña el plato.

Ya sabemos que la felicidad son pequeños momentos, que no es una sensación perpetua inquebrantable. Tampoco me gustaría ser feliz constantemente, porque, con sinceridad, sería postureo y parecería una fresita. Todos tenemos nuestros problemas, nuestros más y nuestros menos. Pero cuando limpio, ¡ay, cuando limpio!, me siento feliz. Sí, ya sé que te he dicho que no me gusta limpiar. Lo que sí me gusta es lo que siento al terminar de limpiar el baño o la cocina, de ordenar un armario o pasar la mopa.

Soy de las que se para unos segundos a observar cómo brillan los grifos del aseo, sonrío y dice: «Eva, qué limpito ha quedado todo y qué bien huele».

Confiesa: a ti también te pasa. Eres de los que hace la cama y al terminar de recoger la habitación, no te das dos besos porque no llegas a tus mofletes.

Hay quien se siente bien limpiando y hay quien se siente bien al terminar de limpiar. Y hay a quien la limpieza le toca un pie. Se puede vivir con la casa hecha una pocilga, por supuesto que sí. Pero ¿se puede vivir bien? Ya te digo yo que no. Porque el desorden y la suciedad causan estrés, mal humor y alteran nuestro sistema nervioso. El orden y la limpieza dan paz y reducen el estrés de inmediato.

Cuando hacemos ejercicio, el sistema nervioso produce endorfinas que, según los expertos, son esas hormonas que ayudan a sentirnos mejor. Piénsalo, cuando limpiamos también estamos moviéndonos, y esas endorfinas nos hacen sentir bien. Eso es felicidad, amigui. Ten en cuenta que barriendo podemos quemar unas ciento cuarenta y cinco kilocalorías y si además pasamos el mocho se multiplican hasta doscientas sesenta kilocalorías, que equivalen a una porción de *pizza*.

Ya lo ves con mejores ojos, ¿a que sí?

2

NO LLEGAMOS A TODO

Cuántas veces habremos dicho esto, ¿verdad?: «La casa, el trabajo, los niños, la compra, los amigos, la familia...». El día tiene las horas que tiene, no se puede alargar. Pero ¿sabes qué te digo? Que si lo alargáramos tampoco llegaríamos a todo. Grábate esto a fuego: no se puede llegar a todo, y no pasa nada.

En mis redes sociales recibo muchas consultas sobre este tema: «Eva, ¿cómo haces para tener la casa siempre limpia y recogida?». En primer lugar, mi casa no siempre está limpia y recogida. Se ensucia como todas las casas y se desordena. Porque vivimos en ella cuatro personas y un perro. Y las casas hay que vivirlas, no son museos. Pero sí que intentamos mantener una limpieza y un orden. ¿Cómo?

- Priorizar para mí es la clave. El problema es que muchas veces no sabemos hacerlo y no gestionamos bien el tiempo. Que te compras una agenda y no sabes ni para qué. Que tienes Alexa y solo la usas para poner música. Que tienes el calendario de Google con tu correo y lo utilizas solo para apuntar cumpleaños, pero vas tan de culo que hasta se te olvida mirarlo.

- Repartir tareas. Sí, como lo oyes. Porque no tienes que hacerlo todo tú. Dime dónde está escrito eso, que yo lo vea. Aquí llegan excusas de cualquier tipo: «Es que mi pareja trabaja muchas horas y llega muy cansada... Es que no lo hace tan bien como yo... Es que termino antes si lo hago yo que explicando qué hay que hacer y cómo», etc. Y así hasta responsabilizarte tú de gobernar un país si te dejaran.
- Establecer rutinas. Dicen que cuando repites una acción durante veintiún días se convierte en hábito. Se suele llevar a la práctica con hacer deporte o una dieta. A ver por qué no se va a poder establecer una rutina de llevar la ropa sucia al cubo del lavadero o hacer la cama todos los días sin que te tengas que poner a gritar y de mal humor. Y ya te aviso, gritar no sirve de nada. Cuanto más gritas, menos te escuchan.

Yo no llego a todo, como cualquier mortal. Y si lo tuviera que hacer todo yo en casa, aún menos. Si viviera sola no tendría más remedio, pero somos una familia de cuatro y una perrita, como ya te he dicho. Que es muy mona y muy cariñosa, pero suelta pelo, se le escapa algún pipí fuera de sitio y también hay que cuidarla, alimentarla, bañarla y sacarla a pasear. Como si tuviera un bebé peludo, pero que ladra de vez en cuando.

El reparto de tareas y cumplirlo es primordial para que un hogar funcione. Si todos los miembros de tu familia son personas funcionales, no tienen excusa para no hacerlo, incluso los niños. Se puede realizar un reparto por edades, porque ellos también pueden participar y, además, de una manera fácil.

De esta manera, los peques se sienten felices al ver su tarea terminada y hecha por ellos mismos.