

Maneras Fáciles para Tornar Verde su Rutina Diaria

El lema de este año para el Día Mundial del Medioambiente es Su Planeta lo Necesita a Usted! Unidos para Combatir el Cambio Climático Pero frecuentemente se nos presentan problemas medioambientales sin haber recibido las herramientas para actuar. Hay que ser parte de la solución. PNUMA presenta Consejos Diarios para Hacer Algo.

Todos podemos hacer nuestra parte para proteger el planeta utilizando menos y actuando mas Convertirse a verde no es tan difícil como parece. A continuación le guiamos a través de 30 maneras de transformar verde su rutina diaria, desde el momento que usted oprime el despertador (su despertador de alarma -solar) hasta el momento en que usted se arroja en sus sabanas de algodón orgánico eco-lavables

Haga su compromiso hoy. Pero no se detenga hoy y no en este punto. Intente incorporar todos éstos consejos en su vida como material de rutina. Conquiste a otras personas a hacer lo mismo. E involúcrese!

EN GENERAL:

- *¡Plante un árbol! ayude a lograr el objetivo de la Campaña de PNUMA del Billón de Arboles -uno por cada persona que habita el planeta- para finales de este año! Tres Billones están plantados Cinco billones están prometidos. En cada continente en el mundo arboles pueden ser plantados en Junio, así que inicie sus esfuerzos con DMMA.*
- *Encuentre hogares necesitados u organizaciones de caridad para donar objetos que usted ya no utiliza o no quiere en lugar de botarlas.*

LA RUTINA DIARIA:

MAÑANA.

El baño:

- *Parecería algo que puede no decirse , pero muchos de nosotros nos olvidamos que podemos ahorrar agua de manera simple como no permitir que corra mientras se están afeitando, lavando su cara, o cepillando sus dientes.*
- *Aislando su calentador de agua ayudará a ahorrar energía valiosa y usted puede ir la extra milla instalando pomas en sus duchas de flujo bajo para el baño y así ahorrar agua. Usted también puede poner un regulador en sus calentadores y ahorrar electricidad.*
- *Utilizando una maquina de afeitar eléctrica o manual con cuchillas de repuesto en lugar de las desechables es una gran ayuda de rebajar los desechos. Y plante un árbol.*
- *Use las toallas para secar su cara y manos en lugar de pañuelos desechables que se utilizan y luego se arrojan a la basura. También, cuelgue y seque sus toallas para re-usarlas varias veces. De todos modos*

Usted esta limpio cuando las utiliza.

El desayuno:

- *Los amantes del jugo o del yogur pueden hacer su parte comprando el jugo concentrado y yogur en recipientes re-usables en lugar de paquetes con porciones individuales.*
- *A muchos nos gusta hojear el periódico cuando tomamos el desayuno, pero considere la lectura de estos en espacios comunes como la oficina o tiendas de café. ¡Sin embargo, si usted prefiere tener su propia copia, asegúrese de reciclarla!*
- *Al empacar su almuerzo, opte por recipientes re-usables para el almacenamiento de comida en lugar de envolver la comida con papel de aluminio o la envoltura plástica.*
- *Cuando salga de su casa, no olvide apagar todas las luces y aparatos eléctricos conectados a la pared. (si usted tiene este tipo) y desenchufe los cargadores porque ellos continúan consumiendo aun cuando no están cargando ; ahorrar energía ayuda a reducir la polución del aire.*

SALIENDO A TRABAJAR:

