

Conciencia ambiental

FUENTE:

¡Cuidemos el planeta! (2018). "Conciencia ambiental". Disponible en:

<https://www.cuidemoselplaneta.org/2017/12/desarrollo-sostenible.html>

<https://www.cuidemoselplaneta.org/2010/10/las-tres-r.html>

<https://www.cuidemoselplaneta.org/2018/03/como-cuidar-del-medio-ambiente.html>

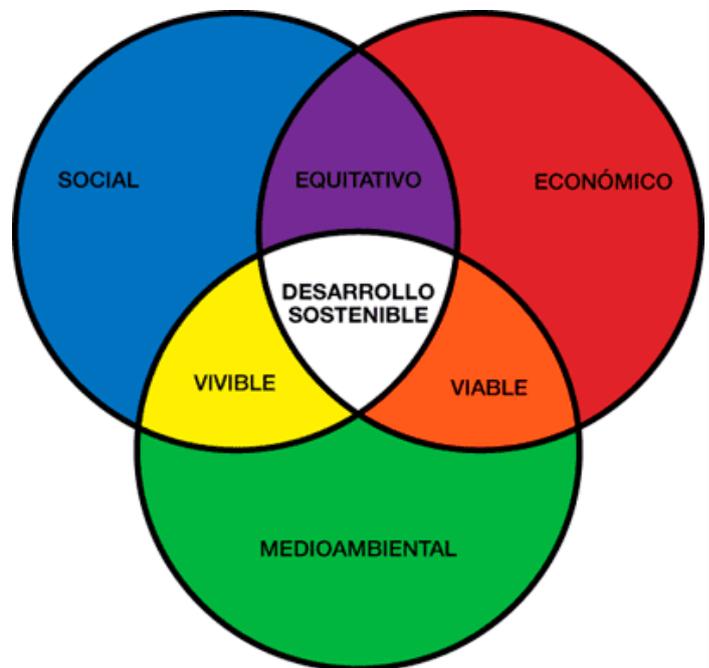
<https://www.cuidemoselplaneta.org/2018/02/ahorrar-en-casa-y-cuidar-el-planeta.html>

¿QUÉ ES EL DESARROLLO SOSTENIBLE?

El **desarrollo sostenible** es la capacidad de una sociedad para cubrir las necesidades básicas de las personas sin perjudicar el ecosistema ni ocasionar daños en el medio ambiente. De este modo, su principal objetivo es perpetuar al ser humano como especie, satisfaciendo sus necesidades presentes y futuras, mediante el uso responsable de los recursos naturales.

Para alcanzar el denominado desarrollo sostenible se tienen que cumplir una serie de requisitos que permitan alcanzar un estado de **equilibrio entre economía, sociedad y medio ambiente**:

- Economía: viable y equitativa.
- Sociedad: equitativa y vivible.
- Medio ambiente: vivible y viable.



Problemas que impiden el desarrollo sostenible

En la actualidad es complicado que el desarrollo sostenible se lleve a cabo y está más cerca de ser una utopía que una realidad. Existen numerosos obstáculos que nos impiden **alcanzar el desarrollo sostenible** ideal, entre los cuales merece la pena destacar los siguientes:

- Desigualdad social, pobreza y superpoblación.
- Destrucción de hábitats, alteración de paisajes naturales y extinción de especies.
- Calentamiento global y destrucción de la capa de ozono como consecuencia de la contaminación.
- Deforestación y agotamiento de los recursos naturales.

Cómo alcanzar el desarrollo sostenible

Como ciudadanos podemos **ejercer presión sobre las autoridades** locales para que tomen medidas en la dirección del desarrollo sostenible. Además, podemos adoptar hábitos para cuidar el medio ambiente en nuestro día a día. Toda acción cuenta para promover el cambio social y concienciar sobre la necesidad de proteger los espacios naturales.

