

# **“BRICOLAJE CASERO”**

Pensando en los consumidores y con el objetivo de mejorar la calidad de vida y defensa de los consumidores, **Fundación Grupo EROSKI** trabaja en 3 direcciones:

- 1.- Información al consumidor
- 2.- Solidaridad
- 3.- Medio Ambiente

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de **Idea Sana EROSKI**

Idea Sana EROSKI tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Queremos generar actividades que promocionen el bienestar como apoyo a la mejora de la calidad de vida.

Los temas principales en torno a los que gira **Idea Sana EROSKI** son:

- Alimentación y nutrición
- Deporte y salud
- Medio ambiente
- Solidaridad

Se trata de una propuesta de soluciones orientadas a proporcionar bienestar físico, psíquico y social.

**Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Lo hacemos a través de diferentes canales, destacando:**

- **Revista Idea Sana EROSKI**

Con periodicidad bimestral recoge en sus páginas información práctica. Cuenta con la colaboración y apoyo de personajes relevantes que han prestado su imagen a nuestras portadas.

- **Web [www.ideasana.com](http://www.ideasana.com)**

Puedes acceder on line a todos los contenidos de la revista, buscar números anteriores y descargar información sobre las escuelas.

- **Escuelas Idea Sana**

Son charlas informativas de 1 hora de duración. Ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre un buen número de temas relacionados con:

- .- Alimentación y nutrición
- .- Manipulado de alimentos
- .- Tiempo libre y ocio
- .- Deporte y salud
- .- Entorno natural y doméstico.

El Bricolaje es una cultura que pertenece a aquellos que no tienen miedo a poner en práctica su pasión por construir y crear o no renuncian a esa parte esencial de la inteligencia humana que constituyen las destrezas que coordinan las manos y el cerebro.

Hoy en día es cada vez más difícil contratar empresas o profesionales para las reparaciones o pequeñas reformas que necesita nuestra casa.

Por lo que respecta además a los servicios solicitados, buena parte de los problemas a los que nos debemos enfrentar en el bricolaje doméstico son de carácter multidisciplinar y pueden llegar a requerir la coordinación de un batallón de especialistas de distintas áreas para pequeñas intervenciones.

Afortunadamente la industria es consciente desde hace muchos años de este fenómeno y viene creando productos y herramientas que permiten a cualquier persona, con un mínimo de conocimientos y habilidades, convertirse en un bricolador autosuficiente.

El objetivo de esta Escuela es proponer una serie de soluciones decorativas prácticas e imaginativas para que nuestro hogar luzca con un aspecto diferente en cualquier momento.

## **EL DECÁLOGO DEL BUEN BRICOLADOR**

Antes de ponernos manos a la obra y comenzar a presentar sugerencias para poner en práctica en nuestro hogar, conviene enumerar una serie de premisas que nos ayudarán a organizar y centrar el cambio que queremos realizar en casa basándonos en el bricolaje.

- 1.- Planifica bien la actividad que vas a desarrollar.
  
- 2.- Analiza qué otras actividades vas a tener que afrontar (¿la fontanería necesitará albañilería?, ¿el trabajo de madera acabados de pintura?)
  
- 3.- Infórmate de la normativa (en los comercios especializados podrán darte al menos algunas pistas).
  
- 4.- Si ya tienes claro tu proyecto, determina qué cosas son las que tú sabes hacer y en cuáles necesitas información o ayuda. Consíguela siempre antes de empezar.
  
- 5.- No emprendas obras que no estés seguro de saber hacer o para las que no tengas el material o la herramienta adecuada. Es carísimo y acabarás teniendo que recurrir a la desesperada a un especialista.
  
- 6.- Organiza el trabajo reduciendo al máximo las molestias para quienes te rodean.
  
- 7.- Protege con cuidado todo lo que está alrededor del área de trabajo. Aunque no hayas terminado, no dejes desparramada la herramienta y mantén siempre limpia la zona de obra.

8.- Si recurres a profesionales intenta saber con la mayor exactitud qué es lo que les vas a encargar. Es preferible no contratar a nadie de quien no tengas referencias, si lo haces, encárgale una primera fase más sencilla de prueba. Pide siempre un presupuesto y un plazo de ejecución por escrito.

9.-Ten siempre presentes las normas de seguridad. Los accidentes por imprudencia pueden tener consecuencias muy molestas. Atención especial a este aspecto si en la casa hay niños (o incluso, en ocasiones, mascotas).

