

# ECOTIPS

## CONTENIDO

HAZ CLICK EN LA CATEGORÍA QUE QUIERAS CONOCER

- 1• VIDA DIARIA
- 2• ENERGÍA
- 3• AGUA
- 4• AIRE
- 5• ALIMENTOS
- 6• TRANSPORTE
- 7• SALUD
- 8• VIVIENDA/ CONSTRUCCIÓN
- 9• VESTIDO
- 10• CULTURA Y ENTRETENIMIENTO
- 11• DEL CONSUMISMO AL CONSUMO SOSTENIBLE
- 12• EMPAQUES Y ENVASES
- 13• PRODUCCIÓN MÁS LIMPIA
- 14• EN LA UNIVERSIDAD
- 15• MANEJO DE RESIDUOS
- 16• ELIGIENDO Y DANDO SEGUIMIENTO A NUESTROS GOBERNANTES
- 17• SECTOR INDUSTRIAL Y AGROINDUSTRIAL



Dejar una huella positiva,  
está en tus manos.

### A. EN LA CALLE:

- La bicicleta es el medio de transporte más eficiente energéticamente, es rápido y te mantiene en forma.



- Caminar es una opción para ahorrar dinero, hacer ejercicio y mejorar la calidad del aire. ¡Adquiere este hábito!
- A donde vayas usa más las escaleras que el ascensor, aparte de ayudar en el ahorro de energía es un excelente ejercicio.
- No arrojes basura a la calle, además de contaminar, taponas los ductos y puedes generar inundaciones.

### B. EN LA OFICINA:

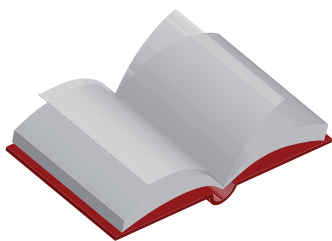
- Imprime por ambas caras del papel. Usa el papel impreso por un lado, para tomar apuntes, sacar fotocopias o volver a imprimir.
- Solicita que el papel que se use en la oficina tenga certificación de plantaciones con manejo forestal, como FSC.
- Prefiere publicar reportes en versión digital, además de ahorrar papel, más personas podrán tener acceso a tu reporte que además podrá estar acompañado de más gráficos.
- Usa el correo electrónico y los sitios web para publicar boletines, catálogos, campañas o para promocionar productos.
- Utiliza una extensión para tu computador, modem, scanner, impresora, monitor y parlantes, con esto el consumo de energía será menor.

- Recuerda apagar los equipos cuando no los estés usando.
- Asegúrate de que al salir de la oficina todo haya quedado apagado y desconectado, computadores, pantallas, televisores, luces.
- Sugiere a tu jefe comprar bombillos ahorradores, tintas ecológicas para las impresoras, diferentes canecas para separar basuras e instalar ahorradores de agua.
- Pide usar un portátil a cambio de un computador de escritorio. Éste consume 5 veces menos de electricidad. Si tienes un computador de escritorio, asegúrate que sea de pantalla LCD en lugar de pantalla CRT.
- Activa la función de administración de energía en el equipo, contrario a lo que se cree los protectores de pantalla no ahorran energía.
- Escoge la opción desuspender el equipo después de dejar de usarlo en un determinado tiempo.
- Dona los computadores viejos y el equipo de oficina que no uses a organizaciones o instituciones como colegios.
- Usa el teléfono, el correo o la video conferencia mientras sea posible, entre menos te desplaces más puedes contribuir al clima.



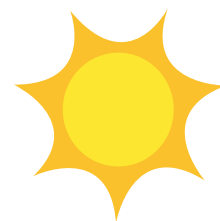
### C. EN EL COLEGIO

- Pide al centro de copiado de tu colegio que quieras tus fotocopias en papel que ya esté usado por una cara, o lleva tus propias hojas usadas.
- Solicita que el papel que se use en tu colegio tenga certificación de plantaciones con manejo forestal, como FSC.
- Escoge loncheras saludables, los paquetes son muy provocativos y atractivos, pero no hacen bien a tu salud ni al medio ambiente, prefiere las frutas y la comida hecha en casa, jugos naturales, sándwiches, entre otros. ¡Hay mucha variedad!
- Cuando termines de usar tus libros, dónalos a niños que puedan necesitarlos, o a la biblioteca del colegio para que puedan reusarse.
- Al final del año guarda los cuadernos que realmente vayas a volver a usar, el papel en blanco que sobra úsalo para hacer libretas o para dibujar y el escrito recíclalo para que hagan nuevo papel.
- Los cuadernos plastificados son muy atractivos, pero si puedes usa cuadernos que tengan carátula de cartón o papel reciclado.
- Si no hay canecas para separar basuras, pide a tu rector que ponga canecas en las que puedan separar las basuras por categoría.
- Haz grupos ecológicos en tu colegio, aprendan a reciclar y a llevar a cabo otras acciones ecológicas y enseñen a otros niños



a hacerlo; propón siembra de árboles, que al colegio los estudiantes puedan traer material reciclable de su casa, etc.

