

101

CONSEJOS PARA VOLVER SOSTENIBLE TU VIVIENDA



Créditos:

Este documento fue apoyado por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH por encargo del Ministerio de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) del Gobierno Federal de Alemania, en el marco del programa Ciudades Intermedias Sostenibles. Las ideas y las opiniones expresadas en esta obra son las de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la GIZ. Esta memoria recoge los principales conceptos, análisis y criterios presentados durante el proceso de mesas de trabajo de la iniciativa “Líderes por el ODS 11”.

Publicado por:

Mutualista Pichincha

Juan Carlos Alarcón Chiriboga
Gerente General

18 de Septiembre E4 - 161
y Juan León Mera
Quito - Ecuador
www.mutualistapichincha.com

Deutsche Gesellschaft für Internationale

Dorothea Kallenberger
Coordinadora del Programa
Ciudades Intermedias Sostenibles-GIZ

Whymper N28-39 y Orellana
Quito - Ecuador
www.giz.de

Colaboración:

Natalia Garzón y Jonathan Gómez
Fundación Bien - Estar

Paula Gutierrez y Harald Eisenhauer
GIZ

Michael Valdivieso
Momentum Novum. Revisión técnica

Diseño: **Edward Cooper**

La reproducción y uso de los contenidos de la presente publicación son libres mientras se reconozca su origen.

© Mutualista Pichincha, Quito, 2020

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. Sin embargo, su utilización en nuestra lengua plantea soluciones muy distintas, sobre las que los lingüistas aún no han conseguido acuerdo. En tal sentido y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a - os/as para marcar la existencia de ambos sexos, se ha optado por utilizar el clásico masculino genérico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres, y abarcan claramente ambos sexos.

Introducción

Desde el 2018, Mutualista Pichincha forma parte de la iniciativa de Pacto Global Red Ecuador “Líderes por los ODS”, la cual tiene por objeto generar un espacio de trabajo articulado entre los sectores privado y público, organismos internacionales, academia y sociedad civil, para facilitar la implementación de iniciativas colectivas que aporten a la consecución de la Agenda 2030.

Coherente con su labor, enfocada en la producción de vivienda y con su compromiso con el desarrollo urbano nacional, Mutualista Pichincha decidió trabajar por el ODS 11: Ciudades y Comunidades Sostenibles. Para ello, con el apoyo de las organizaciones partícipes de las mesas de trabajo de este ODS, se elaboraron guías, manuales y estrategias relativas a movilidad sostenible, construcción sostenible y economía circular.

Si bien estos productos obedecen a discusiones y reflexiones técnicas, multisectoriales y ajustadas a la realidad local y nacional, su ámbito de aplicación está orientado esencialmente a empresas e instituciones privadas. Por esta razón y con el objetivo de sumar más actores y escenarios que contribuyan a la sostenibilidad de las ciudades, se desarrolló el presente producto enfocado a la vivienda para que sea implementado directamente por sus usuarios.

101 CONSEJOS PARA VOLVER SOSTENIBLE TU VIVIENDA es una herramienta diseñada para lograr que todos contribuyamos a la sostenibilidad a partir de nuestras acciones, hábitos y decisiones respecto a nuestras viviendas y comunidades.

Les invitamos a leer este documento y, en especial, a poner en práctica los consejos aquí descritos. Recordemos que nuestros actos cotidianos reflejan nuestra responsabilidad y compromiso con un ambiente más saludable y una comunidad más organizada.



Agradecimiento

Este documento es el resultado de un ejercicio colaborativo y desinteresado de varias instituciones privadas que comparten un objetivo común: trabajar por la construcción de ciudades y comunidades sostenibles.

Cada una de las organizaciones que se mencionan a continuación trabajaron en la construcción de los 101 CONSEJOS PARA VOLVER SOSTENIBLE A TU VIVIENDA. A todas ellas, nuestro agradecimiento por su compromiso, sensibilidad y aporte técnico:



Categorías:

Las medidas que proponemos a continuación son formas que permiten fortalecer el concepto de una vivienda sostenible con un bajo impacto ambiental y constituyen maneras para crear mejores hábitos.

CONSUMO DE ENERGÍA



CONSUMO DE AGUA



CONSTRUCCIÓN Y REMODELACIÓN



RECICLAJE Y CONSUMO RESPONSABLE



CONVIVENCIA Y COMUNIDAD

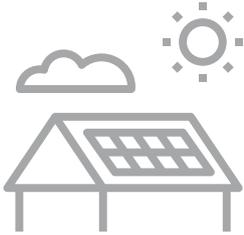




Consumo de energía



1.



Instala paneles solares en tu vivienda. Si bien a primera vista puede considerarse un gasto, en la práctica se trata de una inversión. Instalar este sistema hará que tengas energía limpia directa del sol y que ahorres en tus facturas de electricidad, permitiéndote recuperar lo invertido en pocos años.

2.



