03 CÓMO GESTIONAR TU HOGAR

Tú puedes

la mar de fàcil
editorial

03
CÓMO GESTIONAR TU HOGAR

La Mar de Fàcil S.L.
C. Cuba, 18 entresuelo
08030 Barcelona
www.lamardefacil.com

Asociación Lectura Fácil
C. Ribera, 8 pral.
08003 Barcelona
www.lecturafacil.net

© Asociación Lectura Fácil

Dirección de colección: Asociación Lectura Fácil

Coordinación editorial: Elisabet Serra (ALF)

Autores de los contenidos: Catalina Ramon y Pep Ruf (Fundació Catalana Síndrome de Down)

FUNDACIÓ CATALANA SÍNDROME DE DOWN

Revisión y adaptación Lectura Fácil: Eugènia Salvador y Ana Crespo (ALF)

Maquetación: Jordi E. Sánchez
Ilustraciones: Martín Tognola

Primera edición: Febrero 2015
Depósito legal: B 26877-2014
ISBN: 978-84-943472-3-8
Impresión: Publidisa

Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe, en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma a fin de facilitar su comprensión. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil.

Cualquier clase de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo podrá realizarse con la autorización de los titulares, con la excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de la obra. (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ÍNDICE

página

PRESENTACIÓN 5

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO 7

CÓMO ACCEDER A UN HOGAR PROPIO 9
- ¿Qué es un hogar? 10
- Cómo quieres que sea tu hogar 11
- Comprar una vivienda 13
- Alquilar una vivienda 16
- Cédula de habitabilidad y certificado de eficiencia energética 21
- Ya tienes casa 24
- Control del consumo de energía 27
- La comunidad de vecinos 30

CÓMO ACONDICIONAR TU HOGAR 33
- ¿Qué significa acondicionar el hogar? 34
- Planificación 35
- Compra 36
- Organización 37
- Orden 38
- El botiquín 39
- El servicio de teleasistencia 41
- La documentación 42

CÓMO MANTENER TU HOGAR EN BUEN ESTADO 47
- ¿Qué es un hogar confortable? 48
- La privacidad 49
- La seguridad 51
- Mantenimiento general 56
- Tareas domésticas 58

ANEXO 81

Presentación

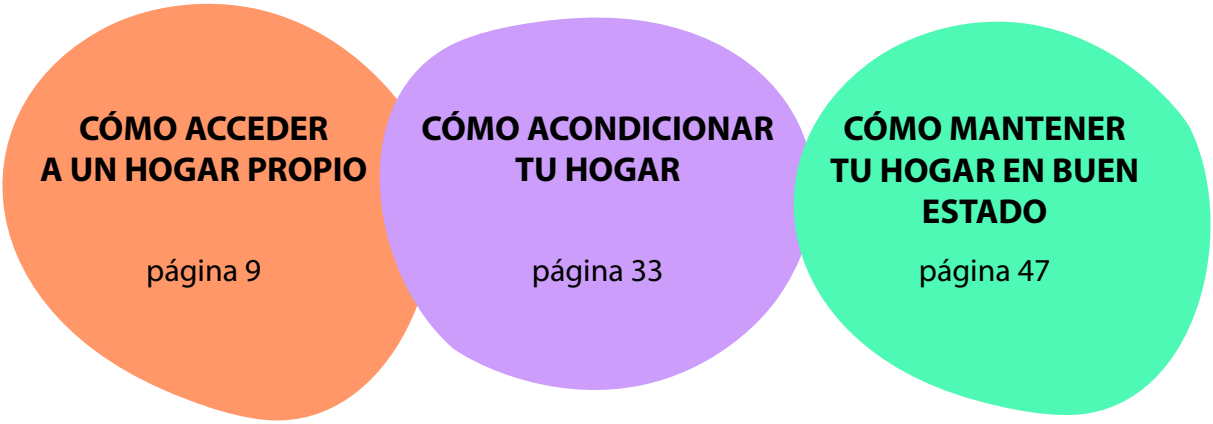
¿Por qué un libro sobre cómo gestionar tu hogar?
Todos vivimos en una vivienda.
Tanto si vivimos solos como si la compartimos,
tenemos que hacer una serie de tareas
para sentirnos cómodos y seguros, y mantenerla en buen estado.

En este libro encontrarás algunos consejos y orientaciones
que te facilitarán estas tareas
y te ayudarán a disfrutar de tu hogar.

Cómo utilizar este libro

El libro está dividido en 3 partes:

- **1.** Acceder a un hogar propio
- **2.** Acondicionar tu hogar
- **3.** Mantener tu hogar en buen estado



En cada una de las partes encontrarás información y consejos prácticos que tendrás que adaptar a tu situación personal: tanto si vives con tu familia como si te estás preparando para iniciar una vida autónoma, o ya te has independizado.

También encontrarás unos cuadros con ejemplos inventados que te pueden servir de modelo para que te sea más fácil gestionar tu hogar.

En el Anexo, a partir de la página 80, encontrarás los mismos cuadros sin rellenar. Puedes fotocopiarlos y utilizarlos. Es aconsejable que escribas con lápiz para poder borrar e introducir cambios.

Cómo acceder a un hogar propio

Acceder a un hogar propio es un proceso largo y complejo que implica tomar decisiones importantes y hacer muchos trámites.

Por lo tanto, es aconsejable que conozcas todos los aspectos relacionados con el hogar que tendrás que gestionar.

1. ¿QUÉ ES UN HOGAR?

Un hogar es el lugar donde vivimos.
Al hogar también se le llama vivienda.
Podemos vivir en diferentes tipos de viviendas:
en un piso, una casa, un apartamento, un estudio...
Todas estas palabras las utilizamos como sinónimos de hogar.

Todas las viviendas tienen:

- Un domicilio o dirección.
- Diferentes espacios: habitaciones, cocina, baño, etc.
- Instalaciones indispensables para poder vivir:
  electricidad, agua, teléfono, gas.
- Muebles: camas, mesas, sillas, estanterías, etc.
- Electrodomésticos: fogones, nevera, lavadora, televisor, etc.
- Elementos de decoración: cortinas, cuadros, etc.

Cada persona es responsable de su hogar.
Es decir, decoramos, organizamos y mantenemos en buen estado
nuestra casa para que sea cómoda, agradable y segura.

Si todavía vives con tu familia,
puedes encargarte de algunas tareas como hacer la cama,
limpiar la habitación, preparar la cena...
Al asumir responsabilidades te estarás preparando
para el día en que te independices.

¿Te gustaría tener un hogar propio?
Piensa qué harías para acceder a él
o cómo te gustaría que fuese.

2. CÓMO QUIERES QUE SEA TU HOGAR

Si quieres acceder a un hogar propio,
lo primero que debes hacer es plantearte estas preguntas:

¿Qué proyecto tienes?

Debes saber por qué quieres independizarte
y cuándo te gustaría hacerlo.
Tienes que decidir si quieres una vivienda de compra o de alquiler.
Y debes calcular el presupuesto del que dispones,
es decir, el dinero que puedes invertir en la casa.

¿Con quién quieres vivir?

Tienes que decidir si quieres vivir solo,
si quieres vivir con tu pareja
o si prefieres compartir casa con un compañero o familiar.

¿Dónde quieres vivir?

Piensa cuál es la zona que más te conviene.
¿Quieres vivir cerca del trabajo o de tu familia?
Asegúrate de que en ese barrio o localidad podrás encontrar
todo lo que necesitas: transporte público, tiendas,
supermercados, polideportivo, etc.

¿Cómo debe ser tu casa?

Debes decidir el tamaño de la vivienda en metros cuadrados y número de habitaciones.
Piensa también si necesitas algún servicio o instalación: ascensor, rampas, portero, etc.

¿Qué medios utilizarás para buscar casa?

Hay muchas maneras de buscar vivienda:

- anuncios en la calle,
- agencias inmobiliarias,
- páginas web especializadas,
- colegio oficial de administradores de fincas,
- bolsa de vivienda de tu localidad o comunidad autónoma.

¿Quién te ayudará a buscar casa?

Como ves, buscar casa implica tomar decisiones muy importantes.
Por eso debes ser paciente, pensar muy bien qué quieres y contar con la ayuda de alguna persona de confianza.

En el Cuadro 1 del Anexo encontrarás todas estas preguntas para que las completes con tus respuestas.

