



» Servicios generales de limpieza



Contenido

Introducción	2
1. ¿Qué es la limpieza?	3
2. Productos (insumos) de limpieza	4
3. Utensilios de limpieza	5
4. Técnicas de limpieza	6
5. Limpieza de suelos y otras superficies	10
a) Limpieza de techos	
b) Limpieza de paredes	
c) Limpieza de suelos	
d) Limpieza de materiales	
e) Limpieza de objetos de decoración	
6. Proceso de limpieza	14
a) Limpieza de recámaras	
b) Limpieza de baños	
c) Limpieza de cocinas	

Introducción

Como empleadas del hogar, debemos reconocer nosotras mismas la importancia de lo que hacemos. Este manual representa el esfuerzo de varias mujeres que como tú, trabajan en hogares; tiene como finalidad darte a conocer recomendaciones muy generales sobre la limpieza, que como verás, no es algo sencillo. Una buena limpieza es aquélla que elimina la suciedad, pero también conserva los materiales y atiende a los detalles que permiten que una habitación, patio, sala, cocina, no sólo se vean limpias, sino que sean lugares agradables.

El servicio de limpieza que proporcionamos es importante para el bienestar físico y emocional de quienes nos contratan.

1. ¿Qué es la limpieza?

Como empleadas del hogar, tenemos que hacer frente a personas que piensan que el servicio de limpieza es una de las actividades que se aprende a través de la práctica cotidiana, la cual no necesita ser enseñada.

Ofrecer un servicio de limpieza profesional requiere de una capacitación, no porque no lo sepamos hacer, sino porque podemos hacerlo cada día mejor.

El servicio de limpieza necesita de conocimientos, habilidades y destrezas para realizarlo, pero, ¿qué se entiende por limpieza?

Es un conjunto de prácticas que eliminan la suciedad, y ayudan a la conservación y buen estado de los materiales.

Como verás, hacer la limpieza no sólo se refiere a quitar manchas y polvo, sino que también consiste en cuidar el buen estado de aquello que se limpia; por ejemplo, podemos trapear un piso de madera con abundante agua y cloro, y no estar limpiando en realidad.



Tomando en cuenta lo anterior, podemos decir que las funciones de la limpieza son:

- Ordenar, poner cada cosa en su lugar.
- Limpiar, quitar suciedad.
- Embellecer, dar buena apariencia a lo que se limpia.

También estamos muy acostumbradas a pensar que con mucha agua se hace una buena limpieza, pero no es así, pues hay materiales que requieren de una mínima cantidad o simplemente no la necesitan.

Los elementos purificadores que encontramos en la naturaleza son:

El **agua** necesaria en toda limpieza, en las cantidades específicas para cada tipo de superficie y material por limpiar.

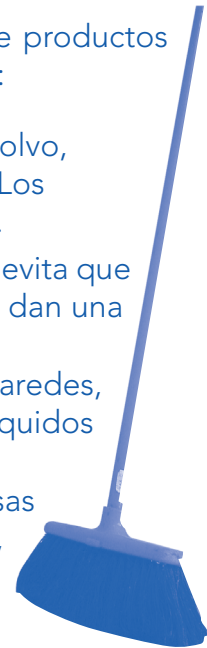
El **aire** purifica el ambiente y ayuda a retirar el polvo.

Muchas bacterias al contacto directo con el **sol** mueren; sin embargo, en el caso de la madera, la maltrata.

2. Productos (insumos) de limpieza

Como sabemos, en las tiendas hay una gran variedad de productos de limpieza, que podemos clasificar de la siguiente forma:

- **Productos para lavar:** quitan la suciedad, manchas, polvo, mugre, grasa; pueden ser líquidos, polvos o pastas. Los detergentes, jabones, limpiadores y desengrasantes.
- **Productos para pulir y abrillantar:** dejan una capa que evita que pisos y muebles se ensucien más rápido, además les dan una apariencia brillante.
- **Productos para desinfectar;** evitan gérmenes en paredes, techos y pisos. Por ejemplo: el cloro, sarricidas, líquidos para limpieza de baños.
- **Productos de uso diverso:** productos con diversas funciones, aromatizantes, raticidas, insecticidas, etcétera.



