

Más de 100 consejos para cuidar el ambiente desde mi hogar



**GOBIERNO
FEDERAL**

SEMARNAT



www.gobiernofederal.gob.mx

www.semarnat.gob.mx



Vivir Mejor

Más de 100 consejos para cuidar el ambiente desde mi hogar

Segunda reedición, 2008

D.R. © Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales
Bulevar Adolfo Ruiz Cortines 4209, Col. Jardines en la Montaña,
Tlalpan, 14210, México, D.F.
www.semarnat.gob.mx

Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable
Progreso 3, planta alta, Col. Del Carmen,
04100, Coyoacán, México, D.F.
<http://cecaedu.semarnat.gob.mx>
mdominguez@semarnat.gob.mx

Se permite la reproducción parcial o total de esta obra,
siempre y cuando se cite la fuente.

Distribución gratuita, prohibida su venta.

Presentación

El cuidado del ambiente requiere la participación de ciudadanos organizados y conscientes de temas como el calentamiento global, la disposición de agua, la deforestación, los patrones de producción y consumo, así como los principios y valores que sustentan a esta sociedad.

A partir de actividades cotidianas como transportarnos, asearnos, viajar, cocinar o comprar productos, y los impactos de éstas en el ambiente, es importante reflexionar en nuestros hábitos de consumo y actitudes hacia el cuidado y protección del ambiente.

En nuestra casa, trabajo, comunidad o escuela podemos iniciar actividades concretas para mejorar el entorno. Para lograrlo necesitamos observar nuestro alrededor e identificar alternativas menos dañinas al ambiente, cambiar conductas y tomar decisiones basadas en el mejoramiento de la calidad de vida.

Te invitamos a utilizar y enriquecer este material con tu creatividad y experiencia para fomentar una cultura ambiental en todo el país.

¡Con agua... hay vida!	3
Los bosques y selvas, fabricas de agua	9
¡Frenemos el cambio climático!	13
Consumo responsable	23
Manejo de residuos	29
Cuando viajes... no dejes huella	37

¡Con agua... hay vida!

El agua es el sustento de la vida; es un recurso limitado. Con nuestros hábitos y actividades la estamos contaminando. Todos debemos ayudar a conservarla y usarla adecuadamente con acciones sencillas.



“En la naturaleza no hay recompensas ni castigos, sólo consecuencias.”

Robert Green Ingersoll
(EUA)

¡Actuemos hoy para tener agua mañana!

Tenemos la idea de que en nuestro planeta el agua es abundante; sin embargo, la mayor parte es salada y no la podemos usar directamente en actividades humanas.

Casi toda el agua dulce se encuentra congelada en los polos y sólo una mínima parte está disponible para nuestro consumo.



¡Ahorremos agua en el baño!

- Revisa regularmente las instalaciones hidrosanitarias y equipos para detectar fugas.
- Mantente alerta si ves manchas por humedad en paredes y techos. Generalmente son señales de fugas y pueden afectar tu casa.
- Instala economizadores de agua en regadera y escusado; son baratos, fáciles de instalar y los puedes adquirir en tiendas de autoservicio, tlapalerías o ferreterías.



Recordemos...

¡gota a gota el agua se agota!

¡Ahorremos agua en la limpieza personal!

- Báñate en cinco minutos. Cierra las llaves del agua mientras te enjabonas o afeitas. Ábrelas sólo para enjuagarte.
- Coloca una cubeta para recoger el agua fría mientras sale la caliente. Puedes usarla después en la limpieza de la casa, del coche o para regar las plantas.
- Después de cepillarte enjuágate los dientes con un vaso de agua.

Al fugarse una gota por segundo, al final del día se llena una cubeta de por lo menos 30 litros.

Escusado

- Cambia el tanque de 16 litros por el de seis litros de agua.
- ¡No utilices la taza del baño como basurero! No desperdices agua para tirar colillas, pañuelos desechables, toallas femeninas, algodón o hisopos.
- Vigila periódicamente el adecuado funcionamiento del mecanismo del tanque o caja de agua del escusado.

Limpeza de la casa

- Limpia pisos, paredes y vidrios con dos cubetas de agua; una para limpiar y otra para enjuagar. No abuses de los productos de limpieza.
- Aprovecha el agua jabonosa para lavar los escusados. Si la del enjuague está libre de productos de limpieza, utilízala para regar las plantas o el jardín.

Cocina

- Antes de lavar los trastos, retira los residuos orgánicos (comida) y deposítalos en un bote o bolsa; no los arrojes por el drenaje ni los revuelvas con los residuos inorgánicos (consulta el tema Manejo de residuos en la página 29).
- Remoja los trastos de una sola vez; si tienen mucha grasa, utiliza agua caliente. Enjabónalos con la llave cerrada y enjuágalos rápidamente bajo un chorro moderado.



