

Ideas para cuidar de *nuestro* medio ambiente...y de nosotros mismos.

Adaptado de: <http://exploradominicana.com/going-%C2%A8green%C2%A8/>

Papel Razonable: Utiliza solamente la cantidad de papel higiénico que sea necesario. También sé considerado con el uso del papel toalla, porque no mejor optar por toallas de tela en tu cocina. Y cuando te sea posible, consume productos que contienen desde un 80 % a un 100% de papel reciclado. Lee la etiqueta cuando estés haciendo tus compras. Recuerda que no es papel que estas ahorrando sino salvando árboles. Sé razonable y consciente!



Una envoltura original

En los días que tienes muchos regalos que dar y envolver (navidad, amor y amistad), porque no ser original y a la vez ayudar al medio ambiente. Aplica la creatividad y utiliza periódicos, revistas, fundas, telas, etc. para envolver tus regalos de una forma original. Es un detalle que, además, es recibido con mucho amor por el tiempo dedicado a este. Te evita largas filas para envolver y te ahorra dinero. Salvas arboles, tiempo y dinero y tu regalo siempre será único por su presentación.



Crea una libreta de apuntes.



Esta es una excelente manera de reciclar el papel. Cuando utilizas una hoja de papel de un solo lado, no la botes cuando ya terminaste con esta. En vez de esto, ve poniéndolas una encima de la otra con el lado en blanco hacia arriba. Cuando tengas una buena cantidad, puedes convertir esta pila de hojas en una libreta de apuntes. Corta todas las hojas por la mitad y luego grapa y tendrás dos libretas de apuntes. Lo bueno es que si deseas puedes hasta personalizarlas, especificando a quien pertenece o para que se utilizará. La portada se puede hacer con un pedazo de cartón reciclado también. Esto es perfecto para el hogar y para la oficina también. Es ideal asignarles este proyecto a los niños para que vayan tomando conciencia sobre la importancia de no mal gastar los productos que ya existen y sobre como preservar los recursos naturales.

Detergentes

Sabias que las amas de casa tienen un 54% más de riesgo de padecer de cáncer que las mujeres que trabajan. Se debe tener cuidado al momento de elegir productos para limpiar el hogar, ya que mucho de estos son tóxicos y por ende son dañinos para tu hogar, tu familia y el medio ambiente. Lo ideal es comprar productos naturales y orgánicos, tómate unos momentos para leer las etiquetas. Si quieres ser aun más amigable con el medio ambiente y contigo mismo puedes hacer tu propio detergente, mezclando bicarbonato de soda, limón, vinagre y jabón.

LAS BOTELLAS LA FIESTA

La próxima vez que tengas una junta de amigos o familiares y se acumulen varias botellas, en vez de botarlas en la basura con las demás cosas, mejor busca una caja donde puedas colocarlas al lado del zafacón. Hay personas que ganan dinero juntando estas botellas y llevándolas a centros botelleros donde la reciclan. De esta forma ayudas a tu medio ambiente y a la vez aportas a la economía. Ayudar al medio ambiente siempre tiene efectos secundarios positivos. Se parte del cambio!



Parate y Disfruta de la Naturaleza!

Sal a caminar, a pescar, a observar las aves, a una playa, a una loma, un río, una montaña... en fin, sea lo que sea que hagas, que sea en un lugar donde hay pocas personas, pocos carros y la más mínima edificación posible. Mira a tu alrededor. No es bello? Ahora imagínate que sucediera si toda esa belleza desapareciera a causa de la basura y la contaminación que lentamente envenena las plantas y los animales y nosotros los seres humanos los culpables de estos crímenes. Es sumamente importante mantener nuestras áreas verdes y naturales intactas, para poder seguir disfrutando de ellas y para que nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos también. Así que a disfrutar de la naturaleza cada vez que se te sea posible. Y si de paso estando en uno de estos lugares ves basura en el piso, recógela aunque no sea tuya, y llévala a un contenedor de basura adecuado.

Hogar Verde



Velas con olor: Las puedes usar para sustituir los aerosoles aromáticos. Aunque con las velas el olor tarda un poco más en expandirse, el resultado final es tan efectivo como con los aerosoles. La ventaja es que las velas no dañan la capa de ozono y le dan un toque decorativo a tu hogar. Además, al usarlas para iluminar, ahorras electricidad.

