

Teresa Fernández

ARMONÍA DE HOGAR

Guía práctica para lograr
el orden real en tu vida



m̄r

TERESA FERNÁNDEZ

ARMONÍA DE HOGAR

Guía práctica para lograr orden real en tu vida

mī

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.

© Teresa Fernández, 2024
© Editorial Planeta, S. A., 2024
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
Ilustración de la cubierta y de las páginas 15 y 57: © Marta R. Gustems
Resto de ilustraciones del interior: © M.ª Luisa Sánchez-Ocaña Fdez.

Primera edición: septiembre de 2024

ISBN: 978-84-270-5300-7
Depósito Legal: B. 11.798-2024
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Huertas, S. A. *Printed in Spain* - Impreso en España



ÍNDICE

El orden perfecto no existe. La armonía, sí, 9

Claves para lograr armonía en tu hogar

Las 6 ideas esenciales, 17

Los armarios, 27

El doblado de la ropa, 40

Armonía por estancias

El recibidor, 57

El salón-comedor, 65

El dormitorio principal, 75

El dormitorio infantil, 106

El cuarto de juegos, 132

El baño, 140

La cocina, 147

Lavadero, 184

El pasillo, 203

El cuarto polivalente, 206

El trastero, 221

La terraza, 231

Epílogo, 235

Agradecimientos, 236

Claves para lograr armonía en tu hogar



LAS 6 IDEAS ESENCIALES

En este capítulo me voy a centrar en las ideas básicas que se pueden aplicar a todas las estancias de tu casa y, sobre todo, que son fundamentales para mantener el orden en tu hogar. También me centraré en la organización de los armarios, que siempre es lo que da más dolores de cabeza, y en el doblado de la ropa de vestir.

Las 6 ideas que te explico a continuación, no me voy a cansar de repetírtelas una y otra vez a lo largo de esta guía porque son esenciales. Tenlas presentes durante la lectura de todo el libro.

VALORA EL ORDEN

Lo primero de todo es que te guste el orden, que quieras tener paz y armonía en tu hogar. Que haya motivación por tener la casa en calma. ¡Qué difícil es conseguir algo cuando se está desganado!

Ante la pregunta: «Teresa, ¿qué hago para empezar a ser una persona ordenada? ¿Y para que mi familia lo sea?». Mi respuesta siempre va a ser la misma: «Querer». Si no quieres, no hay cambio. Así que antes de ponerte a ello párate a pensar en por qué quieres dar un cambio en este aspecto de tu vida, para qué quieres esto y, poco a poco, con mi ayuda, irás viendo resultados.

TENER LO QUE USAS, NI MÁS, NI MENOS

Te diría que el principal motivo del desorden es la acumulación de cosas y ropa. En el momento en el que hay demasiadas cosas, el espacio que tenemos para guardarlo deja de ser suficiente, lo que lleva al caos.

Deshacerte de cosas es una tarea muy complicada: «este jersey me lo puse el día que te conocí», «este libro me lo regaló mi abuelo», y un largo etcétera, que siempre tienen el peso suficiente para hacerte creer que no puedes donarlo y que, tarde o temprano, lo usarás.

Si ves que te resulta muy complicado reducir la cantidad de ropa (es lo que más solemos acumular) puedes llevar a cabo una técnica muy recurrente gracias a la que te darás cuenta del uso que das a cada prenda: cuelga todas las prendas con las perchas hacia fuera (como no se deben colgar) y a medida que vayas usando las prendas las vas colgando correctamente (el gancho hacia dentro). Al cabo de unos meses podrás comprobar a qué prendas has dado uso y confirmar que haces bien en tenerlas y las prendas que sigan hacia dentro son prendas que

no has usado y que seguramente no vayas a usar. Ser consciente de qué prendas no has usado te ayudará a deshacerte de ello.

