



PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE, TU SALUD Y TU BOLSILLO unos consejillos



PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE, TU SALUD Y TUS BOLSILLOS UNOS CONSEJILLOS

Primera edición, 2013

Primera reimpresión, 2014

Segunda reimpresión, 2015

Tercera reimpresión, 2016

Cuarta reimpresión, 2018

© Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales

Av. Ejército Nacional 223, Col. Anáhuac, Del. Miguel Hidalgo, Ciudad de México, 11320.

www.gob.mx/semarnat

Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable

Progreso 3, planta alta, Col. del Carmen,

04100, México, D.F., Coyoacán

Teléfono: (01 55) 5490 0900 ext. 20787

Grupo Ecológico Sierra Gorda I.A.P.

Av. La Presa S/N, Barrio el Panteón, Jalpan de Serra, Qro. C.P. 76340

Tel: 441 296 0700 y 441 296 0242 info@sierragorda.net www.sierragorda.net

Gobierno del Estado de Querétaro

5 de Mayo S/N esq. Luis Pasteur, Col. Centro Histórico C.P. 76000, Santiago de Querétaro, Qro., México

<http://www.queretaro.gob.mx/>

Citibanamex Compromiso Social Fomento Ecológico Banamex A.C.

Isabel la Católica #40, 2°Piso Col. Centro Delegación Cuauhtémoc C.P. 06000 Ciudad de México

<https://www.banamex.com/compromiso-social/fomentoEcologico.html>

Revisión: Comisión Nacional del Agua, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad,
Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático, Procuraduría Federal del Consumidor.

Hecho en México e impreso en papel sustentable.

Distribución gratuita.

CONTENIDO



6 DISMINUYE TU HUELLA

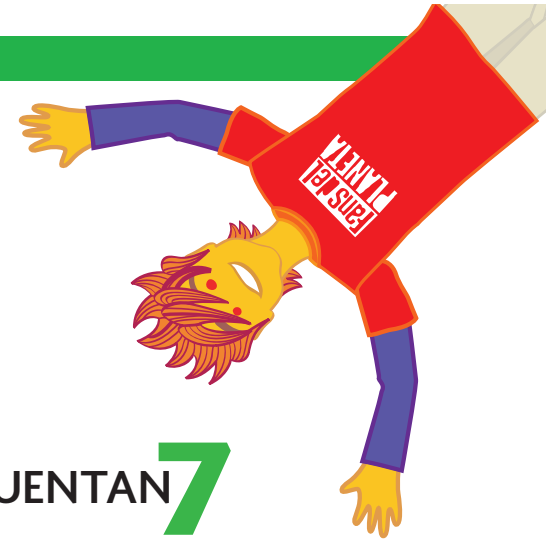
TUS ACCIONES SÍ CUENTAN **7**

REDUCE TU CONSUMO Y TUS RESIDUOS **8**

CUIDA EL AGUA **14**

USA LA ENERGÍA SIN DAÑAR EL AMBIENTE **16**

EN TUS VACACIONES **19**





PRESENTACIÓN



Nuestras acciones impactan en el ambiente, en nuestra salud y economía. La manera como nos transportarnos, aseamos y consumimos son sólo algunos ejemplos de ello.

Por eso, en este folleto los Fans del Planeta, Rox y Leo, nos invitan a pensar sobre nuestros estilos de vida y nos muestran maneras amigables de relacionarnos con el ambiente.

Comparte estas sencillas recomendaciones con tu familia y con tus amigos de la escuela y de la colonia, para mejorar el lugar donde vives.



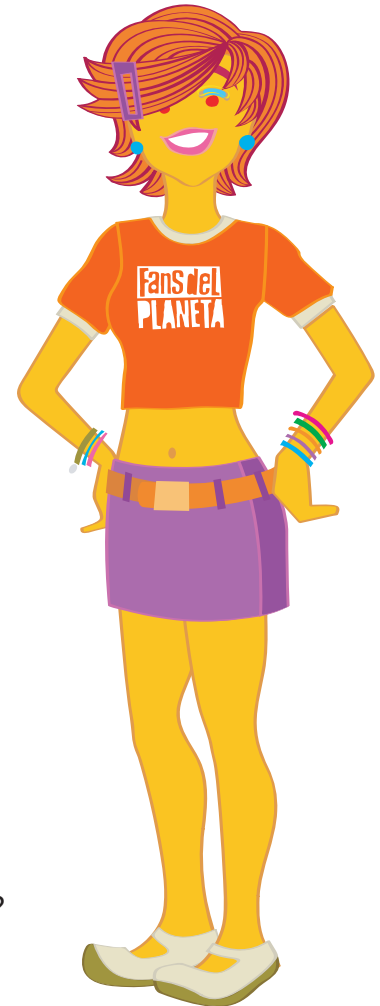
DISMINUYE TU HUELLA

Para vivir necesitamos consumir bienes que nos da la naturaleza. Todo lo que usamos proviene de ella. Sin embargo, consumimos más de lo que la naturaleza nos puede dar.

