

GREENPEACE



TIPS PARA
CUIDAR EL
PLANETA

ÍNDICE

3 ¿Por dónde empezar a cuidar el planeta?

5 ¿Qué puedes hacer para combatir el cambio climático?

8 ¿Cómo puedo proteger el medio ambiente cambiando mis hábitos de consumo y alimentación?

10 ¿Cómo reducir la producción de basura en mi hogar?

12 ¿Y si también le hacemos el amor al planeta?

14 Evita químicos dañinos. Tips para hacer y reconocer productos naturales que cuidan el medio ambiente





¿POR DÓNDE EMPEZAR A CUIDAR EL PLANETA?

Aprende más sobre el medio ambiente, pongamos manos a la obra con estos tips para que hagas en tu día a día para ahorrar energía, cambiar tus hábitos de consumo y alimentación, aprender a hacer tus propias recetas de productos sustentables y muchas cosas más que nos ayuden a combatir la destrucción del planeta y el avance del cambio climático.



Infórmate

1. Conoce la problemática ambiental que hay en tu comunidad, en tu país y en tu planeta. Estar informado te permite saber qué hacer para proteger el medio ambiente. Visita nuestro blog para estar el día en estos temas.



Alza la voz

2. No basta con saber: hay que pronunciarse, denunciar, cuestionar, proponer, pasar la voz, motivar. Empieza a hacerlo con tu familia, amigos y círculos cercanos y cuéntales qué es lo nuevo que has aprendido siguiéndonos.



Actúa

3. Cada una de tus acciones impacta negativa o positivamente nuestros ecosistemas no importa lo pequeña que sea. No creas que tirar una basura no importa porque sólo es una... no creas que levantar una basura no sirve porque sólo es una. Todo cuenta, así que cada cosa que hagas que sea en favor del planeta. Conoce nuestras peticiones y empieza a actuar junto a otras personas que creen lo mismo que tú.



Únete a Greenpeace

4. Sé parte del voluntariado o de las personas que financian esta causa. Sólo con tu talento, tus conocimientos, tu tiempo y tu donativo podemos hacer más.



Toma de decisiones

5. Infórmate sobre cómo exigir a los tomadores de decisiones, a tus gobiernos (municipales, locales o federal) políticas públicas en beneficio del medio ambiente. Aprende a hacer una campaña aquí.

GREENPEACE

¿QUÉ PUEDES HACER PARA COMBATIR EL CAMBIO CLIMÁTICO?





6. Usa bicicleta, transporte público o comparte el auto cuando lo utilices. Si ya lo haces puedes exigir más y mejores formas de movilidad en tu ciudad que nos beneficien todos.



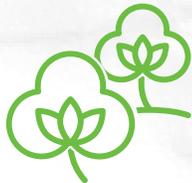
7. Compra frutas y verduras orgánicas (los fertilizantes y pesticidas suelen ser derivados del petróleo).



8. Comprar productos de belleza (shampoo, jabón o maquillaje) elaborados con ingredientes naturales, no derivados del petróleo.



9. Elige productos elaborados localmente. De esta manera se reduce el consumo de combustibles empleados para su transporte.



10. Prefiere la ropa hecha de algodón orgánico y no de materiales derivados del petróleo.



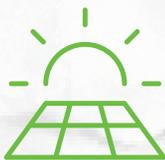
11. Viaja menos en avión



12. Demanda el uso de las energías renovables en lugar de los combustibles fósiles.



13. Cambia tu calentador por uno solar.



14. Aprovecha la energía solar. No sólo como luz natural, también como fuente para recargar tus aparatos, hay cargadores solares para muchas cosas como celulares, relojes, calculadoras, etc. ¡Busca el tuyo!



15. No desperdices energía. Apaga las luces que no utilices y desconecta los aparatos eléctricos.



16. Usa ollas de presión, pues gasta poca energía. Utiliza sartenes y ollas con fondo plano y con un diámetro superior al de la superficie de la parrilla, así la cocción será más rápida y ahorrarás energía.



17. No precalientes el horno. Es innecesario. Además, apágalo 15 minutos antes, el calor que queda en el horno terminará la cocción.



18. Cambia definitivamente los focos de bombilla por focos ahorradores.



19. Tu refrigerador usa más energía que cualquier otro aparato en tu hogar pero éstos son los pasos para mantener su consumo de energía al mínimo:

- Mantenerlo en entre 3 y 5°C, el congelador en entre -17 y -15°C.
- Abre la puerta lo menos posible y por un corto periodo para conservar la energía.
- No lo ubiques cerca de una fuente de calor.
- Limpia los carretes del condensador que se encuentran detrás o debajo del refrigerador por lo menos una vez al año.

GREENPEACE

¿CÓMO PUEDO PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE CAMBIANDO MIS HÁBITOS DE CONSUMO Y ALIMENTACIÓN?





20. Elige productos que no estén envasados en plástico y recicla o reutiliza los envases.



21. Sé un consumidor responsable. Consume sólo lo que necesitas y agota la vida útil de los productos, en otras palabras: reduce, reutiliza y recicla.



