

Checklist descargable: Limpieza profunda por zonas (cocina, baño, habitaciones) en 2–4 horas

¿Quieres una **limpieza profunda** que realmente se note, pero sin sentir que vas a perder todo el día?

Aquí tienes una guía práctica para hacer una limpieza por zonas en **2 a 4 horas**, dependiendo del tamaño del hogar y qué tan “cargado” esté.

Al final te dejamos un **checklist descargable** para que lo imprimas o lo tengas en el celular.

Antes de empezar (10 minutos que te ahorran 40)

Haz esto primero para que todo fluya:

- Abre ventanas (ventilación)
 - Recoge lo que esté fuera de lugar (ropa, platos, juguetes, papeles)
 - Separa basura y reciclaje
 - Deja una “caja de cosas fuera de sitio” (para organizar al final)
 - Empieza **siempre de arriba hacia abajo** y del “área más limpia” a la más sucia
-

Kit rápido de limpieza (lo básico)

No necesitas 20 productos. Con esto basta:

- Paños de microfibra (2–4)
- Esponja y cepillo pequeño (o cepillo de dientes viejo)
- Guantes
- Desengrasante (o jabón + bicarbonato)
- Desinfectante multiusos
- Limpiavidrios (opcional)
- Bolsa(s) de basura
- Escoba/aspiradora y trapero

Tip: usa paños diferentes para **cocina** y **baños** (importante por higiene).

Plan de 2–4 horas (por zonas)

Zona 1: Cocina (45–90 min)

La cocina es donde más se nota una limpieza profunda por la grasa y los detalles.

Checklist – Cocina

- Retira platos y basura, deja el lavaplatos libre
- Limpia y desengrasa estufa/parrilla (incluye perillas si aplica)
- Desengrasa salpicadero y paredes cercanas a la estufa
- Limpia mesones y superficies (levanta objetos y limpia debajo)
- Lava el lavaplatos y desinfecta grifería
- Limpia exteriores de gabinetes (especialmente manijas)
- Limpia electrodomésticos por fuera (nevera/microondas)
- Barre/aspira y trapea el piso (incluye esquinas)

Extra (si te alcanza el tiempo)

- Limpia dentro del microondas
- Revisa grasa acumulada en campana/extractor (si existe)

Zona 2: Baño (30–60 min)

Aquí el “antes vs después” se ve brutal, sobre todo por sarro y juntas.

Checklist – Baño

- Aplica producto en sanitario y déjalo actuar (mientras haces lo demás)
- Limpia espejo y superficie del lavamanos
- Desinfecta grifería (lavamanos y ducha)
- Limpia ducha: paredes, piso y desagüe
- Enfócate en juntas y esquinas (donde aparece moho/suciedad)
- Termina sanitario (tapa, exterior, base y botón/descarga)
- Limpia y desinfecta manijas e interruptores
- Trapea el piso y seca excedo de agua

Tip anti-sarro

Si hay sarro fuerte, deja actuar el producto unos minutos y vuelve con cepillo. Lo que cambia el juego es el **tiempo de acción**, no la fuerza.

Zona 3: Habitaciones (30–60 min)

Aquí la clave es polvo + piso + orden visual.

Checklist – Habitaciones

- Tiende la cama (da sensación inmediata de orden)
 - Retira basura y ropa suelta (usa la “caja de cosas”)
 - Limpia polvo en superficies (mesas, repisas, cabecero)
 - Limpia manijas, interruptores y controles (si aplica)
 - Sacude/aspira alfombras si hay
 - Barre/aspira y trapea el piso
 - Revisa esquinas y zócalos (detalle que “sube el nivel”)
-

Zona 4 (opcional): Sala/Comedor (20–40 min)






Si te alcanza el tiempo, esta zona deja el hogar “listo para visita”.

Checklist – Sala/Comedor

- Orden rápido (cojines, mesa, objetos fuera de lugar)
 - Limpia polvo de muebles y superficies
 - Limpia mesa/comedor y sillas (especialmente respaldos)
 - Barre/aspira y trapea
 - Vidrios accesibles (si aplica)
-

¿Cuándo este checklist NO alcanza y ya necesitas limpieza profesional?

Si te identificas con 2 o más, es buena idea pedir ayuda:

-  Grasa pegada que no sale fácil (cocina “cargada”)
 -  Sarro fuerte en ducha/grifería
 -  Juntas oscuras o moho visible
 -  Polvo fino tipo post-obra o remodelación
 -  Falta de mantenimiento por varios meses
-

Descarga el checklist (PDF) y cotiza si prefieres que lo hagamos por ti 

Si quieres, te enviamos el **checklist en PDF** para imprimir o guardar en el celular.

Y si prefieres ahorrar tiempo:

👉 **Cotiza por WhatsApp en 1 minuto**

[Click aquí](#)

Solo dinos: m², habitaciones/baños y si lo quieres **profundo o extremo**.