A mí personalmente me ayuda mucho donar prendas a las que tengo cariño, pero que no uso, a gente que veo con frecuencia, en concreto a mis hermanas. Ver la prenda en otra persona a la que quiero me alegra: los recuerdos de esa prenda vuelven a mí al verla de nuevo y me satisface saber que alguien esté dando uso a algo a lo que yo no se lo daba.

UN SITIO ADECUADO PARA CADA COSA

Esta es una tarea nada sencilla. De hecho, podría decirte que gran parte de mi trabajo consiste en esto: en establecer un sitio adecuado para cada cosa.

Mantener el orden de una casa depende de varios factores, pero te diría que uno de los más importantes es que la distribución de las cosas tenga sentido, que se haga pensando en cuál es la manera óptima.

Aunque las personas que habitan en una casa devuelvan las cosas a su sitio o, al menos lo pretendan, es probable que ese sitio no sea el adecuado para esa cosa. Puede que se use con bastante frecuencia, pero no esté a mano o por el contrario, que no se use nada, pero que esté ocupando el sitio más accesible de nuestro hogar.

Al final, al tener una mala distribución de nuestras cosas va a provocar desmotivación: veremos que no resulta cómodo, es probable que prefieras dejar las cosas encima de una mesa en

vez de devolverlo a su lugar y lograremos así tener todo fuera de su sitio y los armarios vacíos.

Un ejemplo puede ser las llaves de casa. Nada más llegar a casa lo primero que hacemos es dejar las llaves donde podamos. Si estableces un cajón que para abrirlo tienes que agacharte, que abre mal y que las llaves no entran bien es muy probable que al tercer día optes por dejar las llaves en la primera superficie que veas. ¿Por qué? Porque no es cómodo, pierdes mucho tiempo, no es práctico... Si esto te pasa, dale una vuelta hasta dar con la solución definitiva y adecuada.

ACCESORIOS DE ALMACENAJE: CAJAS, CESTAS Y ETIQUETAS

Cuando pensé en el nombre de la cuenta de Instagram dudé entre varios. Muchos de ellos estaban ya cogidos y otros no me convencían. Te diré que lo de armonía nunca me ha gustado, pero ya es tarde para cambiarlo. Le he cogido cariño. A veces «Teresa» es sustituido por «Armo» y yo, inconscientemente, respondo.

Un nombre que rondó por mi cabeza fue «todoencaja». Pues es que, si me sigues, sabrás que mis mejores amigas son las cajas y las cestas. No es manía, tiene sentido y ya lo irás viendo a medida que avances con la lectura.

Como he dicho, estar motivado para armonizar nuestro hogar y, sobre todo, mantenerlo, es clave. Esto depende en gran medida de nosotros. Ayudarnos de accesorios de orden y almacenaje como cajas y cestas va a ser determinante para que cosas

gusto por ordenar, lo valores y quieras integrarlo en tu rutina hasta convertirlo en una forma de vida.

CONÓCETE

Este punto va muy de la mano del anterior porque no todo vale para todos, ya que no somos iguales. No todos los sistemas de almacenaje encajan con todo el mundo, encuentra el tuyo.

Escribir esta guía ha tenido un punto complicado y es llegar a cada uno de los que la vais a leer. Como no puedo ni quiero establecer un orden o manera de organizar universal voy a ofrecerte varias maneras.

Eso sí, como no tengo el placer de conocerte, tus deberes van a ser encajar tus gustos con la manera adecuada y adaptar mi metodología a tus necesidades y circunstancias personales.

También cabe la posibilidad de que, ante el desconocimiento, descubras una nueva forma de doblar tu ropa o que descubras que tu cocina puede dar un giro radical para empezar a ser más cómoda, aunque jamás pensaras que eso pudiera pasar.

CONSTANCIA Y PACIENCIA

Devolver cada cosa a su sitio en el momento a veces no es nada fácil. La pereza entra en juego: «ahora no puedo», «luego lo hago», «por una camisetilla de nada...». Seguro que te suena. Aunque este punto parece que puede aplicar especialmente a

las familias con hijos, en realidad afecta a mucha más gente de la que parece...

