

# ¡PLANETA RESISTIREMOS!

## Manual de un defensor del planeta

Manual de uso en familia, colegios, escuelas y empresas para revertir el *calentamiento global* del planeta.



1.

### CANTIDADES PEQUEÑAS:

Reduce a  $\frac{3}{4}$  (de la cantidad diaria acostumbrada) el uso de los siguientes productos:

¿POR QUÉ? Estos productos después de ser utilizados van a la alcantarilla, ríos y finalmente al mar.



Jabón de baño



Crema dental



Detergente



Suavizante para ropa



Enjuague bucal



Crema facial



Talcos



Perfume



Al reducir el uso de dichos productos, sus envases/frascos también se reducirán.



2.

### AUTOS CONTAMINANTES:

Sincroniza constantemente tu carro para evitar autos contaminantes.

3

### TIPS:

Para que tu carro contamine menos

#### No olvides:

Los buenos hábitos y un mantenimiento correcto harán que las emisiones de CO<sub>2</sub> de los vehículos se reduzcan al mínimo.



Evita los gases contaminantes



Reduce el consumo de combustible



Controla los residuos por mantenimiento



Es posible generar menor contaminación en el medio ambiente cambiando costumbres.

3.

### DESCONECTA Y AHORRA:

Desconecta totalmente todos los cargadores que hayan en tu casa mientras no los estés usando.



Desconectar completamente los aparatos eléctricos puede ahorrar hasta un 10% del consumo doméstico.

### DESCONECTA TODOS LOS ELECTRODOMÉSTICOS:

Cuando los dejas apagados se quedan en "modo espera" o en "stand-by" y esto no les permite apagarse totalmente.

4.

?

¿Conoces cuáles son los electrodomésticos de "consumo fantasma" que tienes en casa?

- Caja de televisión por cable
- Minicomponente de música
- Laptop
- Televisor, proyección trasera
- Microondas

- Computador de escritorio
- Cafetera
- Consola de videojuegos
- Teléfono inalámbrico
- Cargador de teléfono celular

En éste estado consumen aproximadamente un 8 % o 10 % de gasto de energía.

**DESCONECTA Y AHORRA**

5.

### EVITA EL USO DE PLÁSTICO:

Piensa, planea, crea y ejecuta el hábito de eliminar totalmente el uso de plástico o reduce su uso lo que más puedas.



Reduce



Reutiliza



Recicla



Compramos **1.000.000** de botellas plásticas cada minuto.



**50%** del plástico es desechable o de un solo uso.



Cada año se utilizan **500.000** millones de bolsas plásticas en el mundo.

#### Seamos conscientes de los daños que estamos causando:

- Contaminación terrestre
- Contaminación del mar
- Contaminación de los seres vivos
- Contaminación del aire

El **79%**

de los plásticos desechados hasta hoy ha acabado en vertederos o el medio ambiente.

Se han encontrado plásticos a **10.000 metros**

de profundidad del mar.

Cada día se abandonan

**30 millones**

de latas y botellas de plástico.

¡Ayúdanos a defender el planeta!

6.

### CREA BOSQUES PROPIOS:

Si tu familia tiene la fortuna de poseer grandes, medianas o pequeñas extensiones de tierra, nuestro objetivo es invitarte a donarle a nuestro planeta una porción de esas tierras (1,2,5 o 10 hectáreas), para que junto con tu familia planten un "BOSQUE PROPIO" de árboles autóctonos o nativos de tu país.

¿Conoces la importancia de sembrar un árbol:

Absorben el CO2 del ambiente y lo transforma en oxígeno.



Funcionan como pequeños ecosistemas.



Aumenta la energía, descende la presión arterial y el estrés.

Regulan el flujo del agua y reducen los riesgos de desastres naturales.



Retienen agua de lluvia, esto evita sequías e inundaciones.

Retienen las partículas de polvo que flotan en el aire.



Producen alimentos como frutas, frutos secos y hojas.

Liberan vapor de agua que refresca el aire y lo humedece.