22. También se un consumidor responsable de agua. No desperdicies este cada vez más escaso recurso y al mismo tiempo estarás ahorrando energía porque hacerla llegar a tu casa, tratarla y desecharla implica un gasto energético.



23. No uses artículos desechables y exige una ley que los prohíba entrando aquí.



24. Digamos no a los transgénicos. Ni en nuestro campo ni en nuestra mesa. Opta por productos frescos y naturales.



25. Cambia el centro comercial por el mercado. Estarás comprando productos más frescos y seguros, sin transgénicos, además de apoyar a productores locales reactivando nuestra economía.



26. Prefiere los productos orgánicos y de comercio justo. Los productos orgánicos respetan el ambiente en su proceso de elaboración y son más sanos y seguros que los procesados de manera industrial.

27. Lee las etiquetas de los productos que compras. Si en la etiqueta encuentras alguno de estos ingredientes, cuidado, puede ser transgénico:



- **Soya:** en forma de harina, proteína, aceites y grasas (a menudo se “esconden” detrás del concepto de aceites o grasas vegetales), emulgentes (lecitina-E322), mono y diglicéridos de ácidos grasos (E471) y ácidos grasos.
- **Maíz:** en forma de harina, almidón, aceite, sémola, glucosa, jarabe de glucosa, fructosa, dextrosa, maltodextrina, isomaltosa, sorbitol (E420), caramelo (E150)
- **Algodón:** en forma de aceite proveniente de semillas
- **Canola:** en forma de aceite.

¿CÓMO REDUCIR LA PRODUCCIÓN DE BASURA EN MI HOGAR?



GREENPEACE



28. Evita los productos con muchos empaques o envolturas que acabarás tirando.



29. Lleva contigo una bolsa de tela para que no utilices bolsas de plástico cuando hagas compras.



30. Separa tus residuos al menos en orgánicos e inorgánicos y si es posible en reciclables (papel, aluminio, vidrio, cartón, tetrapack, etc).



31. Convierte tu basura orgánica en composta.

A person wearing a light green sweater is holding a small, hand-drawn globe of the Earth. The globe is blue with green continents. The person's hands are positioned around the globe, holding it gently. The background is a blurred green field. A large, stylized green graphic element, resembling a wave or a ribbon, is overlaid on the image, passing behind the hands and the globe.

**¿Y SI TAMBIÉN
LE HACEMOS EL
AMOR AL PLANETA?**

GREENPEACE



32. Que tener sexo también sea verde, usa ecolubricantes que sean a base de agua. Hoy en día existen muchas marcas que se dedican a la producción de lubricantes de agua, con diversos sabores y aromas. Te recomendamos que nunca uses lubricantes de petróleo, es decir, los de aceite o vaselina, por ejemplo.



33. Si te gustan los juegos, evita los disfraces, ropa o accesorio de policloruro de vinilo, mejor conocido como PVC o vinilo, ya que genera algunos de los químicos más tóxicos que existen: las dioxinas y los furanos. Este material en los juguetes de los niños ha sido prohibido en muchos países y también se debería prohibir en juguetes sexuales. Opta por accesorios de materiales naturales como caucho o látex.



34. Cama y “spanking” sustentable. Asegúrate que la madera de la cama en la que duermes y disfrutas del placer en pareja cada noche sean de madera certificada y reconocida por el Consejo de Manejo Forestal (Forest Stewardship Council o FSC, por sus siglas en inglés).



35. Hablando de madera y de amor al planeta... cuida nuestros bosques. Apoya el ecoturismo en zonas boscosas y en general el manejo forestal sustentable; no maltrates los árboles y no provoques incendios si es que también te das una escapada romántica.

**EVITA QUÍMICOS DAÑINOS.
TIPS PARA HACER Y
RECONOCER PRODUCTOS
NATURALES QUE
CUIDAN EL
MEDIO
AMBIENTE**



GREENPEACE



36. Usa menos químicos y aprovecha las bondades de los productos naturales, cada ingrediente lo puedes encontrar en tiendas, mercados, farmacias, tlapalerías y ferreterías. ¡Solo debes saber cómo ocuparlos!



37. Limpia con jabón puro que se biodegrada de manera segura y no es tóxico. Asegúrate de que sea sin esencias, colores sintéticos u otros aditivos.



38. En lugar de disolventes tóxicos utiliza vinagre (5% ácido acético). Es un desinfectante suave, corta la grasa, limpia el vidrio, desodoriza y remueve los depósitos de calcio, manchas y acumulación de cera.