Por ejemplo, cuando yo me casé y nos fuimos a vivir juntos había cosas de mi marido que, como en todas las parejas, no me apasionaban, aunque nada grave. El tema del orden era una de ellas y es que, aunque para nada podría decirte que mi marido era desordenado, pero sí que había cosas que me chirriaban.

El proceso que seguimos se basó en estos tres puntos:

- Hablar sobre aquellos gestos que me hacen sentir mejor en nuestro hogar: no dejar ropa en el suelo, pasar la bayeta a la encimera después de cocinar, etc.
- Tener paciencia y darme cuenta de que, aunque para mí el orden sea algo importante, no todos somos iguales. Todo lleva su tiempo. La clave es acercar los extremos, poco a poco, e ir acomodándonos.
- Ser constante y dar ejemplo: si mi objetivo era por entonces que mi marido no dejara la alfombrilla de los pies en el suelo del baño yo no podía permitirme el lujo de que se me olvidara. ¿Cuántos meses habría durado ese recuerdo en su cabeza? ¿Podría yo pedir si no predico con el ejemplo? Esto mismo se debe aplicar también a los niños. Si queremos que lleven a cabo tareas del hogar, pero nunca nos han visto hacerlas, la cosa está difícil.

En el momento en el que tus familiares te vean tener tus cosas organizadas, que encuentras lo que buscas en cada momento, que no existe montaña de ropa para doblar o que al abrir tu armario no caen prendas hacia ti, algo irá calando en ellos y

LAS 6 IDEAS ESENCIALES

aunque no lo admitan, seguro que ellos también lo buscan y quieren. Así que, si quieres que hagan algo, empieza por hacerlo tú. Todo llega.

Cuando he dicho que este punto afecta, sobre todo, a familias con hijos lo digo porque los niños están aún en proceso de aprendizaje (sí, aunque algunos adultos también) por lo que tenemos que invertir más tiempo y esfuerzo.

Mi casa es real, se desordena a diario como cualquier casa; sin embargo, educar a mis hijos en la constancia e integrar hábitos de orden adecuados a su edad en sus rutinas es lo que hace posible la armonía la mayor parte del tiempo.

Recientemente publiqué en mi cuenta de Instagram un *reel* sobre cómo estamos trabajando este tema en casa. Mis hijos de 3, 5 y 7 años son muy capaces de llevar a cabo varias tareas, pero ¿por qué a veces, aunque sepan hacerlo, no lo hacen? Porque lo hacemos nosotros por ellos...

Para que obtengan buenos hábitos debes tener en cuenta sus capacidades: cada niño es un mundo y aunque mi hija Teresa hiciera X con 3 años no debo deducir que Jaime va a ser capaz de hacer eso mismo con esa misma edad; es probable que en otras cosas Jaime sea más rápido que Teresa y es totalmente legítimo. Hay niños más habilidosos y que hacen la cama fenomenal, otros tienen más memoria y todos los días se acuerdan de limpiar sus zapatos, otros no dan importancia a dejar su pijama en el suelo, etc., cada niño es un mundo, no compares.

También considero fundamental hacer un listado de tareas: puedes hacer uno individual para cada uno de tus hijos o, como hacemos en casa, uno común con tareas muy claras y sencillas que los tres pueden llevar a cabo (aunque alguna quede fuera

del alcance de Jaime por su corta edad como hacer la cama). Si involucras a tus hijos a marcar sus propios objetivos, te aseguro que obtendrás más resultados.