7.

### MULTIPLICA LA INFORMACIÓN:

Si tienes tu propia empresa utiliza este manual como herramienta para capacitar, formar y educar a tu equipo de trabajo con el objetivo de que lo cumplan y transmitan dicha información a todos sus conocidos, teniendo en cuenta lo siguiente:

1. Apagar todos los equipos de la oficina.
2. Ahorrar agua.
3. Prácticas de no contaminación.
4. Cualquier idea que aporte para la protección del planeta.
5. Manejar adecuadamente en compañía de las autoridades los desechos industriales.

8.

Construyamos un planeta más fuerte.

### UTILIZA BOMBILLOS AHORRADORES DE ENERGÍA:

Toda la iluminación de tu casa y empresa deben tener bombillos ahorradores, también se deben mantener las luces apagadas cuando no se estén usando, así sea 1 minuto.



Reducirás consumo eléctrico.



Producen menos calor.



Mayor tiempo de duración.

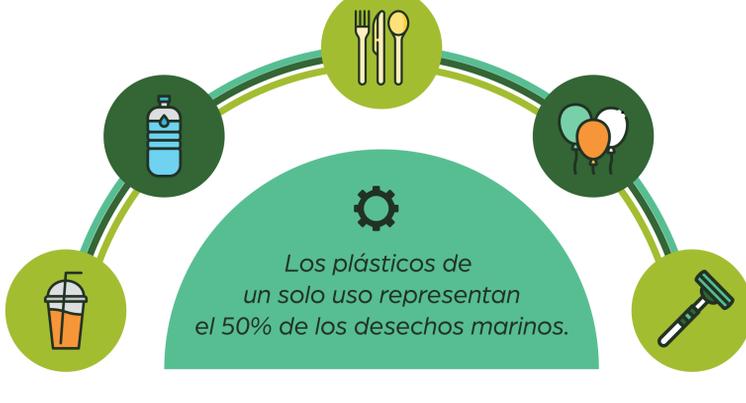


Ayudarás al medio ambiente.

## EVITA COMPRAR PRODUCTOS DE UN SOLO USO:

### DE UN SOLO USO:

No compres productos los cuales sus envolturas comerciales de plástico o cartón sean de un solo uso. ¡Recicla!

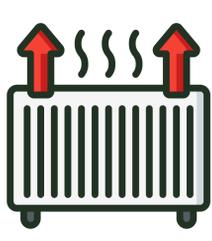


10.

## REGULA EL USO DE LA CALEFACCIÓN/AIRE:

Si tu sitio de residencia es un país con las 4 estaciones del año (Primavera, verano, otoño e invierno); en lo posible, cuando salgas de casa regula hasta lo más mínimo la calefacción y/o el aire acondicionado.

¡Apágal@ cuando salgas!



Mantén una temperatura adecuada. Con un termostato te resultará más sencillo mantener una temperatura óptima durante todo el día y podrás ahorrar en calefacción entre un 8 y un 13%.

11.

## NO COMPRES COMPULSIVAMENTE:

Trata de no comprar compulsivamente y sácale el mayor provecho posible a lo que compres. Recuerda que en esos productos se usa caucho, plástico, metales, vidrio y líquidos que contaminan nuestro planeta.



La mayoría de los materiales de los empaques utilizados industrialmente hoy en día no son biodegradables, lo que causa un impacto extremadamente negativo en el medio ambiente.

12.

## TE INVITAMOS A LIMITAR EL CRECIMIENTO POBLACIONAL:

Tener hijos o no, es un derecho universal. Actualmente hay un consumo desmedido de los recursos naturales, a lo que sumamos la consecuencia más directa de la emisión de grandes cantidades de gases de efecto invernadero, el calentamiento global.



Entre los factores que tenemos como consecuencias de la sobrepoblación están:

1. La deforestación y destrucción del hábitat.
2. Los problemas de suelo.
3. Los problemas de manejo de agua.
4. La caza excesiva.
5. La pesca excesiva.
6. El crecimiento poblacional humano.
7. Las consecuencias de introducir especies que suelen ser invasoras.