Contrata un técnico para que haga una inspección y análisis del consumo de energía en tu hogar. Esto te permitirá conocer cuánta energía se consume en tu vivienda, identificar si existen fugas e incluso acceder a consejos para poder ahorrar en tu planilla mensual.

3.



Abre las cortinas y ventanas para aprovechar la luz del día. Ahora que muchas personas trabajan desde casa es un buen momento para revalorar la luz natural y organizar tu espacio de trabajo en función de ella.

4.



Cambia los focos convencionales (incandescentes o “ahorradores”) por unos LED. Los focos LED pueden durar hasta 25 veces más y consumen, en promedio, un 80% menos de energía que los convencionales.



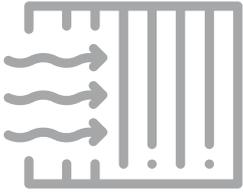
¿Sabías qué?

El 30% de la electricidad se consume para iluminación. Si tu planilla mensual es de \$50 utilizando focos LED podrías ahorrar hasta \$12 al mes.

Puedes ahorrar entre 100 y 140 dólares al año si realizas este cambio.

Fuente: **Energy.gov & El Universo**

5.



Limpia o reemplaza cada tres meses los filtros del aire acondicionado y/o calefacción. Un filtro sucio en el aire acondicionado o calentador hará que el sistema trabaje más y desperdicie energía.

6.



Instala persianas en las ventanas. Esto hará que tu casa mantenga una temperatura más agradable y que utilices menos el aire acondicionado.

7.



Purifica el aire de manera natural. Te recomendamos colocar plantas araña (cinta, mala madre o lazo de amor) en tu habitación. Estas son conocidas por ayudar a limpiar el aire. Colocarlas en el baño evitará el uso de ductos y sistemas de ventilación, por lo que te ayudarán a ahorrar energía.

8.



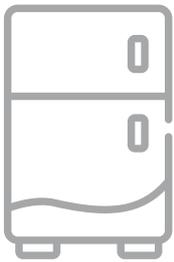
Revisa el estado de los electrodomésticos de tu casa y cuánta electricidad consumen. Recuerda que los electrodomésticos viejos utilizan más energía que los nuevos, incluso cuando no están siendo utilizados. Aprovecha promociones y campañas de renovación o canje y adquiere equipos 'ahorradores' o con certificaciones de consumo. Estos son más eficientes y consumen menos energía cuando están en uso o apagados.

9.



Realiza mantenimientos preventivos y periódicos a tu refrigeradora. No permitas que se acumule la escarcha, esto provoca que trabaje más para mantener el frío, generando un mayor consumo de energía.

10.



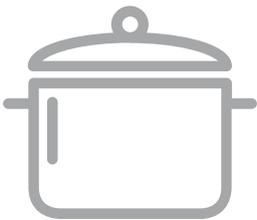
Instala tu refrigeradora en un lugar frío, seco y con buena ventilación. Verifica que no esté expuesta a la luz solar, ni cerca de fuentes de calor. Así tendrá un mejor desempeño y un menor consumo de energía.

11.



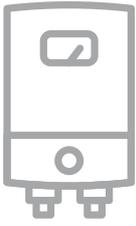
Cierra bien las puertas de tu refrigeradora y revisa los sellos de caucho de sus puertas. Dejarlas entreabiertas hará que consuma más energía para mantener la temperatura en su interior.

12.



Usa un juego de ollas adecuado para tu tipo de estufa. Si tienes una cocina eléctrica (ya sea de resistencia o de inducción) y utilizas ollas y sartenes que no corresponden a las dimensiones de la encimera, se perderá entre el 5% y 10% de energía. Una sartén con fondo curvo puede provocar el sobreconsumo de energía eléctrica de hasta un 60%.

13.



Revisa si tu sistema para calentar el agua es el más eficiente. Si tu calentador de agua es eléctrico, mira la posibilidad de actualizarlo por una versión más eficiente o incluso utilizar paneles solares para calentar el agua.



¿Sabías qué?

En países como el nuestro, en donde se cuenta con solo dos estaciones climáticas y el índice de radiación solar es tan alto, el calentamiento de agua con paneles solares es una muy buena opción.

14.



Pinta tu casa de colores claros para que absorban menos radiación solar. Esto ayudará a que tu hogar no se caliente tanto y uses menos el aire acondicionado.



¿Sabías qué?

El pintar de color claro las paredes externas reduce la absorción de la irradiación del sol en un 35%, por lo que se mantiene más fresco el espacio.

Fuente: **ALLSTATE**

15.



Instala tragaluces en la habitación. Estos proporcionarán más iluminación y por ende consumirá menos energía.

16.



Desconecta los dispositivos electrónicos cuando no estén en uso. El hecho de que un dispositivo parezca estar apagado no significa que no esté consumiendo energía. Aproximadamente, una cuarta parte de todo el consumo de energía residencial se utiliza en dispositivos en modo inactivo.



¿Sabías que?