Productos de bambú: este material está considerado como amigable para el medio ambiente, por encima de la madera y del plástico. Además, el bambú es tan versátil que se usa para hacer diferentes objetos decorativos como: manteles, cortinas, lámparas y pisos, entre otros.

Plantas: Al tener una planta en tu casa, cuidarla y mantenerla viva, ayudas a conservar el medio ambiente. Recuerda que las plantas absorben el dióxido de carbono y expulsan oxígeno. Además, traen muchos beneficios estéticos, especialmente en grandes ciudades donde es poca la naturaleza que se puede ver.

4 nuevas maneras de amar a tu planeta!



1. Desecha tus cigarrillos de la forma correcta. Sabías que dura 10 años para que una colilla de cigarrillo se desintegre? La mayoría de personas tienden a tirar las colillas en cualquier lugar. Las colillas causan muchos problemas al medio ambiente. Muchos animales marinos los confunden con comida y luego mueren y además son la causa de muchos fuegos forestales. Recuerda solamente botar las colillas primero en un cenicero y luego a la caneca.

2. Cuando lleven su ropa a la lavandería asesórense de que sea 100% necesario, ya que la mayoría de lavanderías utilizan un químico para limpiar que es bastante tóxico y este no solamente le hace daño al medio ambiente sino a tu cuerpo. Este químico está asociado a problemas del hígado, cáncer, infertilidad, disfunciones hormonales y problemas del sistema nervioso. Recuerden que mucha de la ropa que dice “dry clean” puede ser lavada a mano o en el ciclo delicado de la máquina de lavar.

3. Si en cada casa se dejara de comprar un rollo de toallas de papel al mes de su compra mensual, se pudieran salvar mas de 1 millón de arboles al año, eliminar mas de 80,000 libras de basura y contaminación y se ahorraría mas de 500 millones de galones de agua. De esta forma estas haciendo maravillas para el medio ambiente y ayudando un poquito a tu bolsillo. Ya hoy en día están haciendo papel toalla que se puede usar varias veces y también existen papel toallas de papel reciclado.

4. Apaga el “screen saver” de tu computadora. Sabías que si apagas esta función estarías reduciendo en un 60 a 70 porciento la energía que consume. Esto en un año pudiera ahorrar tanta energía que pudiera darle luz a algunas ciudades, te ayudaría reducir un poco la factura eléctrica y reducir la emisión del dióxido de carbono. Cada vez que veas esa linda caricatura o foto dándole vueltas a tu computadora cuando está inactiva te consume tanta energía como cuando está activa. El mejor “screen saver” es apagar tu computadora, especialmente durante la noche cuando no la estas usando.

Vamos Todos a Sembrar un Arbol!

Todos sabemos que sembrar árboles le hace un bien al medio ambiente, pero posiblemente no todos sabemos el porque. Aquí en simples palabras se lo diré:

Los árboles crean ecosistemas locales que sirven de hábitat y alimento para aves, insectos, reptiles, anfibios y mamíferos, que enriquecen la biodiversidad, mejoran la calidad del aire, protegen las cuencas hidrográficas y conservan las aguas.

A nivel global, los bosques reducen el calentamiento de la atmósfera y regulan el clima de la tierra. En las ciudades, la pérdida de árboles eleva las temperaturas y la evaporación del suelo. La falta de árboles suficientes en varios cuadros de la ciudad permite que las islas de calor sean más severas.

Vamos todos a cooperar con estas iniciativas si tenemos la oportunidad. Vamos a hacer esto para nosotros, ahora y para el futuro, mañana!



Volvamos al verde!

33 cosas que puedes hacer para ayudar al medio ambiente

El mundo se está dando cuenta de que la única manera de detener el calentamiento global y otras formas de degradación ambiental es uniendo a la humanidad en un solo esfuerzo. Es tiempo de que pongas tu grano de arena. Aquí tienes una lista de cosas que puedes (y deberías) hacer para dejar de contaminar el ambiente. Hacer una lista no es suficiente, así que hemos incluido aquí, algunas explicaciones.

