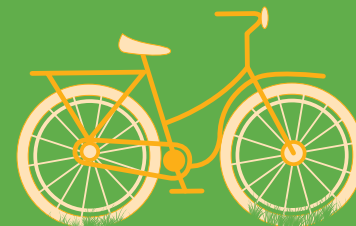




**¡Haz verde  
tu casa!**



# ¡Haz verde tu casa!

## ¿SABÍAS QUE GRAN PARTE DE LA CONTAMINACIÓN DEL PLANETA SE PRODUCE POR NUESTRO ESTILO DE VIDA, EN NUESTRAS CASAS?

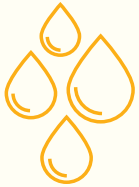
Es decir, tod@s contribuimos a este problema y tod@s podemos mejorar el ambiente haciendo cambios que involucran a la familia y que repercuten positivamente en la salud y la economía.

Nuestra vida y actividades dependen de los recursos naturales: éstos son la materia prima para alimentos, objetos y servicios. La forma en que los utilizamos y desechemos determina la cantidad de contaminación que generamos.

Cuidar los recursos es una tarea de tod@s y una responsabilidad con las generaciones futuras. Ahorrar agua, aprovechar mejor la energía, reducir los residuos y comprar mejor es parte fundamental del mejoramiento de la calidad del ambiente de nuestra ciudad, de nuestra salud y de nuestra vida.

Hacerlo no significa grandes cambios ni grandes costos, sólo requiere un poco de información y una gran voluntad para modificar actitudes e inspirar a las personas cercanas a también hacerlo. Cuidar el medio ambiente nos hace diferentes y civilizad@s.

Por ello, te hemos hecho esta guía, para “enverdecer” tu vida y tu casa. En ella encontrarás prácticos consejos para llevar una vida más sustentable y ahorrar en recursos naturales, esos que son finitos e indispensables; además, te ayudará a ser un consumidor responsable.





Evita el “uso fantasma de energía”.  
Los aparatos que están apagados  
y conectados gastan energía.  
Desconéctalos totalmente.



Pinta el interior de tu casa con colores  
claros. Esto permitirá aprovechar mejor  
la luz del día y encender los focos sólo  
cuando es necesario.



Los aparatos eléctricos que más  
gastan energía son: secadora de  
ropa, refrigerador, lavadora, plancha,  
computadora, televisión, audios y  
videos. Lee las etiquetas antes de  
comprar, así como las indicaciones de  
uso y mantenimiento.



OFF

Apaga las luces de las habitaciones  
vacías. La iluminación representa la  
tercera parte de la energía eléctrica  
que se usa y se paga en el hogar.



Utiliza focos eficientes, pues  
ahorrarás entre 59 y 70% de energía,  
dan mejor luz, menos calor y duran  
más. Mantenlos limpios de polvo.



Cuando detectes chispas, ruidos o mayor  
temperatura en las conexiones, hay un  
gasto extra de energía y es peligroso  
para tu familia y tus aparatos. Procura  
que los revise una persona especializada.

**ahorrar**  
**ENERGÍA**

# refri gera dor



El refrigerador es el electrodoméstico que más energía consume.