- Así como se escoge un personero se puede escoger un líder ambiental que se encargue de hacer de tu colegio un lugar más agradable y donde podrás respirar mejor.
- Haz que tu colegio sea un líder ambiental que organice intercolegiados ambientales y concursos con acciones ecológicas con otros colegios, la investigación y nuevos proyectos es una excelente opción.
- Cuando tengas que llevar trabajos impresos, pregunta a tu profesor si pueden entregarlos en formato digital, esto ayuda a ahorrar papel y hace bien al medio ambiente.
- Cuando se lleven a cabo proyectos, investigaciones y presentaciones que impliquen la producción de material de apoyo, impresos, diseños y demás, pregúntale a tus profesores si este tipo de materiales van a ser reutilizables o simplemente están generando más desecho, por lo cual le recomiendas no hacerlo.
- Si tienes algo que no uses y pueda servir a alguno de tus compañeros puedes compartirlo, esto te ayuda a ser más compañerista y es una manera de generar menos residuos en para el planeta.
- ¿Realmente es necesario dejar la luz prendida en el salón?, siempre hazte esta pregunta, hay momentos en que la luz del sol es suficiente para alumbrar el salón completo, usen la luz eléctrica sólo en días muy oscuros o cuando sea realmente necesario.



### D. DE VIAJE

- Si tu viaje no es estrictamente necesario prefiere hacer video conferencias o teleconferencias, actualmente la tecnología nos ayuda a acortar distancias, ahorrar dinero y tiempo, que ahora están a nuestro alcance.
- Asegúrate de que el lugar en el que vas a hospedarte contribuya a la sostenibilidad del medio ambiente.
- Algunos regalos podrían terminar costando mucho más de lo que pague por ellos. Cuando vayas a comprar productos hechos a base de especies o materiales en peligro de extinción, piénsalo dos veces. Esto incluye pieles de animales, caparazones de tortugas, marfil o coral. Además de ser ilegal en muchos lugares, promueve la extinción de las especies.
- Elige opciones de viaje que beneficien a la población local.
- Lee sobre el país que vas a visitar esto te ayudará a respetar la cultura local y la biodiversidad que pueda haber en ellos.
- Reduce los residuos, deja los alimentos y envases que no vayas a usar en la casa antes de salir de viaje.
- Intenta no consumir productos con muchos empaques, prefiere envases reutilizables.
- Cuida los recursos naturales que encuentres a donde viajes.



- No gastes innecesariamente agua y energía en el lugar al que viajas.
- Evita el uso de detergentes o productos que contengan químicos, al lado de manantiales y arroyos.
- Desaste adecuadamente de los residuos tóxicos que generes (pilas, latas de aerosoles, envases plásticos, etc.), o llévalos de vuelta a su país de origen.
- Mientras está en sus vacaciones use formas locales de transporte (caballo, bote, chiva...).
- No extraiga semillas o raíces, deja crecer las plantas en su entorno natural.
- Respeta el patrimonio natural y cultural de los países, no te lles antigüedades de otro país, es preferible llevar el recuerdo en una fotografía.
- Haz ecoturismo, actualmente hay muchas opciones de turismo sustentable, asegúrate de preservar con mucho más cuidado el patrimonio natural de estos destinos.
- Piensa antes de comer comidas exóticas, asegúrate de que la carne no provenga de animales en vía de extinción.

### A. COMBUSTIBLES FÓSILES:

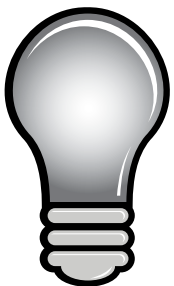
- Si compartes tu carro, disminuirás el uso de gasolina, un combustible fósil causante del cambio climático.
- Cocina tus alimentos sólo el tiempo necesario, esto ayudará a reducir tu consumo de gas o energía eléctrica si es el caso.
- Deja tu carro guardado cuando puedas ir caminando, en las distancias cortas prefiere un medio



### B. HIDROELÉCTRICAS:

**La energía que usas en tu casa proviene en su mayoría de hidroeléctricas que usan el agua como motor principal.**

- Abre la nevera sólo cuando sea necesario y saca los alimentos que vayas a usar de una vez, recuerda que cuanto más abras la puerta mayor será el consumo de energía.

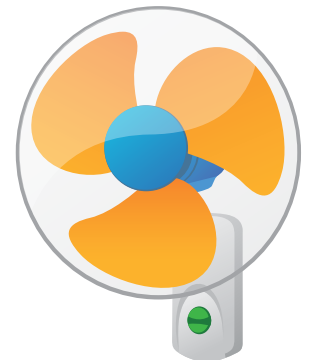


- Los bombillos tradicionales gastan mucha electricidad generando calor, usa bombillos ahorradores, disminuyes el consumo de energía en un 80% y cuidas tu bolsillo.
- Apaga los aparatos eléctricos que no estés usando

y desconéctalos para evitar pérdida de energía, estos consumen entre 10% y 60% de energía.