Por ello, es importante que conozcas cómo impactas tu entorno y qué puedes hacer para disminuir sus efectos.

Piensa, por ejemplo, en un día cualquiera:

- ¿Cuántas cosas compras y en qué cantidades?
- ¿Qué alimentos comes y cómo llegan a tu mesa?
- ¿Cuántos residuos generas y qué haces con ellos?
- ¿En qué y cómo usas el agua?
- ¿Cómo y qué tanto utilizas la energía eléctrica?
- ¿En qué te transportas a la escuela y qué distancia recorres?



TUS ACCIONES SÍ CUENTAN

Nuestras acciones, por pequeñas que sean, sí cuentan y sí ayudan a mejorar nuestro entorno.

Yo hago lo que puedo...

Inició un gran incendio en la selva. Todos los animales huían despavoridos.

De pronto, el jaguar vio pasar sobre su cabeza al colibrí... en dirección contraria, es decir, hacia el fuego. Le extrañó sobremanera, pero no se detuvo.

Al instante, lo vio pasar de nuevo, esta vez en su misma dirección. Pudo observar este ir y venir repetidas veces, hasta que decidió preguntarle:

-¿Qué haces colibrí?

-Voy al lago -respondió el ave-, tomo agua con el pico y la echó en el fuego para apagar el incendio.

El jaguar se sonrió.

- ¿Estás loco? -le dijo-, ¿crees que vas a conseguir apagarlo con tu pequeño pico tú solo?

- Bueno -respondió el colibrí-, yo hago lo que puedo...

Y tras decir esto se marchó por más agua al lago.

Leyenda popular guaraní



REDUCE TU CONSUMO Y TUS RESIDUOS

Consumo

Seamos consumidores inteligentes. Recordemos que no valemos por lo que tenemos, sino por lo que somos.



- Prefiere compartir o intercambiar un producto antes que comprarlo.
- O elige uno de segunda mano, en buen estado, a uno nuevo.
- Compra sólo lo necesario.
- Antes de comprar, analiza, por ejemplo:
 - ¿de qué está hecho el producto?,
 - ¿de dónde viene?,
 - ¿qué impactos tendrá en el ambiente cuando lo deseches?
- Elige artículos por su utilidad, contenido, calidad y precio, no por lo atractivo de su presentación o de su empaque.



- Prefiere artículos empacados de forma sencilla, sin o con poco plástico y elaborados con material reciclado.
- En lugar de productos desechables y no reciclables, opta por los:
 - recargables,
 - reutilizables y
 - de larga vida.
- Evita adquirir artículos de unicel y productos con bolsa metalizada.
- Elige cuadernos, libretas, carpetas y folders hechos con papel reciclado, y bolígrafos y lapiceros a los que puedas cambiarles el repuesto.
- Prefiere cosas hechas en tu localidad o en el país.
- Prefiere pilas recargables o las conocidas como “punto verde”, son menos contaminantes.
- No compres ni uses “pilas piratas”, son de menor calidad y durabilidad.
- No mezcles ni uses pilas nuevas y usadas. Se reduce la vida útil de ambas.



Residuos

La gran cantidad de residuos sólidos que generamos y su manejo inadecuado ocasionan problemas de salud y de contaminación del suelo, el aire y el agua. Participemos en la solución de este problema.

Reducir

- Reduce la cantidad de residuos que generas.
- Prefiere lavar que desechar, por ejemplo:
 - en fiestas y días de campo emplea utensilios lavables,
 - para tus bebidas en la escuela usa recipientes que también puedas lavar muchas veces.
- Mejor usa bolsas de manta, zacate o algodón en lugar de bolsas de plástico.
- Usa moderadamente servilletas, pañuelos desechables, papel de baño y bolsas de papel.
- Usa toalla, en lugar de papel, para secarte las manos.
- Aprovecha los sobrantes de shampoo que quedan en el fondo de los envases; agrega un poco de agua y agita hasta mezclar.