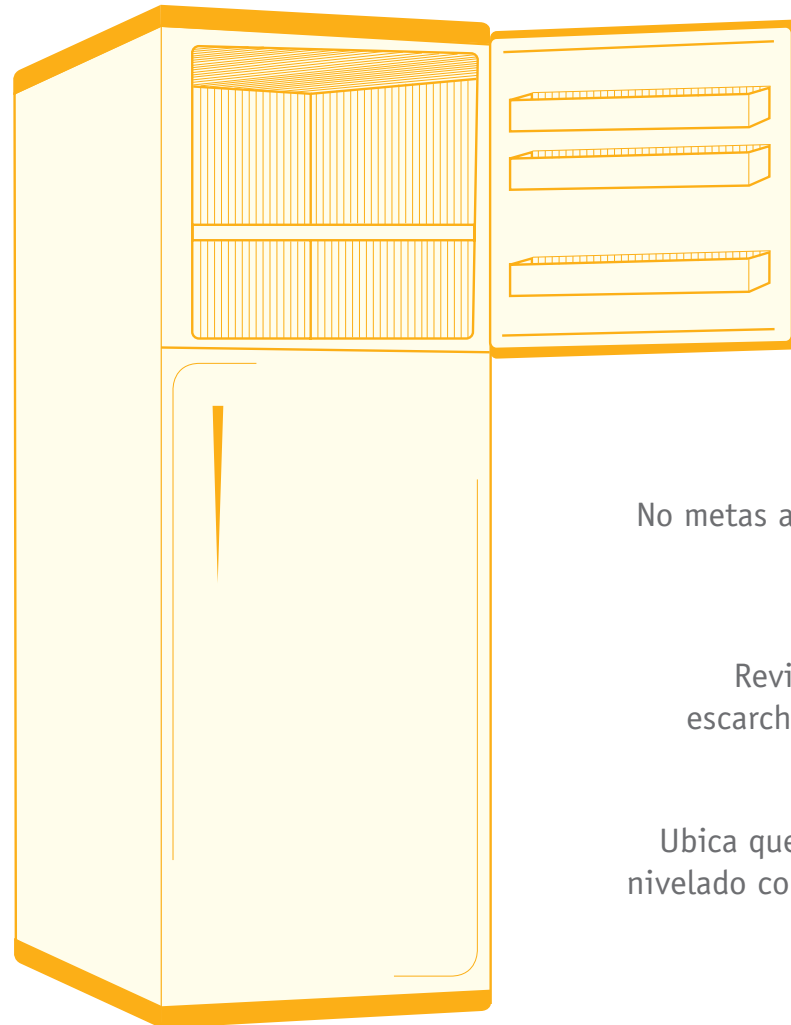
Limpia la parte trasera, pues el polvo hace que trabaje más y use más energía.

**+15**

Si tiene más de 15 años, es recomendable que lo cambies por uno más eficiente.



Verifica que cuente con suficiente espacio para la circulación de aire y ubícalo lejos de ventanas y estufas.



Ciérralo bien.



No metas alimentos calientes.



Revisa que no se forme escarcha en el congelador.



Ubica que se encuentre bien nivelado con relación al suelo.

## Aparatos que producen calor



Utiliza la plancha para planchar toda tu ropa en una sola vez, evita encenderla constantemente. Elige ropa que no requiera planchado.



Calentador. Utilízalo sólo si es muy necesario. Lee las instrucciones para darle mejor uso.

# tele visión



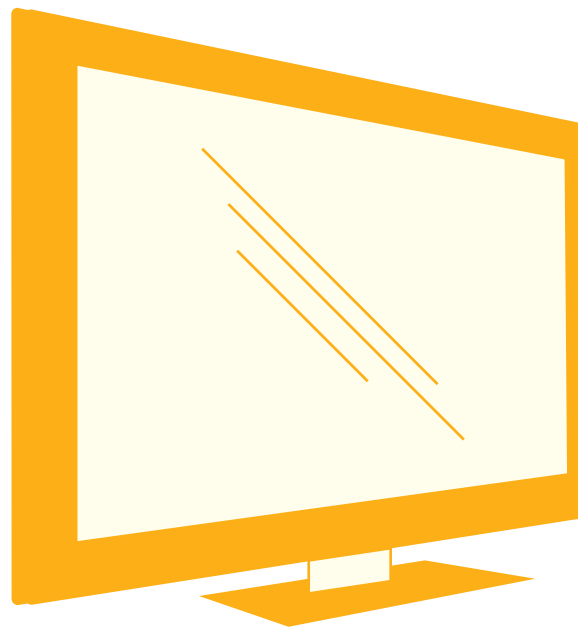
Hay un sinfín de cosas más interesantes, inteligentes y divertidas que hacer antes de encender la TV.



Procura ver la televisión en familia y ver programas de interés común.



No enciendas varios aparatos al mismo tiempo y no hagas de la televisión tu compañía.



Baja la iluminación, no sólo ahorrarás energía, también reflejos en la pantalla.

## 29"

Recuerda que entre más pulgadas tiene tu TV, más energía consume. Pregúntate si necesitas una muy grande.



Secadora y tenazas de pelo. Úsalas lo menos posible, gastan gran cantidad de energía y puedes vivir sin ellas.