- No te duermas con el televisor prendido. Si acostumbras ver televisión antes de dormir, es probable que te quedes dormido y no te percaes de apagar el televisor, escoge la opción de temporizador de tu televisor para que se apague automáticamente y puedas dormir tranquilamente después de recibir la cuenta de energía.
- No dejes conectado el cargador de tu celular cuando no lo estés usando.
- Apaga las luces cuando no las necesites, aprovecha al máximo la luz del sol, para que puedas prender las luces más tarde. Esto se verá reflejado en tu recibo de energía.
- Pide a tu empresa de gas o energía que haga una revisión en tu hogar, para asegurarte de que todo está funcionando adecuadamente.
- Si tienes ventilador o calefacción en tu casa, apágalo cada vez que vayas a salir.
- ¡Usa la luz a tu favor! Si usas reflectores y luces direccionales, obtendrás más luz por menos precio, te ayuda a ahorrar cerca de un 50% de luz y da más iluminación a tu casa.
- No dejes las puertas de la nevera abiertas y descongélala regularmente para mantener una temperatura adecuada. Revisa si la



puerta de tu nevera cierra bien metiendo una hoja de papel entre la nevera y la puerta y ciérrala, si el papel sale fácilmente es porque es hora de revisar los empaques de tu nevera.



- Si necesitas usar calefacción intenta que no esté en un nivel máximo de calor, sin embargo es más recomendable comprar más ropa de invierno que te ayude a mantener el calor del cuerpo. Gastas menos comprando ropa que te servirá a largo plazo, que pagando un alto costo de energía.

- Haz mantenimiento regularmente a tus sistemas de aire acondicionado y calefacción, limpiar o reemplazar los filtros de aire acondicionado es recomendable. Con un buen mantenimiento se reducirán los costos de funcionamiento.

- Durante el día, mantén bien abiertas las cortinas de tu casa o lugar de trabajo, así evitas encender la luz y gastar energía.



- Evita el uso de aire acondicionado, replázalo por ventilación natural o un ventilador.

- Prefiere regalar juguetes que no requieran el uso de baterías, pueden ser muy divertidos y evitas la generación de

residuos contaminantes.

- Lava la ropa en tu lavadora con agua fría para ahorrar el consumo de energía.

- Las secadoras de ropa consumen más energía que otros electrodomésticos, prefiere la opción de colgar la ropa, si no tienes esta opción reduce el tiempo de secado en la secadora.

- Si estas pensando en comprar una lavadora, una nevera, una lavadora de platos o un horno, escoge el modelo más eficiente en términos de energía que puedas adquirir. Pueden ser más costosos pero evitan el consumo excesivo de energía y se verá reflejado en tu factura.

### A. DULCE:



- Al cepillarte los dientes cierra la llave y siempre usa un vaso de agua para enjuagarte la boca.
- Pon un balde en la ducha mientras sale el agua caliente, después la podrás usar para asear el baño, regar las matas o cualquier otra cosa.
- Reutiliza el agua con jabón que sale de la lavadora, puedes lavar los baños o remojar la ropa antes de lavarla, así aflojas la mugre y disminuyes el uso de detergente.
- Riega las plantas temprano en la mañana o al final de la tarde, así evitas que el agua se evapore por efecto del sol.
- Limita tu tiempo en la ducha a cinco minutos y abre la llave sólo al momento de enjuagarte.
- Prefiere el agua de la llave a cambio de comprar agua embotellada, si esto no es posible asegúrate de que el agua esté en empaques reciclables.
- Lava la ropa cuando sea estrictamente necesario, hay prensas que puedes usar más de una vez antes de lavarlas.
- Instala los ahorradores de agua
- Al enjuagar los platos hazlo con la llave puesta en chorro delgado, verás cómo no es necesario la máxima potencia para lograr este propósito.
- Lava tu carro cuando sea estrictamente necesario, para ello un balde de agua es suficiente, evita hacerlo con manguera.
- Revisa las tuberías y conexiones de agua en tu casa, prevén fugas y derrames innecesarios.

- Por ningún motivo arrojes basura a los ríos o cuerpos de agua, recuerda que afectas las especies que allí habitan y puedes generar un desequilibrio en el ecosistema.
- No armes fogatas o estufas improvisadas a la rivera de los ríos, por lo general esto genera residuos que contaminan posteriormente el agua.
- No destruyas los cauces de los ríos y evita barreras artificiales no controladas que puedan afectar ecosistemas e incluso traer catástrofes naturales
- No dejes la llave del agua abierta mientras te afeitas, te lavas los dientes o cuando lavas los vegetales.
- El agua que usas para lavar los vegetales, puedes usarla para regar las plantas de la casa.
- Revisa los grifos de tu casa y asegúrate de que no goteen, si hay goteras pueden desperdiciarse cerca de 1000 litros de agua al mes. Cierra bien las llaves y manda a arreglar las goteras.
- Revisa que la temperatura del agua caliente no esté por encima de los 60°C (140°F). Si usas menos agua gastas menos energía que se requiere para calentarla.





Esta medida además te ayudará a disminuir la cantidad de litros de agua que gastas al bañarte.

- Recoge en un balde el agua de la lluvia que puede servirte para regar las plantas de tu casa.

