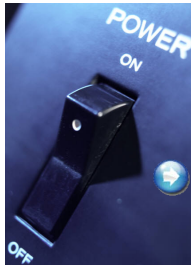




Pequeños cambios en tu comportamiento, pueden suponer grandes cambios para el futuro de nuestro planeta. Aquí tienes algunas de las cosas que puedes empezar a poner en práctica para **AHORRAR ENERGIA Y AGUA**:



- Practica un movimiento simple: **ENCENDER Y APAGAR**
- Aprovecha al máximo la luz natural y enciende solo las luces cuando sea necesario.
  - No dejes tu consola, ordenador, televisor o cualquier otro aparato electrónico encendido. Mantenlos apagados mientras no los estés usando.



Propón que en casa se usen bombillas de bajo consumo; son un poco más caras, pero a la larga suponen un ahorro ya que consumen hasta cuatro veces menos energía y duran hasta diez veces más que las normales.

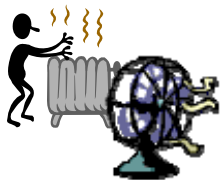


Cuando te toque fregar los platos recuerda:

- Es mejor lavar todos los platos de una sola vez y lo antes posible para evitar que los restos de comida se resequen y se necesite más detergente y agua para limpiarlos.
- Mantén el grifo apagado cuando estés enjabonando y deja correr el agua solamente al aclarar.
- Y si lo tuyo es el lavavajillas ... recuerda usarlo con carga completa y en el programa "eco"



No mantengas la puerta del refrigerador abierta durante mucho tiempo; piensa lo que necesitas antes de abrirla. Y evita introducir alimentos calientes. De este modo enfriará con más facilidad y gastará menos energía.



Mantén las ventanas cerradas cuando esté encendida la calefacción o el aire acondicionado.

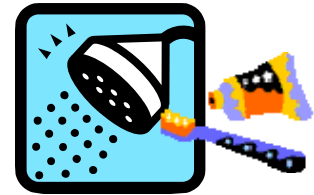


Apaga el monitor de tu ordenador cuando no lo necesites. Y utiliza el modo de ahorro de energía.





Dúchate en lugar de bañarte. Y cierra el grifo del agua mientras te estás enjabonando o cepillando los dientes.



Estate atento/a a las fugas de agua , para que se arreglen cuanto antes. Un grifo que gotea pierde hasta 30litros diarios de agua!!!!



Propón en casa la posibilidad de colocar difusores y demás mecanismos de ahorro en los grifos, así aprovecharéis mejor el agua reduciendo su consumo.



Si la cisterna de tu cuarto de baño no es de doble descarga, no hay porque cambiarla, puedes meter dentro una o varias botellas de plástico llenas. Y así, cada vez que tires de la cadena gastarás varios litros de agua menos.



Cada vez que tiras de la cadena se gastan entre 6 y 8 litros de agua así que no utilices el inodoro como cubo de basura. Para evitar esta mala costumbre puedes colocar una papelera en el cuarto de baño.



Lava la fruta y la verdura en un bol, en lugar de hacerlo bajo el chorro del grifo!!!!



Y cuando ayudes a lavar el coche, no uses la manguera; hazlo con una esponja y un cubo y así gastarás menos agua.



Riega las plantas al amanecer o al anochecer para evitar pérdidas de agua por evaporación, tus plantas te lo agradecerán.

**Y recuerda que este es un problema de todos/as. Si ves a tus amigos/as, familiares o vecinos/as derrochar agua y energía; cuéntales lo que sabes y convénceles para que se unan a la causa. ¡Cuanto mas seamos, mejor!**



Contaminar, contaminar y contaminar!!!! Recuerda que también eres responsable de tus desperdicios y debes de hacer un consumo responsable y practicar “la regla de las 3R”. Aquí tienes algunos consejos para que lo pongas en práctica desde ya!!!!



**RECICLA** correctamente:

- Separa tu basura en diferentes grupos: papel y cartón, vidrio, aluminio y plástico (latas, tetra-briks y demás envases,...) y basura orgánica (restos de comida,...)



