

# DÍA DE LA TIERRA

## CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE



*La contaminación y el poco cuidado al medio ambiente es un problema real y muy grave, existe poca conciencia de los efectos que puede causar a largo plazo, entre ellos enfermedades respiratorias, incendios en los bosques (principal fuente de oxígeno), contaminación en el agua que consumimos, contaminación del suelo de donde provienen algunos alimentos, entre otras. Es así que la mejor forma para celebrar a la tierra es tomar medidas, haciendo algunos cambios en nuestro día a día para contribuir al cuidado del medio ambiente.*

### RECOMENDACIONES

De fácil ejecución y que pueden hacerse cotidianamente para cuidar el medio ambiente y reducir la contaminación.

#### Cuidado del agua

***Según la OMS, a pesar de que casi todas las actividades económicas dependen en su mayoría del agua potable, alrededor de 2,100 millones de personas no tienen acceso a ella, es decir, 3 de cada 10 personas.***

- Poner una cubeta para recolectar el agua fría antes de tomar un baño. Esta puede usarse para regar las plantas, lavar ropa, llenar el depósito del WC, lavarte los dientes, etc.
- Lávate los dientes con un vaso de agua.
- Reduce el tiempo en la regadera, cierra el agua mientras te enjabonas y solo ábrela para enjuagarte.
- Coloca una botella con arena o piedras dentro del depósito del WC, de esta forma, se llenará con menos agua.
- No tires colillas de cigarro o basura en general en el WC.
- Usar únicamente dos cubetas para trapear o hacer la limpieza en general.
- Utiliza detergentes o jabones que sean amigables con el medio ambiente.
- Lava tus verduras en un recipiente con agua.
- Al lavar trastes, no tires la basura en la tubería, usa el basurero (separando orgánica / inorgánica).
- Recolecta el agua de la lluvia que puedes utilizar después para regar plantas.

#### El cambio climático

***altera la composición de la atmósfera mundial. Las consecuencias no solo se ven reflejadas en las modificaciones a los sistemas naturales, también afectan a actividades humanas como la agricultura, el turismo y a la salud. El cambio climático puede reflejarse en cosas que hoy ya normalizamos, por ejemplo pérdida de la biodiversidad por causa de incendios, derretimiento de glaciares, migración de especies, entre otros.***

- Cambia los focos comunes por ahorradores.
- Tener colores claros en los espacios para poder aprovechar mejor la luz natural y usar menos energía.
- Apaga todas las luces cuando no las uses, incluyendo aparatos electrónicos, cargadores, etc.
- Usa pilas recargables.
- Seca la ropa con el sol, evita la secadora.
- No compres equipos electrónicos de segunda mano, es preferible que sean nuevos porque consumen menos energía.
- Usa un calentador de paso.
- Aprovecha el calor cuando cocines, tapa las ollas o sartenes.
- Comparte trayectos en coche.
- Afina el motor de tu coche por lo menos cada 6 meses.
- Utiliza paneles solares.



# DÍA DE LA TIERRA

## CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE



### Consumo responsable

***Todos los productos que consumimos tienen su origen en los recursos naturales, hay que ser conscientes de lo que compramos para consumir con responsabilidad.***

- Solo compra lo que realmente vas a consumir.
- Lee los ingredientes antes de comprar algún producto.
- Si tienes la opción, compra en tiendas donde puedas llevar tus contenedores y evitar la generación de basura.
- Compra productos (de limpieza o belleza) biodegradables.
- Procura comprar papel higiénico blanco para evitar contaminar el agua.
- Compra productos locales.
- Procura los productos orgánicos.



### Residuos

***En la actualidad, algunos de los residuos generados no son manejados adecuadamente, lo que aumenta la contaminación del suelo, agua y aire.***

- Usa un termo o botella reutilizable en lugar de botellas de plástico.
- Evita usar popotes de plástico o papel, procura los reutilizables.
- Dona o vende las cosas que no utilices en lugar de desecharlas.
- Separa la basura en orgánica, inorgánica y reciclable.
- Evita usar bolsas de plástico.
- Evita consumir plásticos de un solo uso que no sean reutilizables, revalorizables, reciclables o compostables (platos, cubiertos, vasos, bolsas, etc).