Podrías ahorrar un 10% en tu planilla mensual si desconectas los artefactos que no estás utilizando.

Fuente: **Boston University**

17.



No dejes las luces encendidas si las habitaciones están vacías o nadie las está usando.

18.



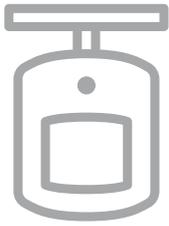
Mide tus hábitos de consumo. Haz un comparativo de planillas de consumo de energía, revísalo mes a mes y ponte una meta de ahorro energético.

19.



Define en familia horarios para ver la televisión, usar consolas de juegos y computadores. Además de evitar discusiones por usos extendidos, ahorrarás energía.

20.



Instala sensores de movimiento en gradas, pasillos y demás lugares de tránsito. Esto permitirá que las luces se prendan y apaguen de forma automática, y no se queden encendidas sin necesidad.

21.



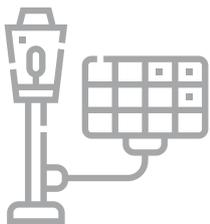
Si en tu casa u oficina usas aire acondicionado, enciéndelo solo en las horas de mayor calor. De igual manera, no olvides apagarlo cuando salgas de la habitación.

22.

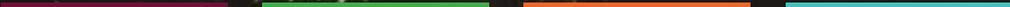
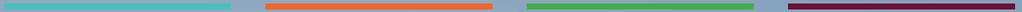


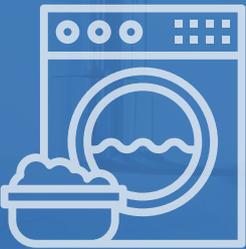
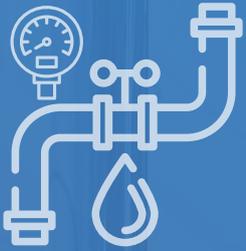
Si los espacios verdes de tu condominio se iluminan en las noches, reemplaza las luces de los jardines por lámparas solares. Estas bombillas se recargan durante el día con luz solar y se encienden automáticamente en la noche.

23.



Coordina con tus vecinos la instalación de paneles fotovoltaicos que recojan energía para varias casas.





Consumo de agua



24.



Verifica que dentro de tu vivienda no existan fugas de agua y que las llaves no goteen. Si vas a cambiar algún grifo, reemplázalo por uno ahorrador que controle el flujo de agua.



¿Sabías que?

Una gota por segundo equivale a 30 litros de agua desperdiciada al día.

25.



Usa reductores de caudal e instala aireadores dentro de las tuberías. De esta manera se puede alcanzar el flujo regular del agua, con una reducción de consumo de entre el 40% y 60%.

26.



No laves tu automóvil con manguera. Si vas a lavarlo en casa, utiliza un balde de agua o productos para lavado en seco. Otra opción es llevar tu vehículo a un túnel de lavado en donde se reutilice el agua.



¿Sabías que?

Si lavas tu auto usando un balde, tu consumo puede ser de entre 3 y 12 galones por lavada. Cuando usas una manguera estás utilizando cerca de 10 galones por minuto mientras está abierta.

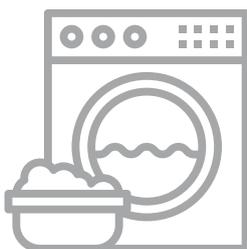
Fuente: **Maryland Department of the Environment**

27.



En las áreas comunales de tu edificio cambia el sistema de grifería común (llaves) por aquellos que permiten temporalizar el uso del agua.

28.



Usa la lavadora con la carga completa. Lavar pocas cantidades de ropa provoca desperdicio de agua y mayor consumo de energía.



¿Sabías que?

Una lavadora tradicional de tambor vertical consume en promedio entre 40 y 45 galones de agua. Mientras que lavadoras con tambor horizontal y con sellos de eficiencia pueden gastar entre 15 y 30 galones por lavada.

Fuente: **Home Water Works & Act Smart Government of Australia**

29.



Elige el modo de lavado adecuado y no uses demasiado detergente. Asimismo, procura lavar la ropa en agua fría como regla general y, por excepción, con agua caliente.

30.



Investiga las diferentes formas de riego por goteo que puedes utilizar para regar las plantas de casa. Este sistema también puede ser muy útil para mantener las áreas verdes de los condominios.

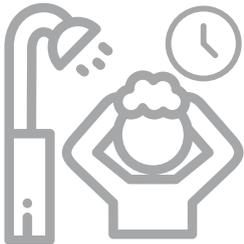


¿Sabías que?

El uso de un sistema de riego por goteo puede ahorrar entre el 35% y el 65% del consumo de agua comparado con sistemas tradicionales.

Fuente: **IGIN**

31.



Toma baños de 5 minutos. Según la Organización Mundial de la Salud una ducha de 10 minutos consume 200 litros de agua. Usa el cronómetro de tu celular para programar el tiempo que demoras en bañarte y redúcelo al mínimo para que evites desperdiciar tanta agua.

