

Manual Joven de Eco-prácticas



Del 1 al 10 de Julio de 2011

Eco-Ciudadanía

**de las y los jóvenes de las
ciudades periféricas europeas**

**Intercambio de jóvenes entre San Fernando
de Henares y Ville de Nanterre**

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea.

Este manual es fruto del trabajo de las y los jóvenes participantes en el intercambio.

San Fernando de Henares, septiembre de 2011

Esta comunicación es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí definida.

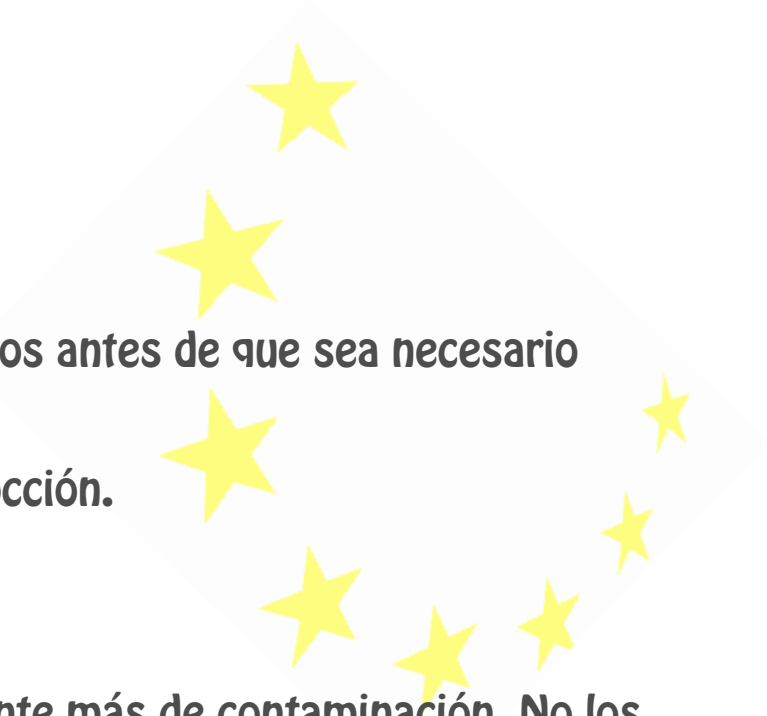
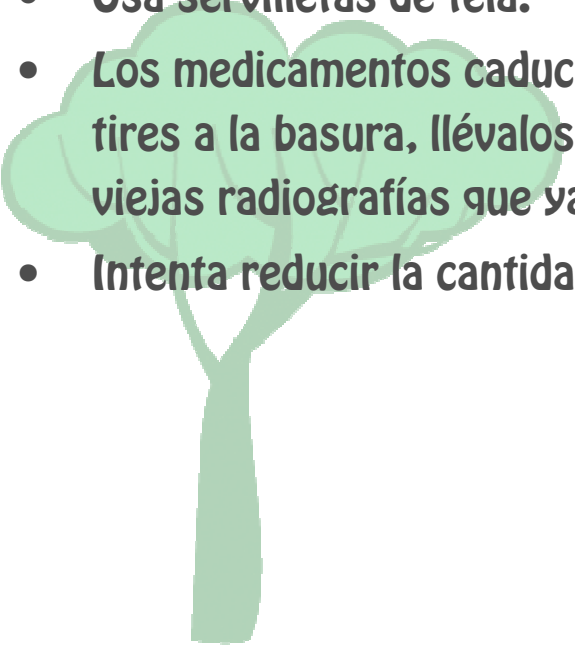
Hay muchas cosas que podemos hacer, de forma individual para mejorar el medio ambiente, para vivir en una ciudad sana y limpia, para preservar nuestro planeta. Cambiando pequeños hábitos, motivando a tu familia, amig@s y vecin@s se puede cambiar la sociedad y crear las condiciones de un futuro duradero.

**Te presentamos algunas ideas sencillas para aportar tu granito de arena.
Sí, el futuro del mundo está en nuestras manos.**

En casa...

