

## En tu Oficina

49. Copia e imprime en ambos lados del papel.
50. Re-utiliza cosas como sobres, archivos y carpetas.
51. Usa hojas de envío para correo entre oficinas en vez de sobres.
52. Establece un Tablero de edictos para memos, en vez de enviar copias a cada empleado.
53. Usa e-mail en lugar de papel.
54. Usa papel reciclado.
55. Usa papel viejo para tomar notas.
56. Exhorta a tu escuela y/o compañía a imprimir documentos con tinta de soja, la cual no es tóxica.
57. Usa taza de cerámica para café en vez de desechables.



## Maneras de Proteger el Aire

58. Pide en tu trabajo horas flexibles de trabajo para reducir tráfico o trabaja desde tu hogar.
59. Recicla cartuchos de tinta de impresoras en los sobres con correo pre-pagado que traen.
60. Apaga y desconecta todos los equipos eléctricos en las tardes cuando sales del trabajo.
61. Reporta vehículos que botan humo a tu agencia de calidad de aire local.
62. No use estufa de madera o chimenea si la calidad del aire es pobre.
63. Evita quemar fuegos lentos. Producen la mayor cantidad de contaminación.
64. Quema la madera seca - quema más limpio que madera verde.



65. Usa energía solar para tu hogar y para calentar agua.
66. Usa pintura, tintes y terminaciones con base de agua o de bajo-VOC.
67. Compra gomas radiales y mantenlas infladas apropiadamente en tu vehículo.
68. Pinta con brochas o rolos en vez de pintura de rociar para minimizar gases dañinos.
69. Enciende la barbacoa de carbón con un encendedor eléctrico u otra alternativa que no sea fluido "lighter".
70. Si usas estufa de madera, usa una más reciente de 1990. Así cumple con estándares federales más eficientes y limpios (aire).
71. Camina o usa tu bicicleta en vez de guiar tu auto siempre que puedas hacerlo.
72. Únete a un servicio de pon (carpool) para ir a tu trabajo o para tus niños ir a la escuela.



## Maneras de Usar Menos Agua

73. Coteja y arregla goteras.
74. Instala aparatos de ahorro de agua en grifos e inodoros.
75. No laves platos con la pluma abierta todo el tiempo.
76. Sólo lava y seca tandas llenas de ropa y platos.
77. Siga las guías y restricciones de la autoridad de aguas de tu región.
78. Instala duchas de bajo-flujo.
79. Reemplaza inodoros viejos con modelos eficientes en uso de agua.
80. Cierra la entrada de agua a la máquina de lavar para evitar escapes y goteras de agua.



## Cómo Proteger nuestra Agua

81. Reforesta campos maltratados y/o abandonados tanto como te sea posible.
82. No viertas tóxicos, aceite, ni pinturas en el fregadero o lavadero.
83. Coteja e inspecciona su pozo séptico regularmente.
84. Coteja los goteos de aceite y otros fluidos, y recicla el aceite de motor.
85. Lleva tu auto al car-wash en vez de lavarlo en tu hogar.
86. Aprende acerca de tu cuenca de agua.

## Produce Menos Basura

87. Compra artículos al por mayor y sueltos para reducir empaque.
88. Evita productos con varias capas de empaque cuando sólo una es suficiente. Casi 33% de lo que tiramos es empaque.
89. Compra productos que puedes reusar.
90. Mantén y repara productos duraderos en lugar de comprar más.
91. Coteja reportes de productos y compra los que son fáciles de reparar y que se dañan poco.
92. Re-usa artículos como bolsas y contenedores si es posible.
93. Evita todo lo desechable. Usa servilletas de tela en vez de papel.
94. Usa vajilla en vez de platos y cubiertos desechables.
95. Usa envases para guardar las sobras de comida en vez de papel de aluminio, bolsitas plásticas y papel plástico.
96. Compra con fundas de canvas o tela en vez de papel o plástico.
97. Compra baterías recargables para aparatos que usas a menudo.



98. Re-usa materiales y cartones de empaque. Periódicos viejos sirven como material de empaque. Lee el periódico en internet en vez de en papel.
99. Haz composta de tus sobras vegetales.
100. Compra muebles usados - hay de sobra, y es mucho más barato.



