

**GREENPEACE**

**E-BOOK TU HOGAR**  
**SUSTEN**  
**TABLE**

**PLANTAS, RECICLAJE**  
**Y HUERTA**



ILUSTRADO POR CONI.CONSTANCIA



# HACIA UN 20 MÁS VERDE 22

Empezó un nuevo año y a pesar de las incertidumbres a las que aún nos enfrentamos es momento de comenzar a planificar los siguientes meses.

Sabemos que es una etapa de reflexión y de recuento de lo que fue el 2021. ¿Cuáles metas alcanzaste? ¿Qué planes tienes para este año?

**En Greenpeace esperamos que más personas tengan como objetivo cambiar su estilo de vida hacia uno más sustentable con el medio ambiente.** No importa el tamaño de la tarea, ya sea que te comprometas a compostar todos tus residuos orgánicos o a disminuir tu consumo de carne. Nos gustaría que un 2022 más verde esté dentro de tus planes.

El 2021 no fue fácil. Vivimos el segundo año de la pandemia de COVID-19 y también nos hemos dado cuenta de lo cerca que estamos de la catástrofe ambiental.

Durante 2021 el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático emitió una alerta roja a la humanidad. Si no cambiamos la manera en la que explotamos al planeta, la temperatura de la Tierra podría ascender a niveles devastadores.

Recordemos que la actual pandemia y el calentamiento global están vinculados. La deforestación, la ganadería intensiva, el comercio ilegal de vida silvestre y los cambios de temperatura son todos factores que aumentan el surgimiento de zoonosis, es decir las enfermedades que son transmitidas de animales a humanos.

Cuando piensas en tu futuro y construyes tus metas para este año, ¿qué te viene a la mente? Seguramente, graduarte de la universidad, comenzar una familia, mudarte a otro país o ponerte en forma. En ese futuro es necesario también considerar el ambiente en el que nos desarrollaremos. ¿En qué planeta viviremos esos anhelos?

La pandemia dejó en claro que todo puede cambiar de forma abrupta. Si nuestro mundo continúa calentándose, estaremos en estado de emergencia de manera constante, sin espacio siquiera para cumplir nuestras metas.

No queremos sonar dramáticos, pero el tiempo se acaba y debemos actuar ya. Por eso, diseñamos esta guía para que comiences de una forma diferente el 2022 y elijas una o todas las propuestas que tenemos para ti.

Queremos aprovechar para darle las gracias a nuestros socios y a nuestras socias por apoyar el trabajo de Greenpeace. Con su donación logramos continuar a pesar de la crisis.

Seguiremos acompañándolos durante 2022 con más actividades para construir en conjunto el futuro que necesitamos.

**GREENPEACE**



# RETO 1: PLANTAS EN CASA



Si es la **primera vez** que te estás planteando objetivos verdes para el nuevo año, te compartimos una propuesta sencilla.

Tener plantas en el hogar se ha vuelto muy popular. Ya sea que cuentes con plantas de interior o un jardín, hoy te traemos algunos consejos para cuidar de ellas de manera sustentable.

1

Elige plantas locales/nativas que **necesiten menos agua o que puedan vivir con agua de lluvia**. Prefiere las plantas que se adapten fácilmente al clima del lugar donde vives.

2

Si vas a utilizar fertilizantes, es conveniente optar por los **orgánicos y naturales**. Mejor aún si tienes una compostera en casa.

3

Para evitar usar pesticidas, te recomendamos **instalar un comedero de semillas para pájaros**. Ellos se encargarán de erradicar a los insectos no deseados para las plantas.

4

Remueve las **plantas invasivas** de las macetas y del jardín. Ellas compiten por luz, abono y agua.

5

Aprovecha **la luz del sol** para evitar, en la medida de lo posible, el uso de luz artificial.

6

Utiliza recipientes / envases/ canecas **recicladas** para armar macetas.