32.



Evita que se desperdicie el agua en la ducha. Recoge en un balde el agua que corre mientras esperas a que se caliente. De igual manera, cuando laves frutas o verduras hazlo en un tazón. El agua recolectada puede servirte para regar las plantas.

33.



Para disminuir el potencial contaminante de los desechos, un buen método es la construcción de biodigestores para el tratamiento de las aguas negras antes de que estas lleguen a los ríos y fuentes de agua.

34.



Instala un sistema de recolección de agua lluvia para utilizarlo en servicios higiénicos o para el riego de jardines.

35.



Recoge y guarda el aceite usado en botellas. El aceite de cocina, cosmético, automotriz o industrial, nunca debe ser desechado en los desagües o sumideros ya que contaminan el agua.

36.



Reemplaza los productos de limpieza tradicionales por soluciones más amigables. El vinagre y el bicarbonato son efectivos y no contaminan el agua.



¿Sabías que?

El uso de detergentes y productos de limpieza cambia el pH del agua y hace que desaparezcan especies de bacterias y algas naturales de mares y ríos.

Fuente: **Journal of Human Ecology**

37.



Instala sanitarios con sistema de doble descarga. Si vas a construir o remodelar tu casa, o piensas reemplazar un inodoro, elige uno de este tipo pues te permite usar una cantidad menor de agua del tanque para evacuar líquidos y una mayor para sólidos.



¿Sabías que?

Un inodoro tradicional utiliza en promedio 11 litros de agua por descarga. Un inodoro con doble descarga utiliza en promedio 5 litros por descarga. Esto significa un ahorro del 50% en el consumo de agua.

Fuente: **Household water use calculator**



38.

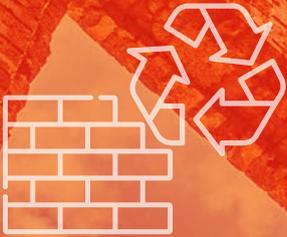
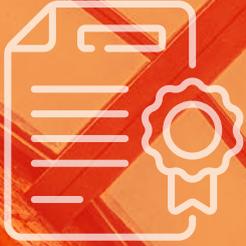
Si tu baño no es de doble descarga, introduce en el tanque una botella llena de agua para reducir el volumen de la descarga. En cada uso ahorrarás una cantidad de agua equivalente al volumen de la botella que está en el tanque.



39.

Si tienes jardín, riégalo preferiblemente por la noche. Así evitarás las horas de calor y aprovecharás más el agua antes de que se evapore.





Construcción y remodelación



40.



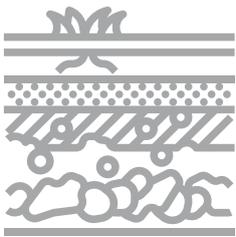
Cuando vayas a comprar una vivienda, prioriza proyectos con certificaciones ambientales. Considera también comprar viviendas con algunos años de construcción. Estas pueden ofrecerte mejores ubicaciones y, en el caso de que se requiera alguna mejora o rehabilitación, seguramente su impacto ambiental será menor que construir una nueva.

41.



Si tu objetivo es construir tu vivienda, incorpora en el diseño espacios soleados, zonas abalconadas y galerías acristaladas como zonas de almacenamiento de calor.

42.



Cuando construyas, no excaves la capa superficial del suelo (tierra vegetal), a menos que sea totalmente necesario. Si es ese el caso, reduce al mínimo posible el área de operación de las actividades de movimiento de tierras. Recuerda que la tierra vegetal extraída puede ser reutilizada en el acondicionamiento del entorno de la construcción o en las cubiertas ajardinadas.

43.



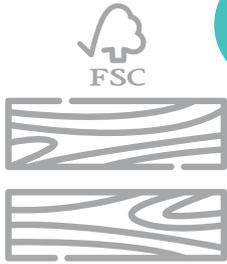
Revisa que el aislamiento de los marcos de las ventanas esté en buenas condiciones, esto te ayudará a evitar las pérdidas de calor por las rendijas.



¿Sabías qué?

Si las ventanas de tu casa no se cierran completamente o tienen fugas de aire, tu cuenta de electricidad puede incrementar en un 25% por el uso de aire acondicionado.

Fuente: **Office of energy Efficiency & Reneable Energy**



44.

Si vas a usar madera, utiliza una de fuentes locales (o cercanas) y que cuente con una certificación que garantice la adecuada gestión de recursos forestales. Una de estas certificaciones es la FSC (Forest Stewardship Council).



45.

Utiliza botellas de plástico para la decoración y/o construcción. Si cortas su base y las rellenas con una mezcla de cemento y escombros, pueden sustituir a los ladrillos tradicionales. Con el mismo objetivo, también se pueden utilizar cajas de leche, botellas de vidrio, entre otros.



46.

Para decorar un espacio o hacer coloridos murales figurativos, puedes utilizar pedazos de vidrio a manera de azulejos.