Reutilizar

- 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 supermercado para separar los residuos, recoger excremento de tu mascota o para futuras compras,
 - usa los frascos de vidrio para guardar cosas y
 - haz juguetes con cajas usadas.
- Conserva papeles, bolsas, cajas, cintas y moños de los regalos recibidos para usarlos después.
- O envuelve los regalos con papel periódico, revistas o bolsas de tela, quedarán muy originales.
- Antes de imprimir o sacar copias piensa si es realmente necesario, de ser posible hazlo por ambos lados de la hoja.
- Dona los juguetes y la ropa que ya no quieras, cuidando que sirvan y estén en buen estado, o intercámbialos con familiares y amigos.
- Y si tu ropa ya no está para vestir, dale otros usos, como para la limpieza en general.





Reciclar

Reciclar significa utilizar los residuos para fabricar de nuevo el mismo producto u otros distintos. Separar los residuos facilita el reciclaje.

- Separa los residuos en orgánicos (sobrantes de comida, cascarones de huevo, pasto, hojas, flores) e inorgánicos (papel, cartón, vidrio, metal, aparatos eléctricos). La basura se crea al mezclar estos tipos de residuos.
- Junta y aplasta las latas de aluminio, envases y botellas de plástico para reducir su volumen.
- Enjuaga con poca agua los envases usados de cartón (jugos, leches, sopas) y aplástalos.
- Separa las botellas y los frascos de vidrio, no los rompas. Los vidrios rotos deben manejarse por separado y con mucho cuidado para evitar accidentes.
- Amarra el periódico, las revistas, las hojas de papel y el cartón para facilitar su manejo y traslado. Consévalos limpios y secos.





Además:

- No tires residuos en la calle, carretera, ríos, playas y otros lugares. Guárdalos en una bolsa y después deposítalos adecuadamente. En las ciudades evitarás que se tapen las alcantarillas, principal causa de inundaciones en época de lluvia.
- Coloca los residuos en recipientes con tapa, resistentes a la lluvia y la humedad.
- Terminada la vida útil de las pilas de “punto verde”, colócalas en el bote o la bolsa de los residuos inorgánicos.
- En el caso de las llamadas pilas de “punto rojo” o de las que en su etiqueta no se menciona su tecnología, cubre sus extremos con cinta de aislar y deposítalas en los contenedores de los programas de acopio de tu localidad.



CUIDA EL AGUA

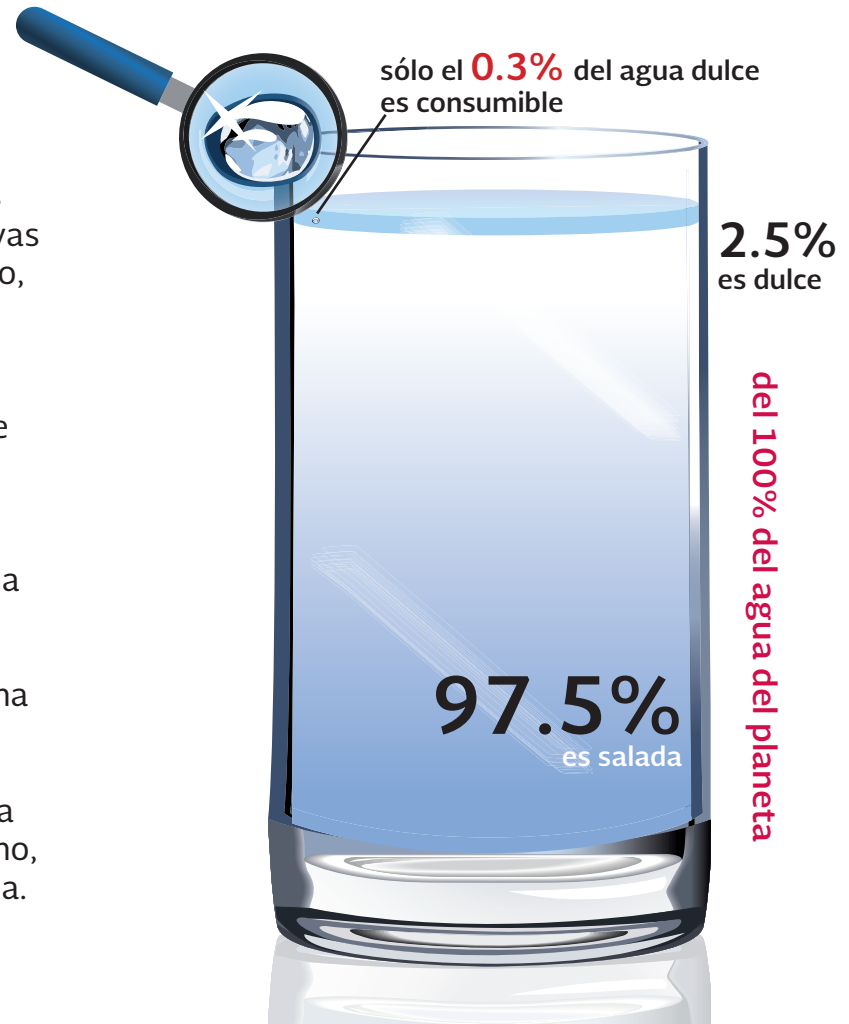
El agua es indispensable para la vida, pero es un recurso limitado. Debemos usarla adecuadamente para tenerla hoy y mañana también.