Para ayudarte a decidir cuáles plantas tener en casa, te compartimos una lista de las mejores para **purificar al aire**:

- ✦ POTUS / POTO / MIAMI NEÓN
- ✦ SANSEVIERIAS
- ✦ GOMERO / FICUS ELÁSTICA
- ✦ PALMERA BAMBÚ / PALMA DE BAMBÚ
- ✦ ESPATAFILIO / CUNA DE MOISÉS

Al crear tu jardín interior o exterior, también puedes plantar flores que son **benéficas para las abejas**. Aquí te dejamos una lista de las flores favoritas de estos polinizadores:

- ✦ CALÉNDULA
- ✦ GIRASOL
- ✦ LAVANDA
- ✦ MALVA
- ✦ TAGETE
- ✦ FACELIA
- ✦ VEZA
- ✦ ESPARCETA





# RETO 2: RECICLAJE



Manejar de manera correcta los residuos que generamos en casa es una forma práctica de ayudar al planeta.

Si cuando sacas la basura te preguntas, ¿de dónde salieron tantos desperdicios?!, esta propuesta es para ti.

PRIMERO ES **IMPORTANTE** CONOCER LOS DIFERENTES TIPOS DE RESIDUOS:

## ORGÁNICOS

Incluye todos los desechos de origen natural, es decir, que algunas vez estuvieron vivos. Por ejemplo, residuos de frutas y de alimentos que cocinas en casa.

## INORGÁNICOS

Desechos de origen industrial o de algún otro proceso no natural. Por ejemplo, vidrio, tela, papel, madera, etc. Los aparatos electrónicos y las pilas también son considerados residuos inorgánicos.

## PELIGROSOS

Son residuos que pueden representar un peligro potencial para el planeta y son de origen biológico o no. Por ejemplo, material médico, sustancias químicas, corrosivos y ácidos. Normalmente no se producen en casas particulares.

Ahora que ya tienes identificados los diferentes tipos de residuos, sigue los siguientes pasos para reciclar en casa.

El primero es separar los desechos orgánicos de los inorgánicos en diferentes canecas / tachos/ botes de basura.

VAMOS A ENFOCARNOS EN LOS **DESECHOS INORGÁNICOS**.  
DEBES SEPARAR:

- ✘ PAPEL
- ✘ CARTÓN
- ✘ PLÁSTICO
- ✘ METAL
- ✘ VIDRIO
- ✘ APARATOS ELECTRÓNICOS
- ✘ PILAS

Cuando tengas papel, cartón, elementos de plástico, metal o vidrio puedes llevarlos en una bolsa y dejarlos en los contenedores específicos para residuos reciclables que encuentres en tu ciudad.

Ten especial cuidado con los aparatos electrónicos y las pilas. Nunca los botes/arrojes a la basura y siempre llévalos a un lugar especializado en el manejo de estos desechos.

## **REUTILIZA ANTES DE TIRAR**

Antes de llevar los residuos inorgánicos a los centros/contenedores de reciclaje, pregúntate ¿cuántos de estos puedo reutilizar? Tal vez ese frasco de mayonesa pueda ser un portalápices o un florero, ese juguete viejo puede ser reparado, o una remera/polera/camiseta gastada puede funcionar como un paño. Revisa todo antes de desecharlo.

## **AHORA APRENDE CÓMO APROVECHAR LOS DESECHOS ORGÁNICOS**

La manera óptima de manejar estos residuos es teniendo una compostera en casa. ¡Es más fácil de lo que crees!

Puedes utilizar hojas y flores secas, ramas, hierbas, cáscaras (de frutas, vegetales y huevos), saquitos de té, granos de café, etc.

Primero consigue un recipiente especial para compostera o utiliza una caja de madera. Ten en cuenta que es necesario dejar un poco de espacio entre las maderas para que circule el aire.

Primero pon una capa de tierra, luego una capa de desperdicio orgánico y después otra capa de tierra. Alterna estas capas cada vez que tengas nuevos residuos y no olvides mantener el recipiente un poco húmedo.

## ALGUNOS TIPS PARA TU COMPOSTERA

1

Los alimentos que fueron condimentados no se pueden compostar, tampoco el pan viejo y los restos de origen animal como carne, pescado, pollo, etc.