- Apaga las luces que no utilices o no sean necesarias; aprovecha la luz natural.
- Usa bombillas de bajo consumo. Si tienes fluorescentes, ten en cuenta que cuando más energía consumen es al encenderlos.
- Reduce el gasto de agua: sustituye el baño por la ducha (cortita), vigila que los grifos y la cisterna no gotean, no dejes correr el agua, usa reductores de caudal.
- Sustituye los productos de limpieza industriales por cosas que tienes en casa, como vinagre, sal, limón, papel de periódico, bicarbonato, alcohol de quemar, etc. Recurre a los “trucos de la abuela”, funcionan! ;D
- Riega las plantas al amanecer o al atardecer para que el agua no se evapore tan rápido. Si puedes, aprovecha el agua de la lluvia.
- Baja el termostato del calentador del agua (no calientes agua para luego enfriarla).
- No abuses de la calefacción ni del aire acondicionado, prográmalos a temperaturas razonables y ponte la ropa adecuada en cada estación del año. Sí al calor humano!!!

- **Limpia los filtros del aire acondicionado, ahorrarás energía y prevendrás enfermedades respiratorias.**
- **Cierra los radiadores o baja la temperatura de los de las habitaciones que no usas.**
- **No vacíes innecesariamente la cisterna del inodoro ni tires desperdicios en él. Si tu cisterna no tiene pulsador de media carga, coloca 1 ó 2 botellas llenas de agua en su interior.**
- **Llena la lavadora y el lavavajillas, usa programas con agua fría o a temperatura baja y sin prelavado. Si puedes, evita el uso de la secadora y tiende la ropa. Los tejidos durarán más tiempo y evitarás gastar en electricidad.**
- **Si lavas los cacharros a mano no dejes el grifo abierto todo el rato.**
- **Ajusta la temperatura de tu frigo y del congelador según la estación del año. No los abras continuamente, comprueba que cierran bien y descongela regularmente.**
- **Plancha sólo lo necesario.**
- **Sustituye los ambientadores por plantas aromáticas o esencias naturales.**

- 
- 
- Si tienes una cocina eléctrica, apágala unos minutos antes de que sea necesario retirar la cacerola y aprovecha el calor residual.
 - Usa la olla a presión, que es más rápida para la cocción.
 - No precalientes el horno si no es necesario.
 - Usa servilletas de tela.
 - Los medicamentos caducados pueden ser una fuente más de contaminación. No los tires a la basura, llévalos al punto de reciclado de tu farmacia. Haz lo mismo con las viejas radiografías que ya no necesites.
 - Intenta reducir la cantidad de basura que generas.

Al hacer la compra...

- **Lleva tus propias bolsas reutilizables, una mochila o un carro.**
- **Antes de comprar, piensa si realmente lo necesitas. Llévate sólo lo necesario, no te dejes llevar por modas o por campañas publicitarias agresivas.**
- **Evita comprar productos que vengan con mucho embalaje, así como las bandejas de poliestireno. Compra a granel o con el mínimo envoltorio y usa las fiambreras en casa.**
- **Compra productos de temporada y de tu zona.**
- **Evita consumir agua embotellada.**
- **Elige productos concentrados (jabón, suavizantes...). Son más fáciles de transportar, se ahorra en su fabricación, generan menos desechos y ocupan menos en la basura.**
- **Compra productos reutilizables y evita los desechables, como platos, vasos o cubiertos de plástico.**
- **Usa cosméticos rellenables. Rechaza los que hayan sido probados con animales.**
- **Di no a los animales, plantas y maderas exóticos.**

Transporte...

- * **Utiliza el medio de transporte más ecológico para las distancias cortas: los pies. ¡Caminar es bueno para la salud y para el planeta!**
- * **Usa la bici, los patines, el skate...**
- * **Elige el transporte público o el colectivo y opta siempre por el medio de menor impacto ambiental.**
- * **Si no te queda más remedio que usar el coche, compartirlo y turnarse con compañeros o amigos es una buena idea para ahorrar un poco y contaminar menos.**
- * **Antes de salir de viaje en coche comprueba que no pierde aceite, que realiza una combustión correcta, que los neumáticos tienen la presión precisa.. Conduce sin cambios bruscos de velocidad, que sea moderada... ahorrarás energía y ganarás seguridad.**
- * **No tires colillas ni otros desperdicios por la ventanilla del coche.**

De vacaciones...