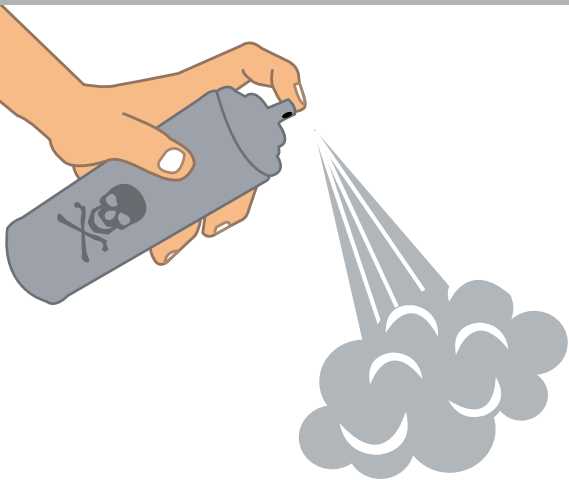
- Usa la lavadora de ropa o de platos llena, si tienes poca ropa para lavar espera que haya la suficiente como para llenar la capacidad de la máquina, esto te ayudará en el ahorro de agua.
- Si tu lavadora tiene la opción de lavado económico o rápido, prefiere seleccionar este ciclo, ayudará en el ahorro de agua y energía.
- Cuando uses el calentador de agua sólo hierva el agua que vayas a consumir, esto te ayudará a ahorrar energía y tiempo.
- Coloca una o dos botellas llenas de agua dentro del compartimento de recarga del inodoro
- No uses el inodoro como basurero. Así ahorrarás de 6 a 12 litros de agua en cada descarga.
- No botes productos químicos como ceras para piso, pinturas o removedores por el desagüe.

### B. MARINA:

- Contaminar el agua de los ríos es afectar directamente los ecosistemas marinos que reciben todos los desechos y sedimentos provenientes del agua dulce.
- Evita los deportes de motor, prefiere aquellos movidos por el viento como la Vela o por las olas como el Surf.

- Respeta las Áreas Marinas Protegidas. Además de ser ecosistemas sensibles, constituyen un banco de peces y especies que mantienen el ecosistema marino balanceado.
- Reporta cualquier indicio de derrame de combustible a las autoridades ambientales de la zona.
- Si tienes un bote, úsalo de forma eficiente para evitar la contaminación por el combustible requerido para su desplazamiento.
- Por ningún motivo permitas que residuos como plásticos, baterías o elementos peligrosos terminen en el mar, esto además de afectar la calidad del agua atenta directamente contra la vida de cientos de especies.
- Rechaza cualquier producto que contenga coral, carey u otra materia prima generada de la extracción no controlada de productos provenientes del mar o especies.
- Si vives cerca del mar, no arrojes tu desecho al agua o cerca de la costa, los ecosistemas marinos son altamente sensibles a la intervención del hombre.
- Al visitar la playa, recuerda recoger los residuos como botellas de plástico, bolsas, paquetes de snacks o cualquier objeto que pueda atentar contra la salud de los mares.
- Recuerda que el agua, independientemente de donde estés, está unida por cuerpos de agua subterráneos o en superficies. Cualquier acción repercute para bien o mal según sea llevada a cabo.





- No compres ni uses aerosoles que no certifiquen el respeto por el medio ambiente y el cuidado de la capa de ozono.
- Usar medios de transporte como la bicicleta evita el uso de carro particular y a la vez disminuye la producción de CO<sub>2</sub>.
- No fumes, esto además de cuidar tu salud contribuye a que disminuya la generación de gases tóxicos contaminantes.
- No quemes basura, ni plásticos o residuos de forma no controlada. La producción de gases derivados de esta práctica destruyen la capa de ozono.
- Ten tu carro al día con la revisión de gases y mecánica CO<sub>2</sub>.
- Si requieres hacer aspersiones o fumigaciones, hazlo en las medidas indicadas, restringiendo la utilización de productos con toxicidad uno.
- Dale mantenimientos periódicos a pilotos de estufas, tanques estacionarios y calentadores de gas.



- Evita el uso de leña o papel para cocinar o calentar.
- Evita quemar llantas y pólvora.
- Siembra un árbol para ayudar a que el Planeta respire mejor.
- Aprovecha las nuevas tecnologías y utiliza Internet y el correo electrónico para hacer reuniones de trabajo y así evitar desplazamientos innecesarios.
- Mantén tu carro sincronizado y con las llantas calibradas. Cuando puedas planea tus recorridos para combinar rutas y reducir el número de viajes y a su vez la emisión de gases.
- Cuando vayas a pintar tus paredes, busca pinturas a base de agua, aceites vegetales o látex. La pintura a base de aceite genera gases contaminantes mientras se seca.
- Intenta usar menos agua caliente para reducir las emisiones de gases.
- Piensa cada cuánto debes lavar tu ropa, evita limpiar la ropa en seco, muchos de los líquidos utilizados para esto contienen sustancias químicas altamente contaminantes.
- Si debes utilizar plaguicidas para tu jardín, busca los menos nocivos.