- *No vaya a ningún lugar sin su bolsa de tela para que pueda decir no al plástico cuando vaya de compras.*
- *Puede parecer radical que en la sociedad de hoy "más fácil es mejor" , la manera más fácil de reducir su huella de carbono es evitando conducir al tiempo. Disminuya su velocidad y en cambio pruebe montar en bicicleta, caminar, viajes compartidos (carpooling) , transporte público o un tele-traslado ocasional.*
- *Si no tiene ninguna otra opción que la de manejar al trabajo, en su próxima compra busque el modelo de automóvil con combustible mas eficiente y mantenga sus neumáticos inflados a la presión correcta.*
- *Si usted es uno de los afortunados de tener trayectos amplios y despejadas en su camino al trabajo , utilice el comando de cruce, ahorra gasolina y le ayuda a mantener una velocidad constante.*
- *Si usted es parte de la mayoría de conductores que pasan sus mañanas en los embotellamientos de tráfico considere apagar el motor si va a estar estacionado por mucho tiempo. Y plante un árbol.*
- *¡Para aquéllos que padecen la furia del camino, recuerde que ese impulso agresivo baja su distancia en millas, de manera que si usted quiere ahorrar en combustible y salvar el planeta mientras usted está en él, acelere gradualmente--algo para tener presente la próxima vez que un conductor malo lo cierre! ¡Simplemente cuente hasta 10 y diga el planeta me necesita! !*

EN EL TRABAJO: :

- *¿Usted tiene la rutina de la bebida caliente en la mañana? Usando un jarro (mug) lavable es una alternativa medioambientalmente-favorable, alternativa a las tazas de icopor- no-biodegradables o tazas de plástico.*

- *Deje una taza y una botella re-usable para el agua en el trabajo para eliminar la compra de bebidas que se sirven en tazas plásticas o agua en botella. 80% de botellas plásticas son reciclables pero realmente se reciclan sólo 20%*
- *Cuando usted necesita una libreta (taco) para las listas y mensajes, voltee un documento viejo y en cambio escriba en la parte de atrás de este.*
- *Si no hay un sistema de reciclaje en la oficina, empiece uno usted! Reciclando nuestra basura realmente contribuye a reducir las emisiones de calentamiento global. Y se estima que 75% de lo que realmente se arroja a la basura se recicla, aunque actualmente sólo el 25% es reciclado.*
- *Cuando usted deba tener una copia de papel, asegúrese que usted predefina la opción de la copiadora para utilizar ambos lados. ¡Éste es un árbol fácil -ahorrador!*
- *La mayoría de los accesorios del computador como los cartuchos de tinta, CD y DVDs son hechos de materiales que podrían re-utilizarse. Los cables del computador y los parlantes son estándar, esto significa que pueden ser utilizados por una variedad de modelos y tipos de computadores.*
- *Baje la huella del carbono de su oficina conociendo las características de ahorro de energía de los computadores, monitores, impresoras, copiadoras, parlantes y otros equipos de negocios además apagándolos al final del día. Y plante un árbol.*
- *Apagando todas las luces innecesarias, sobre todo en las oficinas desocupadas y en salas de conferencias es una manera fácil de ahorrar energía.*
- *Si usted está en busca de algo para personalizar su área de trabajo, busque una planta sencilla hogareña. Las plantas hogareñas son buenas para el medioambiente porque ellas remueven cantidades de contaminantes presentes en el aire.*

DESPUÉS DE UN LARGO DÍA : :

- *En los meses más calurosos de verano, considere utilizar un ventilador interior junto con su aire acondicionado de ventana para expandir el aire fresco eficazmente a través de su casa. Mientras usted esta enfocado en esto, en invierno baje su termostato y colóquese un jumper . ¡En verano, aumente el uso la ropa más ligera, usted también ahorrará dinero!*
- *No coloque lámparas o televisores cerca del termostato del aire acondicionado, como siente el calor de estos aparatos, puede causar que el aire acondicionado trabaje mas tiempo del necesario.*
- *Cuando cocine la cena, iguale el tamaño del recipiente con el del elemento calorífico para disminuir el consumo de energía.*
- *Cuando usted este en un momento ocioso (con pereza), no arroje la ropa limpia en la cesta para evitar colgarla. Utilice los jeans (pantalones) más de una vez.*

Cuando usted lava, utilice sólo productos eco-favorables (amistosos) en su casa. ¡Es mejor para usted y el medioambiente! ¡ Y ya mencionamos que

plante un árbol!