Promueve el desarrollo sostenible en tu casa, en tu barrio y en tu ciudad:

- Practica la regla de las tres R: reduce, reutiliza y recicla. Separa los residuos según sean desechos orgánicos, papel y cartón, envases y plásticos o vidrio y deposítalos en el contenedor adecuado.
- Haz tu propio abono casero con los desechos orgánicos que no pueden reciclarse, como los restos de frutas, verduras y otros alimentos. Podrás utilizarlos para nutrir tus plantas o incluso tu propio huerto.
- Cultiva tus propias hortalizas en una parcela de tu jardín o con un huerto urbano en la ciudad. Puedes obtener verduras para tu propio consumo o para distribuirlas en tu comunidad: tomates, habas, rábanos, cebollas, lechugas y zanahorias son fáciles de cultivar.
- Recoge el agua de lluvia siempre que puedas, es la mejor para regar las plantas.
- Dúchate en lugar de bañarte y recoge el agua fría que sale mientras esperas a que se caliente. Cierra el grifo mientras te lavas los dientes y no gastes más agua de la que sea necesaria.
- Sustituye las bombillas tradicionales por bombillas LED, duran mucho más tiempo y gastan menos electricidad. Ahorrarás en tu factura y estarás ayudando al medio ambiente.
- Reemplaza las baterías desechables por baterías recargables. Los componentes de las baterías desechables son muy tóxicos y contaminantes si llegan al medio ambiente.
- En la cocina, utiliza ollas y sartenes con tapadera para aprovechar mejor el calor. Apaga el fuego un poco antes de terminar y deja que el calor retenido termine de cocinar los alimentos.
- Tras hacer la colada, tiende la ropa para que se seque al sol en lugar de utilizar la secadora.
- Si puedes permitirte, apuesta por las energías renovables instalando paneles solares en tu vivienda. La energía solar no contamina y es ilimitada.

LAS TRES R

REusa
REduce
REcicla



Las **tres R del medio ambiente** son tres sencillas directrices mediante las cuales podemos contribuir a cuidar y a preservar el medio ambiente en mejores condiciones.

Regla de las tres R del medio ambiente

1. **REDUCIR.** Hemos de tratar ser ahorrativos en el consumo de recursos tales como luz y agua, y también en el consumo de materiales plásticos.

- **Aprovecha al máximo las horas de luz** durante el día; la luz solar es intensa, saludable y gratuita.
- **Gasta solamente el agua justa y necesaria** en cada ocasión. No dejes nunca los grifos abiertos cuando no sea estrictamente necesario; dúchate en lugar de bañarte y no dejes perder el agua mientras esperas que se caliente, recógela en un cubo y utilízala para otras cosas.
- **Ahorra envases de plástico.** Cuando vayas a hacer la compra lleva tu propia bolsa y no gastes más plástico del que sea necesario.

2. **REUTILIZAR.** Reutilizar es dar otra oportunidad a los objetos usados. Alarga la vida útil de los objetos. No los tires al cubo de la basura y **úsalos de nuevo**, con el mismo uso u otro diferente. Sé creativo. Convierte la "basura" en cosas que puedas utilizar; por ejemplo, puedes utilizar los botes vacíos de cacao soluble como portalápices. Sólo se necesita algo de imaginación.

- Puedes rellenar las botellas de agua y seguir usándolas durante un tiempo.
- Puedes convertir un envase vacío en un nuevo portalápices o incluso en una maceta. Usa tu imaginación.

3. **RECICLAR.** Cuando no es posible reutilizar un objeto es necesario deshacerse de él. Tanto con los objetos viejos como con la basura es muy importante **separar antes de reciclar** y depositar cada tipo de residuo en su contenedor correspondiente:

- **Contenedor azul:** Papel y cartón.
- **Contenedor verde** (tipo iglú): Vidrios.
- **Contenedor amarillo:** Plásticos, latas y briks.

Es muy sencillo incorporar la **regla de las tres R** a tu día a día. Con estas tres sencillas directrices podemos hacer una gran contribución en favor del medio ambiente mediante una rutina solidaria y respetuosa con nuestro entorno.

CÓMO CUIDAR DEL MEDIO AMBIENTE



Hoy en día se llevan a cabo numerosas campañas publicitarias para fomentar el cuidado del medio ambiente y son muchas las organizaciones que luchan continuamente para crear conciencia sobre la necesidad de proteger nuestro planeta. Por este motivo, hoy te traigo algunas recomendaciones sobre cómo podemos **cuidar del medio ambiente en nuestro día a día**.

Acciones para cuidar del medio ambiente

A continuación encontrarás algunos consejos para empezar a cuidar del medio ambiente. Ponerlos en práctica no requiere un gran esfuerzo, únicamente se necesita estar comprometido con el planeta y estar dispuesto a cambiar aquellos hábitos de tu rutina diaria que no son respetuosos con el medio ambiente. Te aseguro que de esta forma estarás aportando tu granito de arena para ayudar a preservar nuestro planeta.

