

ROSA GARALVA

La  
Revolución  
de la  
Limpieza

EL MÉTODO  
PARA CONVERTIR  
UNA TAREA ABURRIDA  
EN ALGO CREATIVO

OBERON

★ ROSA GARALVA ★

La  
Revolución  
de la  
Limpieza

EL MÉTODO  
PARA CONVERTIR  
UNA TAREA ABURRIDA  
EN ALGO CREATIVO



OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubin

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización

© Copyright de los textos:

© EDICIONES OBERON (G.A.), 2020

Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid

Depósito legal: M.1.181-2020

ISBN: 978-84-415-4234-1

Impreso en España





*A Pere y a mis hijas, Laia y Núria*

*Cuando le dije a mi esposo que su participación en el libro iba a ser necesaria  
aceptó de muy buen grado, creo que no pensó que su parte  
era la de arremangarse y permitirme comprobar la efectividad del método.*

*Gracias, Pere.*

# Índice

**11** Introducción

**19** No me gusta limpiar

**25** ¿dónde estás ahora?

**33** Observando tu casa

**43** Cómo llegué al método

**47** El método

**55** Una ayuda, piensa en las consecuencias

**61** Aplicando el método

**65** Mantenimiento

**66** Repartir la carga de trabajo

**67** Limpiar sin limpiar

**68** Comenzar a limpiar

**72** La familia, trabajo en equipo

**76** La limpieza y los niños, herramienta para educar y transmitir valores. ¿Cómo implicarlos en la limpieza?

**79** La pareja, asumir responsabilidades en conjunto

**85** El baño

**93** Lo que tengo en mi caja de limpieza

**94** Salón-comedor

**101** Cocina

**108** Dormitorios

**111** Planifica tu día

**113** Cualquier camino empieza con el primer paso

**125** Cuidando nuestro estado de ánimo.  
Limpiando para nuestros sentidos

**127** La vista

**128** El olfato

**130** Tacto

**133** Anexos

**134** 31 cosas que limpiar

**136** Estrategias de limpieza para casos puntuales

**136** Cómo elegir los accesorios de limpieza

**139** La plancha

**140** La aspiradora

**142** La lavadora

**145** La secadora

**147** El lavavajillas

**149** Mis recetas  
Limpiadores hechos en casa

**152** Abrillantador para muebles de madera

**153** Limpiador para la ducha

**154** Limpiador de pino natural

**155** Pececillos de plata

**156** Limpiador del exterior del inodoro

**157** Limpiador desinfectante

**158** Limpiacristales

**159** Limpiador para tapicería

**160** Suavizante para ropa

**161** Vinagre en gel

**162** Limpiador enzimático

**164** Limpiador para las manchas de moho

**166** Toallas de limpieza multisuperficies

**168** Limpiador para el horno y hornillas de la cocina

**170** Ambientador

- Ingredientes para usar en atomizador
- Ingredientes para aromatizante en polvo

**173** Epílogo



# *Introducción*



Este libro está destinado a todas aquellas personas que viven la limpieza de casa como una obligación molesta y una pérdida de tiempo inevitable. Si a ti te apetece limpiar, si no te supone ningún engorro, si estás a gusto en tu relación con las tareas de casa y no sientes la necesidad de cambiar nada, este método no es para ti. ¿Y a quién le gusta?, te preguntarás. Lo cierto es que las tareas de casa —limpiar, ordenar, planchar, poner a secar...— pueden ser muchas cosas: entretenidas, pesadas, aburridas, insoportables incluso divertidas. Lo que sí es seguro es que son inevitables, a menos que paguemos a alguien por hacerlo. Las llamamos «labores del hogar» y nos las tomamos como un fastidio. Las hacemos como siempre, como hemos visto en casa desde pequeños, sin preguntarnos nada, sin plantearnos si hay otra manera de afrontarlas que nos pueda resultar más útil. No nos gusta limpiar porque es tedioso y repetitivo, porque nos pone cara a cara con la suciedad y porque hay millones de cosas más interesantes en las que invertir nuestro tiempo.

Limpiar nunca será un día de playa con la familia, claro, pero podemos transformar la tarea en algo creativo. Cuando nos damos cuenta del bienestar que nos proporcionará un entorno limpio y saludable, la motivación aparecerá sin darnos apenas cuenta. Si lo hacemos bien, además, ganaremos tiempo para nosotros y para toda la familia. Pero ¿por qué limpiamos? Sobre todo, porque si no lo hacemos la suciedad se acumulará sin remedio, sumiéndonos en una insalubre espiral de infecciones y enfermedades. O sea, que limpiamos y ordenamos para evitar las consecuencias de no hacerlo. Pues bien, démosle la vuelta. Vamos a ver la protección de nuestra salud física como un efecto positivo más de la limpieza, no como su objetivo principal. Respondamos ahora de nuevo a la pregunta... ¿Por qué limpiamos? Para vivir mejor, para ser más felices en casa, para incrementar nuestro bienestar. Suena mejor, ¿verdad?

