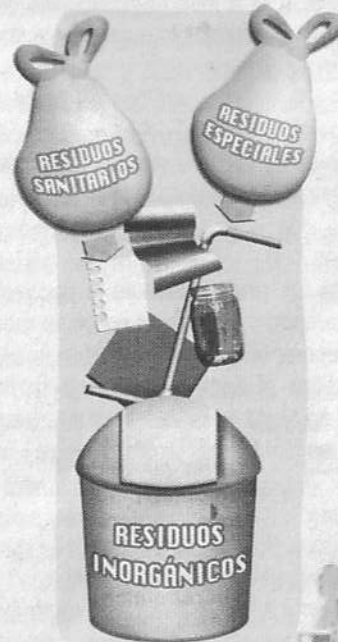


Hagamos la tarea ¡Separemos los residuos!

- La basura se crea al mezclar los residuos sólidos (orgánicos e inorgánicos). Todos podemos contribuir a reducir la basura si practicamos las 3R: reducir, reutilizar y reciclar.
- Reduce los residuos sólidos. Prefiere lavar que desechar: en fiestas y días de campo prefiere utensilios lavables; para tus bebidas en el trabajo utiliza una taza de cerámica o un vaso de vidrio.
- Reutiliza al máximo todos los artículos o productos antes de deshacerte de ellos. Por ejemplo, usa las hojas de papel por ambos lados; transforma las latas en lapiceros, joyeros o macetas; utiliza las bolsas del supermercado para los residuos o futuras usa los frascos de vidrio para guardar otras cosas; fabrica juguetes con cajas usadas. ¡Dale vuelo a tu imaginación!
- Organiza ventas de garaje de los artículos que ya no te son útiles, pero que pueden servir a otras personas. La donación es una buena práctica.
- Reciclar es más fácil si separas tus residuos (orgánicos e inorgánicos).

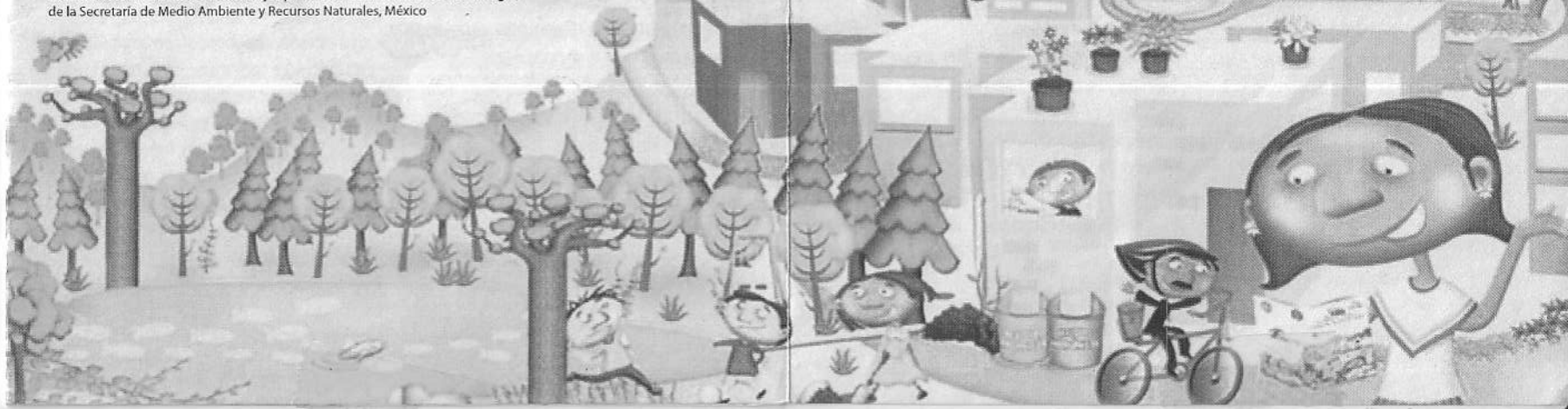
Facilitemos el reciclaje:

- Te sugerimos separar los residuos inorgánicos en forma independiente, según su tipo.
- Junta y aplasta las latas de aluminio para reducir su volumen.
- Separa las botellas y frascos de vidrio y no los rompas. Los vidrios rotos deben manejarse por separado y con mucho cuidado para evitar accidentes.