Recuerda:

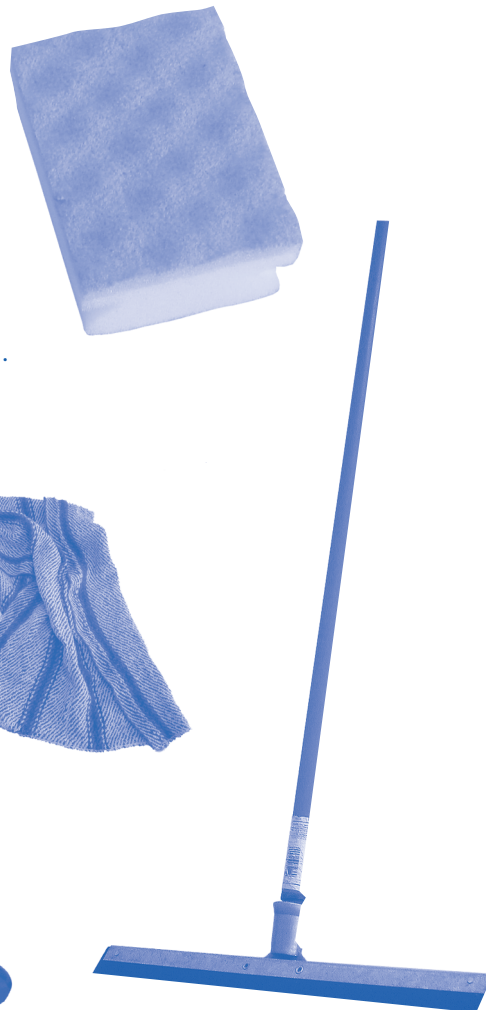
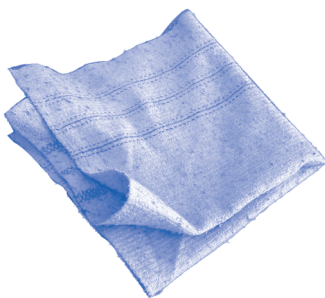
- El mejor producto es aquél que se requiere para el material por limpiar.
- Lee las instrucciones de uso antes de utilizar un producto que no conozcas.
- Procura no aplicar directamente los productos de limpieza porque puedes maltratar los muebles, pisos, paredes, etcétera.

3. Utensilios de limpieza

Para hacer la limpieza de cualquier lugar, es necesario escoger tanto los productos como los utensilios y el equipo, de acuerdo con el lugar, los materiales y las superficies que limpiamos.

Entre los utensilios y equipo más utilizados están:

- Cepillos y escobas de plástico, para pisos mojados o secos.
- Escobas de mijo, para pisos secos.
- Mechudos o trapeadores, para quitar polvo y tierra de pisos.
- Jalador, para el lavado de pisos, paredes y vidrios.
- Jergas.
- Franela o trapos de algodón.
- Paños para cristales.
- Fibras verde, negra y alambrón.
- Estropajo o zacate y esponja.
- Cubeta.
- Atomizador para líquidos.
- Recogedor.
- Recipientes para basura.
- Escalera.
- Lavaalfombras.
- Aspiradora
- Lavadora a presión (hidrolavadora).
- Lavadora a vapor.
- Máquina de lavar piso.



4. Técnicas de limpieza

Nuestro trabajo requiere, más que fuerza, de habilidades y destrezas que nos permitan realizarlo de manera rápida y sin dañarnos físicamente. Si no nos cuidamos, con el tiempo se nos pueden presentar dolores de cintura, cadera, espalda, artritis, etcétera. Por lo anterior, es necesario que apliquemos la técnica de limpieza correcta.