- Cuida que la llave del fregadero no gotee. Cambia los empaques cada vez que sea necesario.
- Instala un economizador de agua. Es un dispositivo barato y fácil de colocar.
- Lava las verduras en un recipiente con agua; tállalas con los dedos o con un cepillo y desinfectalas. Reutiliza esta agua para el escusado o regar plantas.

Lavandería

- Remoja la ropa en jabón para que sea más fácil quitar manchas y mugre.
- Si lavas la ropa en el lavadero, no desperdicies el agua. Reutiliza el agua con la que enjuagaste para remojar la siguiente tanda de ropa sucia.
- Utiliza la lavadora sólo para cargas completas. Esto ayuda a ahorrar agua y energía eléctrica. Talla a mano o con cepillo las partes más sucias de la ropa, para evitar dobles o triples lavadas.
- Utiliza la mínima cantidad de jabón o detergente. Además de requerir menos agua para enjuagarla, la ropa dura más.



Plantas

- Riega las plantas durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más en evaporar el agua.
- Reutiliza el agua que juntaste de la regadera y de lavar las verduras para regar las plantas o el jardín.

Además

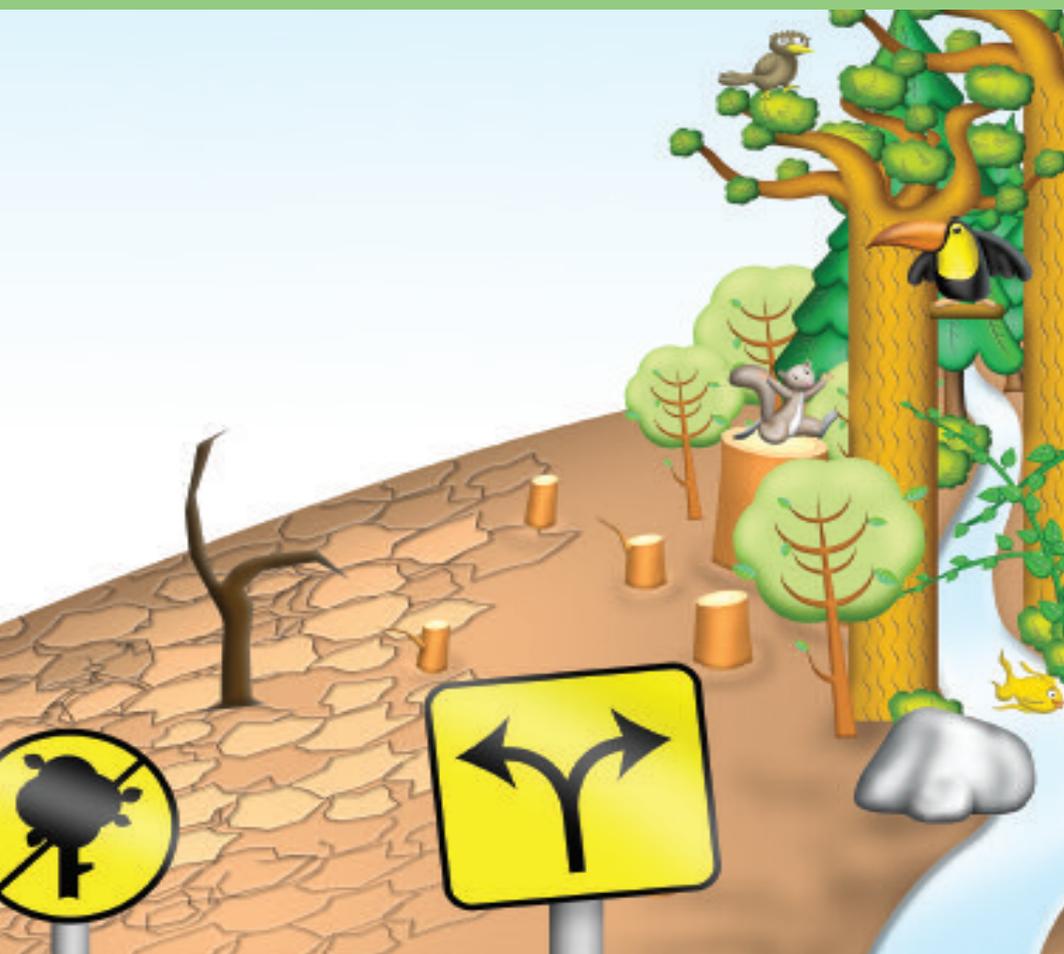
- Nunca laves el automóvil con manguera; utiliza sólo una cubeta.
- Recolecta agua de lluvia para regar las plantas, limpiar la casa o el escusado.
- Nunca arrojes aceite, líquido de frenos o anticongelante al drenaje. Son sustancias altamente contaminantes del agua. Infórmate sobre empresas y lugares donde reciben el aceite gastado.
- Barre el patio o la banqueta en seco con una escoba y un recogedor.
- Si en tu ciudad se presenta una lluvia de cenizas volcánicas, no las mojes. Recógelas en bolsas antes de que tapen las coladeras; puedes aprovecharlas para nutrir tus plantas.