Apaga todos los aparatos. Los foquitos que se quedan encendidos y los cargadores que se quedan conectados gastan energía.

# lavadora



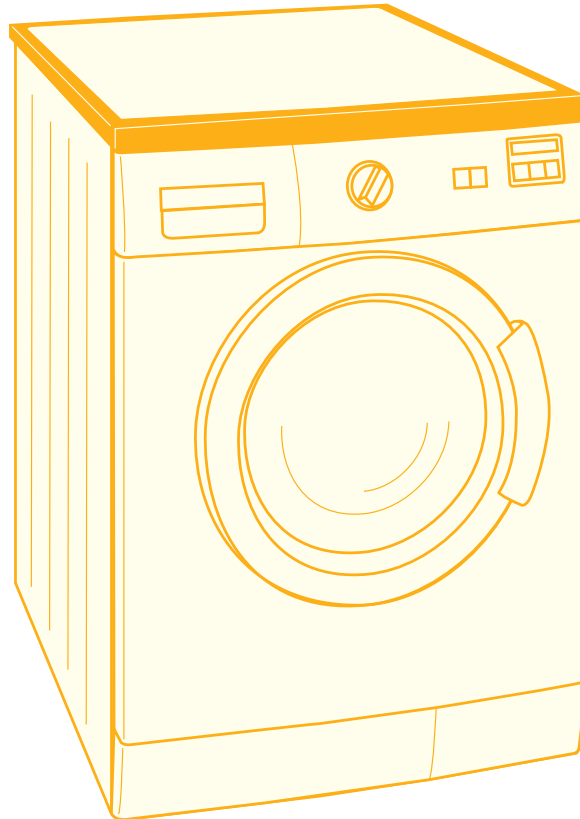
Coloca la máxima cantidad de ropa permitida.



Utiliza el ciclo de lavado apropiado.



Seca tu ropa al aire libre evitando la secadora, dejarás de enviar una gran cantidad de CO<sup>2</sup> a la atmósfera.



Utiliza la cantidad de detergente necesario y adecuado, evita el que hace espuma.



Opta por detergentes biodegradables.



Evita utilizar agua caliente.



Prefiere el gas natural, es menos contaminante y no se pierde en cada recarga de tanque.



Las llamas en tu estufa deben ser de color azul, esto indica que hay una combustión correcta del gas.



Para instalarlo contrata a un experto o a una empresa certificada.



Tapa las ollas, ahorrarás hasta 20% de gas.



Revisa constantemente las conexiones, si detectas fugas llama a tu repartidor.



Prefiere los calentadores de agua ahorradores.

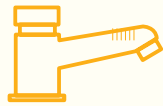


Si tu estufa o calentador de agua dejan manchas negras, tienes que llamar a un técnico, pues estás perdiendo dinero y contaminando.

**ahorrar**  
**G A S**



El agua en nuestra ciudad es escasa, no tenemos muchas fuentes propias de abastecimiento y cada día es más difícil dotar de agua potable a una población de casi 9 millones de personas. Te invitamos a conocer todo sobre el agua y la ciudad en la página [www.cuidarelagua.df.gob.mx](http://www.cuidarelagua.df.gob.mx).



Utiliza llaves ahorradoras.



Baña a tu mascota con una palangana y si tienes jardín hazlo ahí, así harás dos cosas con la misma agua.

Lavar el coche con una cubeta es suficiente.



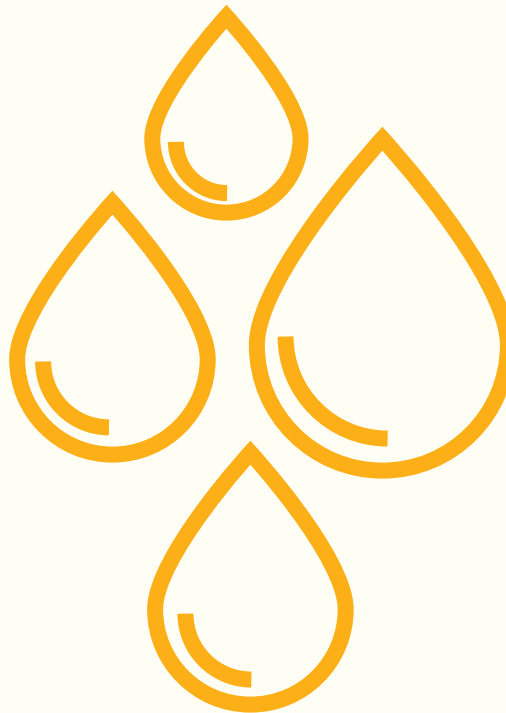
Riega tus plantas por la noche o por la mañana para evitar la evaporación.



