

## Habitos útiles:

- Usa trapos o esponjas en lugar de toallas de papel.
- Usa recipientes reutilizables para las sobras.
- Lleva bolsas reutilizables al supermercado y a otras tiendas.
- Reúsa las cajas de cartón.
- Devuelve el correo basura al remitente y pide que te eliminen de la lista de correo.
- Usa las dos caras de una hoja de papel.
- Dona los objetos que no quieras a organizaciones benéficas en lugar de tirarlos a la basura.

*La educación en la responsabilidad ambiental puede alentar diversos comportamientos que tienen una incidencia directa e importante en el cuidado del ambiente, como evitar el uso de material plástico y de papel, reducir el consumo de agua, separar los residuos, cocinar sólo lo que razonablemente se podrá comer, tratar con cuidado a los demás seres vivos, utilizar transporte público, compartir un mismo vehículo entre varias personas, plantar árboles, apagar las luces innecesarias o un sin número de otras prácticas.*

*Todo esto es parte de una generosa y digna creatividad, que muestra lo mejor del ser humano.*

*Papa Francisco, Laudato Si' #211*

## Sitios Web útiles:

*El cuidado de Nuestra Casa Común*

[Papa Francisco, encíclica Laudato Si'](#)

*Para vivir conscientes de nuestra relación con la creación, [The La Vista Learning Center](#) existe para educar a los Oblatos y al público en general sobre la conciencia ecológica, la cual está basada en la historia sagrada de la creación.*

*Acciones para reducir nuestra huella de carbono [Catholic Climate Covenant](#) está fundamentado en la profunda enseñanza de la Iglesia sobre la creación, la ecología y los pobres.*

Más ideas para desperdiciar menos  
[www.earth911.org](http://www.earth911.org)

*Para formar comunidades activas contra el cambio Climático [Interfaith Power and Light](#) (IPL), se ha asociado con ENERGY STAR de la EPA para ayudar a las personas de fe y de conciencia a alcanzar sus objetivos: aumentar la eficiencia energética, reducir su huella de carbono y cuidar nuestra casa común.*

*Para acabar con la contaminación plástica. El manual para acabar con la contaminación por plástico creado por la Red del Día de la Tierra [Earth Day Network](#) tiene sugerencias prácticas como vídeos y charlas TEDx disponibles.*

Acciones sencillas que pueden marcar la diferencia. "50 maneras de salvar el planeta."

[www.50waystohelp.com](http://www.50waystohelp.com)



# REDUCE REUSA RECICLA



Justicia, Paz e Integridad de la Creación  
Misioneros Oblatos de María Inmaculada-  
Provincia de EE. UU.

391 Michigan Avenue, NE  
Washington, DC 20017  
Teléfono: 202-529-4505

Sitio Web: <http://omiusajpic.org/>  
Para obtener una versión para imprimir  
visita:  
[www.omiusajpic.org/2021-eco-living-tips/](http://www.omiusajpic.org/2021-eco-living-tips/)

Actualizado 2021

## ?POR QUÉ?

Reducir el consumo, reutilizar artículos y reciclar siempre que sea posible reduce la contaminación del aire y del agua, evita que los vertederos se llenen rápidamente y ahorra energía y dinero tanto a los consumidores como a los gobiernos que tienen que ocuparse de problema de la basura.

A través de una variedad de cortometrajes, el sitio web <https://www.storyofstuff.org/> muestra conversaciones sinceras sobre lo que hacemos con nuestras posesiones y promueve el compromiso cívico sobre estos temas. Algunas de sus películas premiadas son: la historia de los plásticos; la historia del agua; la historia de la electrónica. Nos hacen reflexionar sobre cómo lograr un entorno más saludable en nuestros hogares y lugares de trabajo, esto supone una auténtica contribución a la mejora de la sociedad. Cada pequeño esfuerzo suma!

## Maneras de reducir, reusar y reciclar

**Jardín:** Los recortes de jardín utilizados para hacer composta y mantillo enriquecen la tierra y ayudan a retener la humedad, reduciendo la necesidad de regar.

**Resultado:** un mejor jardín, en el cual menos agua es usada y menos cosas van al basurero. Además, los patios traseros y huertos son opciones viables para los habitantes urbanos. Estos son lo suficientemente compactos para los balcones y las parcelas pequeñas.

Por ejemplo, el "Proyecto Grace" es un huerto urbano y un santuario para animales en el Santuario de Nuestra Señora de las Gracias. Esta es una parroquia Oblata en Filipinas. Ellos han trabajado con la comunidad local para responder al hambre de la comunidad durante la pandemia del Covid-19.



**Recicla papel:** muchas zonas ofrecen ahora centros de recogida y reciclaje donde se puede llevar el papel. La normativa sobre lo que es aceptable varía, así que póngase en contacto con el Departamento de Obras Públicas local para obtener información.

**Evita el plástico de un solo uso** como las bolsas de plástico, los popotes, las cucharillas para revolver el café, las botellas de refresco, botellas de agua y la mayoría de los envases de alimentos. Como los plásticos son difíciles de reciclar, minimiza su uso. Muchas tiendas de comestibles permiten ahora que los clientes lleven sus propias bolsas o cobran una pequeña tarifa por las bolsas de papel o plástico proporcionadas por la tienda.

## La Vista Ecological Learning

**Center.** El Centro de Aprendizaje Ecológico La Vista,

Misioneros Oblatos de María Inmaculada, que nació del esfuerzo continuo de la Congregación por responder a las cuestiones de justicia y paz y aumentar la conciencia ecológica.

**Zapatos y zapatillas de correr:** Todas las marcas pueden ser recicladas. Visita: <http://www.mikereuseashoe.com>.

**Ropa:** dona tu ropa limpia y utilizable a organizaciones benéficas. Algunas zonas tienen programas de reciclaje de otros tejidos. **Otra idea:** abandona poco a poco los tejidos sintéticos y llena tu armario de ropa de fibra natural.

## ?GOMO HA GER COMPOSTA?

Restos de comida del hogar: La composta para el jardín se puede hacer a partir de elementos como restos de frutas verduras, cáscaras de huevo, bolsas de té, café molido, filtros de café e incluso correo basura.

**Para ver una lista de 100 cosas que puedes**

**para hacer composta, visita:**

[www.smallfootprintfamily.com/100-things-you-can-compost](http://www.smallfootprintfamily.com/100-things-you-can-compost)

**Transporte:** Utiliza el transporte público

cuando sea posible, comparte coche cuando sea posible, camina más a menudo o anda en bicicleta.

## Al comprar artículos

• Siempre que sea posible compra artículos fabricados o empacados con materiales reciclados y reciclables.

• Evita los productos desechables como las

maquillitas de afeitado o los cubiertos de plástico. Al comprar comida para llevar lleva una taza o un recipiente de plástico.

• Compra productos con poco o ningún empaque. Compra productos de tamaño grande y económico para reducir el uso de recipientes.

• Evita comprar plástico siempre que sea posible, especialmente el que se utiliza para empaquetar alimentos. Compra electrodomésticos de bajo consumo energético.

**Al comer:** considera la posibilidad de ser vegetariano o al menos de reducir tu consumo de carne y marisco. La producción de alimentos de origen animal utiliza muchos más recursos y promueve el cambio climático mucho más que el consumo de frutas y verduras.

Para reflexionar:

?Has explorado la posibilidad de

cambiar formas de energía más limpias, por ejemplo, paneles solares? Más información en:

[nrdc.org/stories/renewable-energy-](http://nrdc.org/stories/renewable-energy-clean-facts)

[clean-facts](http://nrdc.org/stories/renewable-energy-clean-facts)