



# HOGARES ECO-AMIGABLES

## USE MENOS CONSERVE MAS

### USE MENOS ENERGÍA

Menos electricidad  
Menos gas natural  
Menos gasolina  
Menos agua

### USE MENOS PLASTICO

No compre productos con empaquetaje excesivo  
Porte sus propias bolsas y contenedores para alimentos

### DESECHE MENOS COMIDA

Ponga las sobras de comida en contenedor de residuos orgánicos  
Cultive verduras

## GENERE UN CAMBIO

Lea nuestra guía. Identifique los puntos que usted ya sigue. Marque sus próximos pasos a seguir. Quente sus logros y vea cuánta diferencia puede hacer.

Hable con sus vecinos y amigos. Genere una tendencia y vea cuántos hogares eco-amigables puede inspirar!



COMMUNITIES FOR SUSTAINABLE  
MONTEREY COUNTY

 283 Grove Acre Ave  
Pacific Grove CA 93950

 [sustainablemontereycounty.org](http://sustainablemontereycounty.org)

 [Info@csmc.eco](mailto:Info@csmc.eco)



## NUESTRA VISIÓN

*"COMPROMETERNOS  
PARA UN HOGAR  
ECO-AMIGABLE"*

## LISTA DE HOGARES ECO-AMIGABLES

### USE MENOS ELECTRICIDAD

1. Apague las luces/TV/etc. cuando no estén en uso.
2. Cambie al menos el 50% de las luces de interior y exterior a luces tipo LED.
3. Use un tendedero para secar la ropa. Las secadoras eléctricas requieren mucha energía.
4. Ajuste el termostato a una temperatura más alta para la ventilación.
5. Use electrodomésticos como la aspiradora y el microondas por el período más corto posible.
6. Ponga su computadora en "modo reposo" cuando no esté en uso. Reduzca el brillo del monitor.
7. Reduzca el uso de electricidad durante las horas pico (4 a 9 p.m.) para secadoras de ropa eléctricas, aspiradoras, automóviles/cargas de bicicletas.

### USE MENOS GAS NATURAL

8. Baje la temperatura del calentador de agua.
9. Use agua fría en lugar de agua tibia/caliente cuando sea práctico para lavar la ropa y para el agua del lavadero.
10. Fije o programe el termostato a una temperatura más baja para la calefacción.
11. Cuando viaje, ajuste la configuración del calentador de agua y el sistema de calefacción doméstica.
12. Limpie el filtro de pelusas de la secadora frecuentemente. Verifique el flujo de aire a través del ducto de descarga de aire y la rejilla de ventilación.
13. Cambie su filtro de aire HVAC según lo recomendado.

### USE MENOS GASOLINA

14. Consolide los viajes de trámites para reducir el número de viajes en vehículo.
15. Comparta el viaje o use transporte público al menos una vez a la semana.
16. Camine o ande en bicicleta para ir al trabajo o hacer mandados al menos una vez a la semana.
17. Conduzca de manera que aumente la eficiencia y mantenga los neumáticos correctamente inflados.
18. No deje el motor inactivo por períodos prolongados.

### CONSUMA MENOS PLÁSTICO

19. Recoja y analice los desechos plásticos al final de cada semana e identifique oportunidades para reducir su consumo de plástico.
20. Lleve bolsas de compras reutilizables a las tiendas -no sólo a las tiendas de comestibles.
21. Use bolsas reutilizables de algodón en supermercados y en los mercados de agricultores. Las bolsas de plástico pueden también ser lavadas y reutilizadas.
22. Cargue sus propias botellas de agua reutilizables, vasos, pajitas, servilletas, utensilios y recipientes para almacenar alimentos.

23. Compre ropa hecha de fibras naturales (algodón, seda, lana, cáñamo, etc.) Considere ropa orgánica.
24. Encuentre métodos alternativos para envolver/cubrir los alimentos. Evite la envoltura de plástico.
25. Transicione a recipientes/frascos de vidrio para almacenar alimentos en lugar de plástico.
26. Compre alimentos a granel y use vidrio o metal.
27. En fiestas o reuniones, hágalas libres de plástico.