- Cuida que las llaves del agua queden bien cerradas después de usarlas.
- Al bañarte coloca una cubeta para recoger el agua fría mientras sale la caliente; puedes darle varios usos.
- Báñate en el menor tiempo posible. Cierra las llaves del agua mientras te enjabonas y ábrelas para enjuagarte.
- Aprovecha el agua jabonosa para el escusado.
- Para cepillarte y enjuagarte los dientes, un vaso de agua es suficiente.
- No utilices la taza del baño como basurero.
- Para bañar a tu mascota, con una cubeta de agua basta.

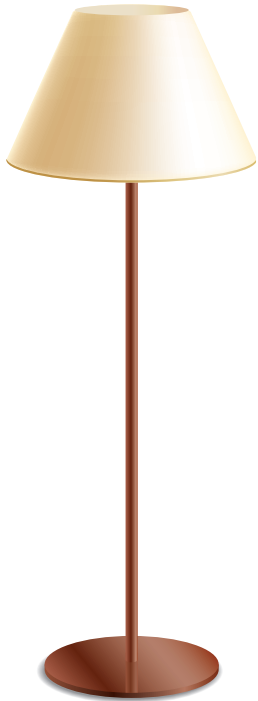


- Antes de lavar trastes retira la comida y deposítala en un bote o bolsa; no la arrojes por el drenaje, lo puedes tapar, ni la revuelvas con los residuos inorgánicos (plástico, vidrio, papel, cartón).
- Para calentar o hervir agua sólo llena el recipiente lo necesario; evita que el agua se derrame.
- Si en tu vaso te sobra algún cubo de hielo, espera a que se derrita y pon el agua en una planta.
- Barre el patio o la banqueta en seco, con una escoba.
- Riega las plantas y el jardín sólo cuando sea necesario, durante la noche o muy temprano, cuando el sol tarda más en evaporar el agua.



USA LA ENERGÍA SIN DAÑAR EL AMBIENTE

A diario consumimos mucha energía eléctrica, ocasionando daños al ambiente. A eso hay que sumar otras actividades humanas, como la producción industrial, la elaboración de alimentos y el transportarse. Estas son algunas de las causas de que el planeta se esté calentando. Reduzcamos al mínimo nuestro consumo de energía.

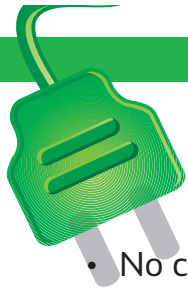


Energía eléctrica

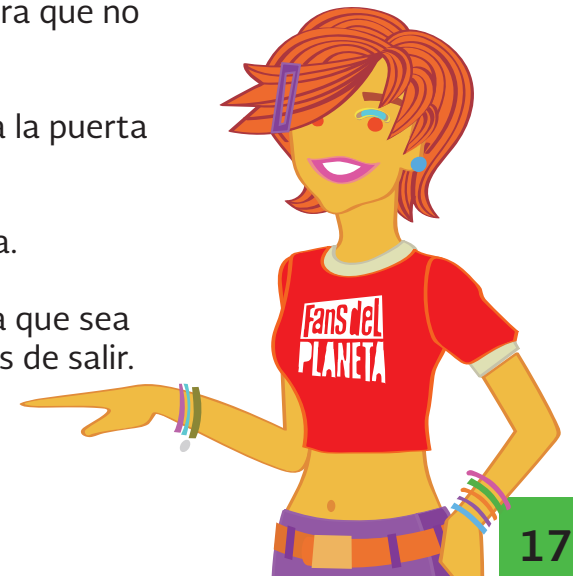
Aprovechemos al máximo la luz natural y sólo utilicemos la energía eléctrica cuando sea necesario.

- Apaga las luces de las áreas que no se ocupen.
- Prende lámparas sólo cuando estén apagadas las luces principales.
- Dile a tu familia que usen lámparas ahorradoras, pues consumen menos energía y duran más tiempo.
- Los aparatos eléctricos apagados que permanecen conectados consumen energía. Por eso, si no estás usando el televisor, radio, computadora o dvd apágalos y desconéctalos.
- Nunca jales el cable, desconecta desde la clavija.