2

La caja que utilices debe poder drenar el agua de la compostera. Esto evitará la acumulación de agua y los malos olores.

3

Entre más pequeños sean los residuos, se descompondrán más rápido.

4

Puedes agregar lombrices californianas (no silvestres) a tu compostera para que el proceso sea más rápido.





Con estas simples estrategias ya estás ayudando a disminuir el gran problema del manejo de la basura que enfrentamos en nuestras ciudades. Es un gran reto para empezar.

Si te sientes con motivación después de estas acciones, te invitamos a ir más allá y comenzar un estilo de vida de cero desperdicio.

**TÚ TIENES EL PODER DE ELEGIR PRODUCTOS QUE NO GENEREN NINGÚN TIPO DE BASURA.**

Te compartimos algunas recomendaciones:

Elige establecimientos que vendan **productos a granel**. Así puedes reutilizar bolsas de tela o recipientes y evitar el uso de plásticos.

Actualmente, existen muchas opciones de cuidado personal como shampoos, desodorantes y otros productos de higiene en formato **sólido y sin empaque**.

Más entretenido aún, puedes preparar tus propios productos de **higiene en casa**.

**Elige cocinar en tu hogar** y si decides consumir alimentos en un establecimiento, puedes llevar tus propios utensilios. ¡Por ejemplo un vaso térmico/termo para tu café para evitar el vaso de plástico!

Sé consciente de las cantidades de alimentos que compras. **No desperdicies** y busca formas creativas de utilizar todo lo que tienes en la nevera/heladera/refrigerador. Mejor aún si compras productos locales y de temporada.

## RETO 3: HUERTA URBANA



La industria alimenticia es una de las que más contamina. De acuerdo con el informe Menos es Más (2018) de Greenpeace Internacional, el 24% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) a nivel global provienen de la agricultura. Por su parte, las emisiones de la ganadería (incluido los cambios en el uso del suelo) representan el 14%.

**TENER UNA HUERTA EN CASA ES UNA MUY BUENA MANERA DE DISMINUIR TU IMPACTO AMBIENTAL:**

- ✦ Evitarás consumir alimentos que fueron transportados desde lugares lejanos.
- ✦ Reducirás el uso de plásticos y otros empaques desechables.
- ✦ Consumirás alimentos saludables sin pesticidas ni químicos.

La agroecología puede cambiar el mundo, y tú te puedes sumar a este movimiento desde tu hogar.

### ¿CÓMO EMPEZAR UNA HUERTA EN CASA?

1

**Encuentra el lugar ideal:** elige uno con luz directa y que tenga toma de agua cerca.

2

**Empieza por las hortalizas más fáciles de cultivar:** lechuga, rábano/rabanito, rúcula/rúgula, espinaca y ajo son bastante amigables y se pueden sembrar en recipientes de menor tamaño.



3

**Utiliza materiales reciclados.** No es necesario hacer una gran inversión para comenzar una huerta. Puedes utilizar una caja de madera, un cajón viejo o botellas de plástico.

4

**Rota los cultivos.** Es recomendable no plantar la misma hortaliza dos veces en el mismo recipiente ya que es posible que el cultivo anterior haya agotado los nutrientes necesarios. Cambiar los cultivos también evita la probabilidad de que la planta desarrolle alguna enfermedad.

5

**Cultiva una huerta diversa.** Para tener una huerta equilibrada puedes mezclar hortalizas, plantas medicinales y flores.



# **¡TE DESEAMOS UN PRÓSPERO Y VERDE 2022!**

**MUCHAS GRACIAS A LAS SOCIAS Y A LOS SOCIOS QUE HICIERON POSIBLE NUESTRO TRABAJO DURANTE EL 2021.**

**Esperamos que esta guía te permita cumplir tus propósitos ambientales para este año.** Queremos seguir construyendo comunidad para continuar impulsando la revolución verde.

Recuerda mantenerte pendiente de nuestros correos electrónicos y visitar las redes sociales y el sitio web de Greenpeace. Así podrás enterarte de las novedades, los eventos y recibir nuevas guías para alcanzar un **estilo de vida sostenible.**