Las técnicas de limpieza se dividen en:

Seca, en la que no usamos agua, como cuando barremos.

Húmeda, en la que se usa agua para recoger polvo; por ejemplo, cuando trapeamos.

Mojada, en la que se usa más agua que después es necesario secar; por ejemplo, cuando fregamos pisos o trastos.

A continuación se muestran en el cuadro de la página siguiente las técnicas más comunes para la limpieza.



Actividad	Equipo	Procedimiento	Recomendaciones
<p>Barrer</p> <p>Es recoger basura y tierra que se encuentra en el piso. Se puede utilizar la escoba o cepillo para superficies rugosas y trapeador para superficies lisas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Escoba ● Trapeador ● Basurero 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lleva el equipo al área y quita los muebles. 2. Descansa el mango del trapeador en la palma de la mano derecha con el pulgar en la parte superior. 3. Coloca la mano izquierda abajo, con los dedos ligeramente cerrados, para guiar y sujetar el trapeador. 4. Coloca los pies separados. 5. Coloca el trapeador o escoba en línea recta. Empújalo con la mano derecha y guíalo con la izquierda. 6. Pon la basura en el recogedor y llévala al basurero. 7. Limpia y recoge el equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utiliza ropa cómoda o uniforme adecuado por seguridad e higiene. ● No dejes la basura atrás de la puerta. ● No levantes el trapeador o escoba al usarlo. ● No golpees el trapeador o escoba contra el suelo para sacudir la basura. ● Utiliza el equipo adecuado según el área por limpiar: <ol style="list-style-type: none"> a) Escobas, para exteriores. b) Escobón sintético, para suelos que requieren de agua para barrerse. c) Escobones de cerdas naturales. d) Cepillos, para limpieza de suelos de piedra.
<p>Trapear</p> <p>Consiste en recoger el polvo o limpiar la suciedad del piso con trapeador húmedo, después de haber barrido. Se frota el piso con el trapeador o la jerga húmeda si el piso esta únicamente cubierto de polvo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Trapeadores y jergas ● Guantes ● Cubeta ● Jalador 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcla en una cubeta agua y líquido limpiador. 2. Sumerge el trapeador y exprímelo para quitar el exceso de agua. 3. Pasa el trapeador por las orillas del zóclo, para que no lo vayas a manchar. 4. En la superficie restante, pasa el trapeador, haciendo movimientos en forma de ocho en línea recta. 5. Enjuaga el trapeador o jerga cada que sea necesario y cambia el agua frecuentemente. 6. Deja secar. 7. Enjuaga y lava la jerga o trapeador y la cubeta. 8. Pon todo en su lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Exprime muy bien el trapeador. ● Mantén limpia el agua. ● El trapeador se usa sobre: piso de terrazo, loseta vinílica, loseta vidriada, mármol o mosaico. ● Los productos limpiadores dependen del tipo de piso que se vaya a limpiar. ● Ten cuidado de no salpicar las paredes. ● Trapea, comenzando por la parte más alejada a la puerta y extiende el trapeador a 80 cm de la pared para no mancharla.