3. COMPRAR UNA VIVIENDA

Antes de empezar a buscar una vivienda de compra, debes decidir si la quieres:

- **De nueva construcción:**
  viviendas que se acaban de construir y que aún no se han estrenado.
- **De segunda mano:**
  viviendas donde ya ha vivido alguien.

También tienes que decidir si quieres una vivienda:

- **Del mercado inmobiliario ordinario:**
  viviendas que gestionan empresas privadas según las condiciones generales del mercado.
- **De promoción pública:**
  viviendas que gestiona la administración pública (ayuntamientos, gobiernos autonómicos) con unas condiciones especiales: precios asequibles, ayudas, etc.

3.1 Trámites y documentos

Mucha gente pide dinero a un banco para comprar una vivienda.
A eso se le llama **hipoteca**.
Cada mes debes devolverle al banco
una pequeña parte del dinero prestado y unos intereses.

Los intereses son una cantidad de dinero que pagas al banco
por haberte prestado el dinero.
Las hipotecas suelen pagarse durante muchos años.

Cuando compras una vivienda, firmas una **escritura de propiedad**
que reúne todas las condiciones de la compra
y certifica que tú eres el nuevo propietario.
Esta escritura se inscribe en el Registro de la Propiedad.

La compra de una vivienda es una operación muy compleja.
Es importante que cuentes con la ayuda de alguien de confianza
y que te asesores antes de tomar decisiones.

Puedes pedir información y asesoramiento gratuitos
en las oficinas de la vivienda de tu localidad
o comunidad autónoma.
También puedes pedir consejo a los profesionales del sector:
agentes de la propiedad inmobiliaria, gestores y abogados.
Recuerda que estos profesionales cobran por sus servicios.

3.2 Gastos

Ten en cuenta que cuando compres una vivienda tendrás que pagar:

- El precio de la vivienda.
- El IVA, un impuesto que pagamos cada vez que compramos alguna cosa.
- Otros gastos relacionados con la compra: honorarios del notario, seguro, inscripción al Registro de la Propiedad, etc.

4. ALQUILAR UNA VIVIENDA

Alquilar una vivienda significa acordar con su propietario unas condiciones para poder vivir allí.

Cuando alquilas una vivienda, te comprometes a:

- Pagar el dinero del alquiler mensual.
- Conservar la vivienda en buenas condiciones.
- Reparar las averías o desperfectos que ocasiones.

Por su parte, el propietario se compromete a:

- Garantizar el buen estado de la vivienda para que se pueda vivir en ella.
- Hacer las reparaciones necesarias de carácter urgente.

4.1 Trámites y documentos

Para alquilar una vivienda tendrás que hacer algunos trámites y firmar un **contrato de alquiler**.

El contrato de alquiler es el documento que firmas con el propietario de una vivienda para alquilársela. En este contrato se reúnen las condiciones del alquiler de la vivienda[1].

1 Los alquileres se rigen por la Ley 29/1994 de arrendamientos urbanos. Puedes consultar esta ley en Internet.

Todos los contratos de alquiler deben incluir:

- Tus datos personales y/o los de tus representantes legales.
- Los datos del propietario de la vivienda.
- La dirección de la vivienda que alquilas.
- La duración del alquiler: 5 años, normalmente.
  Puede incluir un periodo de prueba.
- El precio del alquiler que tienes que pagar cada mes.
- La forma de pago del alquiler.
  Si el pago es domiciliado,
  tendrás que dar el número de tu cuenta bancaria.
- La fianza: el dinero que das al propietario para garantizarle
  que conservarás la vivienda en buenas condiciones.
  La fianza equivale a una mensualidad del alquiler.
  No pagues nunca una fianza superior a esta cantidad.
  Si dejas la vivienda en buenas condiciones,
  el propietario te devolverá la fianza al terminar el contrato.
- Otras condiciones y normas concretas del alquiler.

El contrato de alquiler lo suele redactar y tramitar un profesional,
y se tiene que registrar en el organismo pertinente
de tu comunidad autónoma.

El propietario de la vivienda puede pedirte el aval de un banco
o de una persona de confianza para asegurarse
de que cobrará el alquiler cada mes.
Es legal, pero no obligatorio.

4.2 Gastos

Cuando formalices el alquiler de una vivienda tendrás que pagar:

- la comisión de las agencias inmobiliarias o los honorarios de los profesionales que han tramitado el alquiler,
- los gastos de gestión del contrato de alquiler,
- la fianza,
- el alquiler del primer mes.

Un cuadro como este te puede ayudar a calcular los gastos iniciales del alquiler de una vivienda:

Gastos	Euros
Comisión del administrador de fincas	500 €
Gestión del contrato de alquiler	70 €
Fianza	500 €
Alquiler del primer mes	500 €
Alta servicios: luz, agua, gas, teléfono	250 €
Muebles, electrodomésticos, decoración...	3.000 €
Total	**4.820 €**

Cuadro 2. Gastos iniciales del alquiler de una vivienda

Recuerda

- Si los servicios básicos (luz, agua, gas y teléfono) ya están dados de alta, llama a las compañías para comprobar que no hay ninguna deuda pendiente.
- Si alquilas una casa amueblada, te gastarás menos dinero.
- El precio del alquiler suele revisarse cada año según el Índice de Precios al Consumo (IPC). El IPC es un dato oficial que mide el aumento o disminución del precio de las cosas.
- Hay ayudas económicas para las personas que tienen problemas para pagar el alquiler. Para acceder a estas ayudas, infórmate en la oficina de la vivienda de tu localidad o comunidad autónoma.

5. CÉDULA DE HABITABILIDAD Y CERTIFICADO DE EFICIENCIA ENERGÉTICA

Además de la escritura de la propiedad (si compras una vivienda) o del contrato de alquiler (si la alquilas), debes tener dos documentos muy importantes:

- la cédula de habitabilidad,
- el certificado de eficiencia energética.

5.1 La cédula de habitabilidad

Es un documento que certifica que una vivienda tiene las condiciones necesarias para poder vivir en ella.

Para que una vivienda sea habitable debe:

- Tener espacio suficiente (se calcula en metros cuadrados).
- Tener luz natural y ventilación.
- Cumplir las medidas de seguridad que exige la ley.
- Ser accesible para personas con movilidad reducida.

Todas las viviendas tienen que tener cédula de habitabilidad. La debes pedir al alquilar o comprar una vivienda y renovarla cuando caduque.

Para tramitar la cédula de habitabilidad, pide información en la oficina de atención al ciudadano de tu localidad o comunidad autónoma.

5.2 El certificado de eficiencia energética

Es un documento donde se calcula el consumo de energía
de una vivienda: electricidad, gas, agua, etc.

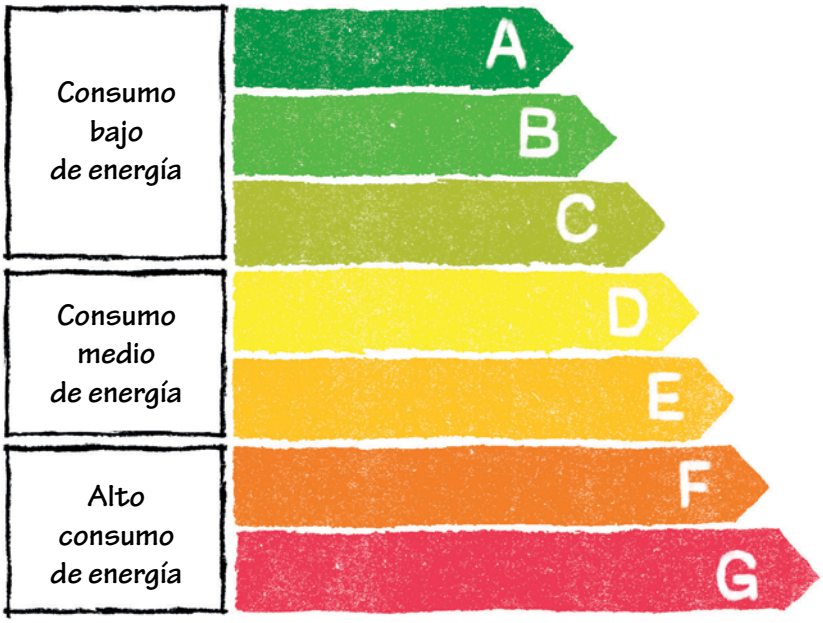
Una vivienda que consume poca energía:

- Es más ecológica porque respeta el medio ambiente.
- Es más económica porque el importe de las facturas
  de los servicios disminuye.

Este certificado también incluye recomendaciones
para reducir el consumo de energía:
mejoras en el aislamiento de la casa (puertas y ventanas),
mejoras en la instalación eléctrica, etc.