47.

Los pisos pueden ser decorados con pedazos de cerámica, granito o mármol provenientes de los desechos de fábricas o zonas de escombros de construcciones cercanas.

48.



Si vas a construir o rehabilitar tu vivienda, ajusta tu proyecto a normas o certificaciones ambientales nacionales o internacionales. Esto te permitirá cuidar que todos los detalles de la construcción generen un menor impacto ambiental, tanto en el uso de materiales como en el consumo de recursos.

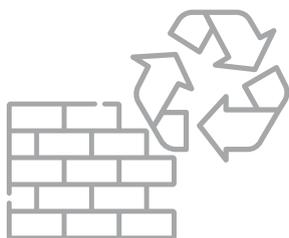


¿Sabías qué?

Construir un *edificio verde* puede incrementar los costos de construcción en un 2%. Sin embargo, el ahorro de agua y de energía podría generar un retorno de hasta 6 veces su valor.

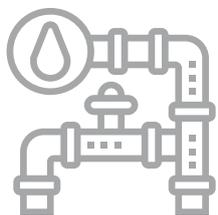
Fuente: **Environmental Leader**

49.



Utiliza materiales reciclados o que tengan una menor huella de carbono. Si vas a construir o a remodelar tu vivienda procura usar ladrillos PET y materiales reciclados como: tuberías y accesorios de polietileno, pavimentos sintéticos, revestimiento de paredes y pisos.

50.



Cuando construyas, incluye un diseño diferenciado de recolección de agua en el interior de tu vivienda. Esto te permitirá reutilizar el agua proveniente de lavabos, lavaplatos y duchas.

51.



Instala ventanas de doble acristalamiento. Estas ayudan a aislar la casa, haciéndola más fresca durante el verano y más cálida durante el invierno.

52.



Si vas a construir o remodelar, prefiere el uso de paredes y techos aislantes. De esta manera se mantendrá una temperatura agradable en el interior de tu hogar, independientemente de como esté el clima afuera. El aislamiento permite que la temperatura se mantenga equilibrada, incluso en épocas frías o calientes, sin la necesidad de aire acondicionado o calefactor.

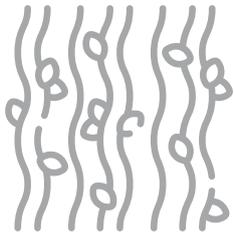


¿Sabías qué?

Si vives en la costa e instalas ventanas de doble acristalamiento en tu casa, podrías ahorrar hasta un 12% en tus cuentas de electricidad.

Fuente: **EnergyStar**

53.



Genera ventilación natural en tu casa. Una alternativa es cultivar plantas trepadoras en las paredes externas de tu hogar. En verano, esto ayuda a reducir el calentamiento de la pared, mientras que en invierno reduce la pérdida de temperatura creando una pantalla frente al viento directo.

54.



Ten en cuenta la orientación del sol al momento de diseñar tu casa. Esta idea te permitirá aprovechar de mejor manera la luz natural en los espacios internos.

55.



Cuando vayas a construir, instala válvulas con sensores que permitan identificar de forma rápida fugas de agua ocultas. Este sistema cierra automáticamente la llave de paso del agua y evita su desperdicio.

56.



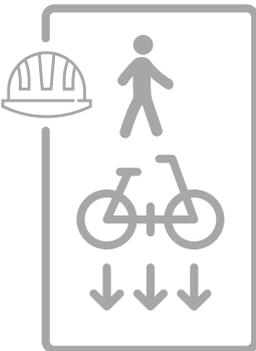
Incorpora en los espacios exteriores de la construcción especies vegetales autóctonas o propias de la zona, como árboles y arbustos, con el objetivo de preservar el entorno. Esta acción repercute sobre la conservación del ecosistema evitando la pérdida, o mejorando la funcionalidad, de las áreas naturales.

57.



Durante la construcción, evalúa el traslado del personal de obra y de los vehículos de proveedores de material con el objetivo de reducir costos y optimizar el número de desplazamientos hacia la obra.

58.



En la construcción, garantiza que exista un entorno seguro y atractivo para peatones y ciclistas. De esta manera se promueve el uso de estas formas de desplazamiento entre los residentes, evitando el uso del automóvil. De igual manera, esto ayudará a consumir menos combustibles y reducirá la emisión de contaminantes en la atmósfera.

59.



Incorpora chimeneas solares para permitir la ventilación natural en la vivienda. Estas son consideradas métodos de ventilación y refrigeración económicas, silenciosas y naturales. Además, mejoran el confort de los edificios regulando la temperatura del aire interior.





Reciclaje y consumo responsable

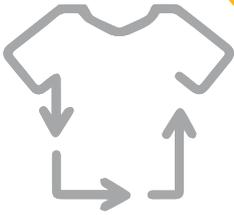


60.



