

---

---

## Como Proteger el Ambiente y Reducir su Huella Ecológica

### En su Hogar

- Economice agua
  - Arregle salideros en su casa, reporte salideros públicos
  - Use pisteros en su manguera y aereadores en su ducha y fregaderos
  - Rocíe las plantas luego del atardecer
  - Agregue a sus plantas retenedores de humedad
  - Use la escoba para barrer, no la manguera
  - Cierre la llave mientras se enjabona, lava los dientes y friega
  - Use un vaso para enjuagarse la boca, un recipiente para el jabón de fregar y llene el fregadero con agua para enjuagar
  - Instale inodoros de tanques pequeños y alta presión
  - Use el zafacón para tirar basura, no el inodoro
  - No descongele alimentos con agua de la pluma
  
- Ahorre energía
  - Familiarícese con el consumo energético de los enseres en su hogar
    - Los enseres de 110 voltios son más seguros, los de 220 voltios son más **eficientes**
    - Los enseres del hogar que más energía consumen tradicionalmente son
      - Aires Acondicionados, Lavadoras y Secadoras de ropa, Calentadores de agua, Estufas eléctricas
      - Algunos enseres consumen más energía según aumenta su capacidad o tamaño
        - Aire acondicionado, Televisores, Microondas, radios y componentes
    - Sustituya bombillas incandescentes por fluorescentes compactas
    - Apague los enseres que no esta utilizando en el momento y las luces de habitaciones que no esta utilizando o instale luces con detectores de movimiento.
    - Compre equipo eléctrico con el sello “Energy Star”
      - Compre neveras que no necesiten abrirse para tomar agua o sacar hielo
    - Evite poner recipientes calientes en la nevera
    - Compare el uso de energía en vatios (*watts*) de varios equipos y antes de comprar
    - Desconecte los equipos eléctricos cuando no los este utilizando
      - Compre un enchufe múltiple con botón de apagado para conectar equipo que mantendrá conectado pero no prendido
    - Utilice estufa de gas en lugar de eléctrica
    - Ventile su casa abriendo puertas y ventanas, siembre plantas y árboles alrededor
    - Utilice abanicos en lugar de aire acondicionado
    - Utilice el aire acondicionado cuando la temperatura sea incómoda (> 89 F) y active el modulo de ahorro de energía (*energy saving*)
    - Instale un calentador solar
  
    -

- Camine a pie o utilice una bicicleta para transportarse a distancias cortas de su residencia
  - Sustituya su computadora personal por una portátil
    - Adelante el tiempo “stand by” o “Sleep mode” de su computadora
    - Apague el monitor de la computadora cuando necesite mantenerla prendida sin su atención
  - Lave ropa con detergentes y ropa para lavar en agua fría
  - Seque la ropa y sus trastes al aire
- Reduzca la generación de desperdicios
- Contabilice la generación semanal de desperdicios en su hogar y redúzcala.
  - Repare todo artefacto que tenga reparación antes de comprar uno nuevo.
  - Regale, done, venda o intercambie todo artefacto utilizable en lugar de botarlo

#### **En su Oficina**

- Conserve el papel
  - Revise su trabajo varias veces antes de imprimir
  - Limite la cantidad de borradores
  - Use papel ya impreso para imprimir sus borradores
  - Imprima por ambos lados del papel
- Participe de programas de reciclaje en el trabajo.
- Apague el monitor de su computadora cuando no este utilizándola.
- Apague las luces de su oficina antes de salir

#### **En su Auto**

- Intente usar transporte colectivo
- Viaje colectivamente al mismo destino, no en carros individuales
- Compre un vehículo híbrido o eléctrico
- Remueva el peso adicional de artículos que no va a utilizar inmediatamente
- Revise y mantenga las gomas de su carro llenas hasta el óptimo
- Panifique sus viajes, saque el máximo de cada uno
- Evite mantener el carro encendido si no esta en marcha
- Estacionese y camine a realizar su compra, evite las auto ventanillas
- Guíe moderadamente, evite acelerar y frenar constantemente
- Evite el exceso de velocidad (> 60 mi/ h)
- Mantenga su auto en buenas condiciones siguiendo las especificaciones de su manufacturero
- Use el aire acondicionado sólo en las **horas** de mas calor durante el día

#### **En su comunidad**

- Envuélvase en programas de conservación, educación ambiental y reciclaje
- Apoye grupos ambientales
- Pase la lista y aconseje a sus compañeros de trabajo, vecinos, amigos y familiares