“No heredamos la Tierra  
de nuestros Ancestros,  
La tomamos prestada  
de nuestros Hijos”

**¡Sé parte de la Solución!**

[www.uprm.edu/campusverde](http://www.uprm.edu/campusverde)

# 100 Maneras en que tú puedes Mejorar Nuestro Ambiente

## En tu Hogar – Conserva Energía

1. Limpia o reemplaza los filtros de aire de tu aire acondicionado al menos una vez al mes.
2. Si tienes aire central, no cierres los ventiladores en habitaciones no usadas..
3. Baja el termostato de tu calentador de agua a 120 F.
4. Envuelve calentador con aislante si vives en un lugar frío.
5. Apaga o baja el calentador de agua cuando vas a estar fuera de tu hogar.
6. Apaga las luces innecesarias cuando sales de una habitación un ratito.
7. Coloca la temperatura de tu nevera en 36 - 38 y tu congelador a 0 - 5.
8. Cuando uses el horno, minimiza el abrir la puerta, eso reduce la temperatura por 25 - 30°F cada vez que la abres.
9. Limpia el filtro de tu secadora de ropa cada vez que la usas para que uses menos energía.
10. Desconecta enseres que no usas a menudo o tumba su interruptor (breaker).
11. Usa el horno microondas en lugar de horno regular o estufa cada vez que puedas.
12. Lava ropa con agua fría.
13. Usa abanicos en la ventana para entrar el aire fresco de afuera en las tardes y noches.
14. Apaga luces, computadoras y otros enseres cuando no los usas. Conecta enseres a multi-conector y así los desconectas todos a la vez, evitando cargas fantasmas.



15. Compra enseres y equipo de oficina eficientes con la etiqueta *Energy Star*; neveras viejas, por ejemplo pueden usar 50% más energía que modelos nuevos.
16. Desconecta el cargador del celular y otros cargadores si no los estás usando pues siguen consumiendo energía.
17. Usa bombillas compactas fluorescentes o LED para ahorrar dinero y energía.
18. Mantén tu termostato en 68 F en invierno y 78 F en verano.
19. Desconecta los enseres eléctricos si te vas de vacaciones (excepto lo necesario como la nevera).
20. Aisla del calor tu hogar lo mejor que puedas.
21. Evita ventanas de cristal pues no son para el trópico, usa ventanas tipo 'miami'.
22. Usa laptops en vez de computadoras de escritorio. usan 1/3 parte de la energía.
23. Siembra árboles para darle sombra a tu hogar.
24. Provee sombra a las unidades de aire acondicionado con árboles o de otra manera.
25. Reemplaza ventanas viejas con ventanas de eficiencia energética.
26. Usa agua fría en vez de caliente o tibia cuando sea posible.
27. Conecta tus luces exteriores a un dispositivo de tiempo limitado o sensor de movimiento.
28. Compra electricidad verde - electricidad producida por facilidades que producen baja contaminación- En tu hogar- reduce tóxicos.



## En tu Hogar – Reduce Tóxicos

29. Elimina mercurio de tu hogar comprando artículos sin mercurio, o depositándolos adecuadamente (llama a oficina de ADS) (ej. termómetros viejos, baterías, bombillas CFL).
30. Aprende acerca de alternativas a productos de limpieza en tu hogar que no usan químicos peligrosos. Evita uso de cloruro y otros químicos fuertes.
31. Compra la cantidad justa de pintura que necesitas.
32. Revisa las etiquetas de los limpiadores que usas en tu hogar. Considera alternativas como soda de hornear, esponjas que raspen, agua o un poquito más de mollero.
33. Cuando no hubieran más alternativas a tóxicos, halla la cantidad mínima requerida para obtener un resultado efectivo y sanitario.
34. Si vives en hogar hace años, hazle la prueba a la pintura a ver si tiene plomo. Si da positivo, cúbrela con papel de pared o pinta encima. No la lijes ni trates de sacarla o quemarla tú mismo.
35. Usa trampas en vez de veneno de ratas e insectos.
36. Hazle a tu casa la prueba del gas radón.
37. Usa pedacitos de cedro o yerbas aromáticas en vez de "mothballs".



## En tu Patio

38. Evita usar sopladores de hojas y otro equipo que produce polvo.
39. Usa podadora de césped eléctrica o manual en lugar de una de gasolina.
40. Deja la grama cortada en el patio-- se descompone y provee nutrientes al suelo.
41. Usa pedacitos de madera reciclada en el jardín para controlar las malezas y retener la humedad en el suelo y prevenir erosión.
42. Elimina el uso de fertilizantes químicos, siembra maní forrajero mejor, o usa composta.
43. Usa sólo plaguicidas naturales no tóxicos como los que son a base de aceite de cedro u otros aceites esenciales.
44. Crea un habitat para la vida salvaje en tu patio.
45. Si riegas tu patio, hazlo temprano en la mañana.
46. Alquila o coge prestado equipo como escaleras, taladros, sierras, decoraciones de fiestas y otras que usas muy pocas veces.
47. Toma acción sin usar productos venenosos (ej. en vez de plaguicida, usa flores de clavel de tierra (*marygolds*) en tu jardín.
48. Coloca las hojas en una compostera en vez de quemarlas o echarlas a la basura. Si son ramas muy grandes, llévalas al reciclaje de desechos de patio. También puedes agregar los desechos de la cocina como cáscaras y otros desperdicios orgánicos.