Actividad	Equipo	Procedimiento	Recomendaciones
<p>Aspirar</p> <p>Es recoger, por medio de aire, mugre, polvo y otros desechos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aspiradora • Accesorios de la aspiradora • Recogedor 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arma el equipo con el accesorio indicado para el área, recuerda que debe estar desconectado. 2. Retira muebles y artículos que puedan estorbarte. 3. Haz movimientos hacia atrás y adelante; no olvides las esquinas y orillas de los muebles; haz uso de los accesorios adecuados. 4. Acomoda los muebles y demás artículos en su lugar. 5. Retira la basura de la aspiradora y tírala. 6. Limpia la aspiradora y guárdala. 	<ul style="list-style-type: none"> • No golpees los muebles por debajo con la aspiradora. • Enchufa y desenchufa la aspiradora sin jalar el cable. • Revisa que la bolsa de basura, de la aspiradora no esté llena. • Enrolla el cable adecuadamente. • Evita el contacto con el agua.
<p>Lavar</p> <p>Es quitar la mugre, por medio del uso de agua y un producto limpiador. Se pueden lavar paredes, muebles, objetos y diversos artículos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trapos limpiadores • Cubetas • Producto limpiador • Escaleras • Cepillos de diferentes tamaños • Trapeador • Manguera 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pon 2/3 partes de agua en una cubeta y la cantidad adecuada de producto limpiador. 2. Llena 2/3 partes de otra cubeta con agua. 3. Sumerge el trapo. Lava el área con movimientos circulares. 4. Sumerge un segundo el trapo en agua limpia y lava con un movimiento de arriba hacia abajo. 5. Vuelve a sumergir en agua limpia, enjuagando con movimientos de un lado a otro. 6. Seca con otro trapo. 7. Cambia el agua constantemente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca las cubetas sobre jergas para evitar escurrimientos y salpicaduras. • Identifica el tipo de mancha y el material, para que puedas elegir correctamente los productos limpiadores.

Actividad	Equipo	Procedimiento	Recomendaciones
<p>Fregar</p> <p>Es eliminar la mugre por medio del restregado, utilizando mayor cantidad de agua y de fuerza que en el trapeado. Se puede realizar de forma manual o con máquina lava pisos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cepillo • Trapeador • Cubeta • Fibra • Máquina lava pisos (opcional) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Humedece el piso. 2. Talla fuertemente el suelo, con movimientos en espiral. 3. Retira el agua sucia. 4. Enjuaga y seca hasta que quede limpia la superficie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de fregar, barre el piso. • Empieza por la esquina más alejada. • Nunca coloques el agua sucia en una cubeta limpia. • Si se manchan los zoclos, límpialos enseñada.
<p>Sacudir</p> <p>Es eliminar el polvo de las superficies de puertas, paredes, muebles y ventanas, con una franela. Sacudir en húmedo, es eliminar el polvo en espejos, vidrios, cubiertas de muebles y puertas, con una franela húmeda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trapos secos (franela, manta de cielo, jerga, lana) • Trapos húmedos • Cubeta • Plumero largo • Plumero corto • Escalera o banquillo • Aspiradora (opcional) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dobla el trapo en cuatro partes, según el tamaño de la franela para aprovecharlo mejor. 2. Comienza por la entrada del lugar y continúa alrededor de todo el cuarto. 3. Sacude de forma vertical u horizontal, pasando la mano en línea recta. 4. Comienza de la parte más alta a la más baja, por ejemplo, si estás limpiando una silla comienza por el respaldo, el asiento y por último los lados y las patas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisa que no queden manchas y agua. • Pon las cubetas sobre una jerga o un plástico. • No uses trapos sucios. • Nunca agites el trapo. • Te recomendamos que los trapos sean de diferentes colores para diferenciarlos, según el producto que se les aplica. • Haz un movimiento en línea recta horizontal y con la mano extendida. • El trapo húmedo se usa cuando se quiere quitar manchas.

5. Limpieza de suelos y otras superficies

a) Limpieza de techos

Cuando quieras limpiar un techo, utiliza un plumero, pero si no cuentas con él utiliza una franela enredada en un cepillo para piso.

Te recomendamos lo siguiente:

- En techos lisos, pasa el plumero por todo el techo con delicadeza; no se te olviden las esquinas.
- Para techos con vigas, pasa el plumero por los dos lados de las vigas.
- En techos decorados, pasa el plumero todos los días, ten cuidado de no maltratar la pintura.



b) Limpieza de paredes

Para la limpieza de paredes, usa un plumero, ten cuidado en los sitios cercanos a los interruptores de luz, nunca dejes la escoba recargada en la pared, ni pegada a los muebles, no quites ni levantes cuadros y espejos.

