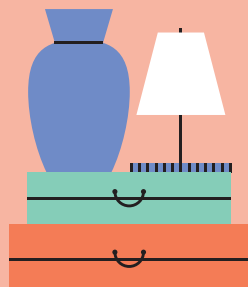


Begoña Pérez
Bego, La Ordenatriz

CONTIGO EN CADA CAMBIO



El manual imprescindible
para centrarte cuando la vida
se descentra



Begoña Pérez
Bego, La Ordenatriz

CONTIGO EN CADA CAMBIO

**El manual imprescindible
para centrarte cuando la vida
se descentra**

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 continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Contigo en cada cambio*

© Begoña Pérez, 2026

© Editorial Planeta, 2026

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorialplaneta.es

www.planetadelibros.com

Diseño del interior: © Rebeca García, Dímeloengráfico

Ilustraciones del interior: © Rebeca García, Dímeloengráfico; © Freepik

Primera edición: septiembre de 2026

Depósito legal: B. 8.090-2026

ISBN: 978-84-08-32494-2

Composición: Realización Planeta

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

*¿Qué vas a encontrar
en este libro?* **11**

1.

NUEVOS HÁBITOS: ESTA VEZ, SÍ

¿Ordenado se nace
o se hace? **17**

Los sistemas,
tus mejores aliados **19**

La fórmula para conciliar
y tener tiempo, aunque
parezca imposible **42**

Poner orden en el dinero **48**

Guía para una compra
(casi) perfecta **61**

Arreglos en casa **69**

Repaso exprés
de tus nuevos hábitos **72**

2.

ORDEN Y LIMPIEZA: LO QUE DEBES SABER Y TENER

El kit imprescindible de
tu armario de limpieza **77**

Diez principios que te
ayudarán a ordenar
y limpiar **100**

Repaso exprés de la guía
de orden y limpieza **108**

3.

EL CAMBIO DE TEMPORADA, EN CASA Y EN TI

El cambio de armario **113**

Los textiles del hogar **123**

Más vale prevenir
que tirar **128**

Los otros protagonistas
de la nueva temporada **138**

Repaso exprés del cambio
de estación exitoso **172**

4.
**LOS GRANDES
MOMENTOS VITALES**

Nacimientos y niños pequeños	177
Nos vamos de viaje	196
Y, después de las vacaciones..., toca la vuelta al cole	204
Hogares con mascota	215
Mudanzas	218
Reformar sin desesperar	224
Cuando la vida se tuerce	233
Repaso exprés del orden en los momentos vitales	238

5.
**CELEBRACIONES
SIN AGOBIOS**

Como en todo, y sobre todo, ten previsión	243
Por una Navidad en familia y sin estrés	259
Fiestas de cumple	271
Bodas, bautizos y comuniones	275
Las manchas	277
Repaso exprés para celebraciones sin agobios	285

<i>Agradecimientos</i>	287
-------------------------------	------------

1.

NUEVOS HÁBITOS: ESTA VEZ, SÍ

**Dale una vuelta a tu estilo de vida
para gestionar tu tiempo**

En principio, establecer hábitos es algo positivo, algo que hacemos porque nos facilita bastante la vida. Nos ayuda a establecer rutinas y así, al final, acabamos haciendo casi sin pensar eso que antes nos daba tantísima pereza.

Así que vamos a ir a por nuestro primer objetivo: adquirir el hábito de ser ordenados. A diferencia de la limpieza, en esto no hay fórmulas mágicas, pero doy fe de que, introduciendo a diario cambios pequeños, sencillos, realistas, ajustados a la situación de cada una y siendo constante, terminarás dando un giro a tu vida casi sin darte cuenta.

¿ORDENADO SE NACE O SE HACE?

El orden nos da paz y serenidad, nos ahorra tiempo, nos hace ser más eficientes, nos da seguridad y hasta nos pone de buen humor. Qué gusto da saber que, cuando salgas de casa con prisa, las llaves te estarán esperando siempre en el mismo lugar.

Tanto en las cosas materiales como en aquellas que tienen que ver más con nuestra cabeza, el orden es necesario. En la vida vamos a tener que hacer de todo, algunas cosas querremos hacerlas, y otras tendremos que hacerlas, a veces estaremos solas, a veces implicarán a toda la familia... En cualquier caso, tener una lista de todas ellas nos facilitará enormemente tomar decisiones o elegir la mejor opción.

Te voy a poner un ejemplo muy práctico: una cocina. ¿Por qué es tan sencillo ordenarlas? Porque, normalmente, desde la primera vez que entramos en ella hemos decidido dónde van las ollas, los platos, los cubiertos o los utensilios de cocina. Tenemos muy claro dónde va cada cosa. Como dice el refrán, «un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar». Y, gracias a ello, por muy nerviosos, cansados o superados que estemos, no se nos ocurre poner los cubiertos donde las ollas. Esta regla, que tene-

mos tan clara para la cocina, deberíamos aplicarla al resto de la casa o incluso al resto de nuestras vidas.

