EMPLEADA DE HOGAR Y LIMPIEZA · PERFIL A

Carmen Alicia López Medina

Barberà del Vallès, Barcelona · 613 746 473 · carmen01082026@gmail.com



01 Perfil profesional

Profesional del sector doméstico con más de seis años de experiencia en limpieza técnica, planchado avanzado y organización integral del hogar. Trabajo por horas o por jornadas completas, con autonomía y sin necesidad de supervisión continua.

Formada además en atención sociosanitaria, lo que aporta un criterio extra de higiene, prevención y respeto en casas con personas mayores o menores.

02 Competencias

Gestión doméstica y limpieza técnica. limpieza profunda de cocinas y baños, protocolos de desinfección, organización de espacios y armarios, control de despensa.

Textiles y lavandería. clasificación de tejidos, planchado detallado de prendas delicadas y optimización del almacenamiento en vestidores.

Cuidado infantil y apoyo familiar. cuidado de menores a partir de 4 años, rutinas escolares, acompañamiento a actividades y menús infantiles equilibrados.

Garantía operativa. trabajo bajo normativa de Seguridad Social y seguro de responsabilidad civil, servicios planificados de 3 a 5 horas y confidencialidad absoluta.

03 Servicios

Limpieza del hogar
Limpieza a fondo y desinfección de cocinas, baños y estancias, lavandería, planchado avanzado y orden de armarios y despensa. Servicios de 3 a 5 horas.

Cuidado de personas mayores
Higiene diaria, movilización segura, control de constantes y medicación, dietas adaptadas y prevención de úlceras. Alzheimer, Parkinson y movilidad reducida.

Acompañamiento
Compañía en casa, paseos y salidas, acompañamiento a revisiones médicas, estimulación cognitiva y apoyo en gestiones cotidianas.

04 Experiencia laboral

Mayo 2025 – Julio 2026

Familia Lorenzana Gómez

Barcelona

Técnica de limpieza y asistente doméstica

- Limpiezas a fondo en cocinas, baños, habitaciones y zonas de alto tránsito, con estándares óptimos de salubridad y desinfección.
- Lavandería, clasificación de tejidos, planchado avanzado y optimización del almacenamiento en vestidores y armarios.
- Manejo responsable de mobiliario de alta gama y custodia de enseres personales con total discreción.

Abril 2024 – Abril 2025

Familia Cruz Orellana

Sabadell

Cuidadora infantil y empleada de hogar

- Asistencia integral a menores, hábitos de autonomía e higiene y acompañamiento seguro en trayectos escolares y parque.
- Gestión global de la vivienda: limpieza periódica, planchado, orden general y menús infantiles equilibrados.

Septiembre 2026 – Octubre 2026

Familia Latorre Mañas

Cerdanyola del Vallès

Cuidadora de persona mayor y auxiliar de hogar (suplencia temporal)

- Acompañamiento integral y mantenimiento del orden, la higiene y la salubridad del domicilio durante el periodo asistencial.

05 Trayectoria previa · Honduras

2018 – 2022

Colegio Betania

San Pedro Sula, Honduras

Auxiliar de aula y cuidado de alumnos

- Apoyo a docentes en el aula, acompañamiento de los alumnos y supervisión en recreos, entradas y salidas.
- Atención cercana a las familias y colaboración en las rutinas diarias del centro.

Antes de 2018

Fábricas de confección (maquila)

San Pedro Sula, Honduras

Operaria de confección textil

- Línea de producción textil: manejo de maquinaria, control de calidad y cumplimiento de ritmos de producción.

06 Formación y titulaciones

Técnico en Atención Sociosanitaria

380 horas · Asociación de Enfermería, Formación Continua · Valencia, 2026

Certificado de Profesionalidad SSCS0208

Atención Sociosanitaria a Personas Dependientes en el Domicilio · SEPE (cursado)

Atención Sociosanitaria para Personas con Dependencia

100 horas · Damito y Tecnas Servicios Integrales de Formación y Desarrollo SL

Estudios básicos: Educación Secundaria Obligatoria (ESO) · Instituto Francisco Morazán.
Idiomas: español nativo, dominio profesional completo.

07 Disponibilidad y referencias

Disponibilidad inmediata y flexibilidad horaria

Jornadas de 3 a 5 horas, servicios puntuales de limpieza a fondo o continuidad semanal. Disponibilidad de lunes a viernes, fines de semana y festivos, con incorporación inmediata en Barberà del Vallès, Sabadell, Cerdanyola, Sant Cugat y Barcelona.

Referencias comprobables a petición, con contacto directo de las familias. Carmen Alicia López Medina · 613 746 473 · carmen01082026@gmail.com