



la CASA en verde

EN CASA AGUA



1 Evita el goteo de los grifos, la cisterna o la ducha.



3 Dúchate en lugar de bañarte, pero durante el tiempo justo. Tres o cuatro minutos suelen ser suficiente.



5 Utiliza el lavavajillas y la lavadora sólo cuando estén completamente llenos y utilizando programas economizadores de agua. Y con las cantidades de detergente necesarias.

7 Instala y usa cisternas de doble pulsador. Si no, limita la descarga metiendo dentro una botella.



9 No uses el fregadero o la cisterna como vertedero. Limpia platos, sartenes y ollas de los residuos más abundantes: una servilleta usada es una buena alternativa.

2 Cierra el grifo siempre que puedas: al lavarte los dientes o la cabeza, al afeitarte, al enjabonar los platos... Y en estos días también al frotarte las manos.

4 Recoge el agua de la ducha (hasta que esté caliente) o la de lavar frutas y verduras. Puede usarse para regar, en la fregona o en la cisterna.

6 Si tienes jardín o plantas, riega por la mañana o por la noche. Evita las horas de mayor evaporación.



8 Instala aireadores o reguladores de caudal en los grifos y difusores en las duchas: reducen el consumo sin que perdamos prestaciones.

10 Y cuando tengas que cambiar los electrodomésticos, fíjate en la etiqueta energética: un aparato eficiente cuesta un poco más pero a largo plazo ahorrarás mucho dinero.





En casa residuos

La **CASA**
en verde



1 Cada residuo en su sitio. Organiza espacios en casa para colocar cubos de orgánico, envases y otros residuos.



2 Separa y selecciona correctamente para dar una segunda oportunidad a tus residuos. Ante cualquier duda infórmate.



3 Encuentra NUEVOS USOS a lo que tiras para alargar la vida de los residuos. Guarda los envases de vidrio después de usarlos y utilízalos para guardar comida.

5 No uses el inodoro como cubo de basura.



7 No tires el aceite por el fregadero o inodoro. Guárdalo en un recipiente para llevar a punto limpio una vez finalice la cuarentena.

9 Reduce el desperdicio de alimentos. Planifica tu menú, no improvises. Lee las etiquetas para almacenar correctamente y presta atención a las fechas de caducidad. Ajusta el tamaño de las raciones y congela las sobras.

4 localiza los contenedores de vidrio y papel más próximos a tu casa y aprovecha una salida para comprar comida para depositarlos.

6 limpia bien los platos de restos de comida antes de lavarlos.



8 Ahorra papel. Imprime sólo si es necesario y hazlo por ambas caras.



10 Si has hecho limpieza de armarios, la ropa que hayas retirado guárdala en tu hogar. Cuando pase la cuarentena podrás llevarla a una tienda de segunda mano o depositarla en un contenedor para su reciclaje.

EN CASA

materia orgánica

la **CASA**
en verde



1 **Investiga los beneficios** ambientales de reciclar los residuos de materia orgánica generados en el hogar. El compostaje es una pieza clave de la economía circular.



3 **Participa** en iniciativas comunitarias o vecinales de compostaje. Es una buena forma de reciclar tu materia orgánica disminuyendo el esfuerzo individual.

5 **Aprende** sobre el proceso de reciclaje de la materia orgánica. Entender qué ocurre en la compostera nos facilitará la tarea, estamos ante un ecosistema en miniatura.

7 **Decide el mejor lugar para tu compostera.** En general el suelo natural y una zona a la sombra es lo adecuado.



9 **Controla** algunos factores importantes en tu compostera. Debes evitar la entrada de luz, remover con periodicidad y controlar la humedad.



2 **Infórmate de la gestión** que se hace en tu municipio de la materia orgánica. Puede que esté en marcha alguna iniciativa o que sea el momento de realizar alguna propuesta.



4 **Haz tu propio compost.** Empieza por lo fácil y asume que necesitará algunos cuidados. Comienza con una pequeña compostera y añadiendo los residuos menos problemáticos.



6 **Desecha falsos mitos.** Una compostera bien pensada y cuidada no generará problemas. Podría haberlos pero casi siempre existen soluciones.

8 **Selecciona** lo que debes añadir a la pila de compost: restos de frutas y verduras, posos de café o té y cascaras de huevo. Mézclalo con materia seca, hojas por ejemplo, para mejorar el proceso y el resultado.

10 **Disfruta de los beneficios** de emplear el compost en tus plantas y de los beneficios ambientales de no emplear fertilizantes químicos.



En casa energía



la CASA en verde

1 **Reduce lo evidente:** apaga lo que no necesites y usa los aparatos eléctricos con cabeza (piensa qué quieres antes de abrir la nevera o plancha todo de una vez). Y ojo: desenchufa también todo lo que puedas.

3 Siempre que puedas **ventila en el momento más adecuado:** cuando la temperatura exterior sea parecida a la que quieras dentro de casa. A mediodía en invierno y a las horas más frescas en verano.



5 Sobre todo si tienes cocina eléctrica, **aprovecha el calor:** apaga el horno o los fogones un poco antes de que la cocción esté completa. Si puedes, haz el bollo semanal cuando enciendas el horno para otra cosa.



7 ¿Te parece normal pasar frío en verano y calor en invierno? **Usar ropa adecuada** a la estación permite racionalizar las temperaturas de calefacción y aire acondicionado. Aprovecha el sol, los toldos y las corrientes de aire.

9 Si quieres reducir aún más tu factura, **revisa la potencia y el tipo de suministro** que tienes contratados.



2 En estos días que pasamos en casa, **aprovecha la luz natural:** trabaja, cose, lee... cerca de las ventanas. Ahorrarás dinero y cuidarás tu vista.



4 El **mantenimiento** de los electrodomésticos es fundamental. Limpiar el serpentín o eliminar el hielo de la nevera, reducen enormemente el consumo y alargan su duración.

6 Atento al «**CONSUMO fantasma**» de los aparatos enchufados: te sorprendería saber lo mucho que consumen algunos que creemos apagados. Desenchufar o una regleta con interruptor son las formas de evitarlo.



8 No abuses de la «**posición en espera**» del ordenador o la televisión: el gasto en ellos es elevadísimo. Úsalos sólo para paradas breves, nunca como alternativa al apagado.

10 Y cuando tengas que cambiar los electrodomésticos, fíjate en la **etiqueta energética:** un aparato eficiente cuesta un poco más pero a largo plazo ahorrarás mucho dinero.

