



# Hogares Verdes

## hogares sanos

T O L E D O

### 50 acciones para sostenibilizar tu vivienda



Concejalía de Vivienda



Un grifo que gotea, una bombilla mal encendida, el abuso de detergentes, bolsas y bolsas de plástico, coches echando humo y alimentos casi artificiales... son algunas situaciones de nuestro día a día que debemos cambiar si queremos mejorar nuestra salud y la del Planeta.



Suma puntos y averigua el grado de sostenibilidad de tu casa. Una "X", un punto

### gestión de residuos

#### ¿minimizamos los residuos?

1. Compramos productos poco o nada embasados.	
2. Usamos, principalmente, servilletas y manteles de tela.	
3. Utilizamos la vajilla del hogar, u otra reutilizable, en fiestas y celebraciones caseras.	
4. Hacemos la compra con bolsa de tela y/o carrito con ruedas.	
5. Calculamos la cantidad necesaria de alimentos perecederos para que la comida no se caduque en la despensa y acabe en la basura.	

#### ¿reutilizamos los residuos?

6. Cedemos a diversas asociaciones aquellos materiales o muebles que ya no utilizamos.	
7. Compramos ropa y/u otros enseres de segunda mano o los intercambiamos en mercadillos de trueque.	
8. Hacemos compost (abono natural) con los residuos orgánicos del hogar, si tienes terraza o jardín.	
9. Aprovechamos algunos residuos dándoles un segundo uso (envoltorios, regalos, decoración, etc.).	

#### ¿separamos correctamente los residuos para facilitar su posterior reciclaje?

10. Sabemos separar los residuos generados en el hogar y, si tenemos dudas, las consultamos.	
11. Tenemos cuatro contenedores de residuos: papel, envases de plástico, vidrio y orgánico.	
12. Conocemos dónde están las islas de reciclaje y el punto limpio más próximo a casa.	
13. Utilizamos el servicio de recogida municipal de muebles, electrodomésticos, televisores,, ordenadores, bombillas, fluorescentes, pilas, etc.	

 ¿SABÍAS que... de media, en España, cada persona produce 1'5 Kg. de residuos al día? casi 600 Kg. en un año?

### ahorro de energía y agua

#### ¿aprovechamos la luz del sol?

14. Subimos las persianas antes de encender una lámpara, aprovechando así la luz del sol.	
15. Usamos en casa algún tipo de aplicación solar: panel solar fotovoltaico o térmico, cargador de baterías solar, etc.	

#### ¿hacemos un uso eficiente del consumo eléctrico?

16. Mantenemos la temperatura entre 18 y 21° C y revisamos el aislamiento de puertas y ventanas.	
17. Descongelamos los alimentos con tiempo, sin usar el microondas.	
18. Apagamos los aparatos eléctricos cuando dejamos de usarlos.	
19. Desconectamos los enchufes de los aparatos eléctricos que realizan "consumo fantasma" (aquellos que tienen un piloto de color rojo encendido).	
20. Adquirimos electrodomésticos de clase A o superior, es decir, más eficientes energéticamente.	
21. Elegimos puntos de luz estratégicos y lámparas sencillas para reducir el número de bombillas.	
22. Utilizamos bombillas de bajo consumo energético, fluorescentes y/o leds.	
23. Apagamos la luz de las habitaciones cuando salimos de ellas.	
24. En cocinas eléctricas, apagamos la "placa" antes del fin de la cocción y aprovechamos el calor residual.	
25. Descongelamos periódicamente la nevera y el congelador, si lo requiere el frigorífico.	

## ¿reducimos el consumo de agua?

26. Cerramos siempre el grifo del lavabo mientras nos cepillamos los dientes y el de la ducha cuando nos enjabonamos y lavamos el pelo.	
27. Cerramos siempre el grifo del fregadero mientras enjabonamos los platos.	
28. Ponemos el lavavajillas y la lavadora sólo cuando el compartimento está lleno, usando el programa de lavado "ecológico".	
29. Tenemos perлизadores o difusores en los grifos para reducir el caudal de agua.	
30. Tenemos reductores de volumen de agua dentro de la cisterna del inodoro.	
31. Si tenemos jardín, preferimos plantas autóctonas y controlamos las horas y cantidad de riego.	



**¿SABÍAS que...** numerosos aparatos eléctricos como el televisor, el vídeo, el microondas, los ordenadores, etc., aún apagados, siguen consumiendo energía si permanecen enchufados a la toma de corriente?

## movilidad sostenible

### ¿practicamos una movilidad sostenible?

32. Caminamos al centro de estudios o de trabajo cuando el destino está cerca.	
33. Cogemos la bicicleta o el autobús urbano para ir al centro de estudios o trabajo cuando el destino está lejos.	
34. Compartimos el coche siempre que podemos y cuando es necesario usarlo en desplazamientos urbanos.	
35. Optamos preferentemente por el tren y el autobús frente al avión y el coche.	
36. Conocemos las pautas a seguir para una conducción eficiente del coche y las practicamos.	



**¿SABÍAS que...** más del 75% de los desplazamientos urbanos en vehículo privado se realizan con un único ocupante?

## limpieza y mantenimiento del hogar

### ¿utilizamos criterios ecológicos y sanos en el mantenimiento del hogar?

37. Usamos productos de limpieza y detergentes sin tóxicos, biodegradables, sin fosfatos y/o con escasas cantidades de tensoactivos.	
38. Elaboramos productos de limpieza caseros empleando ingredientes no agresivos con la salud (vinagre, limón, bicarbonato...)	
39. Tratamos de comprar materiales de construcción respetuosos con las personas y el medio (madera certificada, pinturas naturales, cables sin PVC, etc.)	
40. Cuando se atascan las tuberías usamos como primera opción un desatascador manual, evitando emplear productos agresivos con el medio ambiente.	

## alimentación responsable

### ¿consumimos alimentos sanos para nuestro organismo y para el planeta?

41. Consumimos productos locales, ecológicos y/o de comercio justo.	
42. Variamos la cesta de la compra en función de los productos de temporada.	
43. Sustituimos algunas raciones de carne por el consumo de verduras, legumbres, hortalizas y frutas de temporada.	
44. Compramos en el mercado de abastos o en el pequeño comercio de la localidad.	
45. Preferimos productos con pocos aditivos (conservantes, colorantes, potenciadores de sabor, etc.)	
46. Elegimos alimentos libres de transgénicos.	

## participación en la defensa del medio ambiente

### ¿participamos en campañas de protección del medio ambiente?

47. Nos informamos sobre temas medioambientales en charlas, juegos, conferencias, revistas, etc.	
48. Pertenecemos a alguna asociación o grupo de carácter medioambiental (asociación ecologista, grupo de consumo ecológico, etc.).	
49. Conocemos la existencia de entidades bancarias éticas, comprometidas con la calidad de vida de las personas y el respeto a la naturaleza.	
50. Reflexionamos y debatimos sobre temas sociales y ambientales de nuestro barrio, ciudad, país, planeta...	



**tus resultados...**

<b>DE 1 A 20 PUNTOS</b>	Regular, necesitamos mejorar
<b>DE 21 A 35 PUNTOS</b>	Muy bien, vamos por el buen camino
<b>DE 36 A 50 PUNTOS</b>	Excelente, ¡tenemos un hogar verde, un hogar sano!



MÁS INFORMACIÓN  
902 34 02 02 / sostenible@fundacionoxigeno.org