- No conectes varios aparatos en un mismo contacto, puede ser peligroso.
- Si al conectar los aparatos se producen chispas o se calientan el cable, mejor no los uses.
- Enciende el televisor sólo cuando realmente desees ver algo.
- Programa el apagador del televisor para que en caso de que te ausentes o te venza el sueño no malgastes energía.
- Asegura que la puerta del refrigerador cierre herméticamente para que no utilice energía de más.
- Cuando metas o saques alimentos, hazlo rápido; no dejes abierta la puerta más tiempo del necesario.
- Nunca introduzcas alimentos calientes, ya que usará más energía.
- Si en tu casa hay aire acondicionado, regula la temperatura hasta que sea agradable, mantén la habitación cerrada y apaga el aparato antes de salir.



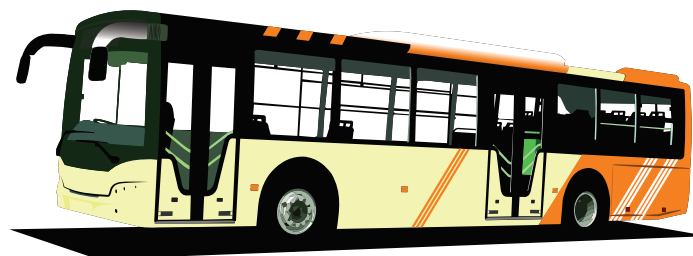
Transporte y energía



El transporte motorizado daña nuestra salud y contamina el aire. Hagamos algo a nuestro alcance.

- Camina las distancias cortas; harás ejercicio y cuidarás tu salud.
- Utiliza la bicicleta en trayectos cortos y seguros.
- Prefiere el transporte público seguro y amigable con el ambiente.

Si en tu casa tienen carro, dile a tu familia que lo compartan lo más posible con amigos y vecinos.





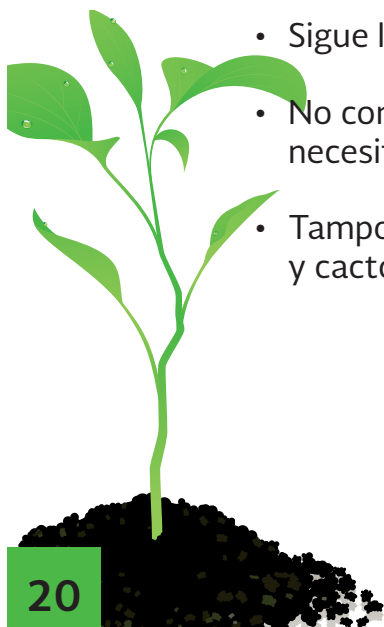
EN TUS VACACIONES

En las próximas vacaciones visitemos destinos ecoturísticos, para apreciar la riqueza natural y cultural de México. Platiquemos con la gente de esos lugares para conocer otras formas de vivir y de pensar.

- Disfruta las maravillas naturales y culturales del país. No las dañes para preservarlas por mucho tiempo.
- Evita llevar o dejar animales, plantas y semillas que no sean de esa zona.
- Si te encuentras un animal silvestre, no lo molestes; es probable que se aleje de inmediato.
- Tampoco lo alimentes, puedes alterar su comportamiento y dañar su salud.
- No hagas mucho ruido, asustarías a los animales y podrían irse de su zona de alimentación, abandonar a sus crías o dejar de aparearse.
- No te lleves plantas y animales, mejor tómales una fotografía de recuerdo.



- Tampoco te lleves conchas, plumas, huesos, cortezas, flores y frutos; todos se reincorporan al ambiente y son alimento o refugio de diversos organismos.
- No cortes ni lastimes troncos y ramas.
- Evita hacer fogatas. Si haces una, asegúrate de apagarla por completo antes de irte.
- Nunca dejes basura o recoge la que encuentres, aunque no sea tuya.
- Sigue los caminos y senderos señalados para evitar accidentes.
- No compres animales silvestres para tenerlos como mascotas, necesitan vivir libres en su propio ambiente.
- Tampoco compres plantas de procedencia ilegal, como orquídeas y cactus.



PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE, TU SALUD Y TUS BOLSILLOS
UNOS CONSEJILLOS

Se imprimió en los talleres de Hear Industria Gráfica, Calle Uno No. 101, Parque
Industrial Jurica C.P. 76120, Querétaro, Qro. hear@hearig.com

El tiro consta de 1,000 ejemplares.