En México, muchas poblaciones sufren escasez de agua. Con estas acciones puedes ayudar a conservarla y cuidar el gasto familiar.

Los bosques y selvas, fábricas de agua

Los bosques y selvas son fábricas de agua limpia y fresca porque captan el agua de lluvia y la infiltran al subsuelo, de donde extraemos agua para nuestro consumo.



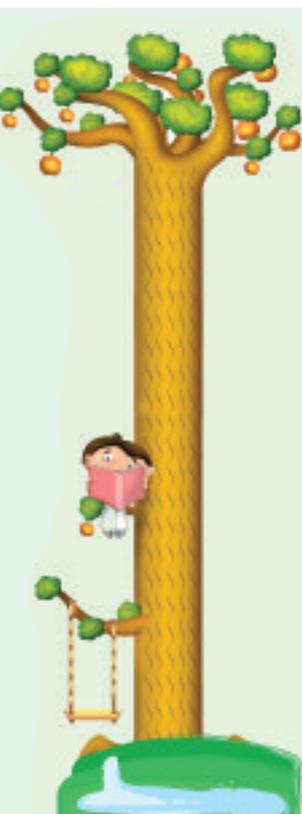
Por ello, uno de los problemas más preocupantes en México es la pérdida de bosques y selvas. Si no los cuidamos, nuestro país podría convertirse en un territorio árido, con climas extremos y sin agua ¡Imaginate un día sin una gota de agua!

“Al principio creí que estaba luchando por salvar los árboles del caucho. Después pensé que estaba luchando por salvar la selva amazónica. Ahora me doy cuenta de que estoy luchando por la humanidad.”

Chico Mendes
(Brasil)

Servicios ambientales que nos brindan los bosques y las selvas

- Favorecen la recarga de los mantos acuíferos (aguas subterráneas), de donde obtenemos gran parte del agua que utilizamos en nuestra vida diaria.
- Son el hogar de animales, plantas, insectos y de muchos organismos microscópicos importantes para el equilibrio de la vida.
- Los árboles y las plantas capturan el bióxido de carbono del aire y liberan oxígeno al ambiente.
- Nos dan hermosos paisajes, lugares de descanso y espacios para llevar a cabo actividades educativas, recreativas y turísticas.
- Disminuyen los efectos de fenómenos naturales como huracanes, ciclones o tormentas que pueden causar inundaciones, deslaves u otros desastres.



- Proporcionan frutos, madera y diversas materias primas para fabricar medicinas, papel, cartón y dulces, entre otros.

Sin embargo...

Estamos acabando con ellos.

¡No dejemos que esto suceda!

¡Todos podemos hacer algo por nuestros bosques y selvas!

- Cuando visites un bosque o una selva respeta las plantas y animales.
- Realiza trabajo voluntario para reforestarlos y mantenerlos limpios.
- No dejes basura y recoge la que encuentres, aunque no sea tuya. Muchos animales silvestres mueren por ingerir bolsas, botellas, colillas u otros objetos tirados por los visitantes.



- Si prendes una fogata, asegúrate de apagarla perfectamente antes de irte.
- Si ves un incendio repórtalo al teléfono:
01 800 INCENDIO
01 800 4623 6346.
- Aprende más sobre este tema y participa en la adopción y plantación de árboles. Visita las páginas:

www.conafor.gob.mx

<http://cecadesu.semarnat.gob.mx/>

www.fansdelplaneta.gob.mx

www.reforestamosmexico.org

www.ine.gob.mx

www.conanp.gob.mx

www.cna.gob.mx

www.pnuma.org

www.imta.gob.mx



Todos necesitamos cotidianamente de papel, cartón, lápices, muebles, así como de oxígeno, agua, biodiversidad y paisajes que nos brindan los bosques y selvas.

¡Frenemos el cambio climático!

En nuestra vida cotidiana utilizamos cada vez más energía eléctrica, lo cual está agotando los recursos y ocasionando el calentamiento global; por ello, debemos reducir su consumo.



“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.”