El certificado de eficiencia energética clasifica los edificios
con una letra (de la A a la G).
Los edificios que tienen la letra A (en verde)
son los más ecológicos, es decir, gastan menos energía.
Los edificios que tienen la letra G (en rojo)
son los menos ecológicos, es decir, gastan más energía.

Si tienes dudas, infórmate en la oficina de atención al ciudadano
de tu localidad o comunidad autónoma.



Esta clasificación también se utiliza con los electrodomésticos. Así pues, es aconsejable que compres electrodomésticos de la categoría A.

6. YA TIENES CASA

Antes de instalarte en la vivienda que has comprado o alquilado, tendrás que hacer los siguientes trámites:

- Actualizar los datos del padrón municipal de habitantes.
- Contratar un seguro del hogar.
- Contratar los suministros del hogar.

6.1 El padrón municipal de habitantes

Es el registro de todos los habitantes de un pueblo o ciudad y certifica la dirección donde vives.

Todas las personas tenemos que estar inscritas en el padrón municipal y debemos actualizar nuestros datos personales:

- nombre y apellidos,
- sexo,
- dirección habitual,
- nacionalidad,
- lugar y fecha de nacimiento,
- DNI, tarjeta de residencia o pasaporte.

Así pues, cuando te traslades a una vivienda nueva, debes cambiar la dirección que consta en el padrón municipal. Para hacerlo, infórmate en la oficina de atención al ciudadano de tu localidad o comunidad autónoma.

6.2 El seguro del hogar

Un seguro es un contrato que se firma
entre una persona y una compañía aseguradora.
Este contrato se llama **póliza**.

Mediante la póliza se establece un compromiso:
la persona que firma se compromete a pagar una cuota
y la aseguradora se compromete a cubrir los gastos
de la reparación de la casa en caso de incendio, inundación, etc.

Hay muchos tipos de pólizas.
Algunas solo cubren la estructura de la casa (continente)
y otras también cubren lo que hay dentro (contenido):
muebles, electrodomésticos, etc.

Es muy importante que te informes bien
sobre las diferentes pólizas que hay en el mercado
y te asegures de contratar la más adecuada.

Puedes pedir ayuda a una persona de confianza
o asesorarte en la oficina de la vivienda de tu localidad
o comunidad autónoma.

6.3 Los suministros del hogar

Los suministros son los servicios básicos que necesitas
para poder vivir en tu casa:

- **Agua corriente**
  La utilizamos para lavarnos, cocinar y beber.
- **Electricidad**
  Nos permite tener luz y que funcionen los electrodomésticos.
- **Gas natural o butano**
  En la mayoría de casas hace que funcionen la cocina
  y la calefacción, y permite tener agua caliente.
- **Telecomunicaciones**
  Nos permiten hablar por teléfono y conectarnos a Internet.

Para contratar estos servicios debes dirigirte a las oficinas
de la compañía que los suministra.
Infórmate sobre los precios y las condiciones de los servicios
antes de contratarlos.
Es aconsejable que una persona de confianza
te ayude a hacer las gestiones.

A veces las compañías nos llaman por teléfono para ofrecernos
un cambio de servicio o de condiciones del contrato.
No aceptes ninguna oferta por teléfono.
Infórmate sobre la oferta en la oficina de tu compañía
y asesórate bien antes de aceptar cualquier cambio.

7. CONTROL DEL CONSUMO DE ENERGÍA

Es recomendable que controles el consumo de energía en tu nueva casa. Eso significa que debes aprender a:

- Leer los contadores.
- Revisar las facturas.

Los **contadores** son unos aparatos que miden la cantidad de energía que se utiliza en una casa.
Cada suministro (electricidad, agua, gas) tiene un contador que se pone en marcha cuando enciendes la luz, abres el grifo...
Las compañías te cobrarán la energía consumida de acuerdo con la lectura del contador.

Los contadores suelen estar en el vestíbulo del edificio o dentro de las casas.

- Si están en el vestíbulo del edificio, un trabajador de la compañía los revisará periódicamente.
- Si están dentro de la casa, tú serás el encargado de pasarle la lectura a la compañía. Es importante que lo hagas con regularidad para pagar cantidades pequeñas y evitar que el importe de las facturas sea muy alto.

Para controlar el consumo de energía también debes revisar las **facturas** de los suministros.
Las compañías te enviarán las facturas periódicamente.
Cuando las recibas, asegúrate de que:

- Tus datos personales son correctos.
- La lectura del recibo coincide con la del contador.

Compara también el importe de la última factura con el importe de las facturas anteriores.
Si la diferencia es muy grande, llama a la compañía para saber el motivo.

Algunas facturas incluyen un gráfico que te muestra el consumo de energía a lo largo del tiempo.
Este gráfico se llama histórico y te permite saber en qué meses consumes más o menos energía.

Para calcular cuánto dinero gastas en suministros al mes y al año, anota el importe de las facturas en un cuadro como éste:

	Luz	Agua	Gas/butano	Teléfono	Total mes
Enero	120 €	50 €	110 €	80 €	360 €
Febrero				80 €	80 €
Marzo	100 €		100 €	80 €	280 €
Abril		65 €		80 €	145 €
Mayo	110 €		90 €	80 €	280 €
Junio				80 €	80 €
Julio	120 €	70 €	60 €	80 €	330 €
Agosto				80 €	80 €
Septiembre	105 €		55 €	80 €	240 €
Octubre		50 €		80 €	130 €
Noviembre	150 €		70 €	80 €	300 €
Diciembre				80 €	80 €
Total anual					2.385 €

Cuadro 3. Cuadro anual de control de suministros

8. LA COMUNIDAD DE VECINOS

La mayoría de nosotros tenemos vecinos.
Si vivimos en un edificio de pisos,
o en una comunidad o urbanización,
compartimos con nuestros vecinos unos espacios comunes:
portería, escalera, ascensor, etc.
Los propietarios de los pisos de un mismo edificio
forman la comunidad de vecinos.

La comunidad de vecinos se reúne con regularidad
para establecer normas de convivencia
y garantizar el buen estado del edificio: limpieza, obras,
reparaciones, etc.

Las personas que están de alquiler
no participan en las reuniones de la comunidad,
pero los propietarios de sus pisos deben informarlos
de las decisiones que allí se toman.

La comunidad de vecinos tiene un presidente
que representa a todos los propietarios.

Cuando te instales en un piso,
debes saber quién es el presidente de la comunidad de vecinos.
Anota sus datos de contacto en un cuadro como éste
y guárdalo en el archivo de documentación de la casa.

Presidente/a de la comunidad de vecinos	
Nombre y apellidos	
Piso donde vive	
Teléfono	

Cuadro 4. Datos del presidente de la comunidad de vecinos

Para tener una buena relación con los vecinos, es aconsejable:

- Ser educado y respetuoso con ellos.
- No hacer ruido durante las horas de descanso.
- Cuidar los espacios comunes.
- Mantener tu casa en buenas condiciones.

Cómo acondicionar tu hogar

Una vez hayas comprado o alquilado una vivienda,
la tendrás que acondicionar para poder instalarte.
Si planificas qué necesitas
y lo organizas y ordenas con paciencia,
te sentirás cómodo en ella desde el primer día.

1. ¿QUÉ SIGNIFICA ACONDICIONAR EL HOGAR?

Acondicionar el hogar significa prepararlo para empezar a vivir allí.
Para ello tendrás que:

- Pensar qué cosas necesitas.
- Buscarlas, escogerlas y comprarlas.
- Distribuirlas y colocarlas en las habitaciones.

Los elementos básicos para acondicionar un hogar son:

- Muebles: mesa, sillas, sofá, camas, armarios, etc.
- Electrodomésticos: nevera, lavadora, televisor, etc.
- Menaje: sábanas, toallas, platos, cubiertos, etc.
- Objetos decorativos: luces, cuadros, etc.

2. PLANIFICACIÓN

Como hemos dicho, antes de acondicionar tu casa es aconsejable que pienses qué cosas necesitas. Una lista como esta te resultará útil:

	Muebles	Electrodomésticos	Menaje	Decoración
Salón	sofá butaca	televisor	cortinas	cuadros
Comedor	mesa sillas		manteles	
Cocina		nevera microondas	platos cubiertos utensilios	
Baño			toallas	
Habitación 1	cama mesilla armario			
Habitación 2	escritorio estanterías silla			
Pasillo				cuadros
Recibidor	perchero			

Cuadro 5. Lista de cosas para acondicionar la casa

3. COMPRA

Cuando llegue el momento de comprar todo lo que te hace falta, tendrás que visitar tiendas especializadas en:

- muebles,
- electrodomésticos,
- decoración y menaje,
- segunda mano.