Reúsa el agua que te sobre para regar tus plantas o para el retrete.



Repara todas las fugas y cambia empaques en las llaves que lo necesiten.



**ahorrar**  
**A G U A**



# cocina



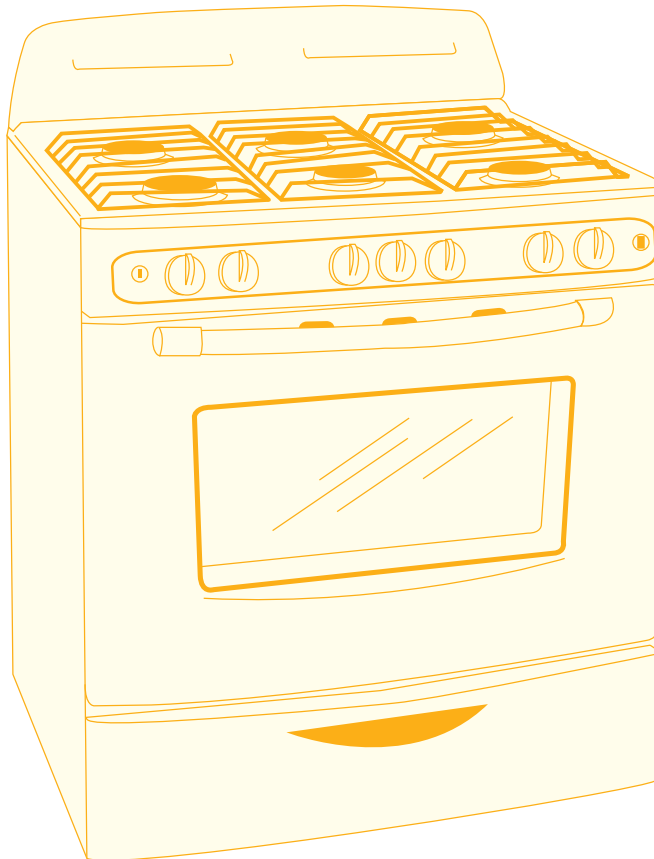
Si usas lavavajillas, llénalo y mete platos y vasos sin residuos de comida.



Lava tus frutas y verduras en un trasto lleno de agua y no en el chorro.



No tires el aceite por la coladera, deposítalo en un recipiente. Un litro de aceite puede contaminar hasta mil litros de agua.



Puedes limpiar el piso con el agua que te sobre de enjuagar trastes o verduras.



Utiliza poco detergente de trastes, usarás menos agua para quitarlo.



Lava los trastes con la llave abierta a la mitad, ahorrarás mucha agua.

Cierra **los pilotos de tu estufa**: Préndelos con encendedor, un piloto encendido durante **el día consume 0.18 litros** de gas LP, casi 66 litros al año. (INEG, 2009)

# baño



Cierra la llave cuando te laves las manos y utiliza jabón líquido, se quita fácilmente.



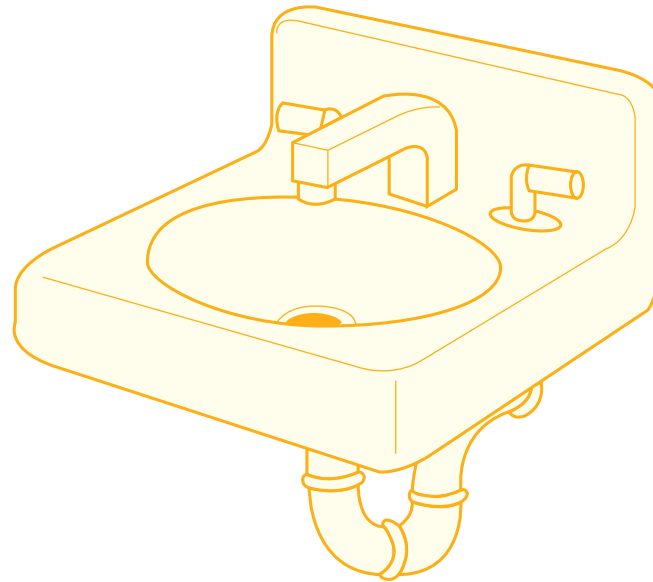
Enjuaga la navaja de rasurar en un vaso.