Si quieres que tus hijos aprendan a responsabilizarse de sus cosas y a mantenerlas ordenadas:

- Da pautas. Explícales qué esperas de ellos: «la mochila la colgaremos en esta percha nada más llegar del colegio».
- Pon facilidades. No pretendas que tu hijo de 3 años cuelgue su mochila en un perchero que no está a su alcance. Adáptalo a su edad y estatura.
- Enseña. Puede que la «orden» sea muy clara, pero ¿y si llevamos a cabo la acción con él? «Mira, Álvaro, puedes coger tu mochila por esta asa y colgarla así», mientras tú la cuelgas y él pueda verlo para, en adelante, hacerlo él.
- Recuerda. Un plan de acción que he llevado a cabo en casa ha sido elaborar tabloncillos de tareas. En el apartado de «constancia» desarrollo este punto un poco más y te doy consejos para ayudar a tus familiares a adquirir rutinas de orden.

Nosotros hemos concretado tres o cuatro tareas específicas por estancia divididas en mañana y tarde-noche. Son bastante sencillas y, sobre todo, están adaptadas a la edad que tienen. Luego tienen otras funciones que desempeñan por norma general como guardar los juguetes en su sitio, devolver la toalla después del baño, etc. Estas normas generales sí se dan por hecho y deben realizarlas sin necesidad de un recordatorio.

LAS 6 IDEAS ESENCIALES

Como en el día a día, con las prisas, solían olvidar alguna de estas tres tareas más específicas, empezamos a hacer una lista para que pudieran seguirlas con facilidad. Mi objetivo no es que hagan tareas del hogar muy complicadas, sino que empiecen a responsabilizarse de algo, por muy sencillo que sea y que lo lleven a cabo cada día para que se acabe convirtiendo en algo rutinario.

En mi caso Teresa lee las tareas y Álvaro y Jaime la escuchan. Pero si todavía no saben leer, no hay ningún problema. Puedes optar por dibujos o pictogramas.

Te dejo una lista de las tareas que hemos establecido por si te sirven de inspiración:

	POR LA MAÑANA	POR LA TARDE-NOCHE
DORMITORIO	Hacer la cama Pijama a su sitio Zapatillas a su sitio	Limpiar zapatos Zapatos a su sitio Uniforme limpio
BAÑO	Lavarse los dientes Peinarse Lavarse la cara Guardar todo en su sitio	Ropa sucia a lavar Toallas a su sitio Alfombrilla de los pies a su sitio
COCINA	Desayuno a la nevera Plato y vaso al fregadero Pasar la bayeta Alimentos fríos en la nevera	Preparar merienda Colgar y vaciar la mochila Hacer deberes y leer Plato y vaso al fregadero Pasar la bayeta Preparar desayuno

Las tareas que hemos plasmado en este listado no son estáticas, las irás cambiando según necesidades. Una vez las tengan integradas en sus rutinas subiremos un peldaño más con tareas más complejas.

La idea de fondo es que hay tareas que son de la familia, no individuales. Que si un día Teresa se olvida de llevar la ropa sucia a lavar la puede llevar Álvaro, que si un día Jaime está más cansado y pedirle que pase la bayeta a la mesa es un sinsentido, la puedo pasar yo por él porque el objetivo final es que nuestro hogar sea un lugar cómodo que nos permita vivir en paz a todos.

Porque vivir en familia es velar por el bienestar del grupo, no del tuyo propio. Es ser consciente de que el bien que hagas repercute en la persona que vive contigo y viceversa, porque el día que no puedas, otro lo hará por ti.

Suele ser más sencillo llevarlo a cabo cuando sabes qué hacer y tienes claras tus intenciones.

Ve una a una, paso a paso, proponte un objetivo mensualmente (para ti y para los tuyos) y cuando lo vayas integrando y convirtiendo en rutina, pasa al siguiente. Hablarlo con tus hijos será beneficioso y ayudará a que lo tengan más integrado y lo lleven a cabo con más facilidad.

Mi intención no es que te agobies, ni te frustres. Cada casa es como es. Cada familia es única. Adapta las ideas a tu forma de ser, a tus gustos y necesidades. Desecha lo que no te sirva. Coge lo que te sirva a ti y a los tuyos.

¡Ánimo!