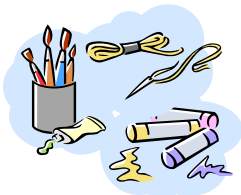
- Deposita cada grupo en el contenedor correspondiente.



- Cuando tengas que deshacerte de cualquier otro material, infórmate a cerca de los lugares en los que puedes depositarlo para que hagan el mejor uso del mismo; busca puntos de recogida de aceite usado, pintura, electrodomésticos, contenedores para pilas ...



Échale imaginación y **REUTILIZA**:

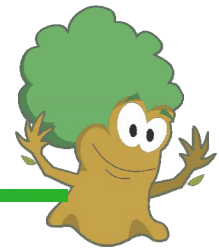


- Busca nuevas utilidades a los objetos; decora botes y cajas y regálaselos a mama y papa para que guarden sus cosas y aprovecha para guardar tú las tuyas. Busca en Internet y encontrarás muchas actividades manuales que puedes hacer para divertirte y a la vez reutilizar objetos.
- Aprovecha los folios al máximo usándolos por las dos caras incluso cuando haces fotocopias.



**CONTRIBUYE A REDUCIR LA EMISION DE GASES:**

- Si tienes bicicleta... ¡úsala! Así además de hacer deporte, evitarás hacer uso de otros medios de transporte más contaminantes.
- Y siempre que puedas opta con tu familia por el transporte público.



Cuando vayas de compras recuerda que eres responsable de los residuos que se generan en tu casa y que en tu mano está **REDUCIRLOS**:

- Lleva tu bolsa, mochila, cesta,... para hacer las compras, así reducirás el uso de bolsas de plástico. Y trata de reutilizar las que tengas por ejemplo para tirar la basura.
- Evita comprar productos con demasiado envoltorio. Y siempre que puedas compra envases de gran capacidad.
- Busca productos ecológicos y vete probando.
- No abuses del papel de aluminio.
- Reduce la cantidad de productos desechables que utilizas; pañuelos y servilletas de papel, papel absorbente, vasos y platos de plástico,...



Y si puedes.... Planta un árbol.

Recuerda que un solo árbol puede absorber una tonelada de CO<sub>2</sub> durante su vida ayudando a minimizar el efecto del cambio climático.

**Y recuerda que este es un problema de todos/as. En tu mano está contarles lo que sabes a tus amigos/as, familiares y vecinos/as y convencerles para que se unan a la causa. ¡Cuanto mas seamos mejor!**



En todas aquellas actividades que realices al aire libre debes de tener en cuenta que es importante extremar las precauciones evitando alterar el equilibrio ecológico, manteniendo una conducta respetuosa con el entorno.



No tires basura ni sustancias que puedan contaminar el suelo o el agua. Deposita tus residuos en papeleras o lugares destinados a tal efecto y contribuirás con ello a proteger el paisaje.



Respetar todas las señalizaciones e indicaciones que encuentres a tu paso.



Ten en cuenta que hay zonas por las que está prohibido el tránsito, atiende a las señalizaciones que así lo indiquen e infórmate sobre que actividades y rutas respetuosas con el entorno están permitidas (rutas a caballo, senderismo, excursiones en bicicleta,...)



No intentes capturar animales ni arranques plantas. Y trata de alterar o destruir la menor vegetación posible. Y no alteres nidos, madrigueras, huevos,... que encuentres a tu paso.



Si te gusta realizar actividades como la pesca no olvides ceñirte a zonas autorizadas y en las épocas de veda correspondientes.



Respetar siempre el derecho al descanso. Evita ruidos u otras actividades o acciones (luces,...) que puedan alterar la tranquilidad de los animales.



Camina en grupos reducidos de personas.



Si tienes animales de compañía consulta las posibilidades de acceder con ellos a los diferentes entornos. Y vigílalos para que no causen daño ni alteren la fauna.



Respetar las limitaciones o prohibiciones en el uso del fuego. Extrema el cuidado cuando realices actividades que conlleven el riesgo de incendio (barbacoas,...) sobre todo en los meses de verano.