Reduce el consumo de productos innecesarios. No compres algo que sabes que no será de utilidad o cuya vida útil es muy corta. Reflexiona sobre el real uso que le darás a ese artículo y respecto al tiempo que lo usarás antes desecharlo en la basura.

61.



Reúsa o deja que alguien más use un artículo. Antes de desechar algo, identifica si puedes darles un segundo uso o si alguien podría usarlo nuevamente. Recuerda que es preciso evitar generar más basura.

62.



Gestiona los residuos de la mejor manera posible. Lee las etiquetas de los envases que compres e infórmate sobre los tipos de residuos que se generan.

63.



Aprende sobre el manejo efectivo de los residuos desde casa y a través de los gestores ambientales. Una vez que tengas clara esta información, compártela con tu comunidad.

64.



Utiliza dos tachos de basura en la cocina. De esta manera podrás clasificar la basura desde el origen. En un tacho coloca los residuos reciclables limpios y secos; y, en otro, los residuos orgánicos y aquellos que no se pueden reciclar. Esto facilita el proceso de clasificación y nos permite ahorrar tiempo al recoger el material y depositarlo en su respectivo contenedor.

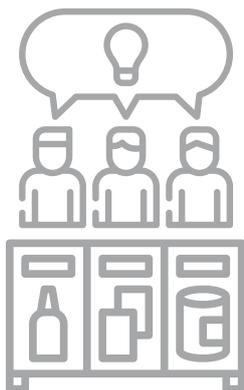


¿Sabías qué?

En promedio, el uso de una funda plástica es de menos de 20 minutos y su degradación toma cerca de 500 años.

Fuente: **Center for Biological Diversity**

65.



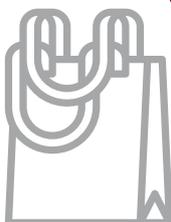
Promueve campañas de reciclaje en tu comunidad. Convierte a todos los miembros del barrio en agentes activos, empoderados e involucrados a favor del planeta. Además de la separación de los desechos en cada hogar, identifica a los gestores ambientales (recolectores) que visitan tu condominio o barrio y coordina con ellos los días en los que pueden hacer su trabajo, para que todos los vecinos puedan llevar los materiales reciclables por separado. Habla con el administrador de tu edificio para que se colquen basureros diferenciados.

66.



Limpia los envases que vas a reciclar. Es importante asegurarse que los envases estén limpios y no haya residuos de comida en ellos. En el caso de las botellas de aceites y productos cosméticos, clasifícalos sin enjuagarlos.

67.



Lleva al mercado tus propias bolsas de compras (reutilizables). Las bolsas de plástico son nocivas para el medio ambiente (tardan años en descomponerse, contaminan el suelo y las fuentes de agua).



¿Sabías qué?

14 fundas plásticas constituyen el equivalente de la gasolina necesaria para manejar un kilómetro y medio.

Fuente: **Center for Biological Diversity**

68.



Enseña conceptos y buenas prácticas de reciclaje a todos los miembros de tu familia. Involucrar, principalmente, a los más pequeños puede marcar la diferencia en la sostenibilidad del medio ambiente en un futuro próximo.

69.



Coloca en tu refrigeradora un instructivo sencillo sobre la clasificación de los residuos. Esto permitirá que todos en el hogar conozcan la forma correcta de separar los envases desde la fuente.

70.



Evita adquirir más envases. Busca productos que tengan a la venta bolsas recicladas o versiones de recarga económica / *eco refill*, así evitas llevar más envases plásticos a casa.

71.



Guarda en un cartón o tacho, durante un mes, todo el plástico que se consume en tu vivienda. Esto ayudará a generar conciencia sobre tus hábitos de consumo y promoverá una reducción en el uso de este material.

72.



Dona tu ropa. Dale una segunda oportunidad a la ropa que ya no usas y que está en buen estado. La moda rápida no solo es un desperdicio, sino que el costo ambiental de fabricar y distribuir ropa nueva es devastador.



¿Sabías qué?

Anualmente, se desechan 92 millones de toneladas de textiles en todo el mundo. Esto equivale a un camión de basura lleno con ropa desechándola en un botadero cada segundo.

Fuente: **BBC**

73.



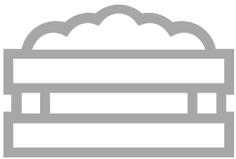
Compra alimentos sin empaque. El 70% del volumen de los desechos sólidos residenciales son de empaques, es un número que fácilmente podría reducirse si cambiamos nuestros hábitos de consumo.

74.



Aprende y comienza a trabajar en el compostaje. Puedes transformar restos de comida y recortes de césped en compost, un abono natural rico en nutrientes. De esta manera contribuyes con la reducción de los desperdicios orgánicos que se llevan a los vertederos, al mismo tiempo que reduces el consumo de abonos químicos.

75.



Planifica el lugar ideal para preparar el compost. Puede ser en tu jardín o en el patio de tu vivienda. Debe ser un lugar aireado y con poco sol directo, para que no fermente y se mantenga la humedad. Puedes hacerlo con tela metálica, madera reciclada o palets.