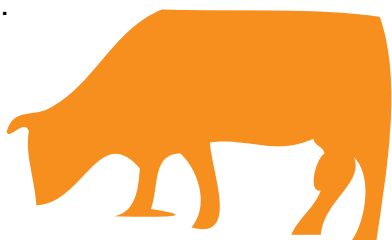


### A. AGRICULTURA:

- Prefiere aquellos productos de los cuales conozcas que su cultivo fue sostenible y que se aplicaron buenas prácticas ambientales.
- Fíjate a la hora de comprar si los productos tienen alguna certificación ambiental que garantice su procedencia.
- Trata de adquirir aquellos productos que hayan sido traídos de los lugares más cercanos a ti, esto te garantiza que usaron menos combustible para llegar a tu mesa.
- Averigua qué alimentos requieren menor aspersión de agroquímicos y prefiere su uso sobre aquellos que requieren grandes cantidades de plaguicidas o sustancias tóxicas.
- Fíjate que en el empaque de los alimentos, no uses bolsas plásticas para seleccionarlos, y si es obligatorio su uso, recíclalas o pon más de un producto por talego.
- Al cultivar, realiza un monitoreo manual de plagas, así evitas las aspersiones excesivas.

### B. GANADERÍA:

- La gran producción agrícola y ganadera puede tener un efecto significativo sobre el cambio climático, también contribuye a la degradación de la tierra, el aire y la contaminación del agua, y la pérdida de biodiversidad. Piensa en lo que comes y de dónde proviene.



### C. ORGÁNICOS:

- Cuando vayas de compras prefiere los alimentos orgánicos, la agricultura orgánica no utiliza pesticidas tóxicos que contaminan el suelo, el aire, el agua y el suministro de alimentos, esto beneficiará tu salud y de paso el medio ambiente.

### D. GENERAL:

- Prefiere los alimentos de temporada y cultivados localmente.
- Infórmate acerca de los alimentos genéticamente modificados (GM) y reglamentos conexos en su país.
- Toma suplementos dietéticos sólo si verdaderamente los necesitas, elige los que estén elaborados con ingredientes naturales en lugar de las imitaciones químicas.
- Infórmate sobre los aditivos nutricionales identificados con la letra "E", evita los colorantes E100 a 180, dióxidos de azufre E220, los antioxidantes E320 y E321, y el glutamato mono sódico E62.
- ¿Desde dónde viaja la comida que compras antes de que llegue a tu mesa? Compra productos que sean locales y que no hayan tenido que cruzar el mundo para llegar a ti.

### A. TERRESTRE:



- Planea tus recorridos con anticipación, así podrás optimizar el uso de tu vehículo y disminuirás el consumo de combustible.
- Mantén siempre bien infladas las llantas de tu vehículo, esto aumenta el rendimiento del combustible, disminuyendo así su consumo.

- Camina o usa bicicleta cuando tus recorridos te lo permitan, cuidas tu salud y disminuyes la emisión de gases efecto invernadero.
- El transporte público es una alternativa de movilidad para evitar el uso de carro particular, úsalo cuando te sea posible hacerlo.
- Cambia las llantas de vehículo sólo cuando sea necesario y siempre dale una correcta disposición, recuerda que están hechas con materiales altamente contaminantes.



- Compra directamente al fabricante, así contribuyes a la reducción de transporte vinculado a la contaminación local.
- Cuando compremos un carro o una moto, verifiquemos a través de la etiqueta la eficiencia energética, la contaminación de rendimiento, la capacidad que tenga de asumir los combustibles sin plomo y cuánto tiene de esperanza de vida.



### B. AÉREO:

- Cuando viajes, optimiza tus recorridos y aprovecha para hacer la mayor cantidad de cosas posibles, así evitarás tener que volver en repetidas ocasiones.
- Como aerolínea, procure que siembre sus vuelos vayan a la total capacidad, las sillas vacías son desperdicios de combustible.
- Use para su servicio a bordo, materiales biodegradables y no contaminantes, esto mostrará su compromiso con el planeta.
- Esta es la primera pregunta que debes hacerte antes de viajar. “¿realmente es necesario este viaje?”, “¿puedo reunirme con estas personas por video conferencia o telefónicamente?”, “¿puedo pasar unas vacaciones divertidas en mi ciudad?” “¿puedo escoger un destino menos distante?”

- Evita comprar medicinas alopáticas cuando no sea necesario, su producción demanda de químicos y compuestos que pueden llegar a ser contaminantes.
- Recuerda que los medicamentos vencidos o sobrantes no se pueden arrojar al retrete o revolver con los demás residuos domésticos. Existen lugares dispuestos para este fin en las farmacias y supermercados.
- Ten en cuenta que los residuos de tipo hospitalario, pueden ser altamente contaminantes y peligrosos. Por ningún motivo los deseches junto con otros residuos. Así evitas contaminar el Planeta y puedes prevenir problemas de salubridad.
- La propagación de enfermedades es proporcional a los materiales y productos utilizados para controlarlas. Recuerda los cuidados básicos para el manejo de virus como la gripa. Así cuidas a los tuyos y al Planeta.



