



GOBIERNO  
FEDERAL

MÉXICO  
2010

SEMARNAT

# ¡Aprendamos a

# cuidar el medio ambiente!



[www.gobierno.federal.gob.mx](http://www.gobierno.federal.gob.mx)  
[www.bicentenario.gob.mx](http://www.bicentenario.gob.mx)  
[www.semarnat.gob.mx](http://www.semarnat.gob.mx)



Vivir Mejor

LIVEWORKSHEETS



## Presentación

El cuidado del ambiente es responsabilidad de cada uno de nosotros, especialmente ahora cuando el calentamiento global, la disposición de agua, la deforestación, los patrones de producción y consumo, entre otros problemas, representan retos importantes para la humanidad.

En este folleto los Fans del Planeta, Rox y Leo, junto con su mascota Coco, nos enseñan cómo en cualquier lugar podemos hacer algo por mejorar el medio ambiente y al mismo tiempo cuidar nuestra salud y economía. Nos muestran alternativas más amigables con el ambiente y nos invitan a cambiar de actitud para mejorar la toma de decisiones que permitan una vida mejor para todos los habitantes del planeta.

Comparte con familiares, amigos, compañeros y vecinos estas recomendaciones a favor del medio ambiente. Suma esfuerzos e intereses.

Recuerda visitarnos en [www.fansdelplaneta.gob.mx](http://www.fansdelplaneta.gob.mx)



## Índice

¡Pura vida...!	3
¡Prende tu foco!	7
¡El gas...!	11
Para transportarte	13
Con sume responsabilidad	15
Residuos de varios costales	18
Sé persistente con los persistentes	22
¡Organízate!	23

# ¡Pura vida...!

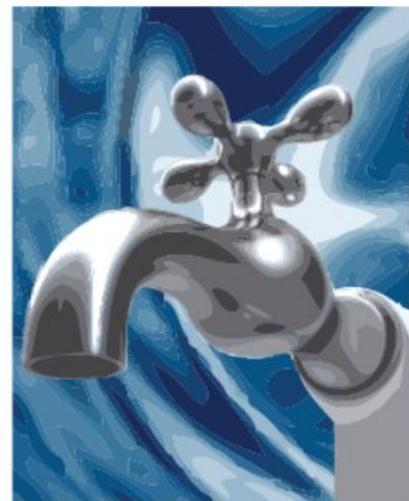


El agua es el sustento de la vida, pero es un recurso limitado. Con nuestros hábitos y actividades la estamos contaminando. Todos debemos cuidarla y usarla adecuadamente.

¡Actuemos hoy para tener agua mañana! La mayor parte del agua es salada y no la podemos usar directamente en actividades humanas. Casi toda el agua dulce se encuentra congelada en los polos y sólo una mínima parte está disponible para consumo humano.

## En toda la casa

- Revisa regularmente las instalaciones hidrosanitarias y equipos para detectar fugas.
- Las manchas por humedad en paredes y techos generalmente son señales de fugas y pueden afectar tu casa.
- Cuida que las llaves del agua queden siempre bien cerradas después de usarlas.
- Cambia los empaques cuando sea necesario.
- Instala economizadores de agua en regadera, escusado y fregadero; son fáciles de colocar y los puedes comprar en tiendas de autoservicio, tlapalerías o ferreterías.



## En la limpieza personal

- Báñate en el menor tiempo posible. Cierra las llaves del agua mientras te enjabonas o afeitas. Ábrelas sólo para enjuagarte.
- Coloca una cubeta para recoger el agua fría mientras sale la caliente; puedes usarla para limpiar la casa, el coche o regar las plantas.
- O elige bañarte con una cubeta de agua, puedes afeitarte perfectamente con 20 litros. Usar mucha agua no significa bañarse mejor, sino mucho desperdicio.
- Para cepillarte y enjuagarte los dientes usa un vaso de agua. Si no cierras la llave mientras te lavas los dientes, se desperdician más de 7 litros de agua.
- Al afeitarte, enjuaga y limpia el rastrillo o navaja en un recipiente o usa el tapón del lavabo, no lo hagas con el chorro del agua.

Si toda el agua del planeta se concentrara en una jarra de un galón (3.7 litros), el agua dulce disponible para nuestro uso sería igual a una cucharada sopera.





Para obtener un litro de gasolina a partir del petróleo se requieren 10 litros de agua.