+ El principal contaminante que estamos lanzando al aire es el dióxido de carbono. Por tanto, *si no deseas dejar de utilizar tu auto, al menos déjalo en casa dos días a la semana, cambia tus filtros cada año y mantén tus llantas bien infladas. Estas simples medidas reducirán tu consumo de combustible y las emisiones que tu auto lanza al aire.*

+ Ahora, si compartes el carro con tus compañeros de trabajo y vecinos, evitas las aceleraciones fuertes y usas el sistema over drive tanto como te sea posible, *tu contribución será aún mayor.*

+ Otra cosa que puedes hacer es *dejar de usar máquinas para cosas que puedes hacer con tus manos. Camina o monta bicicleta para ir a la tienda, olvida la podadora a motor y regresa a la que empujabas. En casa, considera comer ensaladas más seguido, para que cocines menos con tu estufa cada día.*

+ Hablando de la casa, sería bueno que recuerdes que el calentamiento global no se debe únicamente a tus emisiones de dióxido de carbono. *Mientras más desperdicias, más obligarás a las empresas a comprar materias primas para ajustarse a su demanda, así que compra cosas envasadas en objetos ligeros y reciclables. Asimismo, separa un día y revisa que en tu casa no haya fugas de agua o problemas con el calefactor. Aparte de esto, cambia todos tus bombillos de luz por fluorescentes compactos y haz un esfuerzo para no usar dispositivos sin baterías recargables.*

+ *Planta un árbol nuevo en tu jardín. Si haces una cerca, hazla con bambú porque absorbe un poco de calor.*

+ Y no olvides cerrar la llave del agua mientras lavas tu ropa, tu rostro o tus dientes. Algo más que agregar: reduce la temperatura del calefactor medio grado durante el invierno. Ahora *¿por qué no lavas tu ropa a mano y con jabón en lugar de detergente? Si evitas usar la secadora o lavadora innecesariamente le haces un bien muy grande al medio ambiente.*



+ En la oficina, convence a tu jefe de *colocar un segundo cesto de basura para cosas reciclables. Recuérdale que contribuir con el medio ambiente está de moda a nivel mundial y que el ejemplo es la mejor manera de obtener resultados. Estará feliz de informar a su departamento de relaciones públicas acerca de su flamante decisión; y ellos estarán felices de hacerlo conocido en los medios.*

+ Aparte de esto, *decide desperdiciar menos papel imprimiendo y fotocopiando por ambas caras. ¿El documento es demasiado importante para imprimirlo en ambas caras? Agrega esta línea y verás: “Nuestra empresa está seriamente comprometida con el esfuerzo de detener el*

calentamiento global y otras formas de destrucción ambiental. Se pondrán verdes de envidia.

+ Corta el papel en pedazos en vez de mandarlo a la trituradora. Usa el reverso para hacer anotaciones. Ahorrarás muchos post-its y siempre los podrás enviar a tu cesta de materiales reciclables después. Asimismo, *cambia tus lápices por portaminas*.

+ ¡Maestros! ¡No pidan a sus alumnos más material del que vayan a necesitar! Y pídanles enviar sus papeles por correo-e. Aprovechen su posición para crear conciencia en las escuelas, traigan el arte a la vida y pronto verán la diferencia.

+ En la tienda, escoge productos envasados en vidrio por sobre los de plástico para tus líquidos, compra productos envasados en materiales reciclables y pide que te empaqueten tus cosas en menos bolsas. Tenderos, hagan su parte y reduzcan el número de bolsas de plástico que dan a sus clientes. No hay necesidad de dar cinco bolsas de plástico si están vendiendo solamente doce productos.

+ ¿Crees que los gobiernos y las organizaciones no gubernamentales tienen los roles primarios en este asunto? Olvida eso. *¿No has oído del poder del consumidor?* Castiga a las compañías que contaminan sus zonas aledañas y presiona a tu gobierno para que revise las leyes sobre contaminación y las haga cumplir. ¿Tienen ellos alguna piedad cuando se trata de vender sus productos o recolectar impuestos? Ahora nos toca.

+ Gerentes, instalen sistemas a energía solar e inviertan en filtros de aire y extractores de dióxido de carbono para sus fábricas. *Consideren también la tasa de emisiones al comprar su siguiente flota de autos*.

+ Por último, averigüen qué entidades de caridad u ONGs pueden tomar sus cosas viejas como donaciones en vez de simplemente tirarlas. Muchas organizaciones toman estas cosas, las reciclan y las revenden para financiar sus actividades.

Diez millones de personas haciendo estas cosas simples todos los días definitivamente ayudarán a reducir mucho el problema de la contaminación mundial. Pasa la voz y dejaremos de empeorar la situación ambiental del planeta.