### A. EN EL JARDÍN:

- Siembra árboles, prefiere especies de plantas locales, estos limpian el aire de CO<sub>2</sub> para que podamos respirar.
- Plantas como las orquídeas y bromélias enfrentan altos niveles de amenaza en sus áreas silvestres. Cuando vayas a comprar una planta, asegúrate que provenga de viveros manejados en forma sustentable. Así ayudarás a reducir la comercialización de plantas fundamentales para la ecología de sus ambientes naturales.
- Los árboles dan sombra y ayudan a ahorrar gastos de energía con el aire acondicionado.
- Recoge el agua lluvia para regar tu jardín en días secos.
- Nunca arranques plantas o flores de cualquier medio silvestre.
- No uses pesticidas químicos, existen varias opciones naturales.
- Los pájaros ayudan a erradicar pulgones y otras plagas, reduciendo la necesidad de utilizar productos químicos para proteger tus plantas.

- Algunas hierbas y flores mantienen las plagas alejadas de tu jardín.
- Usa aceite de ajo para fumigar troncos, arbustos y plantas enfermas.
- Elimina las malas hierbas con el vinagre, este cambia el Ph de la tierra dejándola poco propicia para su propagación.
- Elige plantas que consuman poco agua, que sus semillas crezcan fácil y que no requieran de mantenimientos especiales.
- No utilices equipos eléctricos como sopladores de hojas. Estos consumen mucha energía. En su lugar puedes usar un rastrillo que es de bajo impacto y además ayuda con tu salud y estado físico.
- Nunca viertas anticongelante, aceite u otros productos químicos en alcantarillas o en el desagüe. Siempre ponlos en los lugares que están destinados a la recolección de residuos.
- No compre muebles de jardín o cubiertas de madera dura tropical, tales como la caoba, a menos que sea de origen sostenible y que tenga la etiqueta del Consejo de Gestión Forestal (FSC).
- Nunca adquieras un animal silvestre como mascota. Por más cariño y cuidado que le proporciones



en casa, nunca podrás garantizarle las condiciones que estos animales encuentran en su ambiente natural para sobrevivir, además de imposibilitarle su reproducción, limitar su alimentación, ocasionarles stress y hasta ocasionarle la muerte. Debemos dejar vivir a los animales silvestres en libertad.

- Tomate el tiempo para sentarte en tu jardín con tus amigos familia para apreciar la belleza de la naturaleza!

### B. EN GENERAL

- Cerciórate que al momento de comprar una vivienda nueva, la madera utilizada en pisos, muebles y accesorios, provenga de proveedores certificados en materia ambiental.
- Si vas a comprar una vivienda, ten en cuenta que tenga iluminación natural y evita los espacios muy cerrados que demanden un mayor consumo de energía.
- Al construir, ubica los puntos de iluminación de forma estratégica, evitando el uso exagerado de lámparas y bombillos.
- Antes de tomar la decisión de dónde vivir, asegúrate que para la construcción de ese predio, no se afectaron ecosistemas naturales como páramos, bosques, humedales o cuerpos de agua como ríos, lagunas o fuentes naturales.
- Busca una casa que se acomodé a tus necesidades, evita lugares con demasiados espacios que no necesites y que demande

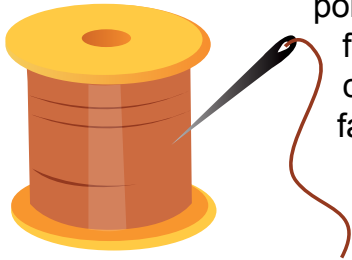


un alto consumo de productos para su mantenimiento.

- Si en tu casa tienes jardines amplios, procura sembrar vegetación que se adapte a las condiciones climáticas, especies endémicas y que no generen erosión en el suelo.
- Si vives en un sitio de condiciones climáticas extremas, escoge materiales de construcción que no te obliguen a utilizar medios artificiales de calefacción o refrigeración.

- Prefiere ropa de fabricación nacional antes que la importada. El transporte de mercancías al país genera altos gastos en combustible, además estás trayendo residuos cuyas materias primas no fueron generadas en tu país.

- Ten en cuenta que las materias primas utilizadas para la fabricación de la ropa, no sean sintéticas o fabricadas a partir de polímeros, busca fibras menos contaminantes y de fácil degradación.



- Existen certificaciones ambientales que se otorgan a ciertas empresas responsables en la materia, infórmate y actúa.

- Utiliza los medios electrónicos para seleccionar la ropa de tu preferencia, incluso, si puedes, adquiérela a través de este medio, evitando así recorridos innecesarios.

- Al comprar la ropa, no recibas las bolsas en cada almacén, puedes llevar una de tela y poner todas tus compras allí.

- Prefiere la ropa de fabricación manual, las industrias consumen muchos productos en la elaboración de prendas.

# 10 Cultura y Entretenimiento

- Busca entretenimiento al aire libre

- Prefiere hacer deporte a los juegos de video, así cuidas tu salud y ahorras energía.

- Consulta las carteleras de cine y demás actividades culturales vía internet, evita recibir esta información de medios impresos.