### USE MENOS AGUA

28. Duchas más cortas y cabezal de ducha de bajo flujo.
29. Tome baños cortos. Use aguas grises en las plantas\*.
30. Lave la ropa y los platos en cargas completas.
31. Lave la ropa y las toallas con menos frecuencia.
32. Cierre el grifo de agua lo antes posible.
33. Apague los sistemas de riego durante la temporada de lluvias y otros momentos apropiados.
34. Lave los autos con menos frecuencia. Use una boquilla de flujo bajo con cierre o use un lavado de autos comercial que recicle el agua.
35. Evite el uso de trituradores de basura.
36. Verifique periódicamente si hay fugas de agua observando el medidor de agua.
37. Plante plantas tolerantes a la sequía. Considere las plantas nativas.
38. Use una tina en el fregadero de su cocina y reutilice aguas grises para el riego de plantas\*.
  - *Debe aprender a usar las aguas grises de manera segura.*

### REDUZCA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

39. Evite comprar demasiados alimentos perecederos para evitar que se echen a perder.
40. Prepare cantidades razonables de comida para comidas/eventos.
41. Guarde y coma las sobras en casa. Lleve a casa las sobras de comer fuera y utilícelas en comidas futuras.
42. Reutilice los restos de comida para comida de animales, compost y/o contenedor de lombrices.
43. Coloque los restos de comida en el contenedor de residuos orgánicos siguiendo las instrucciones de su administrador local de residuos.
44. Done el exceso de alimentos no perecederos al banco de alimentos o a una organización benéfica.

### RECICLE CON CUIDADO Y DESECHE APROPIADAMENTE LOS RESIDUOS DE JARDÍN

45. Instale la aplicación "What Goes Where" (disponible en Español) en su teléfono y utilícela.
46. Aprende poner los elementos correctos en la papelera de reciclaje. "En caso de duda, a la basura.
47. Recicle el plástico de calibre delgado que califique en las tiendas participantes (como bolsas de compras, envoltorios de alimentos, etc)."

48. Ponga papel de aluminio limpio en una bola y recíclelo.
49. Recicle las baterías, las bombillas, los medicamentos y los materiales peligrosos según lo especifique su administrador local de residuos.
50. Sólo coloque los artículos correctos en el contenedor de orgánicos. Edúquese a sí mismo.
51. Coloque los plásticos compostables o de base biológica certificados por BPI en el basurero. No los recicle ni coloque en contenedor de residuos orgánicos/de jardín.

### REDUZCA EL CONSUMO DE ARTÍCULOS NUEVOS

52. Compre a granel o en contenedores grandes para reducir el empaquetaje.
53. Compre ropa duradera. Repárela según sea necesario.
54. Considere las tiendas de segunda mano.
55. Use tela en lugar de toallas y servilletas de papel. Reutilice los productos de papel.
56. Compre menos artículos nuevos. Compre usados y aprenda a reparar y hacer cosas.
57. Done ropa y enseres domésticos.

### CULTIVE PLANTAS Y MEJORE EL SUELO

58. Plante un pequeño jardín para cultivar alimentos. En lugar de plantas comestibles, puede optar por cultivar plantas polinizadoras nativas.
59. Mantenga contenedor de compost y genere tierra fértil.
60. Practique la jardinería orgánica. Utilice un control de plagas natural que figure en la lista de OMRI.
61. Use compost y/o fertilizante orgánico en su jardín.
62. Comparta el exceso de comida y abono con otros.
63. Plante y cuide un árbol, tal vez un árbol frutal.
64. Únase a un jardín comunitario.

### HAGA UNA DIFERENCIA POSITIVA MÁS ALLÁ DE SU HOGAR

65. Compre en el mercado de agricultores frecuentemente.
66. Compre productos orgánicos, locales y sostenibles.
67. Encuentre y use productos de limpieza para el cuerpo y el hogar que no dañen el medio ambiente.
68. Transicione a comer menos carne y tener una dieta basada en más plantas.
69. Compre alimentos producidos localmente para evitar el uso de energía en el transporte aéreo.
70. Elimine o reduzca el consumo de carne de res y cordero.
71. Evite ciertos productos alimenticios porque a su juicio, su producción daña la tierra. Publique su lista en la nevera!
72. Únase o forme un pequeño grupo de apoyo para practicar una vida sostenible
73. Proporcione retroalimentación a las empresas locales sobre prácticas sostenibles.
74. Recoja basura y materiales reciclables en su comunidad.
75. Ayude a limpiar parques y playas.
76. Abogue por la legislación sostenible por correspondencia y/o asistiendo a reuniones del consejo de la ciudad.