En los catálogos de estas tiendas y en las revistas de decoración encontrarás muchas ideas y consejos para acondicionar tu casa.

Cuando compres, debes tener en cuenta que lo que escojas sea:

- Funcional: que sirva para lo que quieres.
- De calidad: que funcione bien y no se estropee con facilidad.
- Fácil de usar: con instrucciones fáciles de entender y recordar.
- Asequible: que se ajuste a tu presupuesto.
- Acorde a tu gusto.

Si tienes dudas, pide ayuda a una persona de confianza.

4. ORGANIZACIÓN

En primer lugar, coloca los muebles y electrodomésticos en su sitio.
Normalmente, las tiendas de muebles se encargan
de llevarte los muebles a casa y colocarlos donde tú quieras.
Las tiendas de electrodomésticos también se encargan
del transporte y de la instalación de los aparatos.

A continuación, piensa cómo organizarás las demás cosas:
ropa, utensilios de cocina, objetos decorativos, libros, etc.

Es aconsejable que agrupes las cosas que son iguales:
guarda toda la ropa en el armario, coloca los libros en la estantería,
deja toda la comida en la cocina.

También es recomendable que relaciones las cosas
con el lugar donde las utilizarás:

- Habitación: ropa, sábanas...
- Cocina: comida, utensilios, platos...
- Salón: sofá, mesa de centro, televisor, teléfono...
- Comedor: mesa, sillas...
- Lavabo: peine, cepillo de dientes, champú, gel...

5. ORDEN

Procura mantener la casa ordenada.
Así podrás encontrar enseguida todo lo que necesitas.

Para mantener el orden:

- Deja siempre las cosas en un mismo sitio.
- Utiliza las estanterías, los cajones de los muebles y los armarios.
- Utiliza cajas, carpetas o bolsas para guardar las cosas. Ponles etiquetas para saber qué has guardado dentro.
- Tira a la basura o lleva al centro de recogida de residuos los aparatos que no funcionen.
- Tira a la basura o dona lo que no utilices o no quieras.
- Ordena la casa una vez a la semana.

6. EL BOTIQUÍN

Es la caja o el armario donde guardamos los medicamentos y el material de primeros auxilios.
El botiquín suele estar en el lavabo.

Un buen botiquín debe tener:

- analgésicos para calmar el dolor;
- antitérmicos para reducir la fiebre;
- antiinflamatorios para combatir la inflamación;
- remedios para aliviar las picaduras de insectos;
- material para curar heridas: gasas, algodón, vendas, esparadrapo, tiritas, tijeras, pinzas, alcohol, agua oxigenada y un antiséptico de uso externo para evitar infecciones;
- un termómetro para tomar la temperatura;
- tus medicamentos habituales.

Recuerda

- Coloca el botiquín en un lugar limpio, seco y protegido.
- Conserva siempre los envases originales de las medicinas.
- No acumules medicamentos.
- Revisa cada 6 meses la fecha de caducidad de las medicinas y del material de primeros auxilios.
- Si tomas medicamentos de forma permanente, utiliza una caja dosificadora para toda la semana.

7. EL SERVICIO DE TELEASISTENCIA

Sirve para atender cualquier emergencia que puedas tener.
Funciona las 24 horas del día, todos los días del año.

Si solicitas el servicio de teleasistencia,
un técnico instalará un aparato en tu casa
y lo conectará a la línea telefónica.
También te dará un collar con un botón.
En caso de emergencia, solo tendrás que pulsar ese botón
para que te atiendan desde el centro de atención.

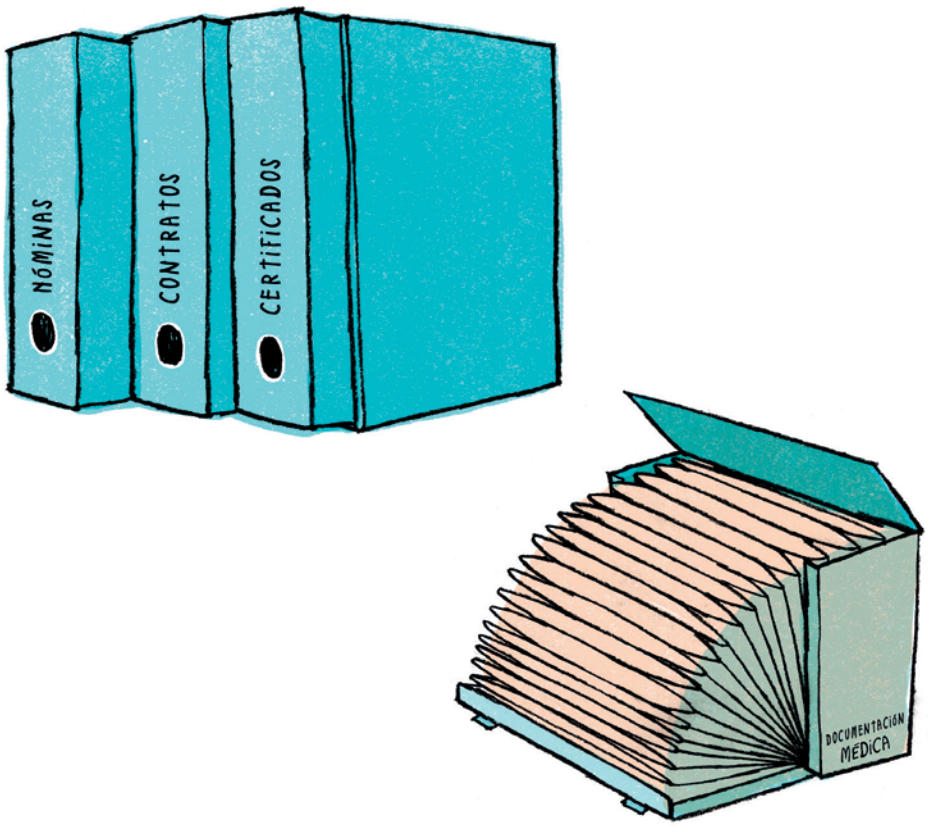
Los profesionales del centro de atención tendrán acceso
a tus datos para poder ayudarte de la mejor manera
y avisar a tus familiares u otras personas de confianza.

Este servicio lo proporciona el ayuntamiento.
Puedes solicitarlo en la oficina de servicios sociales de tu localidad.

8. LA DOCUMENTACIÓN

A medida que las personas nos hacemos mayores,
acumulamos documentos importantes que debemos guardar:
pasaporte, libreta del banco, tarjeta sanitaria,
contrato de alquiler o escritura de la casa, etc.

Para poder encontrar todos estos documentos con facilidad,
es aconsejable que los guardes en carpetas como estas:



Organiza tus documentos en 3 archivos diferentes:

Archivo de documentación personal

- Documentación personal: pasaporte, libro de familia, etc.
- Agenda personal o calendario: para anotar todas las citas y actividades importantes.
- Agenda telefónica: nombre, teléfono y dirección de las personas de confianza.
- Documentación laboral: contratos, nóminas, certificados.
- Documentación económica: libretas del banco, contabilidad personal, certificados, declaración de la renta.

Archivo de documentación médica

- Tarjeta sanitaria.
- Volantes de las visitas médicas programadas.
- Bajas y altas médicas.
- Recetas.
- Resultados de pruebas y análisis.
- Informes médicos.
- Documentación de pólizas y mutuas médicas.
- Informes de las revisiones médicas laborales.

Archivo de documentación de la casa

- Contrato de alquiler o escritura de la casa.
- Datos del presidente de la comunidad de vecinos.
- Cédula de habitabilidad.
- Certificado de eficiencia energética.
- Recibos del Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI).
  Es un impuesto que pagan las personas
  que son propietarias de una vivienda.
- Certificado del padrón municipal.
- Seguro del hogar: contrato y recibos.
- Electricidad: contrato y facturas.
- Agua: contrato y facturas.
- Gas: contrato y facturas.
- Telecomunicaciones (teléfono e Internet): contrato y facturas.
- Instrucciones y garantías de los electrodomésticos.
- Contrato del servicio de teleasistencia.