Albert Einstein
(Alemania)

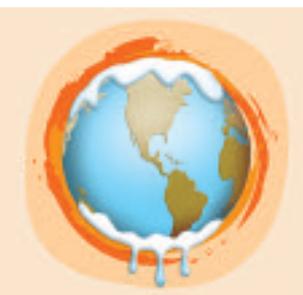
La Tierra nos está diciendo que algo no funciona adecuadamente. Ese algo es la forma como las sociedades humanas se relacionan con el medio ambiente, ya que la sobreexplotación de los recursos naturales y la industrialización están alterando el clima.

El cambio climático afecta a todos

Por ejemplo, en el norte de México la época de calor es cada vez más prolongada y llueve poco. La gente, entonces, utiliza más energía eléctrica para enfriar sus casas y consume más agua para mantenerse fresca. Esta situación ocasiona que haya escasez de agua durante más tiempo. Otra situación difícil se presenta en los glaciares de montaña, como el Popocatepetl y el Iztaccíhuatl, que se están derritiendo.

Y en zonas como el sureste del país las lluvias torrenciales inundan pueblos y cosechas, y los huracanes amenazan constantemente a los pobladores.

No podemos detener el cambio climático, ya está ocurriendo y seguirá en el futuro. Pero sí podemos disminuir sus impactos al reducir la emisión de gases que provocan el calentamiento global, en particular el bióxido de carbono.



Acciones sencillas para cuidar el ambiente, ahorrar dinero y energía

Energía eléctrica

- Aprovecha al máximo la luz natural, utiliza la energía eléctrica sólo cuando la necesites.
- Cambia los focos comunes por lámparas ahorradoras (fluorescentes). Cuestan un poco más pero consumen menos energía y duran más tiempo. A la larga ahorras dinero.



- Limpia periódicamente focos y lámparas; el polvo bloquea la luz.
- Utiliza lámparas sólo cuando estén apagadas las luces principales. De otra forma, se está generando doble uso de energía para el mismo propósito.

- Usa interruptores de movimiento; pueden significar ahorros importantes de energía, los cuales se ven reflejados en los recibos de la luz.
- Pinta techos y paredes de colores claros. Tendrás mejor iluminación.
- Apaga las luces de las habitaciones que no se ocupen.
- Si no se están usando, apaga y desconecta la televisión, radio, computadora, tostador, hornos de microondas, DVD.



Apagar las luces y aparatos que no se están usando disminuye la emisión de toneladas de bióxido de carbono a la atmósfera.

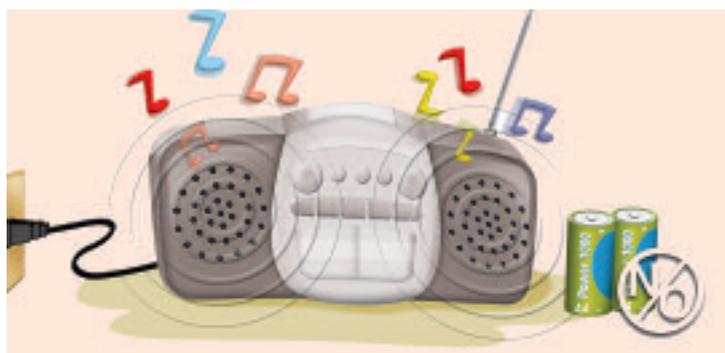
- Evita en lo posible el uso de pilas. Son mucho más caras que la corriente eléctrica.
- Si necesitas usar pilas, procura que sean recargables.
- Asegúrate que la puerta del refrigerador cierre herméticamente para que no utilice energía de más.
- Cuando introduzcas o saques alimentos del refrigerador, hazlo rápido; no dejes abierta la puerta más tiempo del necesario.
- Nunca introduzcas alimentos calientes, ya que el refrigerador usará más energía.
- Ajusta el termostato del refrigerador al mínimo requerido, según el lugar en donde vivas. Consulta el





instructivo de uso. Uno de cada seis refrigeradores en México están a temperaturas demasiado altas y el consumo de energía puede incluso duplicarse.

- Coloca el refrigerador alejado de la estufa, del calentador de agua o de una ventana en donde le dé el sol directamente.
- El refrigerador es más eficiente mientras más delgada sea la escarcha en el congelador. Es importante descongelarlo y limpiarlo para evitar que la escarcha tenga un espesor mayor a los cinco milímetros.
- Si vas a comprar un refrigerador, procura adquirir el de tamaño adecuado a tus necesidades.
- Infórmate sobre el rendimiento de tu refrigerador en la etiqueta amarilla del Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE).
- Sigue las recomendaciones de uso, mantenimiento y seguridad que aconseje el fabricante.
- Procura sustituir los aparatos viejos por nuevos, ya que consumen menos energía.



