

Checklist de inicio minimalista

Objetivo: lograr espacios serenos y funcionales con decisiones simples y medidas que funcionan.

¿Cómo usar esta checklist?

- Marca solo lo que aplica hoy.
- Empieza por un espacio (sala o dormitorio) y avanza en bloques de 20–30 min.
- “Deseo primero, técnica después”: define cómo quieres que se sienta el espacio; luego ajusta medidas y piezas.

1) Preparación (antes de mover nada)

[] Define en 1 frase el resultado deseado (p. ej., “sala clara y cálida”).

[] Haz 3 fotos del “antes” (frontal + dos diagonales).

[] Reúne herramientas: metro, cinta de pintor, lápiz, trapo, caja “salida”, caja “duda”.

2) Depura y ordena lo esencial

[] Libera superficies (mesa, mesitas, aparador).

[] Quita duplicados y decoraciones sin función.

[] Reubica cables visibles (canaletas/cintas).

[] Regla base: deja 1–2 objetos por superficie, máx. 3–5 materiales en la estancia.

3) Paleta y materiales (decide la base)

[] Elige paleta base: blanco roto / arena / gris cálido + madera + metal mate (negro o latón).

[] Permite 1 color acento (textiles/arte), no en muebles grandes.

[] Mantén 3–5 materiales totales (madera, textil, metal + 1 piedra/vidrio).

4) Muebles y distribución (decisiones medibles)

Pasillos y huecos

[] Deja 90 cm libres en pasos principales.

[] Frente a armario: 90–100 cm (corredera: 60–80 cm).

Sala

[] Sofá proporcionado al muro (evita sobredimensionar).

[] Mesa de centro: alto 40–45 cm, separación al sofá 40–45 cm, ancho $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ del sofá.

[] Mueble TV: centra, sin saturar laterales.

Comedor

[] Mesa: alto 74–76 cm.

[] Sillas: ≥ 60 cm libres detrás para salir cómodo.

[] Alfombra (si la usas): que sobresalga 60 cm alrededor.

Dormitorio

[] Cama proporcionada; mesitas voladas si el paso es justo.

[] Alfombra: 160×230 cm (cama 135–150) o 200×300 cm (cama 160–180).

[] Deja 45–60 cm libres alrededor de la cama.

Cocina

- [] Triángulo de trabajo claro (fregadero–cocina–frío).
- [] Encimera ~90 cm de alto; despeja zona de preparación.
- [] Almacenaje oculto para lo diario; encendido rápido.

5) Luz que favorece (en capas)

- [] Temperatura: 2700–3000 K (cálida) en hogar.
- [] Capas: general difusa + lámparas de mesa/pie + puntos dirigidos.
- [] CRI ≥ 90 en luz de tarea (cocina/baño/escritorio) para colores reales.
- [] Comedor: lámpara colgante a 70–80 cm sobre la mesa.
- [] Evita deslumbramientos: pantallas opacas o direccionables.

6) Textiles, cortinas y alfombras

- [] Textiles claros (lino/algodón) para suavizar y sumar calidez.
- [] Cortinas de techo a piso; ancho 1.5–2× la ventana.
- [] Alfombra en sala: que toque patas delanteras del sofá y sillones.

7) Paredes y arte (menos es más)

- [] Arte a 145–150 cm al centro (altura de ojos).
- [] 1 pieza grande o galería muy simple (márgenes iguales).
- [] Evita llenar cada pared; deja “pausas” visuales.

8) Sistemas de orden (que se sostienen solos)

- [] “Un lugar para cada cosa” (cestas/cajas por categoría).

[] Rutina 5 minutos noche: despejar superficies y mullir textiles.

[] Entrada: bandeja llaves + cesta objetos tránsito.

[] Cocina: encimeras despejadas; solo 3–5 útiles a la vista.

9) Errores comunes (revísalos antes de cerrar)

[] Alfombra pequeña → usa medidas de la sección 4.

[] Lámpara que deslumbra → 2700–3000 K + pantalla opaca.

[] Demasiados materiales → vuelve a 3–5.

[] Pasos bloqueados → libera a 90 cm.

[] Cables visibles → oculta con canaletas/rieles.

[] Arte alto o desperdigado → centra a 145–150 cm.

10) Mini-plan 7 días (aplica y avanza)

- D1: Vacía superficies + cables fuera.
- D2: Define paleta + retira piezas que no encajan.
- D3: Reorganiza muebles con medidas (pasos/alfombra/mesa centro).
- D4: Luz en capas (2700–3000 K, lámpara de mesa/pie).
- D5: Textiles (fundas/sábanas/cortinas) y una alfombra correcta.
- D6: Pared clave con arte correcto.
- D7: Sistema de orden + fotos del “después”.

11) Lista rápida de compras (solo si hace falta)

[] Lámpara de mesa/pie cálida (2700–3000 K).

- ☐ Bombillas CRI ≥ 90 para cocina/baño/escritorio.
- ☐ Fundas de cojín/edredón en lino/algodones claros.
- ☐ Alfombra proporcionada (medidas de arriba).
- ☐ Canaletas para cables y regleta discreta.
- ☐ Cestas/cajas por categoría (entrada, sala, baño).
- ☐ Perchas idénticas para armario (unifican visualmente).

12) Micro-check por espacio

Sala

- ☐ Sofá y mesa de centro proporcionados.
- ☐ Alfombra correcta y luz en capas.
- ☐ 1–2 acentos (jarrón/arte), no más.

Dormitorio

- ☐ Cama vestida clara, mesitas despejadas.
- ☐ Luz cálida, cortinas de techo a piso.
- ☐ Alfombra y pasos libres.

Cocina

- ☐ Encimera despejada (3–5 objetos máx. a la vista).
- ☐ Luz de tarea CRI ≥ 90 .
- ☐ Organización oculta eficiente.

Baño

- [] Solo lo diario a la vista (bandeja pequeña).
- [] Luz cálida frontal o lateral (evita sombras duras).
- [] Textiles coordinados (toallas claras).

13) Cierra con intención

- [] Toma 3 fotos del “después”.
- [] Apunta lo que cambió y cómo te sientes en el espacio.
- [] Elige 1 siguiente acción (p. ej., “cambiar lámpara comedor”).

Nota de uso

- No necesitas comprar todo: optimiza lo que ya tienes, luego añade solo lo esencial.
- Si dudas, vuelve a la regla madre: sereno, funcional y fácil de mantener.