## PLANTAR ÁRBOLES:

Es un deber moral y obligatorio que por cada miembro de la familia plantemos mínimo 10 árboles nativos de la zona. Busca motivos para plantarlos (Cumpleaños, bautizos, obsequios, etc.)

13.

3

## COSAS QUE NO SABÍAS

Al plantar un árbol estarás sembrando conciencia.

Por cada árbol que siembras garantizas agua para 3 personas.

Cuando siembras un árbol, le estás inyectando vida al planeta.

De esta manera ayudaremos a combatir la deforestación, realizando siembras personales y/o masivas de árboles nativos de cada país.



El objetivo es activar 1.000 grupos en defensa del planeta. ¡Ánimate a crear el tuyo!

## CONFORMA UN GRUPO DE PROTECCION AMBIENTAL:

Crea con tu familia un grupo de protección ambiental en la zona o entorno donde vives. Así juntos podrán velar por un medio ambiente limpio y saludable donde se conserve la flora y la fauna de nuestro planeta en excelente estado.

14.

15.

## SEPARA TU BASURA:

Es tu deber tener contenedores (Tarros de basura) que te permitan separar la basura correctamente.



Depositar los desechos en sus contenedores incrementa la vida útil de los rellenos sanitarios, pues es posible reciclar una mayor cantidad de desechos.

16.

**CIERRA BIEN EL GRIFO:**

Revisa todos los días que los grifos de tu casa, empresa o el lugar donde te encuentres estén bien cerrados y no goteen.



170 litros

Se pueden llegar a desperdiciar al mes por no reparar fugas o goteos.

Un minuto con el grifo abierto mientras te lavas los dientes o lavas los platos son 5 litros de agua gastados.

17.



**LLEVA TUS PROPIAS BOLSAS REUTILIZABLES AL SUPERMERCADO:**

Utiliza bolsas ecológicas, evita usar bolsas plásticas.

La toxicidad del plástico afecta a la vegetación marítima y acaba influyendo negativamente en la cadena alimenticia.

18.

**EVITA COMPRAR BOTELLAS DE AGUA PLÁSTICAS O DE CUALQUIER MATERIAL:**

Lleva siempre contigo un termo por si tienes sed y deseas tomar agua u otra bebida.



El riesgo de usar botellas plásticas son las condiciones de higiene durante la recarga y uso, también el rápido deterioro que sufren estos envases diseñados para ser usados una vez.

19.



**EVITA USAR PITILLOS BAJO CUALQUIER CIRCUNSTANCIA:**

Si lo vas a hacer, utiliza uno que sea biodegradable.

Si vas a beber con pitillo (pajita) o la necesitas por alguna razón, hay alternativas que no tienen el mismo impacto ambiental.

Los residuos plásticos representan de un 60% a un 80% del total de residuos que se encuentran en el mar.



Cuando éstos residuos llegan a los océanos, el 90% de las aves marinas ingieren desechos plásticos por orificios como la nariz y los oídos, causando daños irreversibles, incluso la muerte.

20.

**EVITA USAR PRODUCTOS EN AEROSOL:**

Reemplázalos por otros que sean más amigables con el medio ambiente.



Laca para cabello



Pintura



Desodorante



Los aerosoles contienen clorofluorocarburos conocidos como CFC, sustancia que destruye la capa de ozono.

**EVITA EL USO DE MANGUERAS:**

Un defensor del planeta no puede desperdiciar con este objeto que causa tanto derroche de agua.

21.



Lavar tu coche con manguera consume más de 500 litros de agua. Utiliza una cubeta para tener mayor control.

22.

1 LITRO

De aceite puede contaminar 1.000 litros de agua. En el mar, un hidrocarburo puede perdurar entre 10 y 15 años.