- No abuses de los aparatos electrodomésticos.
- Enciende el televisor sólo cuando realmente desees ver algún programa.
- Plancha la mayor cantidad posible de ropa en cada sesión; así aprovecharás el calor acumulado.
- Plancha primero la ropa que requiera menos calor y hazlo durante el día. Al aprovechar la luz natural evitas encender un foco.
- Cambia los filtros sucios y limpia los depósitos de polvo y basura de la aspiradora. Esto hace que el aparato trabaje con mayor eficiencia y ahorre energía.
- Seca la ropa con la energía solar, hacerlo con secadora representa grandes cantidades de energía eléctrica para algo que se puede gratuitamente.

Aire acondicionado

- Verifica que el aparato funcione correctamente (motor, cableado y termostato).

- Mantén la habitación cerrada para conservar la temperatura.
- Apágalo al salir de la habitación si vas a permanecer fuera mucho tiempo.
- Regula la temperatura de tal manera que sea agradable y puedas estar sin suéter y sin cobijas.
- Apaga el aparato cuando la habitación ya esté fría y enciende en su lugar el ventilador. Éste consume mucho menos energía.
- Limpia el filtro de aire cada 15 días. Los filtros sucios y los depósitos saturados de polvo provocan que el motor trabaje sobrecargado y reduzca su utilidad.



- Da mantenimiento cada año a todo el equipo. Los acondicionadores de aire que tienen dos años o más sin mantenimiento consumen mayor energía.

- No compres equipos de segunda mano. Son de tecnología obsoleta y consumen mucho más energía.
- Si vas a comprar un aire acondicionado, comprueba que tenga la capacidad de enfriamiento que requieres. Revisa la etiqueta amarilla para conocer la eficiencia energética del aparato.

Gas

- Elige una estufa con encendido eléctrico o sin piloto; ahorras gas y reduces la emisión de los contaminantes generados por su combustión.
- Cambia tu calentador de agua por uno de paso, sólo se enciende cuando requieres agua caliente y así ahorras en el consumo de gas.
- Tapa las ollas cuando cocines; así aprovechas mejor el calor, consumes menos gas y ahorras dinero.
- Evita las corrientes de aire cuando cocines; aumentan el tiempo de cocción de los alimentos y el consumo de gas.
- Revisa periódicamente las instalaciones de gas para evitar fugas.



- Da mantenimiento al tanque estacionario, a la estufa y al calentador.
- Prefiere los calentadores de gas a los eléctricos para calentar habitaciones.

Transporte y energía

El transporte motorizado es una la actividad que más contamina el aire y provoca graves daños a nuestra salud. Una de las consecuencias graves de esta contaminación tiene que ver con el calentamiento global y el cambio climático, considerados entre las amenazas más serias a la vida en el planeta.

Participa en la solución de este problema

- Utiliza el automóvil sólo lo indispensable y compártelo cada que puedas.
- Si vives en grandes ciudades utiliza el metro, el tren ligero o el trolebús. Son medios de transporte más económicos y amigables con el medio ambiente.
- Infórmate sobre rutas alternas para desplazarte en tiempos más cortos.





- Camina las distancias cortas; haces ejercicio y no contaminas.
- Utiliza la bicicleta en trayectos cortos y seguros.
- Afina el motor de tu automóvil, cuando menos cada seis meses.
- No frenes ni aceleres con brusquedad; esto aumenta la producción de gases contaminantes y el consumo de gasolina.
- No te estaciones en doble fila; contribuyes a crear embotellamientos y más contaminación.
- Por ningún motivo dejes el tanque de la gasolina sin tapón, pierdes combustible por evaporación y contaminas el ambiente.

**Para más información sobre este tema consulta las páginas:
www.ahorraenergiaya.com y www.fide.org.mx**

Consumo responsable

Los productos o servicios que consumimos tienen su origen en los recursos naturales. Estar conscientes de lo que compramos nos permitirá tomar decisiones y consumir con responsabilidad.



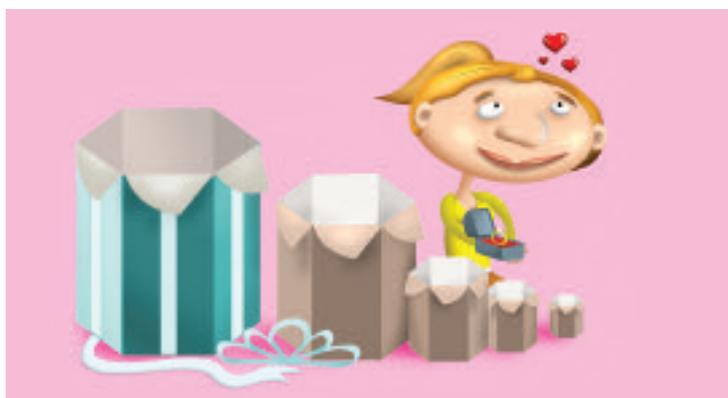
Recuerda, entregar a las futuras generaciones un planeta donde puedan tener una vida digna depende de lo que hagamos hoy.