Recuerda

- Guarda los archivos en un lugar seguro de la casa (cajón, armario) y no los dejes a la vista.
- Cada vez que recibas un documento nuevo, archívalo en la carpeta correspondiente.
- Revisa los archivos con una persona de confianza y tira a la basura los documentos que no necesites una vez al año.

Cómo mantener tu hogar en buen estado

Es importante que cuides tu vivienda
y la mantengas en buen estado
para poder vivir con comodidad, sentirte seguro,
tener todo lo que necesitas, evitar accidentes y averías,
y, también, para ahorrar energía.

1. ¿QUÉ ES UN HOGAR CONFORTABLE?

Un hogar confortable es una casa en buen estado, limpia, cómoda y segura.

Para que tu casa sea confortable:

- Evita ruidos innecesarios.
- Aprovecha al máximo la luz natural y limita la iluminación artificial.
- Ventila las habitaciones durante 10 minutos al día.
- Evita humos y olores.
- Mantén una buena temperatura: entre 19 y 21 grados en invierno, y entre 23 y 26, en verano.
- Evita la acumulación de muebles y objetos.
- Repara las humedades y desperfectos.
- Limpia cada día lo que ensucias.
- Mantén el orden.
- Toma medidas para evitar accidentes.

2. LA PRIVACIDAD

El hogar es un espacio privado, un espacio personal
donde guardamos nuestras cosas y pasamos muchas horas al día.
En nuestra casa solo debemos dejar entrar a familiares,
amigos y personas de confianza.

Para garantizar la privacidad de nuestra vivienda
y evitar situaciones peligrosas:

- No des nunca tu dirección a desconocidos.
- Deja una copia de las llaves de la casa
  a una persona de confianza.
- No dejes entrar a desconocidos.
- Comprueba quién ha llamado a la puerta antes de abrirla.

Debes saber que dentro de todas las casas hay:

- **Espacios privados:** dormitorio, armarios, cajones, etc.
- **Zonas para recibir a los invitados:** salón, comedor, etc.

Si vives con alguien tendrás que diferenciar entre:

- **Espacios personales:** tu habitación y los espacios donde puedes guardar tus cosas.
- **Espacios comunes:** espacios compartidos que tienes que organizar poniéndote de acuerdo con tu pareja o tus compañeros.

3. LA SEGURIDAD

En todas las viviendas existen peligros que hay que evitar.
Los peligros más importantes están relacionados con el fuego, los escapes de gas o agua, las explosiones, la electricidad y las caídas.

Para evitar las caídas:

- Ordena la casa.
- No acumules muebles ni objetos.
- No utilices alfombras.

Per evitar incendios:

- Coloca las estufas lejos de las cortinas y del sofá.
- No tapes las luces con trapos o papeles.
- No seques la ropa encima del radiador o las estufas.
- No fumes en la cama.
- No utilices velas ni cerillas.
- No dejes alimentos en el fuego sin vigilarlos.

Per evitar explosiones:

- Guarda los productos químicos (productos de limpieza) en un lugar seco donde no reciban la luz directa del sol.

3.1 Los suministros

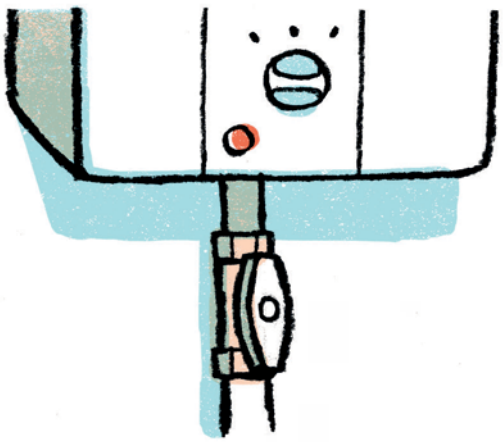
Los aparatos que nos proporcionan la energía (agua, gas y luz) pueden averiarse y provocar desperfectos o situaciones de peligro. Para poder actuar de la manera más adecuada en estos casos, debes saber cómo funcionan.

Agua y gas

El agua y el gas tienen unas llaves de paso para abrir y cerrar su entrada en la casa.
Es muy importante que sepas dónde están y cómo funcionan para cerrarlas en caso de avería o si te vas de casa unos días.

Normalmente, las llaves de paso están:

- al lado de los contadores (llaves del agua y del gas),
- en la cocina o el lavadero (llaves del agua y del gas),
- al lado de la caldera (llave del gas),
- en el lavabo (llave del agua).



Abierto

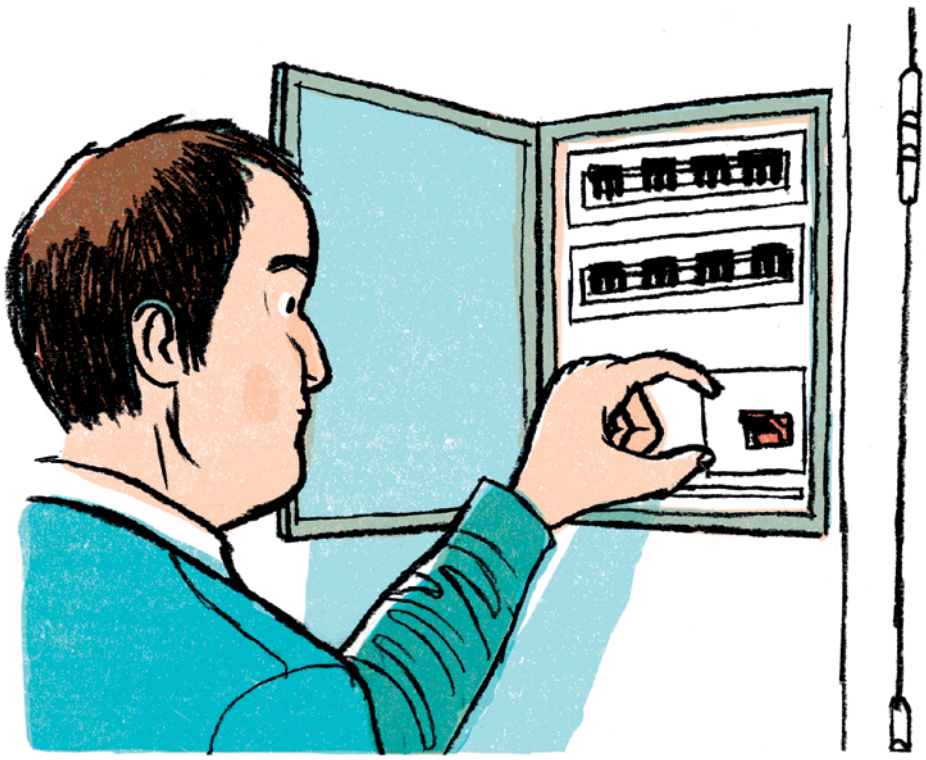
Cerrado

Electricidad

El cuadro de mando de la electricidad está formado por:

- el contador,
- los interruptores.

Es importante que sepas dónde está el cuadro de mando de la electricidad y cómo funciona para cerrar el suministro de luz,
en caso de avería o si te vas de casa unos días.



3.2 Uso eficiente y seguro de los suministros

Para evitar accidentes, reducir el consumo de energía y ahorrar dinero, sigue estos consejos:

Agua

- Asegúrate de cerrar bien los grifos.
- Mientras te lavas los dientes, te duchas o te afeitas, cierra el grifo si no utilizas el agua.
- No tires basura al váter.
- Instala mecanismos de reducción de agua en los grifos y en la cisterna del váter. Los venden en las ferreterías.
- Avisa a un técnico si detectas una avería: escape, goteo...

Gas

- Cierra la llave de paso por la noche y cuando salgas de casa.
- No cambies bombonas de gas cerca de una llama o si estás fumando.
- Si notas olor a gas no enciendas ninguna luz. Abre la ventana y avisa a la compañía.
- Haz las revisiones obligatorias que te aconseje tu compañía de gas.

Electricidad

- Apaga las luces que no utilices.
- Apaga los aparatos eléctricos cuando te vayas de casa muchos días.
- No utilices al mismo tiempo muchos electrodomésticos que produzcan calor: plancha, estufa, secadora, horno, etc.
- No sobrecargues los enchufes. Es muy peligroso.
- Compra siempre material eléctrico homologado en ferreterías especializadas.
  Debe llevar este símbolo:

- Asegúrate de cerrar bien puertas y ventanas.
- Controla la temperatura de la casa:
  - en invierno: entre 19 y 21 grados
  - en verano: entre 23 y 26 grados
- Apaga el interruptor de los aparatos que no utilices para evitar que sigan funcionando en reposo (ordenador, televisor, etc.)