Y hay gente a la que esto le sale muy natural. Sin duda, el que nace ordenado tiene un gran don, es una maravilla saber crear orden donde no lo hay. Luego estamos el resto de las personas, como yo, que nos hemos hecho ordenadas con empeño y dedicación. Al final, el orden es un esfuerzo constante. Para que entiendas cómo funciona la mente de este primer grupo privilegiado, volvamos a la cocina. Si les apetece un café, lo sacan de la alacena, ponen la cafetera a calentar, esperan a que se haga, y sacan la leche y una taza. Luego, se ponen dicho café, le echan su leche y su azúcar y, ya que están, se sacan una galletita. Ahora, antes de salir hacia el salón, echan la vista atrás y se dicen: «Te has dejado cinco cosas fuera de su sitio». Y en su cabeza aparece una película rebobinando. Es decir, guardan las galletas, el azúcar, la leche y el café. Por último, lavan la cafetera, la secan y la devuelven a su cajón. Para ellos es muy sencillo porque es el principio básico del orden: después de usar las cosas hay que devolverlas a su lugar. Agradecen haber podido tomar un café y chimpún.

Pero, entonces, ¿qué pasa si eres de las de mi equipo? En ese caso, vamos a hablar de hábitos, rutinas, organización, esquemas, horarios... De todo lo necesario para recorrer nuestro camino al orden. Voy a acompañarte para que no te agobie el proceso y, al final de estas páginas, sabrás claramente desde dónde atacar al desorden para convertirlo en armonía.

LOS SISTEMAS, TUS MEJORES ALIADOS

Querer cambiar algo y tener la mala costumbre de no hacerlo termina por desgastarnos. Vamos, que nos pone de mal humor, y más si lo que hacemos —o lo que dejamos de hacer— afecta a nuestro tiempo y a nuestro bolsillo.

A la hora de cambiar nuestra relación con el orden, algunos expertos recomiendan los hábitos atómicos: pequeños comportamientos que forman parte de un sistema mayor. Como herramienta, está fenomenal, pero mi experiencia me dice que la vida es cambiante y lo que necesitaba a los veinte años no es lo mismo que lo que necesitaré a los cuarenta. Así que te voy a pedir que, antes de empezar, te pares, reflexiones y veas qué ámbitos de tu vida quieres reordenar. Hay gente que siempre llega tarde y necesita trabajar en la gestión del tiempo, y hay quien lo que quiere es dejar de tener el armario lleno hasta los topes. Sea cual sea tu caso, enhorabuena, porque, si has llegado hasta aquí, ya estás en el buen camino hacia el cambio.

Diseña tu plan de acción

- **Coge papel y lápiz y escribe.**

Anota todo aquello que quieras sacar adelante durante un periodo de tiempo determinado pero asequible (por ejemplo, un mes o, como mucho, un trimestre).



- **Tómatelo con calma.**

Pasar el plan de acción al papel requiere su tiempo, pero es un tiempo muy bien invertido, aunque pueda no parecertelo, porque lograrás poner en orden tus ideas. Afróntalo sin ansiedad y sin ponerte a prueba. Como si quedases contigo misma.



- **Traduce tu plan a tareas concretas.**

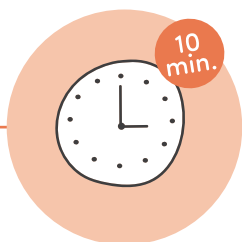
Coge tu lista inicial y conviértela en tareas u objetivos semanales. Ten en cuenta no solo lo que quieres hacer, sino también el tiempo que supone y lo que debes invertir para que sea compatible con tu rutina. Una vez tengas los objetivos semanales, conviértelos en diarios.



- **Resérvate al menos diez minutos.**

Mi recomendación es que, a la hora de planificar los objetivos diarios, lo hagas el día anterior, ya sea cuando termines la jornada laboral o por la noche. Es im-

portante que lo hagas con una sensación de calma, agradeciendo la posibilidad de tener un plan claro y controlado.



- **Y cuando llegue el gran día...**

Revisa la lista del día anterior, tacha y remarca. Cuando tengas un hueco, repasa lo que has hecho, tacha lo que has cumplido y, lo que quede pendiente, muévelo a otro momento de la semana. Te puedes servir de material de papelería, por ejemplo, pósits transparentes, que se pegan y despegan muy bien para que puedas mover sin problema a otro hueco las tareas que no hayas completado hoy.



Aquí te dejo el modelo de tabla que utilizo yo para organizarme las tareas de la casa, que pueden ser un muy buen punto de partida. También encontrarás otros dos diseños para que hagas tus primeros planes de acción semanales y diarios.



Planificador semanal

Fecha: _____ de _____ de _____

Objetivos de la semana

	Tareas prioritarias	Tareas que se pueden quedar pendientes
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Para la semana que viene

--



Planificador diario

Fecha: _____ de _____ de _____

Prioridades del día	Tareas de todo el día
Para mañana	
Otras notas	



Plan semanal de tareas caseras
Familia con niños, casa de aprox. 100 m²

Tarea	Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Limpieza	Ventilar y ordenar.	Ventilar y ordenar.	Ventilar y ordenar.	Ventilar y ordenar.	Ventilar y ordenar.	Limpieza general a fondo.	Ventilar y ordenar.
	Colada	Lavar sábanas y ropa de cama (a 40 °C).	Lavar toallas (a 50 °C), secar y guardar.	Lavar ropa de color y pijamas (a 30-40 °C).	Tarea estacional o tarea que lleves tiempo posponiendo.	Lavar ropa clara (a 40-60 °C).	Lavar trapos, paños y bayetas (a 60 °C).	
	Plancha		Plancha diaria o por bloques.			Plancha diaria o por bloques.		
	Cocina						Menú y compra para la semana que viene.	<i>Batchcooking</i> para la semana que viene.

Plan semanal de tareas caseras

Familia _____ , casa de aprox. _____ m²



Día	Tarea			
	Limpieza	Colada	Plancha	Cocina
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				