10.- No hagas bricolaje sólo por ahorrar. Si no lo sabes hacer te saldrá caro y no quedarás satisfecho.

## **HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA EL BRICOLAJE**

El bricolaje, como actividad de ocio y mantenimiento de la casa, requiere de un mínimo de herramientas para llevarlo a cabo. Por eso, el primer gasto al que tendremos que hacer frente será la compra del equipo básico de herramientas.

En un principio no serán necesarias grandes inversiones para que desarrollemos nuestra afición por el bricolaje. Para iniciarnos sólo necesitaremos un sencillo equipo de herramientas pero, eso sí, es indispensable que reúnan unas buenas condiciones de calidad. Será la experiencia que vayamos adquiriendo la que nos impulse a completar adecuadamente nuestro equipo para hacer frente a tareas más complejas.

Resulta complicado detallar las herramientas básicas que todo aficionado al bricolaje debe disponer en su equipo. Éstas dependerán no sólo de la experiencia que se posea, sino también del tipo de trabajo que se vaya a realizar. La caja de herramientas de una persona que se dedique a pequeñas reparaciones domésticas no será igual a la de un especialista en fontanería o electricidad y ni tan siquiera a la de aquellos que instalan los muebles de su propia casa.

Pese a todo esto, sí que existe un consenso entre los especialistas sobre qué herramientas son absolutamente imprescindibles para comenzar a disfrutar con la práctica del bricolaje. Así pues, veamos cuál será el equipo mínimo que tendremos que tener siempre a mano.

- Un destornillador con cabezas intercambiables
- Un martillo grande
- Una llave inglesa
- Unas tenazas
- Un par de alicates

- Un cutter o cuchilla
- Cinta métrica
- Una espátula para masillar

Éstas serían las herramientas mínimas e imprescindibles para comenzar la práctica del bricolaje, pero, además, a todas estas herramientas será conveniente que añadamos algunas hojas de papel de lija, un rollo de alambre, varios tipos de colas, disolvente, cinta aislante, cinta adhesiva, pinceles y brochas, tornillos, clavos y tuercas.

Una vez tengamos todos estos elementos ya estaremos preparados para iniciarnos en la práctica del bricolaje, por descontado que a un nivel básico, pero el suficiente como para determinar si en el futuro el bricolaje podrá convertirse en una auténtica pasión para nosotros. En caso de ser así, ya tendremos tiempo de comprar un taladro, una lijadora o una selladora, y probablemente será una inversión que realicemos encantados. Y es que en bricolaje, como en las demás cosas de la vida, no conviene empezar la casa por el tejado, es preferible comenzar con un equipo sencillo.

## **SOLUCIONES DECORATIVAS RELACIONADAS CON LA ILUMINACIÓN**

### **CONSEJOS PARA UBICAR LOS PUNTOS DE LUZ**

La iluminación es un elemento muy importante en la decoración del hogar. Con ella podemos destacar determinados elementos y ocultar o dejar en penumbra los lugares y rincones menos vistosos.

Resulta determinante el color elegido para pintar las paredes, porque éste reflejará la luz, natural o artificial, en mayor o menor medida. Tenga en cuenta que las paredes oscuras absorben mayor cantidad de luz que las claras, por lo que será necesario elegir bombillas de mayor potencia para iluminar estancias pintadas de oscuro.

Asimismo, a la hora de planificar la iluminación de una habitación es muy importante considerar las actividades que se van a desarrollar en su interior. No es igual la iluminación necesaria para una habitación donde vayan a realizarse labores de costura, manualidades o la habitación de juegos de los niños que para un garaje o buhardilla, donde apenas pasaremos tiempo y la iluminación requerida será menor.

Si quiere obtener los mejores resultados a la hora de iluminar la ubicación de su televisor coloque una fuente de luz suave detrás y otra encima de éste, así evitará deslumbramientos y que sus ojos tengan que estar acostumbrándose de manera continua a los cambios de luz de las imágenes que está viendo, si visiona la tele en completa oscuridad.

Por último, las lámparas fluorescentes son muy adecuadas para áreas de trabajo en las que se requiera una iluminación clara y difusa.

## **MANERAS DE ILUMINAR NUESTRO DORMITORIO**

El dormitorio es una de las estancias en las que más tiempo de nuestra vida pasamos. Generalmente solemos descuidar su iluminación porque la mayor parte del tiempo que estamos en él la luz permanece apagada.