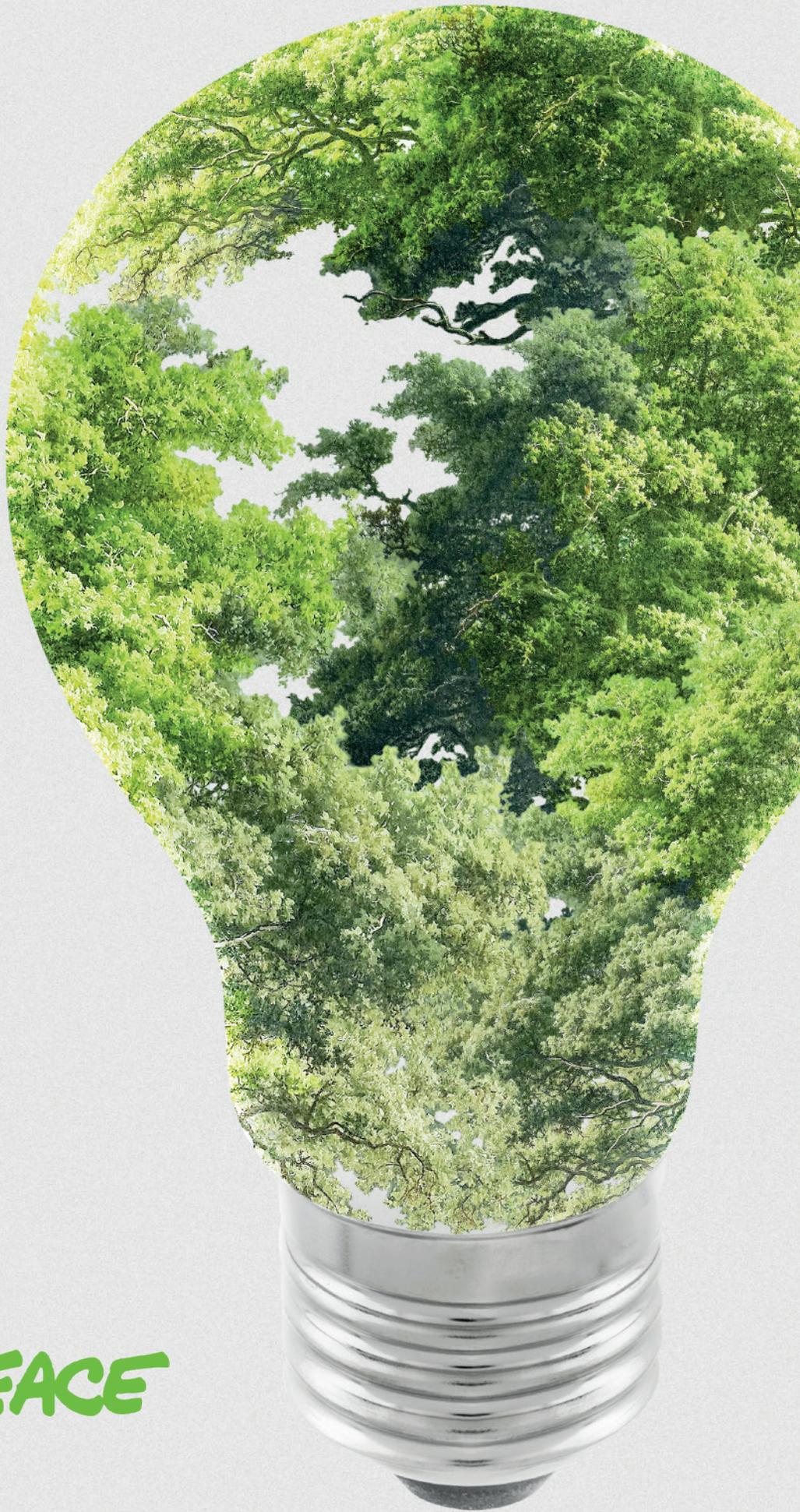
39. Aprovecha el carbonato de sodio. Corta la grasa, desinfecta y suaviza el agua. No debe ser usado en aluminio.

Otro uso que le puedes dar al bicarbonato de sodio es hacerlo trabajar como abrasivo en recetas alternativas, desodorizarte, para remover de manchas, pulir o suavizar tus telas.

40. Olvídate de los plaguicidas industriales. Los plaguicidas naturales son más baratos, seguros y específicos. Aquí algunos que puedes ocupar:

- **Agua de tabaco:** coloca un gran manojo de tabaco en 4 litros de agua caliente. Déjalo reposar por 24 horas. Aplícalo con una botella que tenga atomizador. Esta agua de tabaco puede ser venenosa para los humanos, así que tenla en un lugar seguro.
- **Chiles:** Licúa 2 o 3 chiles picosos, ½ cebolla y un diente de ajo en 4 litros de agua, hiérvelos, déjalos remojar por dos días y cuélalos. Rocía esta mezcla en la zona afectada o para prevenir la llegada de nuevas plagas. Puedes congelar esta mezcla para usos futuros.
- **Ajo:** Mezcla 4 litros de agua, 2 cucharadas (30 ml) de jugo de ajo (no uses polvo de ajo ya que éste puede quemar las plantas), 30 gramos de tierra diatómica (tierra de infusorios, ver abajo) y una cucharada de alcohol para frotamientos. Esta mezcla puede ser congelada para usos futuros.





GREENPEACE