El Porque del Reciclaje y Como Ponerlo en Practica

Mucho hemos oído hablar del reciclaje, pero ¿realmente sabemos de que se trata?

El reciclaje consiste en la acción de volver a introducir los materiales ya usados (y sin ninguna utilidad para nosotros) nuevamente en el ciclo de producción como materias primas. Incorporando el hábito del reciclado en nuestros hogares y lugares de trabajo, contribuimos al ahorro de energía y al cuidado de los recursos naturales de nuestro planeta, que se encuentran en continua explotación.

Según la EPA (Agencia de Protección Ambiental) de los Estados Unidos, el reciclado tiene las siguientes ventajas:

* Reduce la necesidad de vertederos y la incineración

* Ahorra energía y evita la contaminación causada por la extracción y procesamiento de materiales vírgenes y la manufactura de productos usando materiales vírgenes

* Disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero que contribuyen al cambio climático global

* Conserva los recursos naturales como la madera, el agua y los minerales.

Y lo más importante es que todo esto ayuda a sostener el **medioambiente** para generaciones futuras.

A continuación algunos tips para reciclar en el hogar:

1. El papel aluminio se puede lavar, doblar y guardar para ser utilizado otra vez.
2. Lo mismo se puede hacer con las bolsas plásticas.
3. Libros viejos: donarlo a alguna institución; si son libros de texto de la universidad venderlo barato a otros estudiantes.
4. Botellas plásticas: llenarla de agua y congelarla, son excelente para ser “blue ice” para las neveritas para esos viajes largos; puede convertirse en un florero también.
5. Cajas de Zapatos: pegar la tapa y la caja y pintar de colores vivos y pueden convertirse en blocks de construcción para los niños jugar; excelente para guardar juguetes y artículos pequeños.
6. Velas: derretir todos los pedacitos de velas juntas y hacer una vela grande de muchos colores.
7. Medias viejas: utilizar como títeres para sus hijos; llevarlas en los viajes de “camping”, poner muchas juntas y utilizar para agarrar ollas calientes; utilizar para despolvar; utilizar para limpiar después de pintar o hacer manualidades. Aprende el arte de remendar.
8. La comida de perro seca se le puede dar a los pájaros de comida.

Limpieza con mayor sentido ecológico Fuente: El Dia.com.do

Al utilizar gran cantidad de productos para limpiar, se debe pensar que todo ese arsenal químico va a parar a alguna parte.

La lejía (un químico más fuerte y destructivo que el cloro), por ejemplo, mata las bacterias que purifican el agua; el fosfato de los detergentes en polvo hace crecer las algas de mares y ríos hasta el punto de que matan a los peces.

Por eso, cuando limpies la casa o laves la ropa, piensa si no se está ensuciando el exterior. Vinagre o limón mezclados con agua son los mejores desinfectantes para cocinas y baños.



Going “Green”: se el ejemplo

10 Tips sencillos que hacen una gran diferencia:

1. Comparte tu carro cuando sea posible (car-pooling).
2. Si vas al supermercado no utilices bolsas plásticas, intenta ponerte a la moda e utilizar los nuevos bolsos de tela que son hechos precisamente para esto.
3. Desconecta el cargador de tu celular cuando no esté en uso, suena muy simple pero es muy efectivo.
4. Muchos de los contenedores que llegan a tu casa por la compra de helado o mantequilla con una buena lavadita se pueden continuar usando para guardar cosas.
5. Cierra la llave mientras te cepillas los dientes y haz lo mismo cuando te bañes y te estas enjabonando.
6. Hay muchos artículos en el hogar que se pueden renovar, reciclar y utilizar, así que en vez de crear más basura ponte creativo y dale un nuevo uso.
7. Cuando compres una botellita de agua en vez de botarla porque no mejor enjuagarla y guardarla y la próxima vez que salgas de la casa, llénala de agua fresca y llévala contigo, y de ésta forma ahorras dinero y eliminas basura que puede terminar en la playa algún día.
8. Camina más y maneja menos, así no solo ayudas al medio ambiente sino también a tu salud.
9. Intenta siempre cuando se te sea posible, utilizar pilas recargables.
10. En los días no tan calurosos, evita usar tu aire acondicionado, mejor abre una ventana y siente el fresco.

Adaptó: Biol: Luz Nelly Forero Reinoso

Abril 15 de 2009