- Busca entretenimiento



# 11 Del consumismo al consumo sostenible

INICIO



- Optimiza tus compras. Compra en lo posible productos en cantidades que te alcancen para abastecerte durante un periodo largo de tiempo. Esto hace que evites comprar a diario o en periodos cortos utilizando más empaques y dobles recorridos.
- Evita las compras innecesarias, compra sólo aquellas cosas que te resulten útiles y puedas llegar a necesitar.
- Busca los productos con la etiqueta que certifica que fueron producidos de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente
- Si vas a comprar productos de madera asegúrese de que sean provenientes de madera legal, pidiendo su certificado FSC.
- Intenta reparar las cosas antes de deshacerte de ellas, hay cosas que pueden arreglarse y venderse.
- Infórmate acerca de que contienen y que impactos ambientales producen los

productos de limpieza, artículos de tocador y cosméticos.

- Prefiere productos que no hayan sido probados en animales.
- Elige productos de limpieza biodegradables, tienen menos efectos negativos en el suelo y en el agua del sistema.





# 12 Empaques y envases

INICIO

- Reutiliza envases y empaques plásticos en cuanto le sea posible.
- Rechaza empaques innecesarios y rechaza el uso de productos no sobre- envasados.
- Si es posible compra botellas retornables y no olvides devolverlas.
- Usa tu bolsa propia, puede ser la bolsa de plástico que te dieron en las compras de la semana pasada, mientras las reutilices ya estás ayudando; también puedes hacer tus propias bolsas de tela y acostumbrarte a llevarlas.
- Empaca menos, hay productos que puedes llevar en la mano, nunca pidas una bolsa que realmente no vayas a reutilizar, más residuos en los vertederos de basura emiten grandes cantidades de metano, este gas genera gases efecto invernadero que contribuyen al cambio climático.

- Compra o manda a hacer bolsas de tela resistentes y acostúmbrate a llevarlas cada vez que hagas compras.
- Guardas en un cajón las bolsas que recibes cuando vas de compras y procura reutilizarlas para guardar cosas, para basura, o para compras futuras.
- Minimiza el uso de envases y botellas de plástico.
- Prefiere el uso de botellas de vidrio.
- Separa los materiales plásticos en una sola caneca.



# 13 Producción más limpia

- Busca empaques para tus productos que sean biodegradables, reutilizables o que generen usos adicionales para que no se conviertan en residuos.
- Optimiza los procesos de producción para generar solamente los residuos necesarios y los tiempos mínimos.



- Utiliza productos con categorías toxicológicas bajas, y exige a tus proveedores responsabilidad en la materia.
- Consigue empresas de recolección de residuos certificadas ambientalmente y ocúpate de que ellos dispongan los residuos como corresponde.

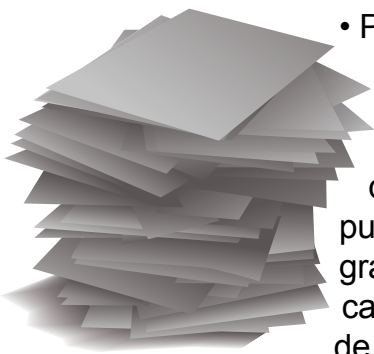
- Habla con tu profesor de la posibilidad de presentar los trabajos en formato digital, enviándoselo por correo electrónico.

- Habla con el centro de copiado de tu universidad y hazle saber que quieres tus copias en papel que ya haya sido usado por una cara.



- Guarda el papel que te ha quedado de las fotocopias que sacaste en el semestre y reutilízalo para nuevas impresiones o para tomar apuntes en clase.

- Si hay canecas para separar basuras en tu universidad úsalas a conciencia y promueve su buen uso entre tus compañeros.



- Promueve la creación de un grupo de estudiantes ecológicos y hagan campañas dentro de la universidad que pueden llegar a tener un gran reconocimiento y un cambio en el estilo de vida de los estudiantes.

- Las latas y las botellas de gaseosa son uno de los principales desechos de los estudiantes, procura separar estos elementos y averigua dónde pueden entregarlos para su reciclaje.

- Las colillas de cigarrillo son uno de los desechos más comunes. Cada año se desechan 767 millones de kilogramos de colillas de cigarrillo, esto es, alrededor de 4,5 trillones de colillas. Deja de fumar o disminuye el uso del cigarrillo.

### A. SEPARA:



- Diseña un plan familiar de separación de basuras, destinando canecas de diferentes colores y marcadas por categoría (papel, plástico, aluminio, orgánico...).

- Infórmate acerca de los planes de separación

de basura de tu ciudad, probablemente tu ciudad cuenta con un carro especial que recoge basuras separadas y no te has dado cuenta.

- Infórmate sobre cómo se deben separar correctamente los residuos, es más fácil de lo que parece.
- Conviértete en multiplicador de buenas prácticas. En tu unidad residencial o conjunto cerrado promueve campañas enfocadas a la separación de basuras, muéstrales los beneficios económicos que esto traería para todos.

### B. RECICLA:

- Recicla todo lo que puedas reducir o reúsalo si es posible.

- Reúsa y recicla el papel que uses en casa.

- Haz nuevos elementos a partir de la basura o entrégala a empresas que la procesen para convertirla en cosas nuevas.

