

Tips para cuidar el medio ambiente desde tu casa



En la actualidad el cuidado del medio ambiente es fundamental para lograr una mejor calidad de vida y garantizar el futuro de nuestros hijos. Muchas veces, culpamos a las grandes industrias por la contaminación o el excesivo gasto energético pero no consideramos que todos podemos mejorar la situación empezando desde casa.

Algunas ideas

1.- Cambia tu viejo monitor por uno de pantalla plana LCD o LED. Estos monitores modernos consumen apenas un tercio de la electricidad que utilizan los monitores más grandes y con tubos. Lo mismo se puede aplicar a los televisores. Los de pantalla plana LCD consumen la mitad de la energía que los de plasma o los viejos televisores con tubo.

2.- Adquiere frutas y verduras locales y orgánicas. Los alimentos orgánicos evitan el uso de fertilizantes contaminantes y además son mucho más sanos. Puedes ayudar a la industria agrícola local si compras en las ferias de tu

ciudad. También puedes cultivar tus propios alimentos en casa, con *hidroponia*.

3.- Utiliza *pinturas ecológicas*. Producen menos efectos tóxicos en el ambiente y en la salud de las personas que las pinturas comunes.

4.- Utiliza *focos de bajo consumo*. Son un poco más caros que los tradicionales pero te asombrarás al ver que un mismo foco puede durar años sin necesidad de cambiarlo.

5.- Aprende a *reciclar*. Es importante separar los residuos orgánicos de los papeles, latas, plásticos o vidrios. En muchos países las mismas empresas de residuos entregan bolsas de colores para que las familias separen sus residuos y se puedan reciclar algunos elementos.

6.- Si tienes *jardín* puedes evitar el uso de pesticidas contaminantes del ambiente. ¿De qué manera? Invitando a los pájaros a que también vivan allí. Construye pajareras que los atraigan y ellos se encargarán de alimentarse de esos insectos que tanto te molestan.

7.- En México, no existe una cultura generalizada del consumo responsable del agua, nuestro país ocupa el sexto lugar mundial de gasto de agua y está en la posición 106 de 122 de agua potable disponible.

Existen muchas opciones para comenzar a hacer la diferencia, pequeñas o grandes, todas tus acciones cuentan. Comienza con un paso a la vez.