76.



Reúsa los envases y úsalos como organizadores o contenedores.

77.



Imprime y escribe en ambas caras del papel. Reutiliza libretas de otros años e imprime solo aquello que haga falta. ¡No malgastes el papel!

78.



Utiliza máquinas de afeitar de hoja recambiable. Las desechables son de plástico y suponen la generación de un alto volumen de residuos.

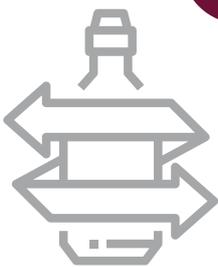


¿Sabías qué?

En EE.UU. se botaron dos mil millones de afeitadoras desechables en el 2018.

Fuente: **HuffPost & USA today**

79.



El vidrio es uno de los pocos residuos 100% reciclables, ya que en el proceso de reciclado mantiene todas sus propiedades. Antes de desechar el vidrio que has utilizado, piensa si puedes reutilizarlo para guardar cosas o personalízalo y úsalo como elemento de decoración.

80.



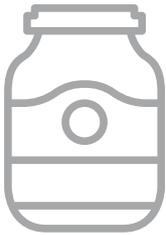
En casa, prioriza el consumo de los productos perecederos y que tienen cerca su fecha de caducidad. Compra y prepara solo lo que vas a consumir, evita el desperdicio.

81.



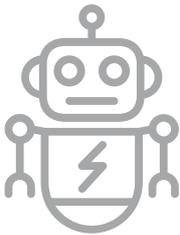
Prefiere el consumo de proximidad. Es decir, siempre que puedas, compra en tiendas cercanas a tu hogar y a las que no tengas que desplazarte obligatoriamente en vehículo. Ahorrarás energía y evitarás emisiones a la atmósfera.

82.



Cuando adquieras alimentos o bebidas, escoge en primer lugar los que vengan en envases de vidrio, luego en lata, después en plástico y, por último, en tetrapack, que es el material más difícil de reciclar.

83.



Evita comprar productos que necesiten pilas o baterías, como juguetes o productos eléctricos de corta vida útil. Y si debes adquirir uno de estos, procura usar baterías recargables de buena calidad.

84.



Desecha pilas y baterías en puntos de recolección especiales. No los tires con la basura común.

85.



Vive cerca de tu lugar de trabajo. Esto te permitirá ahorrar en combustible, disminuir tu huella de carbono y ahorrar dinero.



CRIBBAGE
1.99

4.99
2.99

1.80

FRESH U.S.A.
SWEET POTATOES
2.30

FISH CHICKENS
5.00

DELICIOUS
TOMATOES
1.99

9.99

9.99

6.99

MARSHALLS
CURED
1.99

MARSHALLS
CURED
1.99

80

FRESH DUTCH
CHILLIES
1.30

BRITISH
DRUMSTICK
1.20

BRITISH
DRUMSTICK
1.20

8.00

FRESH ENGLISH
HERITAGE RADISH
2.99

6.99

3.80

3.60

3.60

3.60

2.40

3.99

3.20

2.20

4.40

60

2.20

2.20

60

2.20

2.20

2.20

2.20

2.20

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

2.40

insecticide free

insecticide free

insecticide free

insecticide free



Convivencia y comunidad

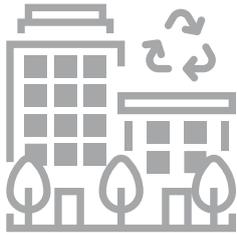


86.



Organiza mingas. Para fortalecer los lazos comunitarios y mejorar el espacio comunal no hay nada mejor que el trabajo en equipo. Aprovecha esos encuentros para discutir sobre buenas prácticas para el cuidado del ambiente.

87.



Promueve procesos de reciclaje en tu edificio o condominio. Procura mostrar los beneficios de estas prácticas, y promocionar su uso.

88.



Transmite las ideas de ahorro de energía entre tus vecinos. Esto permitirá que no solo tu departamento consuma menos energía, sino que el ahorro se generalice en todo el edificio.

89.



Mejora la organización interna. Los cambios positivos dentro de una comunidad parten de procesos democráticos y participativos que tengan como objetivo mejorar la calidad de vida de sus integrantes. Para ello, participa activamente en las sesiones y asambleas.

90.



Solo cuidas lo que conoces. Para generar un sentimiento de pertenencia en la gente que lo habita, organiza charlas que traten sobre la historia y cultura del barrio.

91.



Propicia y mejora la comunicación entre vecinos. Organiza sesiones, charlas o actividades lúdicas (juegos) para que puedas comunicar tus iniciativas y obtener la retroalimentación de tus vecinos. Toma en cuenta que el trabajar por una mejor comunicación es el primer paso para generar cambios.

Fuente: **José Alejandro Martínez**

92.



