

## EJEMPLO DISTRIBUCIÓN DE TAREAS DOMÉSTICAS

*combatiendo el caos*

### LUNES

LAVAR, SECAR Y GUARDAR ROPA  
(EL ACUMULADO DEL FIN DE SEMANA)

### MARTES

COCINAR PARA LA SEMANA  
(PORQUE EL LUNES SE COMEN LAS  
SOBRAS DEL FIN DE SEMANA)

### MIÉRCOLES

LIMPIAR BANOS  
VACIAR BASUREROS

### JUEVES

LAVAR, SECAR Y GUARDAR ROPA  
(PORQUE AL DIA SIGUIENTE ES 100%  
SABANAS Y TOALLAS)

### VIERNES

CAMBIO Y LAVADO DE  
SABANAS Y TOALLAS

### SÁBADO

ASPIRAR Y TRAPEAR  
(MARIDO EN CASA, ENTRE LOS DOS SE  
HACE MAS RAPIDO)

### DOMINGO

LIMPIAR BANOS  
VACIAR BASUREROS

\*EL RESTO DE LOS ESPACIOS Y SUPERFICIES PUEDES OR LIMPIANDO EN LA MEDIDA QUE SE VAN USANDO  
O NECESITANDO. LIBERATE DE LA CARGA DE TENER QUE TENER TODO IMPECABLE SIEMPRE.



Mamá Sin Caos

# TU DISTRIBUCIÓN DE TAREAS DOMÉSTICAS

*combatiendo el caos*

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Mamá Sin Caos