Participa para aumentar este ¡volumen!

Extraído del folleto Más de 100 consejos para cuidar el ambiente desde mi hogar, de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, México



GOBIERNO
NACIONAL



autoridad
nacional del
ambiente

Consejos útiles para cuidar el ambiente desde el hogar

Programa de Gestión Ambiental
y Participación Empresarial en
Producción Más Limpia

¡Actuemos hoy para tener agua mañana!

- Tenemos la idea de que en nuestro planeta el agua es abundante; sin embargo, la mayor parte es salada y no la podemos usar directamente en actividades humanas.
- Casi toda el agua dulce se encuentra congelada en los polos y sólo una mínima parte está disponible para nuestro consumo.

¡Ahorremos agua en el baño!

- Revisa regularmente las instalaciones hidrosanitarias y equipos para detectar fugas.
- Mantente alerta si ves manchas por humedad en paredes y techos. Generalmente son señales de fugas y pueden afectar tu casa.
- Instala economizadores de agua en regadera y escusado; son baratos, fáciles de instalar y los puedes adquirir en tiendas de autoservicio, ferreterías.

¡Ahorremos agua en la limpieza personal!

- Báñate en 5 minutos. Cierra las llaves del agua mientras te enjabonas o afeitas. Ábrelas sólo para enjuagarte.
- Coloca una cubeta para recoger el agua fría mientras sale la caliente. Puedes usarla después en la limpieza de la casa, del coche o para regar las plantas.
- Enjuágate los dientes, después de cepillarte, con un vaso de agua.

Recordemos...

¡Gota a gota el agua se agota!
Al fugarse una gota por segundo, al final del día se llena una cubeta de por lo menos 30 litros.

Inodoro

- Procura cambiar el tanque de 16 litros por el de 6 litros de agua.
- No utilices la taza del baño como basurero! No desperdicies agua para desechar colillas, pañuelos desechables, toallas femeninas, algodón o hisopos.
- Vigila periódicamente el adecuado funcionamiento del mecanismo del tanque o caja de agua del escusado.

Limpieza de la casa

- Limpia pisos, paredes y vidrios con dos cubetas de agua; una para limpiar y otra para enjuagar. No abuses de los productos de limpieza.
- Aprovecha el agua jabonosa para lavar los escusados.
- Si la del enjuague está libre de productos de limpieza, utilízala para regar las plantas o el jardín.

Cocina

- Antes de lavar los trastos, retira los residuos orgánicos (comida) y deposítalos en un bote o bolsa; no los arrojes por el drenaje ni los revuelvas con los residuos inorgánicos consulta el tema.
- Hagamos la tarea ¡Separemos los residuos!
- Remoja los trastos de una sola vez; si tienen mucha grasa, utiliza agua caliente. Enjabónalos con la llave cerrada y enjuágalos rápidamente bajo un chorro moderado.
- Cuida que la llave del fregadero no gotee al cerrarla.
- Cambia los empaques cada vez que sea necesario.
- Instala un economizador de agua. Es un dispositivo barato y fácil de colocar.
- Lava las verduras en un recipiente con agua; tállalas con los dedos o con un cepillo y desinfectálas.
- Reutiliza esta agua para el escusado o regar plantas.

036

¡Compra responsablemente!