Debes tomar en cuenta que:

- Las paredes tapizadas se aspiran una vez al año.
- Las paredes con pintura lavable, se lavan con detergente suave y agua, usando esponja; al final se pasa una franela seca para dar brillo.
- En paredes con pintura no lavable, pasa el plumero y desmancha con miga de pan o una goma de borrar.
- Las paredes de mosaico límpialas con agua, detergente y cloro; al final, sécalas con franela, para dar brillo.
- Las paredes de mármol, se limpian con plumero y, de vez en cuando, se les pasa un trapo húmedecido en agua caliente y luego uno seco para dar brillo (puedes usar shi-shi).
- Las paredes de piedra, no las debes mojar demasiado, se pueden lavar con ácido muriático (usa cubrebocas y guantes, y ten precauciones con el líquido).
- Para las paredes de ladrillo, solamente usa plumero.



c) Limpieza de suelos

Los suelos hay que barrerlos todos los días. Los cuidados que debes tener son:

- No rozar los zoclos y las partes bajas de los muebles.
- Cuando trapees, no pegues la cubeta a la pared y si vas a utilizar un producto peligroso, pon una jerga debajo de la cubeta para no manchar el piso.

Hay muchos tipos de suelos, los más comunes en las casas son:

- Pisos de mármol, se barren y trapean con agua caliente, nunca uses ácidos, ni detergente, ni productos para limpieza, de preferencia se enceran y pulen.
- Pisos de madera, se barren diariamente, pásales trapo húmedo o un trapeador preparado (desde la noche anterior, con aceite rojo y metido en una bolsa de plástico) una vez a la semana; aplica cera cada seis meses, nunca friegues este tipo de pisos.
- Pisos de mosaico, aunque son muy resistentes, debes tener cuidado de no usar productos muy agresivos, porque el material que se utiliza en las uniones es muy débil.
- Pisos de cerámica se pueden limpiar con agua y productos limpiadores para piso, ten precaución, pues con los golpes se quiebra.
- Pisos de vinil (linóleo y loseta vinílica), se limpian con agua y líquido limpiador suave, con el trapeador o mechudo solo humedecido.
- Pisos de adoquín, se lavan con detergente y agua, aunque se recomienda poner unas gotas de criolina en el agua.
- Vitropiso y porcelanita se trapean con agua y líquido limpiador con aromatizante.

d) Limpieza de materiales

Vidrio

Si están muy sucios, primero se retira con un trapo húmedo todo el polvo adherido; posteriormente, en un rociador, se mezcla agua con una pequeña cantidad de amoníaco y otra de jabón líquido, con esto, se rocía el vidrio y se frota con cepillo o con trapo. Se retira la espuma con un jalador de mano y se saca brillo con un trapo seco (en las tiendas hay trapos especiales para limpiar vidrios que también puedes utilizar).

Metal

Para este tipo de material, no uses mucha agua, sólo pasa un trapo humedecido y otro seco. Para la limpieza de ciertos tipos de metales (plata, acero inoxidable, bronce) se recomienda usar productos limpia metales.

Aluminio

Límpialo solamente con trapo húmedo (puedes usar algún jabón suave).

Madera

Las maderas pueden dividirse en:

- Maderas con barniz, laca o protector: este tipo de madera se puede limpiar retirando primero el polvo, después se le pasa una franela húmeda tratada con aceite especial para nutrirla, por último, se utiliza un trapo seco para retirar el exceso de aceite y dar brillo. Nunca agregues directamente el producto a la superficie.
- Maderas al natural o porosas: este tipo de madera sólo se limpia con una franela seca para retirar el polvo, no utilices aceites porque se manchan.
- Maderas de alto brillo (usada en pianos): se retira el polvo con un trapo seco, después se le pone un spray especial para la madera y con otra franela seca, se le saca brillo.

Plástico

Para limpiar muebles y artículos de plástico, utiliza un trapo húmedo y otro seco; si está muy sucio el plástico, se puede usar estropajo y cloro.