¿Te has planteado alguna vez la cantidad de horas que pasas en casa? Depende mucho de tu situación personal y laboral, claro. El trabajo concede a veces pocas horas al descanso, mantiene tu cuerpo y tu mente prisioneros de prisas y objetivos.

Tanto que hasta a veces olvidas que no eres parte de un engranaje, que lo más importante en tu día a día es todo aquello que decides vivir, esos momentos que eliges para ti, momentos tuyos, solo tuyos, que compartes o no según tu estado de ánimo. Pero llegas a tu casa y entras a tu mundo, a tu espacio, a ese rincón donde acurrucarte, al único lugar donde por fin puedes ser tú.

El tiempo que pasas fuera tiene mucho que ver con los demás, con la sociedad que nos rodea, con la jefa y los compromisos, los amigos y el bullicio. Al volver a casa cierras la puerta detrás de ti, exhalas un suspiro de alivio y entras de lleno a tu mundo, a tu intimidad. Te relajas, huele como te gusta, todo está limpio y las cosas en su sitio, tu entorno te invita a descansar. Y esto cada día, has conseguido hacer de tu casa un refugio permanente. Sin agobios. Tu rutina diaria y la de los otros habitantes de tu hogar mantienen todo en perfecto estado de manera permanente. Un paisaje que le pone un fondo a tu vida y te proporciona belleza, paz y bienestar.

Pero esto no es así en este momento. A través de este libro vamos a ver por qué. Le daremos unas vueltas a nuestro día a día y expondremos las rutinas que debemos suprimir, las que pueden mejorar y las que podemos adoptar. Al final solo queremos un paisaje a nuestra medida, un refugio que nos haga más felices.

¿Qué pasa cuando vemos un paisaje? Imagina que pintas todas las paredes de tu casa con dibujos de trazos cruzados, dispares y desordenados y manchas de colores chillones. Desorden y caos. Ahora llegas a casa cansado y te sientas en el sofá a descansar. ¿Qué estado de ánimo crees que te generará este entorno de paredes enloquecidas?

Pero ¿y si llegas a casa y descubres un paisaje de paredes relajantes, habitaciones ordenadas, olor agradable y suelo limpio? La cosa cambia, ¿no? Te sirves algo, te sientas, te relajas, el ambiente te invita a que hagas lo que te apetezca sin miedo al desconcierto. Estás a gusto. A esto se le llama hogar.

Imagina tu espacio ideal, aquel entorno en el que te sientes bien y eres feliz. ¿Te lo imaginas sucio y desordenado? Seguro que no. Será minimalista o recargado, de colores vivos o discretos, grande o pequeño, pero seguro que no estará sucio. Un ejemplo: los bancos invierten mucho dinero en la limpieza de sus oficinas, más del estrictamente necesario. Saben que cuando entras y hueles un aroma determinado, ves ese suelo reluciente, las paredes de cristal impoluto y la madera impecable de las mesas ordenadas, tu mente se relaja y se siente bien. Quieren generar en tí una sensación de seguridad y confianza, y consiguen, con un cuidado adecuado del entorno, transmitirte los valores que les interesan. Fijate en los espacios donde se practican actividades que requieren recogimiento, paz o concentración. Hablo de iglesias de todas las confesiones o de bibliotecas; la limpieza allí se da por supuesta. Son plenamente conscientes de que una estancia limpia y ordenada nos pone en un estado de paz que hace más fácil la meditación y la concentración. Y es que a menudo no somos conscientes de cómo repercuten las condiciones del paisaje en el que nos movemos en nuestra calidad de vida. Tendemos a ver nuestra casa como un espacio meramente funcional que hay que limpiar más o menos de vez en cuando para que no se nos coma la suciedad. Tu casa es tu templo y tu paisaje. Sé que si no lo mantienes como te gusta, limpio y ordenado, es porque el proceso es molesto y desagradable y no te apetece ponerte a limpiar cada día con la de cosas interesantes que tienes por hacer. Pues bien, resulta que limpiar puede ser creativo, productivo e incluso placentero. Algunas de las tareas asociadas a la limpieza son ideales para la introspección. Los trabajos rutinarios suelen ser excelentes soportes para el ejercicio mental. Últimamente disciplinas tan de moda como el mindfulness se practican también utilizando las rutinas de limpieza más sencillas como lavar platos o fregar el suelo.

Pues este es el objetivo del libro que tienes en tus manos. Aprenderás a limpiar desde el sentido común, adquiriendo un nivel de bienestar que te sorprenderá.

Conseguirás organizar las tareas en casa de forma que reduzcas de manera significativa el tiempo que ahora les dedicas. Implicarás a la familia en un programa de sutiles automatismos que mantendrán la casa perfecta por más tiempo sin ni siquiera un esfuerzo extra.