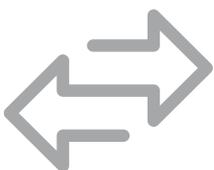
Organiza eventos sociales sin productos desechables. Propón a la asamblea o a la administración de tu condominio que se prohíba el uso de elementos plásticos y de poliestireno de un solo uso en las áreas comunes del condominio.

93.



Construye acuerdos sobre la gestión ambiental del condominio. Organiza con tus vecinos la inclusión de normas que regulen la forma en la que se deben disponer los desechos, así como las multas por su incumplimiento. Por ejemplo, establecer espacios para contenedores diferenciados y su respectiva rotulación, horarios de ingreso de gestores ambientales, definir multas por mal uso de los tachos, entre otros.

94.



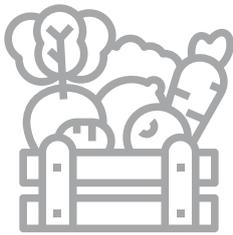
Crea espacios de venta y trueque entre vecinos. Esto fomenta la economía local y permite que se le dé una segunda oportunidad a las cosas que ya no usas, pero que pueden ser de interés de otra persona. Además, se evita que muchas de esas cosas vayan a la basura.

95.



Organiza actividades lúdicas con niños y adultos mayores. Puedes crear una comunidad más sólida y empática con la participación de estos grupos de atención prioritaria. Leer cuentos, contar anécdotas, compartir recetas, ver películas, todas estas actividades pueden ser desarrolladas en conjunto.

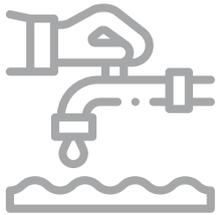
96.



Construye un huerto orgánico de hierbas aromáticas y vegetales utilizando el compost que se puede preparar en casa. Puedes consumir y compartir los productos en comunidad.

Fuente: **María Valentina Rojas.**

97.



Crea un reto comunitario para reducir el consumo de agua y energía eléctrica. Comparte los resultados del impacto que se genere e invita a otros barrios a que se sumen a esta iniciativa. Esto puede ayudar a obtener auspicio y apoyo de instituciones públicas y/o privadas para conseguir obras o asistencia técnica al condominio o barrio.

98.



Dale una segunda oportunidad a los libros y revistas que no usas. Puedes organizar un evento de intercambio de libros o, mejor aún, crear una biblioteca comunitaria autogestionada que cuente con todos los libros donados por los vecinos. No necesitas más que una mesa ubicada en un lugar visible de tu condominio.

99.



Haz con tus vecinos un jardín comunitario. Puede ser una excelente manera de crear mejores lazos vecinales, recuperar un espacio inutilizado y dar vida a las áreas verdes. Una vez que el jardín esté listo, organiza su cuidado y mantenimiento.

100.



Cuida y colabora con la limpieza y mantenimiento de las áreas públicas cercanas a tu casa. Organiza con tus vecinos jornadas de limpieza de los parterres, parques y juegos infantiles del barrio. No dejes que se deterioren mientras esperas que las autoridades tomen la iniciativa.

101.



Si en tu condominio o urbanización no hay un parqueadero para bicicletas, organízate con tus vecinos y la administración para instalar uno en un lugar seguro y accesible. Pueden construirlo con madera de pallets y así, aparte de ahorrar dinero, reutilizan madera de buena calidad.

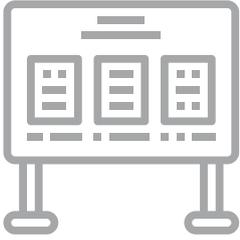
Bonus / La yapa:

102.



Comunica las normas de convivencia del condominio. Muchas veces no sabemos qué está permitido y qué no. Ese desconocimiento puede llevarnos a cometer infracciones de forma involuntaria. Pide al administrador que difunda las normas de convivencia por correo electrónico o por otros medios digitales.

103.



Colabora con la promoción de productos y servicios de tu comunidad. Organiza con tus vecinos y la administración de tu condominio o urbanización, el uso de una sección de las carteleras para difundir los emprendimientos, negocios y servicios que ofertan tus vecinos.

104.



Apoya a la seguridad de tu barrio mediante rondas o patrullas de vecinos. Recuerda que una comunidad organizada es una comunidad segura. Esta actividad puede ayudarte a recuperar espacios y hacer que los vecinos ganen confianza al recorrer sus calles.

105.



Incentiva en tus vecinos un cuidado adecuado de las mascotas. Además de acatar y difundir las normas básicas de tenencia responsable de animales domésticos, puedes coordinar con organizaciones dedicadas al cuidado animal para que visiten tu condominio, barrio o urbanización con campañas de vacunación, esterilización y/o desparasitación.

106.



Decora los espacios comunes sin afectar al ambiente. Si sueles decorar tu condominio o urbanización en fechas especiales, como Navidad o fiestas locales o nacionales, usa materiales reciclados y no compres adornos innecesarios ni aquellos que seguramente terminarán en la basura al finalizar la festividad.



