

Para empezar la salud del hogar se reduce a unos pocos buenos hábitos, unos cuantos objetivos sencillos y a un buen plan.

Por qué Esto Importa

Para empezar, deberías entender que tu hogar limpio o sucio no cambia tu valor como un ser humano. Tu autoestima no viene de eso. Y mientras la vergüenza puede estimularnos a hacer algunos buenos cambios, no lo hagas porque creas que te hará más adorable. Ya eres valioso simplemente porque... eres tú.

Hazlo porque hay buenas razones para tener un plan para mantener tu casa limpia y organizada.

En primer lugar, si mantienes tu casa limpia, estarás más sano y feliz.¹ Las investigaciones han demostrado que las personas con casas limpias están más sanas que las que las tienen desordenadas, ya que tienden a ser más activas y a estar menos estresadas o deprimidas.^{3,4}

En segundo lugar, cuando mantengas tu casa limpia estarás dando un gran ejemplo a tus hijos. Tus hábitos se convierten en los suyos.

En tercer lugar, un hogar limpio mejorará tu vida. Evitarás un montón de frustraciones simplemente por tener lo que necesitas y saber dónde están tus cosas.

Elaborar un Plan y Programarlo

Hay dos pasos para tener una casa limpia. El primero de ellos es hacer un plan, y, cuando haces un plan, necesitas escribirlo. Esto puede parecer una tontería, pero la investigación ha probado que es mucho más probable que tengas éxito cuando escribes tus objetivos.^{5,6}

Empieza por tomarte unos pocos minutos para apuntar algunos objetivos básicos. Pueden parecer algo como:

1. Limpiar la casa cada semana.
2. Hacer la colada cada semana.
3. Limpiar el frigorífico el fin de semana.
4. Limpieza en profundidad una vez al mes
5. Organizar libros.
6. Organizar el armario.
7. Deshacerte de las cosas que ya no utilizas o deseas.

A continuación, divide tus objetivos en pequeñas tareas que realizas semanal, mensual o anualmente. Una casa sucia puede parecer abrumadora, pero si divides en pequeños trabajos, eso parecerá más posible hacer según el día que lo tienes programado. Para tener aún más éxito, pon un recordatorio en tu teléfono.

Tu plan debe adaptarse al estilo de vida de tu familia. Así que elige un día para hacerlo todo o haz como yo y reparte tus tareas a lo largo de la semana. De esa manera sólo estás haciendo un poco cada día. No hay ninguna forma correcta o incorrecta de hacerlo. Simplemente elige y quédate con lo que te funcione.

La segunda parte de mantener un hogar limpio y saludable es desarrollar buenos hábitos. Las investigaciones han demostrado que se tarda un poco más de dos meses, 66 días en promedio, antes que un comportamiento comience a volverse automático. Puede tardar aún más si es algo que no te gusta hacer.⁷

Conseguir que tu familia tenga el hábito de recoger después de ellos mismos reducirá la cantidad de trabajo que tiene que hacerse. La mejor manera de hacerlo es establecer las expectativas y darles un trabajo extra para ayudarles a recordar en el futuro. Es fácil frustrarse cuando no hacen caso porque, literalmente, te están complicando el trabajo. Decidir hacerles saber con calma que los quieres pero que necesitas que aprendan a limpiar, incluso si eso significa limpiar más ahora mismo, les ayudará a aprender más rápido y hará que tu casa esté más tranquila.

¿Qué Si Yo NO Tengo Motivación?

En algunos casos, simplemente no hay ganas de hacer nada, especialmente las tareas domésticas. Si eso es lo que sientes, hay cosas que pueden ayudarte.

En primer lugar, debes saber que las cosas que no quieres hacer suelen dar la mejor sensación cuando se hacen. Otra forma de decir esto; las cosas que menos queremos hacer, son las cosas que son mejores para nosotros. Si estás carente de deseo o estás deprimido o desmotivado, puedes ayudar con todo eso haciendo las cosas que no quieres hacer. Suena extraño decir que hacer las cosas que no quieres hacer te ayudarán a hacer las cosas que no quieres hacer, ¡pero es verdad!

En segundo lugar, si sigues el consejo de fijarte objetivos, hacer un plan, e introducir buenos hábitos, puede que descubras que la limpieza es mucho menos terrible de lo que pensabas. No te prometo que te vaya a encantar, pero puede convertirse en algo que te haga feliz cuando acabes.

Por último, y por desgracia, a veces en la vida necesitamos hacer cosas que no nos apetecen. Limpiar puede ser una de esas. Añadir música, audio libros, o compañía mientras usted limpia puede hacerlo un poco más tolerable, pero puede que sea algo que simplemente tengas que soportar para tener un hogar sano para ti y tu familia.

Los recursos incluyen:

1. "Quick-Cleaning Tips to Kill Household Germs." WebMD, WebMD, 5 Oct. 2020, www.webmd.com/parenting/speed-cleaning-germs#1. Accessed 11/11/2019
2. "Clear Your Home of Asthma Triggers." Epa.gov, United States Environmental Protection Agency, July 1999, www.epa.gov/sites/production/files/2013-08/documents/asthma_eng.trifold.pdf. Accessed 11/11/2019
3. Ryback, Ralph. "The Powerful Psychology behind Cleanliness | Psychology Today." PsychologyToday.com, Sussex Publishers, LLC, 11 July 2016, www.psychologytoday.com/us/blog/the-truisms-wellness/201607/the-powerful-psychology-behind-cleanliness. Accessed 11/11/2019
4. "Tidy House, Fitter Body?" ScienceDaily, ScienceDaily, 3 June 2010, www.sciencedaily.com/releases/2010/06/100602121059.htm. Accessed 11/11/2019
5. Gardner, Sarah, and Dave Albee. "Study Focuses on Strategies for Achieving Goals, Resolutions." Dominican Scholar, Dominican University of California, 1 Feb. 2015, scholar.dominican.edu/news-releases/266. Accessed 11/11/2019
6. Milne, Sarah, et al. "Combining Motivational and Volitional Interventions to Promote Exercise Participation: Protection Motivation Theory and Implementation Intentions." British Journal of Health Psychology, vol. 7, no. 2, 2002, pp. 163–184., doi:10.1348/135910702169420. Accessed 11/11/2019
7. Dean, Jeremy. Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick. Da Capo Lifelong Books, 2013. Accessed 11/11/2019
8. "Safer Choice." EPA, United States Environmental Protection Agency, 7 Jan. 2022, www.epa.gov/saferchoice. Accessed 1/27/2022
9. Andersen, B.M., et al. "Floor Cleaning: Effect on Bacteria and Organic Materials in Hospital Rooms." Journal of Hospital Infection, vol. 71, no. 1, 2009, pp. 57–65., doi:10.1016/j.jhin.2008.09.014. Accessed 11/11/2019