Cuando compres:

- Adquiere sólo lo que necesites; recuerda que no vales por lo que tienes, sino por lo que eres.
- Adquiere artículos por su contenido, no sólo por lo atractivo de su presentación. Revisa la información en la etiqueta y compara precios.
- Prefiere productos con empaques fabricados con materiales reciclables; con ello contribuyes a que se consuman menos recursos naturales.
- Compra productos empacados de forma más sencilla y con menos plásticos.
- Reduce al mínimo el uso de productos desechables.
- Si tienes opción, elige envases retornables.- Prefiere los productos cuyos envases de plástico tengan el logotipo de reciclable o reciclado.

Reciclar es la utilización de los residuos sólidos como materia prima para fabricar nuevos productos.

- Reutiliza las bolsas del súper para las compras, separar los residuos y recoger los excrementos de tu mascota, entre otras opciones.
- Compra limpiadores y productos de limpieza que en la etiqueta diga que son biodegradables.
- Si depositas el papel higiénico en el escusado, cómpralo blanco, ya que el de color contamina el agua.
- Compra de preferencia productos elaborados localmente.
- Nunca compres productos derivados de especies en peligro de extinción, como corales, carey, huevos de tortuga, plumas de aves o pieles de animales.
- Existen artículos como zapatos, bolsas o cinturones elaborados con especies provenientes de criaderos legales; revisa su etiqueta de certificación.
- No compres animales exóticos como mascota.
- Ellos necesitan vivir libres en su propio ambiente.
- En Navidad, si compras un árbol natural, revisa que haya sido cultivado en plantaciones forestales y que cumpla la norma establecida por las autoridades competentes. Verifica la etiqueta que indica la procedencia del árbol.
- Prefiere árboles con raíz para poder plantarlos más tarde en un jardín o una maceta.



Lavandería

- Remoja la ropa en jabón para que sea más fácil quitar manchas y mugre.
- Si lavas la ropa en el lavadero, no desperdicies el agua. Reutiliza el agua con la que enjuagaste para remojar la siguiente tanda de ropa sucia.
- Si utilizas lavadora, úsala sólo para cargas completas.
- Esto ayuda a ahorrar agua y energía eléctrica. Talla a mano o con cepillo las partes más sucias de la ropa, para evitar dobles o triples lavadas.
- Utiliza la mínima cantidad de jabón o detergente.
- Además de requerir menos agua para enjuagarla, la ropa dura más.

Plantas

- Riega las plantas durante la noche o muy temprano, cuando el sol tarda más en evaporar el agua.
- Reutiliza el agua que juntaste de la regadera y de lavar las verduras para regar las plantas o el jardín.

Además

- Nunca laves el automóvil con manguera; utiliza sólo una cubeta.
- Recolecta agua de lluvia para regar las plantas, limpiar la casa o el escusado.
- Nunca arrojes aceite, líquido de frenos o anticongelante al drenaje. Son sustancias altamente contaminantes del agua. Infórmate sobre empresas y lugares que reciben el aceite gastado.
- Barre el patio o la banqueta en seco con una escoba y un recogedor.

Los bosques, selvas y manglares.

¡Nuestras fábricas de agua!

- Servicios ambientales que nos brindan los bosques y las selvas
- Favorecen la recarga de los mantos acuíferos (aguas subterráneas), de donde obtenemos gran parte del agua que utilizamos en nuestra vida diaria.
 - Son el hogar de animales, plantas, insectos y de muchos organismos microscópicos importantes para el equilibrio de la vida.
 - Los árboles y las plantas capturan el bióxido de carbono del aire y liberan oxígeno al ambiente.
 - Nos dan hermosos paisajes, lugares de descanso, y espacios para llevar a cabo actividades educativas, recreativas y turísticas.
 - Disminuyen los efectos de fenómenos naturales como huracanes, ciclones o tormentas que pueden causar inundaciones, deslaves u otros desastres.
 - Proporcionan frutos, madera y diversas materias primas para fabricar medicinas, papel, cartón y dulces, entre otros.