En lo que se refiere a la limpieza de casa, parece que todo está ya escrito. Posiblemente nunca te hayas preguntado por qué limpias como limpias. Hasta hace un tiempo yo tampoco me lo había planteado. Afrontaba las tareas de casa con el tedio de la obligación inevitable. No me gustaba nada limpiar. Lo hacía como lo había visto hacer a mi madre y a mi abuela. Yo, además, quería terminar rápido, así que limpiaba de cualquier manera, por encima. Ya está bien así, por fin, ya terminé, bufff, qué fastidio. Nunca me planteé si el producto que utilizaba era el más adecuado o si existía una manera mejor de organizar la limpieza de casa. Solo quería terminar ya y olvidarme de limpiar y ordenar hasta la próxima vez. ¿Te suena?

Recuerdo con cariño lo que decía mi madre, «El trabajo de casa nunca se acaba»; «El ama de casa nunca tiene vacaciones»; «La limpieza es muy desagradecida, nadie la nota». Estas y otras frases resuenan en mi cabeza y yo misma me he sorprendido diciéndoselas a mis hijas en más de una ocasión. Y es que parece que el mundo de la limpieza no evolucione con el paso de las generaciones. Un día comprendí que es difícil cambiar de actitud frente a cualquier cosa si constantemente me refiero a ella con este tipo de frases negativas. Entonces empecé a leer y a investigar. Aprendí, gracias a una disciplina muy interesante llamada neurolingüística, que las palabras, las frases que elegimos para referirnos a algo o a alguien condicionan nuestro estado de ánimo y nuestra actitud frente a ello. Decidí empezar a referirme y a pensar en la limpieza y las tareas de casa con otro vocabulario mucho más amable. El resultado fue sorprendente. De pronto, casi sin proponérmelo, me ponía a limpiar sin agobios, me sorprendí poniendo más atención en cada tarea y preguntándome cómo podía hacer mejor las cosas.

Poco a poco fui descubriendo que podía aumentar significativamente mi tiempo libre solo con un poco de reflexión. En mi canal de YouTube he podido comprobar que mucha gente se encuentra resignada, atrapada en bucle interminable de la limpieza de casa, igual que yo hace un tiempo. Así que me senté a escribir este libro con la convicción de que resultará útil a tantas y tantas personas que sienten que el tiempo que le dedican a la limpieza lo restan de su vida.

A través de las páginas de este libro te contaré cómo conseguí cambiar mi actitud frente a la limpieza y el orden en casa. Te mostraré los beneficios que aporta a tu día a día y al de tu familia mantener un hogar limpio y ordenado. Verás que hay otra manera de afrontar el momento de limpiar, mucho más creativa y mucho menos desagradable. Con un poco de método y sentido común descubrirás que puedes ganar tiempo para ti con solo aplicar una estrategia distinta a la hora de organizarte. No te quejes tanto, destierra este tipo de frases y palabras negativas que no te aportan nada. Empieza a ver la limpieza no como un castigo, sino como una manera de construir un entorno que te haga más feliz. Desde esta nueva perspectiva te ayudaré a hacer de las tareas de casa algo mucho más llevadero.

Se trata de cambiar de paradigma. Sí, sé que es una expresión tan gastada que ya no se estila, pero a mí me parece perfecta para definir lo que pretende este libro. Nos cuestionaremos cosas que siempre hemos dado por supuestas, cambiaremos nuestra actitud y nuestra estrategia y nos enfocaremos en el bienestar que nos proporcionará esta nueva mirada como objetivo último de nuestro trabajo.

Pero deja que te cuente brevemente quién soy y cómo he llegado a todo esto. Soy Rosa Garalva, de Guadalajara, México. Hace ya bastantes años me casé y me trasladé a vivir a España, muy cerca de Barcelona. Fue un cambio difícil. Tengo dos hijas que requirieron todo mi tiempo mientras eran pequeñas. Puse una tienda, colaboré en un programa de radio local. Un buen día descubrí YouTube y me creé un canal de manualidades.

Pasaba horas y horas preparando mis materiales, grabando, editando. Todo esto lo hacía en casa y, si quería ser productiva, me di cuenta de que necesitaba darle una vuelta a la manera de organizar mi tiempo. Fue entonces cuando entendí que las tareas de casa se pueden realizar de una manera mucho más rápida y efectiva. Comencé a experimentar y a estudiar. Pronto descubrí que con solo replantearme las cosas ganaba tiempo. Empecé a limpiar con conciencia, involucré a mi familia en el proyecto y pronto descubrí que mi casa se mantenía en perfecto estado de revista por mucho tiempo con un mínimo esfuerzo sostenido. Ilusionada con el resultado, cambié el tema de mi canal de YouTube y empecé a colgar vídeos sobre limpieza. He realizado cientos de vídeos enseñando a limpiar manchas, a practicar una limpieza ecológica, económica y sostenible, a minimizar el tiempo que le dedicamos y a muchas cosas más. El canal ganó muchísimos suscriptores y pude mantener un feedback muy interesante con cientos de personas que me han aportado mucho conocimiento. Poco a poco he ido construyendo un método para dar respuesta a las inquietudes que me transmiten a diario mis suscriptores. El libro que tienes entre tus manos es el resultado de todo este camino.

Te invito a abrirte, a emprender un cambio de hábitos que le proporcionará, te lo digo por propia experiencia, un plus de bienestar a tu vida.

¿Empezamos?