Sin embargo muchas personas gustan de leer tumbados en la cama. Para esto lo más recomendable es disponer de una luz posterior, sobre el cabecero de la cama, cuidando de que nuestra cabeza no interfiera en su foco de luz. Lo ideal es que empleemos un punto de luz dirigido con una bombilla halógena.

Si lo que deseamos es hacer que nuestra habitación parezca más confortable deberemos emplear bombillas incandescentes, cuya luz es más cálida y permiten que la estancia tenga un aspecto más acogedor. Además si empleamos bombillas incandescentes de colores para matizar la luz, lograremos que la habitación parezca más confortable.

Si lo que queremos iluminar es una habitación de niños evitaremos realizar contrastes fuertes de luz que podrían deslumbrarlos, en mucha mayor medida que a un adulto, e impedir que desarrollen sus actividades con normalidad.

## **CONSEJOS PARA ILUMINAR LA ZONA DESTINADA AL TELEVISOR**

Con frecuencia vemos la televisión sin percatarnos del perjuicio que puede suponer para el cansancio visual que provoca, sobre todo si se pasan largas horas ante la pantalla en completa oscuridad. Sin embargo, una iluminación muy fuerte o que se refleje en la pantalla, como suele suceder con la luz solar, es molesta.

Para evitar estos problemas, lo más conveniente es crear una iluminación suave que atenúe el contraste entre la luminosidad de la pantalla, más fuerte que la que pueden tener las salas de cine, y la oscuridad del ambiente.

De esta forma, nuestra pupila no tendrá que estar adaptándose constantemente a la luminosidad de las distintas escenas de una película, que es donde más se notan los cambios bruscos de iluminación. Para evitar estos fuertes contrastes de luz o que la luz se refleje en la pantalla, se debe iluminar el espacio situado tras el televisor.

Existen diferentes opciones:

- Colocar una lámpara de pie, provista de pantalla para evitar sus reflejos, unos dos metros delante del receptor.
- Colocar una lámpara detrás del receptor orientándola hacia la pared.
- Utilizar apliques murales colocados en la pared que se encuentra tras el espectador.

## **CÓMO CONSEGUIR UNA MAYOR CLARIDAD EN EL CUARTO DE BAÑO**

Generalmente los cuartos de baño suelen ser una estancia interior carente de ventanas, lo que puede ser muy conveniente para aportar intimidad, pero que nos obliga a mantener siempre encendida la luz cuando lo estemos utilizando. Por lo tanto, resulta conveniente instalar bombillas de bajo consumo y tener en cuenta los consejos que a continuación vamos a enumerar.

Emplearemos siempre que podamos baldosas y azulejos de colores claros, a poder ser blancos, porque reflejan mejor la luz, al igual que sucede con los diferentes elementos del baño, como el lavabo o la bañera.

Colocaremos asimismo espejos de gran tamaño y muebles con encimeras blancas o de cristal y lacados en blanco. Los grifos y demás elementos del baño, como toalleros y jaboneras, es conveniente que sean de acero inoxidable.

En resumen, evitaremos elementos de colores oscuros que no reflejen la luz, estudiaremos muy bien dónde colocar los puntos de luz y, a ser posible, instalaremos dos circuitos independientes, uno para la iluminación del techo y otro para la del espejo.

## **LOS COLORES DE NUESTRO HOGAR**

Los colores afectan al estado de ánimo y a la salud. Coordinando los colores de las paredes y los del mobiliario podemos conseguir distintos ambientes y efectos en toda la casa. Estos efectos visuales son muy importantes porque de modo inconsciente alteran el estado de ánimo.

Uno de los cambios decorativos más importantes que podemos hacer en nuestra casa es pintar las paredes. Para ello deberemos tener la orientación y los colores que elegiremos.

En cuanto a la orientación es recomendable que:

- ❑ las habitaciones expuestas al Norte requieren colores cálidos y luminosos.
- ❑ las orientadas al Sur conviene pintarlas con tonalidades naturales y frescas
- ❑ las del Este lucirán tonos grises cálidos, cremas y tonos pastel.
- ❑ las que miran al Oeste son ideales para los colores fríos.

