

GUIAS DIGITALES

1. Guía práctica de cuidado del calzado

OBJETIVO:

Enseñar a prolongar la vida útil de los zapatos.

CONTENIDO DETALLADO:

Introducción: Importancia del cuidado del calzado en la durabilidad y presentación personal.

Capítulo 1 – Calzado de tela:

- Cómo remover manchas con agua y bicarbonato.
- Técnicas de secado sin deformarlos.

Capítulo 2 – Calzado de cuero:

- Limpieza con paño húmedo + crema especial.
- Cómo mantener el brillo.

Capítulo 3 – Calzado deportivo:

- Remover olores con bicarbonato.
- Lavado rápido para tenis de uso diario.



TIPS CASEROS:

Uso de vinagre, bicarbonato y bolsas de té para eliminar olores.

RECOMENDACIÓN FINAL:

Frecuencia de limpieza (ej. semanal, quincenal).

2. Tips de higiene y salud para tus pies

OBJETIVO:

Cuidar la salud desde la base: los pies.

CONTENIDO DETALLADO:

Sección 1 – Prevención de hongos y bacterias:

- Mantener los pies secos después del baño.
- Uso de talco antibacterial.

Sección 2 – Ejercicios simples:

- Ejemplo: rodar una pelota bajo el pie para relajar.
- Estiramientos de dedos.

Sección 3 – Calcetines recomendados:

- Materiales transpirables como algodón y bambú.
- Evitar telas sintéticas en climas húmedos.

CONCLUSIÓN:

“Zapatos limpios + pies sanos = bienestar diario”.



3. Manual de mantenimiento deportivo

OBJETIVO:

Extender la vida útil de accesorios deportivos.

CONTENIDO DETALLADO:

- **Capítulo 1 – Guantes:** Cómo secarlos sin perder elasticidad.
- **Capítulo 2 – Gorros y gorras:** Lavado a mano y secado al aire.

Capítulo 3 – Ropa deportiva: Evitar acumulación de sudor y bacterias.

SECCIÓN FINAL- HACKS RÁPIDOS:

- Uso de ventiladores o secadoras portátiles.
- Guardado en lugares ventilados.



4. Checklist semanal de limpieza

OBJETIVO:

Dar una guía práctica y organizada.

CONTENIDO DETALLADO:

- *Plantilla imprimible con calendario:*
- Lunes → Secar calzado deportivo.
- Miércoles → Revisar cordones.
- Viernes → Aromatizar zapatos.

ESPACIOS EN BLANCO PARA PERSONALIZACIÓN:

TIPS EXTRA:

- Señalar la importancia de la constancia.



5. Guía de viajes ligera

OBJETIVO:

Enseñar a mantener zapatos impecables en viajes.

CONTENIDO DETALLADO:

- **Sección 1 – Empaque inteligente:**
 - Bolsas de tela para cada par.
 - Cómo rellenarlos para que no se deformen.
- **Sección 2 – Evitar humedad:**
 - Uso de bolsitas de sílica o papel periódico.
- **Sección 3 – Hacks para clima:**
 - Playa: secado rápido con toallas.
 - Montaña: ventilación en campamentos.



6. Ideas de organización en casa

OBJETIVO:

Optimizar espacio y evitar malos olores.

CONTENIDO DETALLADO:

- **Sección 1 – Organización en espacios pequeños:**
- Zapateras verticales.
- Cajas transparentes.

- **Sección 2 – Control de olores en closets:**
- Carbón activado.
- Ambientadores naturales.

DIY DESODORIZANTES CASEROS:

Receta con bicarbonato + aceites esenciales.



7. Retos de 7 días

OBJETIVO:

Crear una experiencia práctica y divertida.

CONTENIDO DETALLADO:

- **Día 1:** Lava o limpia cordones.
- **Día 2:** Realiza secado profundo de un par.
- **Día 3:** Aromatiza con bicarbonato o bolsitas de té.
- **Día 4:** Organiza un par en caja/zapatera.
- **Día 5:** Haz limpieza rápida a tus zapatos de uso diario.
- **Día 6:** Aplica tips de salud para pies.
- **Día 7:** Checklist final + foto de tus zapatos renovados.