“Ser es tener, dice el sistema. Y la trampa consiste en que quien más tiene, más quiere. En resumidas cuentas las personas terminan perteneciendo a las cosas y trabajando a sus órdenes.”

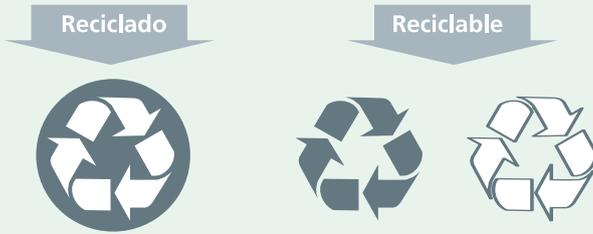
Eduardo Galeano
(Uruguay)

Cuando compres

- Adquiere sólo lo que necesites; recuerda que no vales por lo que tienes, sino por lo que eres.
- Adquiere artículos por su contenido, no por lo atractivo de su presentación. Revisa la información en la etiqueta y compara precios.
- Prefiere productos con empaques fabricados con materiales reciclables; con ello contribuyes a que se consuman menos recursos naturales.



- Compra productos empacados de forma más sencilla y con menos plásticos.
- Reduce al mínimo el uso de productos desechables.



Reciclar es la utilización de los residuos sólidos como materia prima para fabricar nuevos productos.

- Si tienes opción, elige envases retornables.
- Prefiere los productos cuyos envases de plástico tengan el logotipo de reciclable o reciclado.
- Reutiliza las bolsas del súper para las compras, separar los residuos y recoger los excrementos de tu mascota, entre otras opciones.
- Compra limpiadores y productos de limpieza que en la etiqueta diga que son biodegradables.
- Si depositas el papel higiénico en el escusado, cómpralo blanco, ya que el de color contamina el agua.



- Compra de preferencia productos elaborados localmente.
- Nunca compres productos derivados de especies en peligro de extinción, como corales, carey, huevos de tortuga, plumas de aves o pieles de animales. Existen artículos como zapatos, bolsas o cinturones elaborados con especies provenientes de criaderos legales; revisa su etiqueta de certificación.
- No compres animales exóticos como mascota. Ellos necesitan vivir libres en su propio ambiente.
- En Navidad, prefiere un árbol natural mexicano, revisa que haya sido cultivado en plantaciones forestales y que cumpla la norma establecida por la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. Verifica la etiqueta que indica la procedencia del árbol. De esta manera ayudas a conservar los bosques y a las comunidades rurales del país.
- Prefiere árboles con raíz para poder plantarlos más tarde en un jardín o una maceta.

Consumo de productos orgánicos

El consumo de productos orgánicos es saludable, amigable con el medio ambiente y favorece la conservación de la diversidad de especies agropecuarias y forestales mexicanas.

Generalmente está asociado con formas de comercio justo, donde los productores de escalas media y pequeña (huertos y granjas familiares, cooperativas de produc-

ción) reciben una proporción justa del precio final, lo que favorece la economía en el campo, mejorando las condiciones de vida de los productores y sus familias.



¿Qué son los alimentos orgánicos?

Hay dos tipos de alimentos orgánicos: los de origen vegetal y los de origen animal.

Los alimentos orgánicos de origen vegetal (hortalizas, legumbres, granos, frutas, café y otros) se cultivan con abonos y control de plagas naturales. En ellos no se emplea ninguna sustancia de origen químico (fertilizantes sintéticos, herbicidas e insecticidas).

Los alimentos orgánicos de origen animal (carne, huevos, queso, leche, miel, entre otros) provienen de animales alimentados con forrajes y semillas sin hormonas, anabólicos, antibióticos, aditivos químicos o sintéticos.



- Revisa sus etiquetas y prefiere los productos certificados como orgánicos.
- Come mucho más frutas y verduras, y más verduras verdes.
- Come menos harinas refinadas y más harinas integrales.
- Busca alimentos de temporada, son más económicos.
- Bebe agua pura para quitarte la sed.
- Enseña a tus hijos estos hábitos desde pequeños.

Consulta la página de la Procuraduría Federal del Consumidor (www.profeco.gob.mx/).

Manejo de residuos

La creciente generación de residuos y su manejo inadecuado ocasionan problemas de salud, una desagradable imagen en los campos y ciudades, así como la contaminación del suelo, el agua y el aire.



Esto se debe principalmente al aumento de la población y a las formas de producción y consumo basadas en una cultura de desperdicio.

“Cada uno de nosotros, rico o pobre,
lleva en sí el planeta entero.”