Respecto a los colores:

- ❑ recibidor y pasillo son lugares para utilizar colores arriesgados como rojo o verde.
- ❑ buhardillas de colores que le den amplitud como el blanco.
- ❑ despacho con colores neutros o las tonalidades en tonos pastel.
- ❑ cocina y baño con colores provenzales
- ❑ habitaciones infantiles con tonos atrevidos u estimulantes.
- ❑ dormitorios con colores relajantes como azules o pastel.
- ❑ salones y comedores, cualquier color o tono puede ser propicio.

Dado que el hogar es el lugar donde uno descansa y se repone, y si el trabajo y las actividades fuera de casa ya generan tensión, conviene que en la vivienda los colores sean más relajantes. A continuación damos pistas para una correcta elección de colores:

- Los tonos blancos y vainilla son los que reflejan más luz por lo que estimulan la vitalidad y la energía. El blanco es el más luminoso y concierne a las casa con escasa luz natural.
- Los tonos azules y verdes tienen cualidades más frías y un efecto más relajante.
- Los tonos grises y marrones son mortecinos y predisponen a la depresión.
- Los tonos rojizos y anaranjados estimulan el sistema nervioso e invitan a la acción

### **¿Cuándo debemos utilizar el color azul?**

Como todos sabemos el azul es uno de los colores primarios en pintura y además está considerado como color frío puesto que carece de calidez, sobre todo en sus tonos más oscuros. Así que a modo de contraste el azul será una buena elección para pintar habitaciones calurosas.

Con estos apuntes previos podemos llegar a la conclusión que la utilización del azul claro en nuestras paredes es muy recomendable para estancias pequeñas ya que este color da una sensación de alejamiento que otorga unas dimensiones irreales de espaciosidad a las habitaciones.

Por lo tanto, para pintar habitaciones oscuras es mejor olvidarse del azul y elegir colores claros, de lo contrario se dará una impresión de frialdad nada conveniente para estancias de descanso. Una apuesta sobre seguro es combinar el blanco con el azul puesto que este último resaltará especialmente

aunque también puede dar un buen resultado al combinarlo con muebles antiguos.

A continuación explicamos las posibilidades de combinación del color azul en función de sus diferentes tonalidades:

- El azul en sus tonos más fuertes e intensos combina bien con el blanco, el dorado, el amarillo, los cremas y tonalidades medias de verde, aunque hay propuestas con rojo y naranja fuertes que pueden ser muy atractivas. En general, estos azules oscuros suelen utilizarse con acierto en habitaciones con decoración suntuosa.
- El azul profundo puede ser el fondo perfecto para colores fuertes como el rojo o blanco. Esta versión del azul es muy recomendable en pequeñas dosis, pero como color dominante crea una sensación de frialdad y oscuridad nada conveniente.
- El azul claro y pálido, combina bien con naranjas, amarillos, rojos tierra y hasta lila. Los azules grisáceos, por su parte, generan armonía al lado de cremas, perla y rojos tierra. Esta variedad de azul es muy frecuente verla en pintura decorativa porque amplían estancias pequeñas y se puede combinar con gran facilidad. Este tono debería de tenerse muy en cuenta en habitaciones que no están orientadas al norte.
- Los azules verdosos como puede ser el turquesa, se ven realzados con los colores cálidos como son los naranjas y los castaños.

En general, el color azul es una apuesta sobre seguro ya que ofrece una gran cantidad de combinaciones, en sus tonos pálidos ofrece un efecto apaciguador excelente para el descanso.

### **Amarillo: ideal para las habitaciones**

Lo primero que debemos saber es que el amarillo está encuadrado dentro de los colores cálidos, que en general proporcionan luminosidad a la estancia y a la vez, consiguen dar el efecto de amplitud a las habitaciones.

En otro orden de clasificaciones es considerado un color provenzal, ya que es un color primario, típico del Mediterráneo, muy recurrido para dar calidez a estancias frías.

Así que cuando hayamos elegido el amarillo como color predominante en una estancia, deberemos tener muy claro qué tonalidad dentro de los amarillos es la que vamos a utilizar para saber así cuáles son los colores que mejor combinarán.

En su versión cálida, el amarillo es muy sencillo de combinar, creándose ambientes relajantes y acogedores, muy apropiados para estancias como dormitorios.

Algunas combinaciones que le favorecen son con el verde y el blanco, sobre todo en lugares como cocinas, aportando una mayor luminosidad a éstas. Aunque arriesgado, el verde esmeralda también puede funcionar muy bien a su lado, pero siempre podemos recurrir a propuestas más discretas que se encuentran cuando se combina con grises suaves, castaños y verdes pálidos.