Apaga las luces al salir

Es algo evidente, pero seguro que muchas veces dejas las luces encendidas de una habitación porque piensas volver a entrar en un rato. Sin embargo, todo ese tiempo estás consumiendo energía de forma innecesaria. Este pequeño gesto no sólo es positivo para la conservación del medio ambiente, sino que también te ayudará a reducir tu factura de la luz.

Del mismo modo, también es recomendable apagar tus aparatos electrónicos mientras no los estés utilizando, como el ordenador o el televisor. No los dejes encendidos ni en modo hibernación, lo mejor es apagarlos por completo.

Gasta sólo el agua que sea necesaria

El agua es un recurso natural preciado y escaso, hasta el punto que la vida en el planeta no sería posible sin agua. Por este motivo, no debes desperdiciarla. Es mejor darse una ducha rápida que llenar la bañera y no te olvides de cerrar el grifo mientras te lavas los dientes o mientras te enjabonas en la ducha. **Cada minuto que pasas con el grifo abierto consumes hasta 20 litros de agua.**

Utiliza las dos caras del papel

Imprime siempre a doble cara y utiliza las dos caras del papel cuando escribas en una libreta. Además, solicita tus extractos bancarios o tus facturas en formato digital siempre que te sea posible. Podrás consultarlas por internet en cualquier momento y no acumularás tanto papel, ayudando a reducir la tala indiscriminada de masa forestal.

Recicla los residuos que generes

Por último, recicla siempre los desechos que generes: vidrio, plástico, papel y cartón. Practica la regla de las tres R para cuidar del medio ambiente. El material reciclado se emplea para fabricar nuevos productos y ayudas a reducir la explotación de los recursos naturales.

AHORRAR EN CASA Y CUIDAR EL PLANETA



Hay muchas buenas razones para proteger el medio ambiente. La razón fundamental para cuidar el medio ambiente es que **debemos legar un planeta habitable a las futuras generaciones** de seres humanos. Además, hay otros motivos que pueden animar a los más indecisos, como el ahorro. Todos somos conscientes de que la economía juega un papel fundamental en la sociedad y repercute cada día en nuestras vidas.

En este artículo vamos a compartir algunos consejos que nos ayudarán a conservar el medio ambiente a la vez que nos permitirán ahorrar en el hogar, una situación más que interesante.

El Sol es tu aliado energético

Lo primero que vamos a ver es cómo ahorrar sustituyendo uno de los electrodomésticos que más energía consume en la vida cotidiana de cualquier persona o familia, y no es otro que la secadora. Es muy habitual utilizar la secadora para secar la ropa que acabamos de lavar, por falta de tiempo o simplemente por comodidad. Sin embargo, podemos ahorrarnos el elevado consumo eléctrico de la secadora identificando las mejores horas del día y los mejores lugares de nuestra vivienda para **secar la ropa mediante la luz solar**, es gratis e ilimitada.

Haz la compra pensando en el ahorro

Cuando vayas al supermercado, elige productos a granel o envasados en packs ahorro. Suelen ir en grandes cantidades y aunque el ticket salga algo más caro nos durarán mucho más tiempo. Leche, cereales, detergente, papel higiénico, agua embotellada, etc., cualquier producto de larga duración que esté disponible en packs de varias unidades supondrá un buen ahorro cuando no tengamos que comprar más en una buena temporada. Además del ahorro económico que esto supone, estaremos protegiendo al medio ambiente contribuyendo a **reducir el uso de envases**, de plástico, vidrio y cartón, principalmente. Por tanto, a la vez que hacemos algo bueno por nuestro planeta lo haremos por nuestra economía.

FUENTE:

¡Cuidemos el planeta! (2018). "Reciclaje". Disponible en:

<https://www.cuidemoselplaneta.org/2017/12/reciclaje.html>

<https://www.cuidemoselplaneta.org/2017/12/beneficios-reciclaje.html>

<https://www.cuidemoselplaneta.org/2017/12/tipos-de-reciclaje.html>

<https://www.cuidemoselplaneta.org/2017/12/contenedores-reciclaje.html>