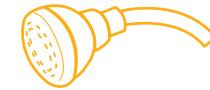
Recupera el agua de la regadera cuando aún no sale caliente.



Instala el calentador cerca del baño.



Báñate en 3 minutos.



Instala llaves, regaderas e inodoros ahorradores.



Lávate los dientes con un vaso de agua.



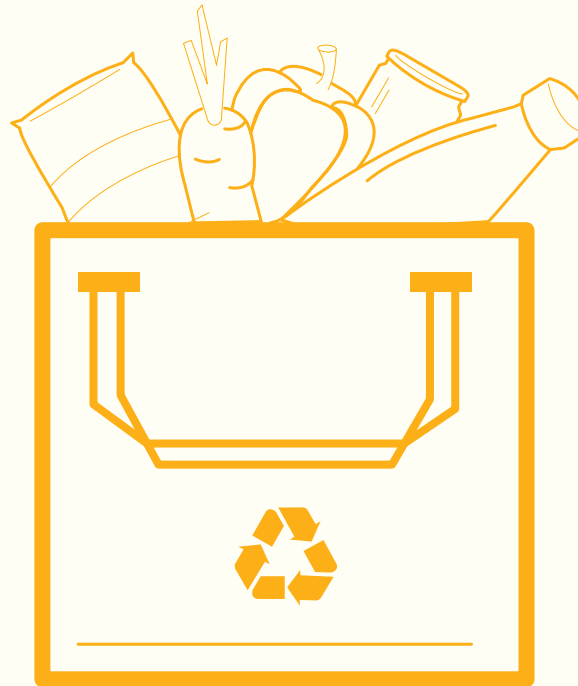
Los productos que consumimos y utilizamos en la vida diaria pueden ser generadores de grandes cantidades de contaminantes en su producción, durante su ciclo de vida y en su desecho. Es importante aprender a comprar y consumir. Hay que leer las etiquetas para saber de dónde vienen, de qué están hechos, si son lo que necesitas y qué pasa con ellos al final de su vida útil.



Ejerce tu derecho a la información sobre lo que compras y lo que comes.



Lleva bolsas de tela al supermercado, son duraderas y evitarás el plástico.



De ser posible compra alimentos orgánicos, pues no contienen sustancias tóxicas y están libres de transgénicos.



No produzcas basura, separa tus residuos. Prefiere productos rellenables o a granel, a fin de disminuir los residuos sólidos, ahorrar agua y energía.



Consume sólo lo que verdaderamente necesitas. Antes de comprar, cuestionate ¿lo necesito o lo quiero?

## ahorrar EN LA COMIDA



Prefiere productos elaborados por empresas que cuidan el ambiente.

## 5Rs

Recuerda utilizar las 5 Rs: Reduce, Reúsa, Recicla, Respeta y Repiensa.



Disminuye el consumo de productos de limpieza, la mayoría de ellos están elaborados con sustancias tóxicas, prefiere productos de elaboración más natural.



Procura que los envases sean de cartón y vidrio, son la mejor opción.



Reduce al mínimo tu consumo de pilas, si las ocupas, que sean recargables.

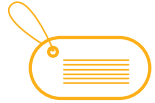


Cuando compres cosméticos, prefiere los elaborados con sustancias naturales.



Compra alimentos en mercados locales y prefiere los de temporada; un producto de origen lejano, requiere mayor cantidad de energía para su transporte y más envolturas.