Édgar Morín
(Francia)

¡Todos a separar los residuos!

La basura se crea al mezclar los residuos sólidos de todo tipo (orgánicos e inorgánicos). Todos podemos contribuir a reducir la cantidad de basura si practicamos las 3R: **reducir, reutilizar y reciclar**.



- **Reduce** la cantidad de residuos que generas (para mayor información consulta el apartado Consumo responsable en la pág. 23). Prefiere lavar que desechar: en fiestas y días de campo emplea utensilios lavables; para tus bebidas en la escuela o el trabajo utiliza contenedores que se puedan usar muchas veces. Emplea productos en envases rellenables.

- **Reutiliza** al máximo todos los artículos o productos antes de deshacerte de ellos. Por ejemplo, usa las hojas de papel por ambos lados; transforma las latas en lapiceros, joyeros o macetas; utiliza las bolsas del súpermercado para los residuos o futuras compras; usa los frascos de vidrio para guardar otras cosas; fabrica juguetes con cajas usadas. **¡Dale vuelo a tu imaginación! Desecha sólo lo que ya no se pueda volver a usar.**



- Organiza ventas de garaje de los artículos que ya no te son útiles pero que pueden servir a otras personas. La donación es una buena práctica.
- **Reciclar** es más fácil si separas tus residuos (orgánicos e inorgánicos).

Tipos de residuos

Orgánicos: Son de origen animal y vegetal. Por ejemplo: cáscaras de frutas y verduras, cascarones de huevo, sobrantes de comida, servilletas de papel usadas, residuos de café, bolsitas de té, pasto, hojas, ramas y flores, entre otros.

Inorgánicos: Bolsas, empaques y envases de plásticos; vidrio, papel, cartón y metales; aparatos eléctricos; bolígrafos; productos de cerámica, textiles y utensilios de cocina...

Casi todos los residuos inorgánicos se pueden reciclar cuando están libres de materia orgánica.

Los siguientes residuos sólidos deben separarse de forma independiente:

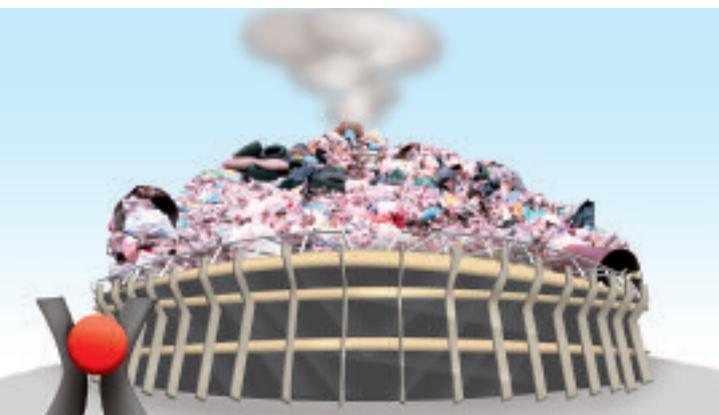
Sanitarios: Papel higiénico, pañuelos faciales, algodón, pañales, toallas sanitarias, condones. Es importante que coloques estos residuos en una bolsa de plástico amarrada.



Especiales: Pilas, focos, electrónicos (radios, teléfonos, teclados, televisiones...) y envases de: pegamento, aceite de motor, aerosoles, cosméticos, tintes y fijadores para el cabello, pintura, entre otros. También colócalos por separado en una bolsa de plástico amarrada.



En promedio, cada uno de nosotros producimos cerca de un kilogramo de basura al día. Como somos más de 100 millones de habitantes, diariamente generamos alrededor de 100 mil toneladas. ¡Con esta basura, en cinco días se podría llenar el Estadio Azteca!



Facilitemos el reciclaje

- Separa los residuos inorgánicos en forma independiente, según su tipo.
- Junta y aplasta las latas de aluminio para reducir su volumen.
- Separa las botellas y frascos de vidrio y no los rompas. Los vidrios rotos deben manejarse por separado y con mucho cuidado para evitar accidentes.



El vidrio se recicla las veces que sea necesario y no pierde propiedades. En México se reciclan cerca de 100 mil toneladas al año. ¡Participa para aumentar este volumen!

- Amarra el periódico, las revistas, las hojas de papel y el cartón para facilitar su manejo y traslado. Consérvalos limpios y secos para que puedan reciclarse.



¿Sabías que 80 por ciento del papel producido en México se fabrica a partir de papel reciclado? Esto evita el corte de árboles y la generación de basura.

- A los envases de PET, quítales la tapa y aplástalos.
- Junta y aplasta todos los envases y botellas de plástico, esto facilita su clasificación y reciclaje.
- Enjuaga los envases usados de cartón (jugos, leches, purés, salsas y sopas) y aplástalos para facilitar su acopio.



