



1. La regularidad es lo principal. Establece un día fijo para limpiar... y no te lo saltes. Es mucho más fácil hacer la limpieza con frecuencia que hacer limpiezas heroicas y esporádicas. Un ritmo razonable es una vez a la semana. Una vez establecido el día, ya sabes: ponte a ello, haga frío o calor. La limpieza requiere habilidad y moviliza buena parte de los músculos del cuerpo humano. Terminarás algo cansado pero contento.

Llega la limpieza de primavera

Cinco pasos para hacerla mejor y de manera más fácil
(la de primavera y todas las demás)

2. Haz la limpieza, no la guerra (química). Olvídate de lejías potentes, quitagrasas atómicos, amoníaco y ácidos. Estos productos solo habría que usarlos en una cocina que no haya sido limpiada en años y esté llena de churretes de grasa incrustada. En condiciones normales, basta con estropajo, bayeta y algo de jabón. Es buena idea sustituir la química (productos agresivos) por la física (limpiezas enérgicas y algo de agua caliente si es necesario). En algunos casos, una vaporetta puede ser de ayuda (pídesela prestada al vecino).

3. No te preocupes más de la cuenta. Un pececillo de plata en el baño (es el insecto diminuto plateado en forma de pez que está bajo el lavabo) no es preocupante. Provocar una estampida de cucarachas al abrir un armario sí. De la misma forma, no hace falta que los suelos brillen como espejos o que el espacio entre las baldosas sea blanco níveo. Tampoco es necesario que un fregadero esté tan libre de gérmenes como un quirófano. Olvídate de jabones bactericidas y productos que "combaten los gérmenes". Convivimos con toda clase de seres vivos de todos los tamaños, eso es lo natural y lo normal.

4. Usa menos productos. Abre el armario de la limpieza y saca todos los botes. Deshazte de todos los que no hayas usado en el último año, tomando las debidas precauciones (muchos son tóxicos). Utiliza para la limpieza agua, un poco de jabón, algo de vinagre o zumo de limón y nada más. Es más que suficiente para una limpieza regular.

5. Combate con astucia a los pequeños intrusos de la casa. Para combatir los insectos, no uses insecticidas en spray. Con eso no conseguirás más que provocar su interés y envenenar tu casa. Usa el método "SAB". Consiste en eliminar lo mejor posible todos los restos de comida de la casa (Sin comida), lo que reduce mucho su atractivo para insectos y otros animalillos. También Airear bien cocinas y baños, el calor húmedo les vuelve locos de contento. Por último, establecer Barreras si es necesario, usando reguerillos de ácido bórico rodeando sectores sensibles (como el armario de los dulces). ●●●

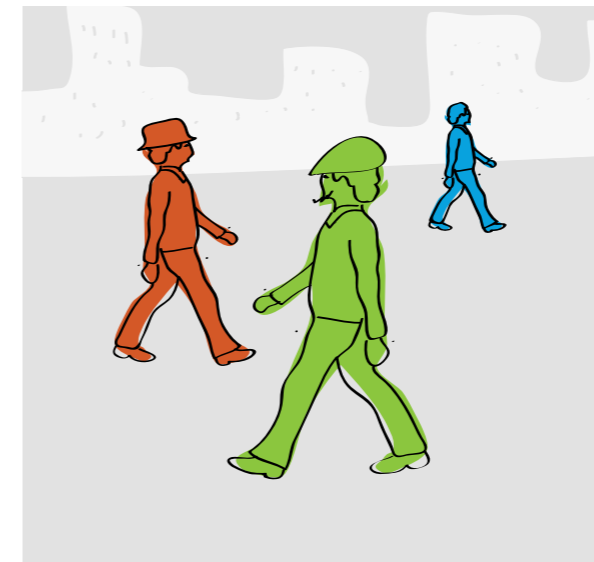


Tiempo para... vida cotidiana ...caminar

Llega el buen tiempo, sopla una brisilla cálida, los días son más largos. Es el momento perfecto para salir a caminar y a curiosear todos los rincones del lugar en el que vives, sea gran ciudad o pequeño pueblo.

Eso no es todo. Caminar se puede convertir en un eficaz medio de transporte. Revisa tus trayectos motorizados y sustitúyelos por trayectos a pie. Hay personas que han estado años recorriendo todos los días distancias de dos kilómetros en coche o en autobús, muchas veces aguantando atascos, sin darse cuenta de que esa distancia se puede recorrer fácilmente caminando en 20 minutos.

Caminar es una de las pocas cosas que son todo ventajas: tu salud mejora, la contaminación se reduce (sobre todo si usabas un coche), la ciudad se hace más humana (no hay nada peor que calles vacías donde nadie camina) y ahorras dinero. ●●●



Ayuda a que las plantas disfruten en primavera. Cultivar un huerto o jardín parece una cosa al alcance de unos pocos privilegiados. Pero tenemos más opciones de las que pensamos para ayudar a crecer a las plantas. Una terraza o un balcón se puede convertir en lujuriantes jardines y apetitosos huertos. En <http://www.ecoagricultor.com> puedes descargar manuales prácticos de cultivo urbano. ●●●

¿Acumulas muchas cosas en casa?

La primavera es una buena ocasión para hacer limpieza general de trastos. "Trastos" es una categoría amplia, incluye desde una nevera vieja a una cesta de mimbre desmochada. Aquí nos referimos a esa infinidad de objetos que llenan armarios y trasteros, que hace años que no usamos (ni siquiera recordábamos tenerlos) y a los que podemos dar una nueva vida.

En principio, si se trata de objetos voluminosos de los que te quieres deshacer sin más, llama al servicio de recogida de enseres de tu ayuntamiento. Pero puedes sacarles más partido:

- ¿Le podría interesar a alguien? Un ventilador viejo a una vecina manitas, tarros de vidrio a un amigo que hace conservas, etc. Usa las redes sociales, publica fotos de los objetos y explica que están a libre disposición. También puedes colocarlas en webs específicas que permiten donar cualquier cosa: libros, mascotas, ropa, muebles, etc. Hay muchas, por ejemplo nolotiro.org.

- ¿Podría comprarlo alguien? Cada vez hay más apps que permiten poner cualquier cosa a la venta. Llegas a un acuerdo y listo. Busca una app de confianza (teclea en el buscador de Google "apps para comprar y vender segunda mano", y obtendrás cientos de ejemplos), saca fotos favorecedoras de los que quieres vender, añade un breve descripción, y listo. ●●●