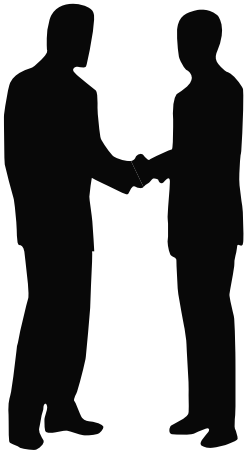
- Elige pilas recargables, ya que pueden



sustituir 300 desechables.

- Reutiliza las bolsas y el papel de regalo, cajas y todo lo que puedas.
- Regresa a los pañuelos de tela, úsalos a cambio de los de papel.
- Repara las cosas a cambio de botarlas, la sostenibilidad es cuestión de creatividad

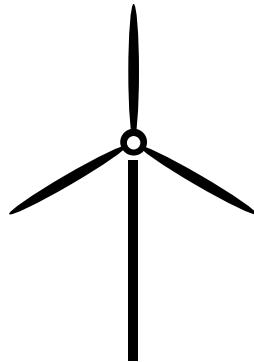
# 16 Eligiendo y dando seguimiento a nuestros gobernantes



- Al elegir a tus gobernantes infórmate acerca de sus políticas ambientales, y asegúrate de que sea una de sus prioridades.
- Ejerce tu derecho como ciudadano.
- Hay muchas organizaciones que quieren crear un ambiente

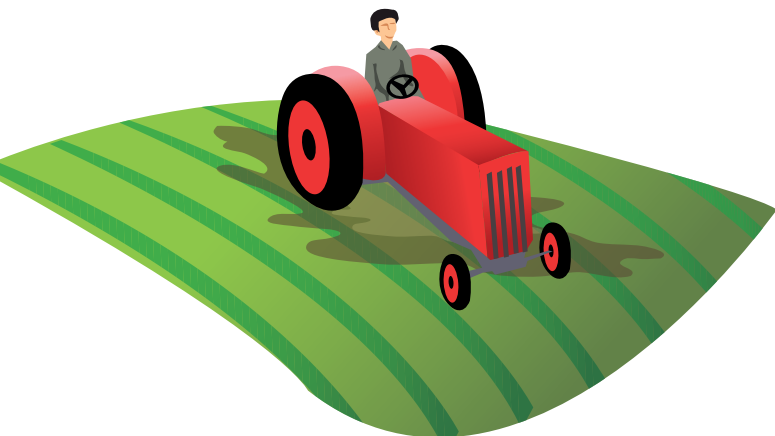
sostenible para el futuro. Averigua cuales son las personas de tu comunidad que quieren lograr éste objetivo.

- Persuade a tu gobierno local para introducir normas para la construcción de edificios nuevos que apoyen el desarrollo de edificios verdes y para que aprovechen las fuentes renovables de energía, luz natural, etc.
- Convence a un escéptico del cambio climático, cara a cara, en radio o en televisión.
- Escríbele a las empresas para que promuevan políticas de desarrollo sostenible y de ecología. Los clientes y accionistas están cada vez más interesados en saber si una empresa demuestra un compromiso real frente a estos principios de sostenibilidad. Aunque a veces las empresas son parte del problema, también pueden ser parte de la solución.



# 17 Sector Industrial y agroindustrial

INICIO



- Los gobiernos y las personas que toman las decisiones alrededor del mundo están empezando a apreciar lo vital que es la protección del medio ambiente. Prepara tu empresa para futuros cambios y para lidiar con estos.
- Financia proyectos en pro de la conservación del medio ambiente. Asegúrate antes de que en tu empresa se estén haciendo cosas por su conservación.
- Financia y apoya programas de innovación para reducir las emisiones de CO<sub>2</sub>.
- Define políticas claras en materia de emisión de gases, manejo del recurso hídrico, suelos, manejo de residuos y cuidado de especies y ecosistemas.
- Certifícate. Actualmente hay organizaciones internacionales que otorgan certificaciones ambientales a empresas que cumplen con ciertos parámetros de sostenibilidad y producción limpia. Esto te hace más competitivo y es un valor agregado a tus productos.
- El exceso de iluminación gasta mucha energía. Instala controles que enciendan

las luces sólo cuando sea necesario y la cantidad necesaria. Incorpora sensores para ahorrar energía y dinero.

- Compra equipos para la oficina que ahorren energía como computadores, impresoras y fotocopiadoras
- Selecciona proveedores que tengan certificaciones ambientales o cerciérate de que su producción respete la conservación del medio ambiente.
- Averigua sobre los beneficios tributarios derivados de los programas y compromisos ambientales adquiridos por las empresas.
- Controla la cadena de custodia de tus productos, identifica de dónde provienen las materias primas, cómo se producen, quién las elabora, si respetan o no el medio ambiente. Recuerda que tú eres responsable del producto que vendes.
- Capacita al personal de tu empresa. Que ellos aprendan cómo ser ambientalmente responsables depende también de ti. Ten presente que el crecimiento de tus empleados es también el de tu empresa.
- Busca la forma de generar nuevos procesos y materiales basados en la producción limpia, generando procesos que promuevan el desarrollo sostenible.