Los diferentes tipos de plástico no pueden mezclarse entre sí para reciclarse. Uno de los plásticos que no debe convertirse en basura es el PET, ya que es 100 por ciento reciclable. Se utiliza para envases de refrescos, agua, aceites comestibles, entre otros. Identifícalo con el símbolo de reciclaje en la parte inferior con el número 1.

- Cuando cambies llantas entrégalas a los distribuidores encargados.
- Cuando cambies baterías deposítalas en donde realicen su acopio adecuado.

Acopio de materiales

Existen escuelas, súpermercados o centros de acopio que reciben residuos como cartón, papel y periódico, latas de aluminio, PET, envases de vidrio y multicapas. Busca los más cercanos a tu casa.



Y, ¿qué hacemos con los residuos orgánicos?

Cuando la materia orgánica se maneja por separado y no se mezcla con la inorgánica, puede producirse composta, la cual sirve como abono natural de hortalizas y árboles o para enriquecer el suelo.

- En época navideña entrega tu arbolito al camión de la basura para que se elabore composta, la cual servirá para abonar camellones y parques. También lo puedes entregar en las plazas o explanadas a fines de enero. Averigua con tus autoridades locales.

Elaboración de composta



Para mayor información sobre cómo elaborar composta consulta la página www.fansdelplaneta.gob.mx

- Cuando saques a pasear a tu perro, recoge sus excrementos en una bolsa; amárrala y deposítala en el sitio destinado a los residuos sanitarios.

Recuerda, jamás tires tu basura en la calle en espera de que alguien más la recoja por ti. Guárdala en una bolsa hasta que llegues a tu casa, escuela o trabajo y deposítala adecuadamente. Con ello evitarás que se tapen las alcantarillas, principal causa de inundaciones en las ciudades.

¡Un México limpio para Vivir Mejor!

Cuando viajes... no dejes huella

Además de diversión y esparcimiento, la práctica del turismo sustentable implica un compromiso: mantener y respetar el patrimonio natural y cultural de los lugares que visitamos.



“Sólo podemos amar aquello que conocemos
y sólo podemos proteger aquello que amamos.”

Tobías Lasser
(Alemania)

Cuando viajes

- No tires basura en las calles, carreteras, ríos, playas y otros lugares. Recuerda que un país limpio es tarea de todos.
- Disfruta las maravillas naturales o culturales. Evita marcarlas o dañarlas para que otros puedan apreciarlas.
- Toma sólo fotografías de recuerdo; no te lleves plantas o animales.
- Nunca compres o utilices productos derivados de especies en peligro de extinción, como pieles de animales, huevos de tortuga o plumas de aves.
- Sigue los caminos y senderos señalados.



- Si te encuentras a un animal silvestre durante tu recorrido, no lo molestes; lo más seguro es que se aleje inmediatamente.
- Elige destinos y rutas de viaje que generen el mayor beneficio para pequeñas poblaciones.
- Elige destinos turísticos cuyos prestadores de servicios sean responsables con el uso del agua, la energía, la biodiversidad, las playas, los bosques y hagan un manejo adecuado de los residuos sólidos.
- Compra y utiliza los productos y servicios que ofrecen las comunidades campesinas o indígenas. Así ayudas a conservar las áreas naturales y contribuyes a mejorar la calidad de vida de sus habitantes.
- Algunas áreas naturales protegidas son lugares ideales para practicar actividades ecoturísticas.



Las actividades turísticas exigen visitantes más sensibles y comprometidos con el medio ambiente, interesados en disfrutar la biodiversidad natural y cultural de México.

Infórmate en: www.sectur.gob.mx, www.conanp.gob.mx y www.fonaes.gob.mx.

Más de 100 consejos para cuidar el ambiente desde mi hogar se imprimió en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, 06280, México, D.F.
El tiro consta de 100 mil ejemplares.

Decálogo

1. Yo OBSERVO lo que sucede a mi alrededor para estar alerta y cuidar mi planeta.
2. Yo REALIZO actividades que en mi casa y escuela ayudan a proteger el ambiente.
3. Yo PLANTO árboles para mejorar el ambiente.
4. Yo PROTEJO el ambiente donde vivo: el agua, los animales y las plantas.
5. Yo APAGO las luces y ahorro energía eléctrica.
6. Yo PREFIERO productos con poca envoltura.
7. Yo REUSO todo lo que puedo.
8. Yo CAMINO y uso en lo posible mi bicicleta.
9. Yo me SUMO a instituciones que cuidan y respetan el ambiente.
10. Yo PIENSO que mis acciones sí importan, sí cuentan y sí ayudan a disminuir el cambio climático.