# mas cota



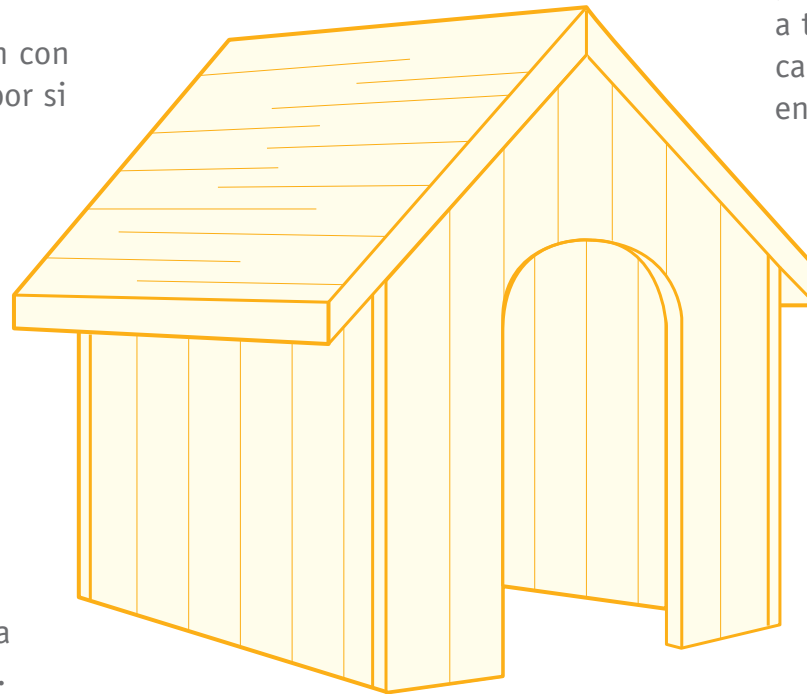
Ponle una identificación con tu nombre y teléfono, por si se llegara a extraviar.



No abandones a tu mascota en la calle.



Aliméntala de acuerdo a su edad, tamaño y raza.



Lleva una bolsa biodegradable para recoger las heces, llévalas a tu domicilio y entrégalas al camión el día de los orgánicos en una bolsa por separado.



Cuida, respeta y quiere a tu mascota, es un ser vivo que depende de ti.



Cuando salgas a pasear con ella, procura llevarla con correa y bozal.

Posiblemente no lo sepas, pero en casa contribuimos con el cambio climático al utilizar energía y al tener productos y aparatos que emite gases de efecto invernadero. Tan sólo en la Ciudad de México existen más de **2 millones de viviendas**. (INEGI, 2010)

Produce tus propias hortalizas, plantas aromáticas y medicinales, además de ser muy satisfactorio, estarás consumiendo productos frescos y saludables.



Evita el uso de fertilizantes e insecticidas químicos que pueden dañar el ambiente y tu salud.



En tu casa coloca plantas y si puedes, árboles. Dan vida, generan oxígeno, refrescan el clima y amortiguan el ruido.



Procura aplicar a tus plantas y hortalizas abonos orgánicos que tu mismo puedes preparar con tus residuos orgánicos haciendo composta.



Entrega los residuos separados al camión recolector. Con los orgánicos haz composta, tus plantas te lo agradecerán. Los reciclables los puedes vender.



Para tus desplazamientos cortos, camina, anda en bicicleta o utiliza el transporte público en lugar del coche.



Afina el motor de tu auto, al menos cada seis meses.



No aceleres ni frenes con brusquedad, aumenta la producción de gases contaminantes y el consumo de gasolina.



# saber +

## **Cuidado del agua**

*cuidarelagua.df.gob.mx*

## **Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal**

*sedema.df.gob.mx*

## **Sistema de Aguas de la Ciudad de México**

*sacm.df.gob.mx*

## **Reportar fugas de agua, falta de agua o mal uso**

*Teléfono: 5654 3210*

## **Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial del Distrito Federal**

*paot.org.mx*

## **Panel Intergubernamental de Cambio Climático**

*ipcc.ch*

## **Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático**

*www.inecc.gob.mx*

## **Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía**

*www.conuee.gob.mx*

## **Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales**

*www.semarnat.gob.mx*



SECRETARÍA DEL  
MEDIO AMBIENTE



### *¡haz verde tu casa!*

Este documento fue impreso en papel certificado, que no proviene de la deforestación de nuestros bosques.



Septiembre de 2013.



[sedema.df.gob.mx](http://sedema.df.gob.mx)

[df.gob.mx](http://df.gob.mx)