### En el baño

- Cambia el tanque de 16 litros de agua por el de seis litros.
- O en su caso, coloca en la caja dos botellas llenas de agua de dos litros o un tabique para ahorrar algunos litros en cada descarga.
- Usa algún desodorante sólido o líquido para el escusado; podrás acumular algunas descargas de orina, eliminando malos olores, antes de dejar correr el agua.
- Vigila periódicamente el adecuado funcionamiento del mecanismo de la caja de agua del escusado.
- Pon un colorante en la caja del escusado para identificar fugas; si se filtra hacia el retrete sin accionar la palanca hay una fuga.
- No utilices la taza del baño como basurero. No desperdicies agua para tirar colillas, pañuelos desechables, toallas femeninas, algodón o hisopos.
- Si depositas el papel higiénico en el escusado, cómpralo blanco, ya que el de color contamina el agua.

### Limpieza de la casa

- Limpia pisos, paredes y vidrios con dos cubetas de agua; una para limpiar y otra para enjuagar. No abuses de los productos de limpieza.
- Aprovecha el agua jabonosa para lavar los escusados.
- Si la del enjuague está libre de productos de limpieza, utilízala para regar las plantas o el jardín.



30 adultos beben 26500 litros de agua al año, la misma cantidad que se utiliza para fabricar una tonelada de papel.



### Cocina

- Antes de lavar los trastos retira los residuos orgánicos (comida) y deposítalos en un bote o bolsa; no los arrojes por el drenaje ni los revuelvas con los residuos inorgánicos (plásticos, papel, cartón, etcétera).
- Remoja los trastos de una sola vez; si tienen mucha grasa utiliza agua caliente. Enjabónalos con la llave cerrada y enjuágalos rápidamente bajo un chorro moderado.
- Lava las verduras en un recipiente con agua; tállalas con los dedos o con un cepillo y desinféctalas. Reutiliza esa agua para el escusado o regar plantas o el jardín.

- Para calentar o hervir agua sólo llena lo necesario el recipiente; evita que el agua se derrame.
- Para cocinar alimentos usa sólo el agua indispensable en una cazuela y tápala.
- Con el agua que utilizaste para cocer los vegetales puedes preparar sopas.
- Si se te cae algún cubo de hielo o si te sobra alguno en tu vaso, no lo eches en el fregadero, mejor colócalo en una planta de la casa.

Una llave con gotera puede dejar escapar cerca de 1900 litros (2 tinacos) de agua al mes, suficiente para que una persona se bañe 100 veces.



### Lavandería

- Remoja la ropa en jabón para que sea más fácil quitar manchas y mugre.
- Si lavas la ropa en el lavadero no desperdicies agua. Reutiliza el agua con la que enjuagaste para remojar la siguiente tanda de ropa sucia.
- Talla a mano o con cepillo las partes más sucias de la ropa para evitar dobles o triples lavadas.
- Utiliza la lavadora sólo con cargas completas; ahorras agua y energía eléctrica.
- Aprovecha el agua de la lavadora para regar tus plantas o jardín.
- Utiliza la mínima cantidad de jabón o detergente; busca nuevas tecnologías, ahorras agua, dinero y energía.

### Además

- Riega las plantas y el jardín sólo cuando sea necesario, ya sea durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más en evaporar el agua.
- En época de secas corta el pasto pero no lo barras para evitar la evaporación.
- Recolecta agua de lluvia para regar las plantas, limpiar la casa o el escusado.
- Barre el patio o la banqueta en seco con una escoba y un recogedor.
- Lava el automóvil con sólo una cubeta de agua; no uses la manguera.
- No arrojes aceite, líquido de frenos o anticongelante al drenaje. Son sustancias altamente contaminantes del agua. Infórmate sobre empresas y lugares donde reciben el aceite gastado.
- Cuando limpies tu pecera usa el agua que drenaste para regar tus plantas, pues funciona como un buen fertilizante.
- Para bañar a tu mascota usa una cubeta de agua en lugar de la manguera.

En México, muchas comunidades y sectores sociales padecen escasez de agua. Con estas acciones puedes ayudar a conservarla y cuidar el gasto familiar.

# ¡Prende tu foco!

## ENERGÍA

El consumo de electricidad en el mundo representa sólo una parte del consumo energético y, por lo tanto, del problema de las emisiones que se generan: el mundo consume unos 10 mil millones de toneladas de petróleo anuales. Pero la electricidad sólo juega en ello 13% de la energía útil a la salida del sistema, y quema 30% de energía a la entrada del sistema para producir electricidad. Así pues, hay 70% del consumo mundial de energía primaria que también contamina y no es eléctrica.

