LISTA DE PASOS

# Los primeros 30 días en una casa más pequeña

## La caja de la primera noche

- [ ] La cafetera, dos tazas, café o té y algo para picar.
- [ ] Los cargadores del teléfono.
- [ ] Papel higiénico, jabón y una toalla de mano.
- [ ] Una linterna y un par de focos de repuesto.
- [ ] Tijeras o un cúter.
- [ ] Ropa de cama para una noche (sábanas, una almohada y una cobija) y una muda de ropa.
- [ ] Todo lo que toma o usa a diario, incluidos sus medicamentos, y sus lentes.
- [ ] Una lista de teléfonos importantes en papel, por si se le descarga el celular.

## Lo que debe ubicar en los primeros días

- [ ] La llave de paso del agua.
- [ ] La caja de fusibles o el tablero eléctrico.
- [ ] Los controles de la calefacción o del aire acondicionado.
- [ ] El detector de humo: compruebe que funcione.

## Segunda semana: un lugar nuevo cada día

- [ ] Día 1: la tienda de alimentos más cercana.
- [ ] Día 2: la farmacia.
- [ ] Día 3: el correo, la biblioteca o una cafetería.
- [ ] Día 4: un parque o una zona verde con una banca.
- [ ] Día 5: un lugar de culto o un centro comunitario, si forma parte de su vida.

## Dónde va cada cosa

- [ ] Lo que usa a diario: entre la altura de la cadera y la del hombro, para no agacharse mucho ni estirarse.
- [ ] Las cosas pesadas y de poco uso: abajo.
- [ ] Lo que necesita una vez al año: arriba, con un banquito firme reservado para eso.

## Cuatro preguntas para el día treinta

- [ ] ¿Qué está funcionando bien?
- [ ] ¿Qué me sigue molestando todos los días?
- [ ] ¿Qué cajas o cosas siguen esperando una decisión?
- [ ] ¿Qué pequeño cambio haría que esta casa se sintiera más mía?

## Esta semana: un paso

- [ ] **Si la mudanza todavía está por llegar:** escriba hoy la lista de su caja de la primera noche y péguela por dentro de la puerta de una alacena, para tenerla a mano cuando empaque.
- [ ] **Si ya se mudó:** elija su lugar nuevo para mañana (la tienda, la banca, la biblioteca) y vaya.