Formica

Solamente se limpia con un trapo húmedo y otro seco, debes tener cuidado porque el exceso de agua la echa a perder.

e) Limpieza de objetos de decoración

Los objetos de decoración más comunes son:

OBJETO	LIMPIEZA	CUIDADOS
Cuadros	Sacudir con plumero. Si están protegidos por un vidrio, pasa un trapo mojado y luego uno seco.	No se te olvide sacudir las esquinas y los marcos. Para marcos dorados hay que pasar el plumero de vez en cuando, nunca uses jabón y agua.
Esculturas	Sacudir con plumero. Pasar trapo húmedo. Secar con trapo seco.	No uses productos de limpieza para estos objetos. Pon atención a las partes poco accesibles.
Lámparas	Antes de limpiarlas, desconéctalas. Pasa el plumero. Limpia con trapo húmedo. Pasa un trapo seco.	Limpia el cable con trapo húmedo y después sécalo.
Floreros	Pasa el plumero, después trapo húmedo y, por último, trapo seco.	Si las flores son naturales, cámbiales el agua, y si son artificiales, sacúdelas sin maltratarlas.
Objetos de plata o de cualquier otro metal	Límpialos con un trapo seco. Cuando sea necesario, usa los líquidos limpiametales.	

6. Proceso de limpieza

El procedimiento general para la limpieza de cualquier área es el siguiente:

Preparación

- Protección personal: te recomendamos que uses ropa cómoda, guantes y cubrebocas.
- Revisión del lugar que se va a limpiar.
- Selección de insumos o productos de limpieza adecuados para el lugar.
- Ventilación del área que vas a limpiar (sala, comedor, recámara, baño, cocina, oficina, etcétera).

Limpieza

- Ordenar: recoger objetos, basura, prendas o cualquier cosa que no deba ir en ese lugar.
- Sacudir superficies: techos y paredes.
- Limpiar ventanas, ventanales, etcétera.
- Barrer, en caso de que el lugar esté alfombrado, primero se sacude y al final se aspira.
- Sacudir.
- Trapear.
- Supervisar, al finalizar asegurarse que todo haya quedado en su lugar.

Embellecer

- Colocar flores, acomodar persianas y cortinas, cerrar ventanas, etcétera.

a) Limpieza de recámaras

Procedimiento:

1. Reúne el material, productos y equipo necesarios para limpiar la habitación.
2. Deja tu equipo en la entrada, colócalo donde no estorbe.
3. Abre cortinas y ventanas.
4. Recoge basura y sácala, déjala en la entrada del cuarto.
5. Cubre los muebles.
6. Sacude el techo (esta actividad no la tienes que hacer todos los días, con que la realices cada mes, es suficiente).
7. Tiende la cama.
8. Barre los pisos.
9. Sacude con plumero cuadros, puertas y adornos en general; con trapo sacude ventanas y muebles.
10. Trapea, en caso de que la habitación esté alfombrada deja el aspirado para el final.
11. Embellece.
12. Supervisa tu trabajo.
13. Recoge el material, productos y equipo que usaste, límpialos y colócalos en su lugar.
14. Informa sobre los desperfectos que encuentraste.



Tendido de camas

Debes tener un juego de sábanas que se compone de sábana de cajón, sábana plana y funda, además de cubrecolchón, cobertor y edredón.