4. MANTENIMIENTO GENERAL

Mantener tu casa en buenas condiciones
significa reparar las averías
y arreglar o renovar las cosas que dejan de funcionar.

Las tareas de mantenimiento básicas son:

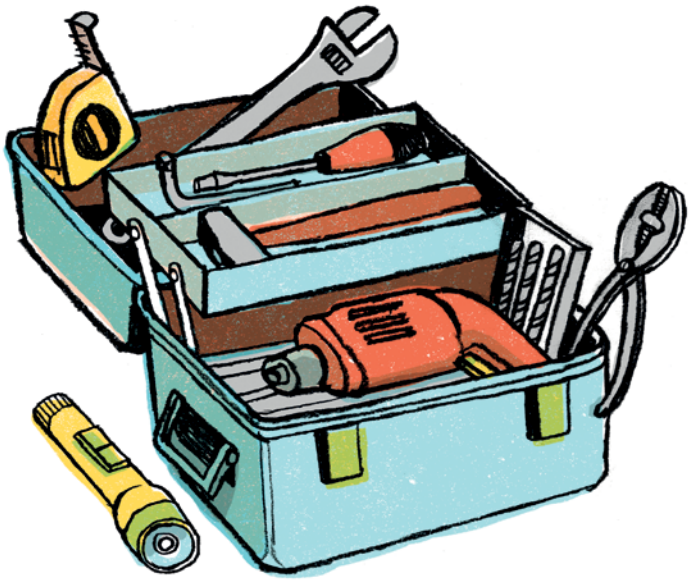
- Repintar ventanas, barandillas y paredes.
- Engrasar el herraje de puertas y ventanas.
- Limpiar los canales y desagües de ventanas,
  balcones y terrazas.
- Limpiar y sellar las juntas de las baldosas de la cocina.
- Revisar la caldera de la calefacción y purgar los radiadores.
- Limpiar y revisar los aparatos de aire acondicionado.

Encarga siempre las tareas de mantenimiento a profesionales,
servicios técnicos especializados o a la compañía de seguros
del hogar.
Anota en tu agenda telefónica los datos de contacto
de las personas que ofrecen estos servicios.

4.1 La caja de herramientas

Para poder realizar algunos trabajos de mantenimiento y pequeñas reparaciones,
debes tener en casa una caja de herramientas con:

- destornilladores,
- llaves Allen,
- llave inglesa,
- martillo y clavos,
- cinta métrica,
- tijeras,
- taladro con diferentes brocas,
- linterna,
- bombillas y pilas.



5. TAREAS DOMÉSTICAS

Son las tareas necesarias para mantener la casa limpia,
ordenada y con todo lo que necesitas para vivir en ella.
Debes realizarlas con cierta frecuencia.
Si te organizas bien, las harás con rapidez y facilidad.
Las tareas domésticas más importantes son la limpieza,
el reciclaje, la colada y la compra.

5.1 La limpieza

Para que nuestra casa esté limpia, debemos hacer tareas:

- **Diarias y sencillas:** poner y quitar la mesa,
  fregar los platos...
- **Periódicas y más costosas:** fregar el suelo, quitar el polvo...

Es aconsejable dedicar un día a la semana
para limpiar a fondo la casa.

Cuando limpiamos a fondo, tenemos que diferenciar entre:

- **Zonas secas:**

  son los espacios sin instalaciones de agua
  (salón, comedor, habitaciones, pasillo, recibidor).

  En las zonas secas, las tareas básicas son:

  - Ordenar.
  - Quitar el polvo de muebles y objetos.
  - Barrer o aspirar el suelo.
  - Fregar el suelo.
  - Cambiar sábanas y toallas.

- **Zonas húmedas:**

  son los espacios con instalaciones de agua
  (baño, cocina, lavadero).
  En estos espacios, el riesgo de infecciones y accidentes
  es mayor. Por eso la limpieza debe ser más exhaustiva.

  En las zonas húmedas, las tareas de limpieza básicas son:

  - Limpiar la encimera, el fregadero y los fogones de la cocina.
  - Limpiar el baño: lavabo, váter, plato de ducha, bañera, mampara, bidé, etc.
  - Desinfectar.
  - Barrer o aspirar el suelo.
  - Fregar el suelo.

Te recomendamos que hagas un cuadro con las tareas de limpieza en función de su frecuencia:

Cada día	Un día a la semana	Un día al mes
• Fregar platos • Limpiar la cocina • Poner y quitar la mesa • Hacer la cama • Dejar la ropa sucia en su sitio	• Cambiar las sábanas • Cambiar las toallas • Poner una lavadora con la ropa de casa • Poner una lavadora con la ropa personal • Tender y recoger la ropa • Planchar • Guardar la ropa limpia • Quitar el polvo • Barrer o aspirar el suelo • Fregar el suelo • Limpiar el baño • Limpiar la cocina	• Limpiar cristales • Limpiar lámparas • Barrer y fregar balcones y terrazas

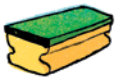
Un día cada 3 meses	Un día al año
• Limpiar puertas exteriores e interiores • Limpiar a fondo la cocina	• Limpiar cortinas • Limpiar el interior de los armarios y los cajones

Cuadro 6. Planificación de las tareas domésticas

Utensilios básicos para limpiar

Para limpiar la casa necesitas algunos utensilios básicos.
Son estos:

Guantes:
para protegerte
las manos



Estropajo:
para limpiar los platos

Bayetas:
para limpiar el baño
y la cocina

Escobilla:
para limpiar el váter

Escoba y recogedor:
para barrer el suelo

Fregona:
para fregar el suelo

Aspirador:
para aspirar el suelo
y las alfombras

Trapos:
para quitar el polvo

Plumero:
para quitar el polvo

Recuerda que los utensilios de limpieza deben estar limpios
y en buen estado.

Productos de limpieza

Son productos químicos que utilizamos para quitar la suciedad y desinfectar nuestra casa.

Hay muchos tipos de productos de limpieza.
Los clasificamos en:

- Productos para limpiar la ropa:
  - detergente para la ropa,
  - suavizante,
  - productos específicos para quitar manchas.

- Productos para limpiar la vajilla:
  - lavavajillas,
  - lavavajillas, abrillantador y sal para el lavaplatos.

- Productos para diferentes superficies:
  - madera,
  - cristales,
  - vitrocerámica, etc.

Es muy importante que:

- Conozcas cada producto por su nombre.
- Sepas para qué sirve cada uno.
- Utilices siempre la cantidad recomendada por el fabricante.
- Compres solo los productos que necesites.
- Escojas el formato que te resulte más cómodo: líquido, polvo, aerosol, etc.
- Utilices guantes para manipularlos.
- No te los acerques nunca a los ojos ni a la boca.

Para que te resulte más fácil recordar estos productos y para qué sirven, haz una lista como ésta:

Nombre del producto	¿Para qué sirve?
Detergente X	Para lavar la ropa delicada
Detergente Y	Para lavar la ropa habitual
Suavizante Z	Para toda la ropa

Cuadro 7. Productos de limpieza

Detergentes ecológicos

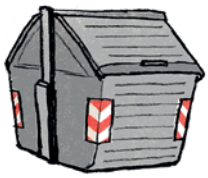
Para limpiar la casa puedes usar productos de limpieza ecológicos que no contaminan el medio ambiente.
Los reconocerás por la etiqueta oficial que los identifica:

5.2 El reciclaje

Cada día generamos residuos que tenemos que tirar a la basura.
Para que estos residuos se puedan reciclar
debemos separarlos en casa y llevarlos al contenedor adecuado.

Consulta este esquema para saber dónde debes tirar la basura:

Contenedor marrón	**Residuos orgánicos:** • restos de comida y alimentos, • flores y plantas, • papel de cocina, • servilletas de papel.
Contenedor azul	**Papel y cartón:** • diarios y revistas, • cajas de cartón, • papel, • publicidad del buzón.
Contenedor amarillo	**Envases de plástico:** • envases de yogures, detergentes, etc., • bolsas, • latas, • tetrabrik de leche, zumos y café, • tapas metálicas, • bandejas de porexpán, • papel de aluminio.

Contenedor verde	**Envases de cristal:** • botellas, • botes de cristal vacíos y sin tapa.
Contenedor gris 	**Basura:** • todo lo que no tiramos en los otros contenedores.