En sus tonos fríos, es decir, cuando el amarillo se acerca a los verdes, es especialmente útil para darle luminosidad a habitaciones oscuras, a la vez que dará sensación de amplitud a las mismas. Si además, nuestros muebles son de madera de fresno o roble, más oscuros que el pino, éstos sintonizarán con el color de las paredes, creando un conjunto en perfecta armonía.

Esta variedad de amarillo combina bien con los malvas rojizos y los grises pálidos y azulados, que junto con un toque de blanco en techos o molduras

ayudará a suavizar el conjunto. En su versión más fría, casi metálica, queda bien al lado del plástico negro y el cromo. El amarillo en tonos pálidos o oscuros, luce bien junto a tonalidades frías de azul, de gris y de blanco

Por lo tanto, la utilización del amarillo en sus diferentes variedades es recomendable para los dormitorios porque crea un ambiente relajado que facilita el descanso de sus inquilinos, además de ser un color especialmente aconsejable para dar luminosidad a las cocinas.

### **El rojo, la apuesta para los pequeños espacios**

Existen colores que pueden resultar demasiado atrevidos a la hora de pintar las paredes de nuestra casa, este es el caso del rojo. Realmente es un color muy poco visto y no muy utilizado, que probablemente no hayamos visto en el hogar de nuestro círculo de amigos y familiares.

El rojo está incluido dentro de los colores primarios considerado cálido y por lo tanto tiene la facultad de dar una sensación acogedora que empequeñece las estancias. Esto le convierten en una elección ideal para lugares de paso como pueden ser los pasillos y los halls o recibidores.

También da un buen resultado en pequeñas dosis, como complemento o pincelada de color en espacios en los que domina el blanco, el verde y amarillos vivos. Las habitaciones decoradas con muebles de pino y ambientes rústicos son un perfecto acompañamiento para los tonos rojizos en sus versiones más pálidas.

## **El naranja, el más acogedor de la paleta cromática**

En pintura y decoración, el naranja es uno de los colores considerados como cálidos, además de ser clasificado como secundario, puesto que es el resultado de la mezcla del rojo y el amarillo. En función de las cantidades de la mezcla se obtendrá un naranja más cálido y en consecuencia más agradable e íntimo.

Algunas de las propiedades que tiene el naranja es la de dar una sensación acogedora y de luminosidad a las estancias más frías o faltas de iluminación.

Existen varios tonos y matices de este color, pero hoy en día uno de los naranjas que más éxito tienen en las últimas tendencias decorativas es el terracota. La calidez de esta variedad ofrece una sensación de confort muy apropiada para salones y comedores modernos a los que se les quiere añadir una impronta rústica.

Así que no lo dude, opte por el naranja ya que esta elección será casi siempre acertada, porque además, es muy fácil de combinar con otros colores, creándose bonitos contrastes.

## **El verde, la elección atrevida**

Existe una gran variedad de tonos de verde que van desde gamas cálidas hasta

las más frías. En general, la sensación de frescura es lo que predomina en las diferentes tonalidades ya que el verde es un color que se identifica con un nombre diferente asociado con el mundo natural: manzana, limón o menta, entre otros.

De todas formas antes de elegir el tono de verde como color para las paredes es recomendable tener en cuenta la composición cromática de la estancia ya que no es fácil de combinar. Debido a la influencia de los colores sobre la psiquis de las personas también es importante seleccionar dos o tres tonos de verde para notar los efectos que tienen sobre nosotros.

Recomendaciones a la hora de elegir tonos:

- nos decantaremos por el verde botella si lo que queremos es crear un ambiente acogedor
- cuando se trata de dar una sensación de calma que ayuda a descansar la vista, optaremos por los verdes más pálidos.
- para ofrecer un efecto, estimulante es mejor decidirse por los tonos que se acercan a los turquesas, muy adecuados para habitaciones infantiles.
- si buscamos combinaciones con otros colores, acudiremos a tonos crudos y amarillos, que le otorgan una alegría y brillantes mayor que el propio verde.

En general, las dificultades para combinar este color le llevan a ocupar lugares de paso, o pequeñas pinceladas de color en estancias más grandes, evitando utilizarlo como eje cromático de una habitación.

