



NUESTRO HOGAR MÁS ECOLÓGICO Y SOSTENIBLE

Nos hemos dado cuenta en los últimos años que una crianza respetuosa y en sintonía con las necesidades de nuestros hij@s, lleva asociada una mirada respetuosa también por la Madre Tierra que es la que nos sostiene y también nos necesita.

Como padres y madres somos el ejemplo, la referencia y el modelo a seguir para nuestros hij@s. Nuestro gesto, sea cual sea, será imitado por ellos y reproducido en su vida adulta, muchas veces de forma automática. Deberíamos ser más conscientes de esto.

Así que si estás en ese momento de replantearte algunos hábitos y cuidar mejor tu trocito de planeta, te proponemos un plan en sencillos y efectivos pasos a seguir:

01 **Pásate al movimiento Zero Waste (0 residuos)**

Minimiza al máximo los residuos que acaban siendo basura en casa.

Y basura se entiende que es todo aquello que no se puede reutilizar de ningún modo, que no puede ser compostado (restos orgánicos), ni reciclado, por lo que acabará necesariamente en un vertedero.

Además deberías compactar al máximo la basura ¿Por qué? Porque así cabrá más basura en una bolsa y por tanto más bolsas en un camión, menos viajes de transporte, menos petróleo, menos contaminación, etc, etc.

Adiós al usar y tirar, Reutiliza y Recicla **02**

Usamos tantas cosas de usar y tirar sin darnos cuenta... trata de reducir las al máximo, tratando de RECICLAR o REUTILIZAR cada artículo.

Reutiliza siempre, si no es posible, entonces recicla siempre.

03 **Ilumina tu hogar con ampolletas LED**

Las ampolletas LED utilizan un 75% menos de energía y duran 25 veces más que los focos tradicionales, por lo que no solo tienen el potencial de salvar el medio ambiente, sino que además te ahorrarán una gran cantidad de dinero en la boleta de luz.

Acorta tus duchas **04**

El agua tibia se siente muy bien en la piel, sin embargo, acortar el tiempo en la ducha tan solo un par de minutos puede ahorrar hasta aproximadamente 567 litros de agua por mes.

05 **Arregla las llaves que gotean**

El goteo lento e insoportable de una llave que gotea es suficiente para volver loco a cualquiera. Adicionalmente, una gota por segundo agrega hasta 20 litros de agua desperdiciada al día... ¿lo sabías? ¡Ya no tienes excusas para no llamar al gasfiter lo antes posible!

Incorpora plantas de interior **06**

Nunca nos cansaremos de decirlo. Además de que purifican el aire de tu hogar, eliminando toxinas dañinas para tu salud, se ven especialmente bonitas si las cuelgas o pones en lindos maceteros.

07 **Crea una composta**

¿Sabías que es fácil darle un nuevo uso a tus desechos? En lugar de tirar los restos de comida a la basura, lo más ecológico es guardarlos en un contenido para crear una composta, pues el desperdicio de alimentos es una de las principales causas del metano y el compostaje evita la liberación de estos gases de efecto invernadero.

Adquiere una olla a presión **08**

Al invertir en una olla a presión le harás un favor tanto al medio ambiente como a ti mism@, pues reducirás el tiempo de cocción hasta un 70% y esto significa que utilizarás menos energía en la preparación de tus alimentos.

09 **¡Adiós a los plásticos!**

Para esto lo más sensato es no comprar envases de plástico, o los menos posibles. Te recomendamos cambiar tus recipientes de plástico por unos de vidrio que, además, se verán más bonitos.

Desenchufa los electrónicos que no estás usando **10**

¿Quieres salvar el planeta y tu cartera en segundos? Solo desenchufa. La forma más simple y obvia de eliminar las pérdidas de energía es desenchufar lo que no estás usando.

11 **Cuelga tu ropa para secarla**

Una secadora utiliza más energía que un refrigerador, lavadora y lavaplatos, y el secado en línea puede ayudarte a reducir el consumo de energía de tu hogar hasta un tercio.

Cambia las toallas de papel por trapos **12**

Esto no quiere decir que debes renunciar por completo a las toallas de papel, pero es mejor utilizarlas con moderación y cambiarlas por toallas de algodón, pues son más ecológicas y elegantes.

13 **Haz un buen uso del papel**

El papel, como el agua, es un bien escaso y hay que sacarle el máximo rendimiento, así que ¡no tires nunca un cuaderno que pueda ser aprovechado!

Vuelve a la feria a comprar **14**

Con las empresas que importan productos de todo el mundo, hemos perdido de vista lo importante y ecológico que es consumir los productos de temporada ¡y de nuestra zona!

Además, y esto es importantísimo, si compras en la feria semanal de tu barrio, ¡estás comprando a granel! Adiós a todos esos envases innecesarios de plástico y petróleo.

Por supuesto, consumiendo productos de temporada, no solo reducimos la necesidad de importar de fuera, sino que estamos comiendo más saludable, ya que la naturaleza nos aporta en cada estación lo que nuestro cuerpo necesita.

15 **Consume alimentos ecológicos**

¿Por qué?... Porque son más saludables, están producidos con un alto nivel de calidad, tienen más vitaminas y nutrientes, no están modificados genéticamente y son respetuosos con el medio ambiente, la naturaleza y los animales.

Productos de limpieza también ecológicos por favor **16**

Por la salud de tu familia y por la del planeta, utiliza en el hogar productos de limpieza ecológicos. En los productos para el aseo de la casa y el cuidado personal hay una gran cantidad de sustancias químicas nocivas, por lo que es necesario buscar alternativas más ecológicas para cuidar no solo el planeta, sino también tu salud.

17 **Tu closet también puede ser sostenible**

La primera premisa que deberíamos tener todos presente es que no hay prenda más sostenible que la que ya está en tu casa. Cómo consumir menos y vivir mejor, deberías usar cada prenda que te compras unas 30 veces antes de comprarte otra.

Reduce tu consumo de energía **18**

Seguro que puedes consumir un poco menos con pequeñas acciones en el hogar:

- ▶ Como ya te contamos, cambia a ampolletas LED o de bajo consumo.
- ▶ Piensa cuánta iluminación es necesaria antes de encender.
- ▶ Si no lo usas, apágalo.

Y así, sumando y sumando, vamos desarrollando esa conciencia y responsabilidad con la gran Madre Tierra de la que tanto hemos abusado y nuestros hijos también podrán absorber esa voluntad y ese respeto.

Como puedes ver ¡es muy fácil tener un Hogar EcoFriendly!...sólo necesitas tener las ganas de sumarte al cuidado del medio ambiente, además serás un maravilloso ejemplo para toda tu familia.



¡ANÍMATE! EL CAMBIO COMIENZA POR TI