- * **En las vacaciones, si vas al campo o a la playa, lleva bolsas de basura y no te olvides de separar igualmente los residuos. Deposítalas en los contenedores o llévatelos para tirarlas en los más cercanos o en casa. Si vas a otra ciudad o pueblo, mantén los mismos hábitos que en tu ciudad de origen.**
- * **Respetar el entorno donde estés, no toques las plantas, ni te lleves nada, ni molestes a los animales. Procura que cuando te vayas todo este al menos tan limpio como cuando llegaste.**
- * **Procura no introducir vehículos de motor en los espacios naturales protegidos.**
- * **No hagas fuego nunca.**

Aparatos electrónicos...

- * Cambia los viejos monitores por uno de pantalla plana LCD, que consumen un 50% menos que los de plasma o los viejos.
- * No dejes el ordenador ni otros aparatos electrónicos en stand-by, apágalos del todo cuando no los utilices.
- * Usa y promueve productos que funcionan con cuerda, energía solar, cinética (dinamos) o energía eléctrica.
- * No dejes los cargadores de baterías, cámaras y otros dispositivos enchufados cuando la batería está completa. Si no puedes estar pendiente de la carga prueba a poner un enchufe con programador.
- * Reduce la basura electrónica, actualiza tus equipos o dónalos. Si tienes móvil úsalo como despertador y deshazte del viejo eléctrico o a pilas.
- * ¿Qué tal si cada semana te planteas un día “desconectad@”? Apaga el móvil, el ordenador, las consolas...

En tu barrio, en tu ciudad...

- * **Mantén tu ciudad limpia, no tires nada al suelo. Actúa como lo harías en tu propia casa.**
- * **Recoge, en la medida que puedas, la basura que te encuentras en la calle.**
- * **Utiliza los contenedores y el punto limpio.**
- * **Cuida el mobiliario urbano.**
- * **Cuida los espacios verdes porque compensan parte de la contaminación atmosférica que producen los vehículos a motor.**
- * **Baja el volumen para aminorar la contaminación acústica.**
- * **Denuncia los delitos ambientales.**

Reduce, reutiliza, regala, recicla...

- * Reutiliza cajas, papel de regalo, botones, tela, etc.
- * Reutiliza tapones de las botellas de plástico para sellar bolsas.
- * Imprime sólo lo necesario, usa las hojas por las dos caras.
- * Recicla los cartuchos de tinta de la impresora o recárgalos tú.
- * Rellena las botellas de agua y otros envases.
- * Guarda y recicla las pilas gastadas. Preferiblemente usa las recargables.
- * Fabrica tus propios regalos.
- * Sustituye los vasos de plástico x botellas reutilizables.
- * Dale otra oportunidad a tus viejas gafas o a tu móvil. Hay ONG's, tiendas y ópticas que hacen campañas de recogida para que otras personas con menos recursos puedan reutilizados.
- * Nunca tires ropa, libros y otros enseres de la casa que aún estén en buen uso, regálalos, seguro que a alguien le sirven. Haz trapos ecológicos con ropa vieja.
- * Reutiliza, intercambia, dona.

En todos los aspectos de tu vida...

- * **Utiliza siempre que puedas papel reciclado y reutilízalo.**
- * **Promueve el uso de plantas autóctonas en tu entorno, por lo general las necesidades de agua son menores que los de las plantas exóticas.**
- * **Ahorra papel. Si te gusta leer, aprovecha la biblioteca de tu barrio o compra libros de segunda mano.**
- * **Si puedes, usa más las escaleras, en lugar del ascensor; ahorrarás energía y ganarás en salud.**
- * **Mascotas: no compres animales y plantas exóticos. Si quieres una mascota acude a las perreras o centros de acogida.**
- * **Separa los residuos también en tu centro de estudios o en tu trabajo. Si no los hay, pide contenedores.**
- * **Fumar perjudica la salud, genera CO₂ y empeora la calidad del aire. Déjalo!**



Nuestra **ciudad** también es nuestra **Casa**