## **SOLUCIONES PARA RENTABILIZAR EL ESPACIO DE NUESTRO HOGAR**

### **CONSEJOS PARA QUE SU COCINA PAREZACA MÁS AMPLIA**

Si va a realizar obras en su cocina y quiere ampliarla visualmente, una opción muy recomendable es colocar las puertas de los muebles de cristal, en lugar de las clásicas de madera, que llenan menos el espacio debido a su transparencia. Además reflejan la pared frontal, aumentando la sensación espacial de amplitud. Otra de sus ventajas es que permiten observar el interior de los armarios, con lo que no tendremos que memorizar la ubicación de los objetos o abrir continuamente puertas y cajones cuando queramos encontrar algo.

El mismo efecto anterior puede aplicarse a la colocación de espejos, que amplían visualmente la estancia. Trate también de aportar algún foco de iluminación puntual, sobre la mesa, por ejemplo, para convertirla en un punto de atención, que podrá utilizarse para charla y reunión.

Elija sillas de reducido tamaño si sólo utiliza la cocina para comer y cocinar, así dispondrá de más espacio para moverse. Si puede, emplee sillas y mesas plegables u extensibles, para disponer de la mayor cantidad de espacio posible mientras no las esté utilizando.

## **UN ESPEJO EN LA PUERTA PARA AMPLIAR VISUALMENTE EL ESPACIO DISPONIBLE**

Colocar un espejo de grandes dimensiones en la puerta de una habitación puede agrandarla visualmente y, si se tiene un armario cerca, se puede disponer de un agradable vestidor. Evidentemente esta instalación no se puede realizar en cualquier tipo de puerta. Lo mejor es que sea una hoja sin molduras y vieja. Si las puertas son de madera maciza es preferible colocar el espejo en la pared.

Mida el alto de la puerta, el ancho podrá ser desde el final del tirador hasta el marco, y solicite a un cristalero un espejo de las dimensiones deseadas. Retire los restos de pintura o barniz de la puerta lijando y decapándola. Pinte la puerta por la parte exterior, los laterales y hasta la anchura que le marque el tirador. Aplique dos capas, barnice con un barniz incoloro y atornille el tirador y la cerradura si está decorando la puerta principal.

Pegue el espejo, que puede haberlo encargado autoadhesivo, empleando un adhesivo para montaje. Aplíquelo en el espejo y en la puerta. Luego espere a que este casi seco. Para ello lo mejor es seguir las indicaciones del fabricante. Después haga presión para ambas partes se unan bien.

Ponga tras la puerta un elemento que haga tope para evitar que se golpee el espejo, asimismo recuerde no colocar tras ella objetos duros o con aristas que puedan romper la luna si se abre bruscamente.

## **OTROS CONSEJOS**

### **DECORACIÓN DE PASILLOS**

A la hora de decorar el pasillo de casa, hay que tener en cuenta sus dimensiones e intentar generar una sensación de libertad, profundidad y altura. Uno de los puntos vitales es la iluminación. Los focos ubicados en el techo, con la posibilidad de dirigir la luz hacia el punto que más interese son la opción mas adecuada. En caso de que el pasillo y el recibidor estén separados por puertas, se pueden eliminar éstas y conseguir un pasillo más amplio y atractivo. Las paredes pintadas a rayas dan mucho juego. Crean sensación de profundidad y altura y aportan esa alegría necesaria en todo hogar.

### **CONSEJOS PARA ORGANIZAR LOS ARMARIOS ROPEROS**

Saber cómo distribuir y dónde colocar la ropa en los armarios facilita la posterior tarea de búsqueda de las prendas y permite aprovechar mejor el espacio disponible.

El espacio principal del mueble debe ser amplio, ya que será destinado a ser el perchero. Deberá tener al menos 1,6 m. de altura para que vestidos, chaquetones y americanas se puedan colgar sin arrugarse en el suelo del armario. Además el fondo del ropero deberá tener como mínimo 70 cm. si queremos que entren en él las perchas.

Si quiere disponer también de un zapatero deberá destinarle un espacio de unos 50 cm. de altura, la que pueden llegar a alcanzar unas botas altas, y deberá de ser lo suficientemente accesible y encontrarse bien ventilado.

En los estantes superiores se colocará la ropa de menos uso como sombreros, maletas y ropa de cama, e incluso las prendas de otras estaciones guardadas en cajas. Por ello, necesitará un estante de uno a tres metros de largo y con espacios superiores a 50 cm. Busque también un lugar de fácil acceso para emplazar cajones donde guardar la ropa interior.

Tenga en cuenta todos estos consejos y medidas si desea fabricarse sus propios muebles.