- Quita la ropa de cama (sábanas, cobijas, edredón y cubre colchón), sacúdela y ponla sobre una silla, para ventilar el colchón.
- Una vez ventilado, coloca el cubrecolchón.
- Pon la sábana de cajón, procurando que quede bien estirada y sin arrugas.
- Pon la sábana plana por el lado del estampado o del derecho de la tela hacia abajo, acomódala de forma que en la parte superior (del lado de la cabecera) sobresalga 10 cm.
- Enseguida, coloca el cobertor 15 cm. Debajo de la cabecera, haz el dobléz de la sábana en esta parte.
- Mete el cobertor y la sábana por la parte de los pies haciendo en las esquinas un triángulo y metiendo por los costados la sábana. Recuerda dejar la cama bien tensada (estirada).
- Pon la colcha o edredón, haciendo un dobléz en la parte de la cabecera para colocar la almohada.
- Mete la almohada en la funda y dobla hacia dentro en la parte del dobladillo.
- Coloca la almohada orientando la abertura de la funda hacia la puerta (en caso de que sean dos almohadas la abertura se orienta hacia los lados de la cama).
- Cubre las almohadas con la colcha o edredón.
- Revisa que no queden arrugas en la cama.

b) Limpieza de baños

Procedimiento:

1. Reúne los utensilios, productos y equipo necesarios para la limpieza de baños.
2. Recolecta la basura.
3. Ventila, abriendo puertas y ventanas.
4. Sacude las partes altas con el plumero.
5. En caso de que las paredes sean lavables, usa jabón, agua y cloro (también puedes usar líquidos multiusos, para baños, etcétera), talla las paredes con una fibra verde, enjuaga con agua y seca con un trapo.
6. Sacude los objetos de decoración.
7. Barre.

8. Lava el inodoro o W.C.

- Quita los accesorios de decoración.
- Baja la palanca.
- Cepilla el interior del W.C. y enjuaga.
- Limpia el pedestal, el asiento y la tapa con detergente, enjuaga y seca con trapo.
- Coloca el papel higiénico si hace falta, haciendo en la orilla un doblez en forma de "V".
- Pon los accesorios en su lugar.
- Lava el tanque de agua cada tres meses para evitar contaminaciones.

9. Lava la regadera y tina.

- Usa detergente o líquido limpiador de baños.
- También talla las llaves, no se te olvide secarlas.
- Seca la cortina o puertas
- Checa que haya jabón y que las repisas donde se colocan objetos de uso personal estén limpias.
- Si hubiera aparatos electrónicos en el lugar, desenchúfalos (secadora, rasuradora, pinzas para cabello, etcétera), límpialos y guárdalos en su lugar.

10. Lava el lavabo

- Remueve pelusas y cabellos.
- Lava el lavabo en su interior y exterior, enjuaga y seca.
- Limpia el espejo, si es que hay.

11. Trapea.

12. Revisa los detalles.

13. Recoge el equipo que usaste, límpialo y acomódalo en su lugar.



c) Limpieza de cocinas

Procedimiento:

1. Ponte la ropa de trabajo, no se te olvide cubrirte la cabeza con una red, cofia o gorro, usa guantes y cubrebocas si utilizas líquidos fuertes.
2. Reúne el equipo, material y productos que vayas a utilizar.
3. Comienza por abrir ventanas y lavar la loza en el siguiente orden: vasos, tazas, cubiertos, vajilla, ollas y cacerolas. Pon un poco de limón al jabón para evitar malos olores.
4. Limpia las paredes y ventanas, quita cortinas, en caso de que haya mucho cochambre, utiliza líquido desengrasante o agua caliente con detergente y vinagre, cuida que no caiga al piso porque lo mancha.
5. Pon a remojar las parrillas de la estufa con un líquido desengrasante; si las parrillas están muy sucias, te recomendamos lavarlas cada tres meses con sosa.
6. Limpia las alacenas y el refrigerador.
7. Limpia estufa y horno.
8. Limpia electrodomésticos (desconectados) y mesas.
9. Barre.
10. Trapea.
11. Revisa que todo quede ordenado.





El aseo de una casa es una tarea ardua y permanente que cada quién hace a su modo. Sin embargo, la experiencia de otras personas nos puede ayudar a hacerlo más rápido, mejor y sin riesgos.

Este Manual ofrece las recomendaciones que muchas personas dedicadas al empleo doméstico han proporcionado para eliminar la suciedad, conservar los materiales y hacer de cada rincón de la casa un lugar agradable.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.