El principal impacto ambiental de la producción de electricidad se deriva del consumo de combustibles fósiles. Por una parte, estamos consumiendo un recurso no renovable. Por otra parte, emitimos compuestos a la atmósfera que contribuyen al calentamiento global y a incrementar los elementos inorgánicos que respiramos.



- Aprovecha al máximo la luz natural; utiliza la energía eléctrica sólo cuando la necesites.
- Revisa que tu instalación eléctrica no tenga "fugas": apaga todas las luces, desconecta todos los aparatos eléctricos y verifica que el disco del medidor no gire; si lo hace, debes revisar la instalación.
- No conectes varios aparatos en un mismo contacto; produce sobrecarga en la instalación, peligro de sobrecalentamiento, operación deficiente, posibles interrupciones, cortos circuitos y daños a largo plazo.
- Identifica los aparatos que al conectarlos producen chispas o calientan el cable. No los uses antes de resolver el problema; llama a un técnico calificado.
- Cambia los focos comunes por lámparas ahorradoras (fluorescentes). Cuestan más, pero consumen menos energía y duran más tiempo; a la larga ahorras dinero.
- [www.fide.gob.mx](http://www.fide.gob.mx)

Apagar luces y aparatos que no se están usando disminuye la emisión de toneladas de bióxido de carbono a la atmósfera.

- Limpia periódicamente focos y lámparas; el polvo bloquea la luz.
- Prende lámparas sólo cuando estén apagadas las luces principales.
- Usa interruptores de movimiento; pueden significar ahorros importantes de energía.
- Pinta techos y paredes de colores claros. Tendrás mejor iluminación.
- Apaga las luces de las áreas que no se ocupen.
- Si no se están usando, apaga y desconecta el televisor, radio, computadora, tostador, horno de microondas, DVD. Hazlo desde la clavija, nunca jales el cable; mantenlos en buen estado.
- Si vas a dejar de usar la computadora un ratito, apaga por lo menos el monitor.
- Asegúrate que la puerta del refrigerador cierre herméticamente para que no utilice energía de más.
- Cuando introduzcas o saques alimentos del refrigerador, hazlo rápido; no dejes abierta la puerta más tiempo del necesario.

## AL AHORRAR AGUA, AHORRAS ENERGÍA:

- En el baño se consume aproximadamente 65% del uso de agua dentro de la casa.
- La cocina representa 20% del consumo total de agua dentro de la casa.
- El uso del agua fuera de la casa puede aumentar el consumo doméstico por lo menos 50%.

Para un baño de 5 minutos se necesitan 100 litros en una regadera normal y 50 litros si se instala un economizador de agua.

Demoras inútilmente de 9 a 30 litros (la capacidad del tanque del WC) de agua cada vez que se usa el inodoro para tirar una colilla o un papel en vez de tirarlos al bote de basura.

Es importante no dejar correr el agua y utilizarla únicamente cuando realmente la necesitas:

- cierra la llave mientras te enjabonas,
- utiliza un vaso cuando te cepilles los dientes,
- y para rasurarte sólo se necesita agua en el lavabo.

**Cuidado!**  
Una gaseadora o un lava platos representa el desperdicio de 30 litros al día, es decir más de 10 mil litros al año.

El lavado de ropa representa 20% del consumo de agua dentro de la casa. Utiliza la lavadora cuando está llena. El ciclo de media carga permite ahorrar agua y energía, pero el consumo aumenta 30% frente al consumo de una lavadora llena.

Los electrodomésticos eficientes contribuyen a reducir los consumos de agua y energía.

- Un lavavajillas eficiente con capacidad para 12 cubiertos no debe consumir más de 15,5 litros de agua por ciclo.
- Una lavadora eficiente no debe consumir más de 12 litros de agua por kilogramo de ropa en el ciclo normal de algodón a 60°C. (60 litros por ciclo para una lavadora de 5 kilogramos de capacidad). Casi toda la electricidad que se consume en la lavadora y en el lavavajillas es para calentar el agua.

Si vas a descongelar alimentos, evita hacerlo poniéndolos bajo el chorro de agua. Deje que se descongelen en la nevera y así conseguirás un ahorro de energía adicional.