Residuos especiales

Son los residuos que no podemos tirar a la basura porque requieren un tratamiento diferente:

- pilas,
- medicamentos,
- electrodomésticos,
- aceite que has utilizado para cocinar,
- ropa y zapatos,
- disolventes y pinturas,
- CD.

La mayoría de los residuos especiales los tienes que llevar al centro de recogida de residuos de tu barrio.

Cómo gestionar los residuos

Para que gestionar los residuos te resulte fácil,
sigue estos consejos:

- Utiliza cubos de colores para cada tipo de residuo.
- Pon siempre una bolsa de plástico en cada cubo.
- Saca la basura cada día o cuando los cubos estén llenos.
- Limpia los cubos de basura con detergente y una bayeta si ves que están sucios.

Recuerda

- Las pilas usadas también las puedes llevar a las tiendas donde las compraste.
- Los medicamentos caducados también los puedes llevar a la farmacia o a tu centro de salud.
- Los ayuntamientos ofrecen un servicio de recogida de muebles y trastos viejos.
- Las tiendas de electrodomésticos suelen tener un servicio de recogida de aparatos viejos.
- La ropa y los zapatos los puedes donar a asociaciones o entidades para que otras personas los utilicen.

5.3 La colada

Hacer la colada incluye todas las tareas necesarias para conservar la ropa en buenas condiciones: lavarla, tenderla, plancharla y doblarla.

Lavar la ropa

Para que lavar la ropa te resulte fácil, debes:

- Separar la ropa sucia en diferentes cestos:
  - uno para la ropa blanca,
  - uno para la ropa de color,
  - uno para la ropa delicada (lana, seda, lino, sujetadores, etc.).

En el supermercado encontrarás detergentes especiales para cada tipo de ropa.
La ropa delicada también puedes lavarla a mano.

- Conocer los símbolos que aparecen en las etiquetas de la ropa.
  Estos símbolos dan información sobre:
  - el tejido: algodón, lana, seda, fibras, etc.;
  - el lavado: temperatura del agua, lavado a mano, a máquina...

En el Cuadro 8 del Anexo encontrarás el significado de todos los símbolos.
Haz una copia y guárdala al lado de la lavadora para poder consultarla cuando lo necesites.

- Conocer los programas básicos de lavado
  de tu lavadora (se identifican con letras o números):
  - ➙ programa para lavar la ropa que usas cada día,
  - ➙ programa para lavar ropa muy sucia,
  - ➙ programa para lavar ropa delicada.

Para recordar los programas básicos de lavado
pega un cuadro como este en la lavadora:

Tipo de ropa	Programa	Tipo de detergente
Ropa sucia	A	Jabón líquido y suavizante
Ropa muy sucia	B	Jabón líquido, suavizante, lejía para ropa de color
Ropa delicada	C	Jabón para ropa delicada y suavizante

Cuadro 9. Programas básicos de lavado

Recuerda

- No mezcles la ropa de color con la ropa blanca:
  la ropa de color puede desteñir y manchar la ropa blanca.
- Controla la temperatura del agua:
  el agua caliente encoge algunos tejidos, como el algodón.
- No dejes la ropa dentro de la lavadora cuando termine
  el programa de lavado: puede quedar arrugada
  y oler mal cuando la saques.

Tender la ropa

Después de lavar la ropa, debemos tenderla para que se seque. Podemos utilizar un tendedero plegable o las cuerdas exteriores del balcón, el patio interior o la terraza.

Para que la ropa se seque bien y no quede demasiado arrugada, es aconsejable:

- Evitar la luz directa del sol.
- Limpiar las cuerdas con un trapo antes de tender.
- Estirar todas las piezas de ropa antes de tenderlas.
- Colocar las pinzas en las costuras o en las zonas de la ropa que quedan más escondidas para que no se vean las marcas.
- Recoger la ropa en cuanto esté seca.

La secadora es un aparato eléctrico que utilizamos para secar las piezas que no podemos tender porque llueve o porque son demasiado grandes (sábanas, mantas, etc.). Si tienes una secadora, debes saber cómo funciona y cuáles son sus programas básicos. Consulta la etiqueta de las piezas de ropa para asegurarte de que puedes ponerlas en la secadora.

Planchar la ropa

Cuando la ropa está seca, debes planchar las piezas que han quedado arrugadas.
Consulta la etiqueta de las piezas de ropa para asegurarte de que puedes plancharlas.

Antes de poner en marcha la plancha:

- Comprueba cuál es la temperatura adecuada para cada tejido.
- Monta la tabla de planchar: regula la altura para no tener que inclinar la espalda cuando planches y asegúrate de que queda fija.
- Comprueba que el lugar donde apoyarás la plancha es seguro.
- Cuando enchufes la plancha toma precauciones para que el cable no te haga tropezar.
- Estira bien la ropa antes de plancharla.

Doblar la ropa

Debes doblar bien la ropa antes de guardarla en su sitio.
Así evitarás que se arrugue y que tenga mal aspecto.

Guardar la ropa

Acostumbramos a guardar la ropa en un armario ropero
en nuestra habitación.
Para encontrar la ropa que necesitas con facilidad,
es recomendable que siempre la guardes en el mismo sitio,
siguiendo el mismo orden:

- Armario
  - → en las perchas: chaquetas, camisas, pantalones, faldas;
  - → en las estanterías: camisetas, jerséis, pijamas;
  - → en los cajones interiores: sábanas, toallas.
- Cómoda y mesilla de noche: ropa interior, pañuelos, corbatas.
- Zapatero: zapatos.

Si lo necesitas, pega etiquetas para saber qué hay en cada sitio.

Cambio de temporada

Como en el armario no nos cabe toda la ropa que tenemos,
durante los meses de invierno tendremos a mano la ropa de abrigo,
y durante los meses de verano, las piezas más ligeras.

Así pues, cuando llega el cambio de temporada
tenemos que cambiar la ropa del armario.

Normalmente aprovechamos este cambio para:

- Vaciar y limpiar los armarios y cajones.
- Separar la ropa que está en mal estado
  y llevarla al centro de recogida de residuos.
- Guardar en cajas o bolsas la ropa que no nos pondremos
  hasta el año que viene (podemos comprar
  productos antipolillas para conservar la ropa en buen estado).
- Colocar en el armario y los cajones la ropa
  que nos pondremos durante los próximos meses.

Recuerda que tanto la ropa que guardamos en cajas o bolsas
como la que llevamos al centro de recogida de residuos,
debe estar limpia y doblada.

El costurero

El costurero es la caja donde guardamos los utensilios de coser.
Puede ser útil para:

- Coser un botón.
- Coser un desgarrón o un agujero.
- Coser los bajos de unos pantalones o el dobladillo de una falda.

En el costurero debes tener:

- un dedal,
- una cinta métrica,
- tijeras,
- alfileres,
- agujas de coser,
- hilos,
- botones.

Si no sabes coser y tienes que arreglar alguna pieza de ropa, llévala a una modista o a una tienda de arreglos.

Los zapatos

Además de mantener la ropa en buen estado,
debemos cuidar nuestros zapatos y limpiarlos una vez a la semana.

Para limpiar los zapatos tienes que:

- Quitarles los cordones.
- Ponerte guantes.
- Leer las instrucciones de la lata de betún.
- Utilizar un trapo seco.

Recuerda que las zapatillas de tela se pueden lavar a mano
o en la lavadora.

5.4 La compra

En casa siempre debemos tener todo lo que nos hace falta: comida, productos de higiene personal, productos de limpieza, etc. Es aconsejable que hagas una compra semanal y que planifiques qué quieres comprar y dónde lo comprarás. De ese modo:

- Siempre tendrás en casa las cosas que necesitas.
- Ahorrarás tiempo (no tendrás que salir a comprar cada vez que te haga falta algo).
- Ahorrarás dinero (solo comprarás lo que te hace falta).

Los productos

Para planificar la compra tienes que conocer los diferentes tipos de productos:

- Alimentos frescos: no tienen conservantes y debemos consumirlos pronto para que no se estropeen.
- Alimentos envasados: se conservan durante mucho tiempo. Tienen una fecha de caducidad que nos indica hasta cuándo podemos consumirlos.
- Productos de higiene personal y limpieza.

Las marcas

También tienes que conocer las marcas:

- **Productos de marca líder:** marcas muy conocidas por la publicidad en los medios de comunicación.
- **Productos de marca blanca:** productos que tienen el nombre del establecimiento donde los venden. Son más baratos y tienen buena calidad.