### **UNA IDEA PARA RENOVAR SU COCINA**

Si está harto de tener que abrir constantemente las puertas y cajones de los armarios de su cocina para buscar cualquier cosa, puede fijar en sus paredes soportes y barras que le permitan tener todo más a la vista.

Además, este tipo de elementos permiten romper visualmente los espacios, creando nuevos centros de atención en una decoración generalmente lineal como la de la cocina. Podrá encontrar apliques en diferentes acabados, acero inoxidable, madera, metal lacado. Todos ellos cuentan con la ventaja de ser ligeros, y por lo tanto muy fáciles de instalar.

Si lo que desea es aportarle un aspecto rústico a su cocina, opte por barras de hierro negro de las que puede colgar accesorios de cobre. Si dispone de chapa, trate de combinar los colores de estos elementos y de los utensilios que va a colgar de ellos con los de ésta para lograr una integración perfecta.

## **LA DECORACIÓN DEL RECIBIDOR**

Hay que tener en cuenta que la decoración del recibidor, ya sea sobria o muy recargada, es lo primero de la casa que perciben las visitas. En ocasiones el vestíbulo es lo único que llegan a ver, por lo que a ese espacio que aparece nada más abrir la puerta le corresponde ser acogedor para causar una buena primera impresión.

La iluminación ha de estar muy estudiada, sobre todo si se dispone de vestidor. Conviene evitar dejar zonas en penumbra. Esto nos facilitará la tarea de descalzarnos o dejar la ropa de abrigo o el paraguas. Para ello es recomendable que en el recibidor haya percheros, un paragüero e incluso algún cajón en el que poder dejar las llaves y la correspondencia.

La posibilidad de disponer de una alfombra de reducidas dimensiones y fácilmente lavable puede aportar calidez a nuestros pies mientras nos ponemos las zapatillas de estar en casa. También podrá recoger el barro o la lluvia aunque esta función la cumplan previamente los felpudos.

## **CÓMO RENOVAR EL ASPECTO DEL SALÓN POR POCO DINERO**

Una manera muy sencilla, y a la vez barata, de redecorar y cambiar sustancialmente el aspecto del salón consiste en ponerle una funda al sofá.

Con esta cobertura además se pueden disimular, si los tuviera, sus desperfectos. No le será difícil encontrar una funda que se adapte a su decoración entre la múltiple oferta de estampados que encontrará en el mercado. Luego, sólo tendrá que combinar la tela con unos alegres cojines para obtener un excelente resultado.

También puede optar por colocar unas molduras de porexpan en el techo para dar a la estancia otro aire. Este tipo de molduras puede adherirse directamente

al techo con un pegamento especial y, tras una mano de escayola líquida, puede pintarlas a su gusto.

Respecto a la posibilidad de colocar lámparas de pie, adornos y cuadros, trate de no recargar demasiado el ambiente. La mejor opción es emplear objetos vistosos a la par que sencillos, lo que facilitará su limpieza. Coloque las lámparas de pie cerca de los sillones, a poder ser tras aquél que se haya convertido en su lugar predilecto de lectura.

## LA DISPOSICIÓN DE LOS CUADROS

Las reglas estéticas para la disposición de los cuadros que existían hace tiempo, ya no valen. Ahora está vigente una amplia libertad en su colocación.

He aquí algunos **consejos** que pueden utilizarse como punto de partida:

- Un cuadro grande, por sí mismo, se aprecia mejor si se coloca en el centro de todo el espacio vacío que exista.
- El borde superior de la mayoría de los cuadros cercanos, incluso los de tamaño distinto, debería estar a lo largo de una línea horizontal imaginaria.
- Para cuadros de dimensión media, es preferible que la altura de la base no esté a menos de 1,5 metros del suelo.
- Si una en pared se colocan más cuadros, queda bien alternar dimensiones y marcos de distinto tipo.
- El cuadro más grande puede colocarse en el centro y alrededor de este los cuadros más pequeños.
- Juntar cuadros y fotografías a menudo no da un buen resultado estético.
- Los retratos, a ser posible, deberían estar separados del resto de los cuadros.
- Un cuadro de particular belleza (o de particular valor) debe aislarse del resto.

- Una iluminación específica con un foco lateral en la parte superior, permite una mejor visión.
- Atención con las luces: las lámparas de neón y otro tipo de luces fluorescentes **modifican los colores**.