Sin embargo... Estamos acabando con ellos. ¡No dejemos que esto suceda!

¡Todos podemos hacer algo por nuestros bosques y selvas!

- Cuando visites un bosque o una selva respeta las plantas y animales.
 - Realiza trabajo voluntario para reforestarlos y mantenerlos limpios.
 - No dejes basura y recoge la que encuentres, aunque no sea tuya.
- Muchos animales silvestres mueren por haber ingerido bolsas, botellas, colillas u otros objetos tirados por los visitantes.
- Si prendes una fogata, asegúrate de apagarla perfectamente antes de irte.
 - Si ves un incendio repórtalo al teléfono: 500-0789
 - Aprende más sobre este tema y participa en la adopción y plantación de Nuevos Bosques".

- Todos necesitamos los bienes (papel, cartón, lápices, muebles) y servicios ambientales (oxígeno, agua, biodiversidad, paisaje, entre otros) que nos brindan nuestros bosques y selvas.

- Por eso debemos aprovecharlos adecuadamente, sin acabar con ellos.

¡Utiliza la energía sin dañar el ambiente! Acciones sencillas para cuidar el ambiente, ahorrar dinero y energía

Energía eléctrica

- Aprovecha al máximo la luz natural, enciende la luz sólo cuando la necesites.
- Cambia los focos comunes por lámparas ahorradoras (fluorescentes). Cuestan un poco más, pero consumen menos energía y duran más tiempo. A la larga ahorras dinero.
- Limpia periódicamente focos y lámparas; el polvo bloquea la luz.
- Pinta techos y paredes de colores claros, (Tendrás mejor iluminación).
- Evita en lo posible el uso de pilas. (Si necesitas usar pilas, procura que sea recargable).
- Asegúrate que la puerta del refrigerador cierre herméticamente para que no utilice energía de más.
- No dejes abierta la puerta más tiempo del necesario.
- Nunca introduzcas alimentos calientes, ya que el refrigerador usará más energía.
- Coloca el refrigerador alejado de la estufa, del calentador de agua o de una ventana en donde le dé el sol directamente.
- Es importante descongelarlo y limpiarlo para evitar que la escarcha tenga un espesor mayor a los 5 milímetros.
- Si vas a comprar un refrigerador, procura adquirir el de tamaño adecuado a tus necesidades.
- No abuses de los aparatos electrodomésticos.

- Sigue las recomendaciones de uso, mantenimiento y seguridad que aconseje el fabricante.
- Procura sustituir los aparatos viejos por nuevos, ya que consumen menos energía.
- Enciende el televisor sólo cuando realmente desees ver algún programa.
- Plancha la mayor cantidad posible de ropa en cada sesión; así aprovecharás el calor acumulado.
- Plancha primero la ropa que requiera menos calor y hazlo durante el día. Al aprovechar la luz natural evitas encender un foco extra.
- Cambia los filtros sucios y limpia los depósitos de polvo y basura de la aspiradora. Esto hace que el aparato trabaje con mayor eficiencia y ahorre energía.

Aire acondicionado

- Verifica que tu aparato funcione correctamente (motor, cableado y termostato).
- Mantén la habitación cerrada para conservar la temperatura.
- Apaga el aire acondicionado al salir de la habitación si vas a permanecer fuera mucho tiempo.
- Limpia el filtro de aire cada 15 días. Los filtros sucios y los depósitos saturados de polvo provocan que el motor trabaje sobrecargado y reduzca su utilidad.
- Da mantenimiento cada año a todo el equipo. Está comprobado que los acondicionadores de aire que tienen dos años o más sin mantenimiento consumen mayor energía.
- No compres equipos de segunda mano. Son de tecnología obsoleta y consumen mucho más energía.
- Si vas a comprar un aire acondicionado, comprueba que tenga la capacidad de enfriamiento que requieres. Revisa la etiqueta amarilla para conocer la eficiencia energética del aparato.