Los establecimientos

Todo lo que necesitas para la casa lo encontrarás en los establecimientos de tu barrio:

- **Mercado municipal:**
  espacio formado por varias tiendas o puestos de comida. En el mercado puedes comprar alimentos frescos.
- **Pequeño comercio:**
  tiendas especializadas, como panadería, carnicería, pescadería, ferretería, perfumería, mercería, etc.
- **Supermercado:**
  establecimiento donde se venden alimentos, bebidas, productos de limpieza e higiene personal.
- **Gran superficie:**
  establecimientos muy grandes donde se vende todo tipo de productos.
  Suelen estar en los centros comerciales.

La lista de la compra

La compra semanal incluye productos básicos como:

- **Alimentación:** leche, arroz, pasta, conservas, etc.
- **Higiene personal:** gel, champú, compresas, espuma de afeitar, etc.
- **Limpieza de la casa:** detergente para la ropa, lavavajillas, etc.
- **Menaje:** pilas, bombillas, etc.

Antes de ir a comprar es aconsejable que hagas una lista de todas las cosas que necesitas.

Primero, revisa los armarios y la nevera para saber qué productos se han acabado y anótalos en la lista.

Después, comprueba la fecha de conservación de los alimentos que tienes en casa.

Debes diferenciar entre:

- **Fecha de caducidad:** a partir de esa fecha no debes consumir el producto (leche, yogur, mantequilla...).
- **Fecha de consumo preferente:** puedes seguir consumiendo el producto aunque, a partir de esa fecha, su calidad disminuya (aceite, cereales, galletas...).

A continuación, calcula el presupuesto de la compra y prepara el dinero.

Para que te resulte más fácil hacer la lista de la compra,
puedes agrupar los productos que necesitas de esta manera:

Alimentación
Fruta y verdura Lechuga, tomates, zanahorias, calabacines, pimientos, apio, manzanas, cebollas, patatas, naranjas, peras, plátanos.
Pan, pasta, cereales y legumbres Pan, tostadas, galletas, cereales, harina, pasta para la sopa, macarrones, arroz, garbanzos, lentejas, judías.
Lácteos Leche, yogur, queso.
Conservas y envasados Atún, zumos, agua, aceite, sal, azúcar, vinagre.
Carne, pescado, huevos, embutido Pollo, cerdo, longaniza, ternera, hamburguesas, jamón, chorizo, salmón, huevos.
Higiene personal
Gel, champú, suavizante, pasta de dientes, desodorante, colonia, pañuelos, crema hidratante, papel higiénico, compresas, tampones, espuma de afeitar.
Limpieza
Lavavajillas, detergente para la ropa, suavizante para la ropa, producto contra la cal, lejía, sal y abrillantador para el lavaplatos.
Menaje
Pilas, bombillas, servilletas, bolsas de basura.

Cuadro 10. La lista de la compra

Cuando vuelvas de la compra, guarda los alimentos en su sitio:

- En los armarios de la cocina: alimentos envasados (latas, pasta, arroz, azúcar, sal, aceite, leche, zumos, etc.).
- En la nevera (entre 3 y 5 grados): alimentos frescos (carne, verdura, pescado, fruta, yogures, embutido, etc.).
- En el congelador (menos de 15 grados): alimentos congelados.

Recuerda que los alimentos deben estar siempre bien envasados, envueltos o tapados, y que los debes guardar separados.

Después de colocar los alimentos en su sitio, guarda los otros productos que has comprado.

Cuando termines, revisa el tique de la compra y asegúrate de que no te han cobrado de más. Anota en una libreta lo que has gastado y la fecha para poder controlar el gasto mensual y anual.

Anexo

En este Anexo encontrarás los mismos cuadros que en el texto, sin rellenar.
Puedes fotocopiarlos y rellenarlos para que te sirvan de ayuda a la hora de gestionar tu hogar.
Escribe con un lápiz. Así podrás borrar e introducir cambios.

CÓMO ACCEDER A UN HOGAR PROPIO

Cuadro 1. Cómo quieres que sea tu hogar (pág. 11-12)

¿Qué proyecto tienes?
• ¿Cuándo te gustaría independizarte? • ¿Quieres una vivienda de compra o de alquiler? • ¿Qué presupuesto tienes?
¿Con quién quieres vivir?
• Solo ○ • Con tu pareja ○ • Quieres compartir casa con un compañero o familiar ○
¿Dónde quieres vivir?
• ¿Qué barrio te gusta? • ¿Está cerca del trabajo o de la familia? • ¿Está bien comunicado? • ¿De qué servicios dispone?
¿Cómo debe ser tu casa?
• ¿Cuántos metros cuadrados debe tener? • ¿Cuántas habitaciones quieres? • ¿Qué instalaciones necesitas?
¿Qué medios utilizarás para buscar casa?
• Anuncios en Internet • Agencias inmobiliarias • Páginas web especializadas • Colegio oficial de administradores de fincas • Bolsa de viviendas de tu localidad o comunidad autónoma
¿Quién te ayudará a buscar casa?

Cuadro 2. Gastos iniciales del alquiler de una vivienda (pág. 19)

Gastos	Euros
Comisión del administrador de fincas	
Gestión del contrato de alquiler	
Fianza	
Alquiler del primer mes	
Alta servicios: luz, agua, gas, teléfono	
Muebles, electrodomésticos, decoración...	
Total	

Cuadro 3. Cuadro anual de control de suministros (pág. 29)

	Luz	Agua	Gas/butano	Teléfono	Total mes
Enero					
Febrero					
Marzo					
Abril					
Mayo					
Junio					
Julio					
Agosto					
Septiembre					
Octubre					
Noviembre					
Diciembre					
Total anual					

Cuadro 4. Datos del presidente de la comunidad de vecinos (pág. 31)

Presidente/a de la comunidad de vecinos	
Nombre y apellidos	
Piso donde vive	
Teléfono	

CÓMO ACONDICIONAR TU HOGAR

Cuadro 5. Lista de cosas para acondicionar la casa (pág. 35)

	Muebles	Electrodomésticos	Menaje	Decoración
Salón				
Comedor				
Cocina				
Baño				
Habitación 1				
Habitación 2				
Pasillo				
Recibidor				

CÓMO MANTENER TU HOGAR EN BUEN ESTADO

Cuadro 6. Planificación de las tareas domésticas (pág. 60)

Cada día	Un día a la semana	Un día al mes

Un día cada 3 meses	Un día al año

Cuadro 7. Productos de limpieza (pág. 63)

Nombre del producto	¿Para qué sirve?

Cuadro 8. Símbolos de las etiquetas de la ropa (pág. 67)

Lavado	**Secado**	**Planchado**	**Limpieza en seco**
Lavar a mano	Puede secarse en la secadora	Planchar a temperatura alta (máximo 200°)	Limpiar en seco
	No puede secarse en la secadora		
Lavar a máquina a temperatura máxima de 30° (El número indica la temperatura máxima a la que se puede lavar la prenda)	Puede secarse en la secadora a temperatura baja	Planchar a temperatura media (máximo 150°)	No limpiar en seco
	Puede secarse en la secadora a temperatura normal		
Lavado para prendas delicadas	Tender sin escurrir	Planchar a temperatura baja (máximo 110°)	**Lejía**
	Secar extendido en horizontal		No utilizar lejía
No lavar con agua	Secar colgado de una percha	No planchar	Puede utilizarse lejía

Cuadro 9. Programas básicos de lavado (pág. 68)

Tipo de ropa	Programa	Tipo de detergente

Cuadro 10. La lista de la compra (pág. 78)

Alimentación
Fruta y verdura
Pan, pasta, cereales y legumbres
Lácteos
Conservas y envasados
Carne, pescado, huevos, embutido
Higiene personal
Limpieza
Menaje

Los libros de la colección **Tú puedes** presentan
situaciones de la vida cotidiana que todos conocemos.
Sin embargo, algunas personas tienen dificultades
para afrontar estas situaciones,
como gestionar el dinero,
tener cuidado del propio cuerpo
o relacionarse con los amigos.

Tú puedes les ofrece información y consejos
para desenvolverse con autonomía y seguridad.

Estos libros se dirigen especialmente a un público
que por motivos personales, familiares o sociales,
no ha adquirido, o está adquiriendo,
los conocimientos necesarios para asumir responsabilidades
y superar las situaciones del día a día.

El libro que tenéis en vuestras manos
ofrece consejos y orientaciones para gestionar el hogar,
mantenerlo en buen estado
y poder vivir en él de manera segura y cómoda.

LF
Asociación Lectura Fácil

Fundación ONCE