

Familias con Alma

#SomosFamiliaUdeA



El orden y la limpieza son más que una tarea

Mantener nuestros espacios limpios evita que proliferen gérmenes que podrían ser nocivos para nuestra salud, y ordenar nuestro hogar también evita que se acumule polvo que puede causar alergias. El orden también permite que cada objeto esté en su respectivo lugar, lo que ayuda a prevenir accidentes; sin embargo, los beneficios de mantener nuestro hogar ordenado no terminan ahí.

Conservar nuestros espacios en orden nos ayuda a organizar también nuestras ideas, a estar más tranquilos y a evitar elementos que puedan distraernos. Saber dónde ponemos nuestros objetos nos ahorra tiempo buscándolos y nos permite tener siempre a la mano aquellos que más necesitemos. También nos hará más conscientes de aquello que poseemos, por lo que evitaremos compras innecesarias.

Por otro lado, aunque limpiar y ordenar nos puede ayudar a relajarnos y a pensar en nosotros mismos, cuando todas las tareas del hogar recaen en una sola persona, esto puede resultar agobiante. Por eso es importante que la organización y limpieza del hogar se dividan de manera equitativa, de acuerdo con las capacidades y el tiempo de cada uno de los miembros. Limpiar y ordenar se puede entonces

convertir en un espacio para compartir y mejorar la convivencia en familia. Además, asignar tareas a los más pequeños de acuerdo con su edad puede hacerlos sentir útiles, enseñar valores como la responsabilidad o la resolución de problemas, e incentivar algunas habilidades motoras.



Este mes en Ude@ Educación Virtual estuvimos pensando en el papel de la limpieza y el orden en el hogar, por lo que te invitamos a conocer los contenidos que hemos hecho para ti... y **recuerda que todos #SomosFamiliaUdeA.**



Anécdotas tras el lente

Estuvimos conversando con Mariangel Henao, quien nos contó sobre la importancia de la limpieza en su familia y cómo se reparten las labores del hogar con sus seres queridos. Conoce su experiencia en el video.



Encuentros en familia

El orden y el aseo ayudan a promover nuestra salud física y mental. Este 29 de octubre estuvimos conversando con Sara Jaramillo Hinestroza / Psicóloga y Jhon Mario Gómez Ríos / Músico sobre la importancia de estos aspectos en el entorno familiar. Si no pudiste asistir, observa el video.



Manos a la obra

Sabemos que mantener limpio nuestro hogar no es una tarea fácil. Por eso, te dejamos algunos trucos de limpieza y orden que esperamos puedas aplicar en tu casa.



Todos los jueves son Jueves en Familia. Este 26 de noviembre a las 5:00. p.m. estaremos conversando sobre la radio. Si deseas asistir **recuerda inscribirte** ([ver enlace de inscripción](#)).

A la hora de organizar nuestro hogar, es importante establecer una rutina y decidir muy bien el tiempo que le vamos a dedicar a cada tarea. Para ayudarte en ello, **te dejamos este planeador que te será de mucha ayuda.**



Planeador semanal

Somos familia UdeA

	Barrer	Trapear	Sacudir	Ordenar cocina	Ordenar habitación	Limpiar baño	Limpiar ventanas	Lavar ropa	Descansar
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Haz clic aquí o en la imagen del planeador para verlo en tamaño completo.