**NO VERTER ACEITE USADO DE AUTO NI ACEITE DE COCINA POR EL FREGADERO O ALCANTARILLADO:**

Estos aceites contaminan grandes cantidades de agua en ríos y mares.

**¿Cómo reciclarlo?**

- Deja que se enfríe y deposítalo en un recipiente reciclable. Asegúrate de que quede bien cerrado.
- Dirígete hacia un punto de recolección de aceite usado ubicado en tu ciudad y haz la debida entrega.
- También puedes arrojarlo al carro de la basura para que ellos se encarguen de reciclarlo.



**Una vez el aceite se haya limpiado se destina como:**

Combustible en plantas de biodiesel, fertilizantes, jabones, ceras, velas, alimentación para animales y abono orgánico.

## CUIDA Y AMA LOS ANIMALES:

Un defensor del planeta debe proteger y respetar la vida de todos los animales del mundo.

23.



### Protege su hábitat y biodiversidad:

- Evita la contaminación de los recursos naturales.
- No apoyes la caza.
- Dile **NO** a la deforestación.



### Minimiza el uso de herbicidas y pesticidas:

Usarlos de forma incorrecta daña el medio ambiente, puede destruir linderos y provocar la muerte de muchos animales.

24.

## RIEGA E HIDRATA TUS SIEMBRAS:

Es importante regar e hidratar con agua las siembras que realices, aún más si es verano. De paso, regar también los árboles que encuentres a tu alrededor.

El mejor momento para regar es por la mañana o por la noche, por lo que las raíces tienen la oportunidad de absorber la mayor parte del agua.



25.



## COMPARTE LA INFORMACIÓN Y EDUCA A OTROS:

Comparte en tus redes sociales todo lo que aprendas en las campañas educativas de Familias Defensoras del Planeta.

## ¡DEBEMOS SER EJEMPLO!

Convierte tu casa y/o finca en un fortín de árboles y arbustos florales para las abejas. Que sea un pulmón de oxígeno que irradie frescura.

Serás una imagen clara de un defensor del planeta.

26.



Juntos le retribuiremos al planeta un poco de todo el daño que hemos causado inconscientemente.



27.

## ¡DILE NO A LA INCINERACIÓN DE RESIDUOS!

Este procedimiento implica problemas con la calidad del aire, la toxicidad y el desecho de las cenizas.

EMISIONES
Productos de la combustión incompleta
Dióxido de carbono
Partículas de material
Gases ácidos
Metales tóxicos
Dioxinas

Valorización energética



## CONSECUENCIAS

Nocividad
Toxicidad
Afectaciones a la salud por contaminación del aire



Quemar desechos agrícolas e industriales, sustancias tóxicas y llantas ¡contamina! Destruye la vida y el medio ambiente.

No quemes hojas secas, contaminan el aire, el humo que esto produce es tóxico, irrita el sistema respiratorio y la piel.

28.

## INVITACIÓN A TODOS LOS CAMPESINOS DEL MUNDO:

Familias Defensoras del Planeta los saludan con mucho respeto y aprecio ya que ustedes son de vital importancia. En este manual, la invitación es para que sigan defendiendo el planeta de la siguiente manera:



Protegiendo los nacedores de agua en sus zonas.

Ampliando los bosques nativos de sus zonas, sembrando semillas nativas recolectadas en los bosques y plantándolas 1, 2 o 5 metros por fuera del bosque nativo, logrando así un bosque mucho más grande.



Teniendo su propio vivero de árboles nativos con semillas de su zona.



Reforestando los linderos de sus predios.



## NO DESPERDICIES AGUA MIENTRAS LAVAS TUS MANOS:

Durante los 20 segundos del lavado de manos, algunas personas dejan aproximadamente 17 segundos el grifo abierto, por lo tanto, el desperdicio de agua debido a este mal hábito es mundial.



La cantidad de agua desperdiciada es de volumen inimaginable, por eso te enseñamos cómo hacerlo para que actúes en defensa del planeta:

1.

Abre el grifo para sumergir las manos rápidamente. Es mucho más fácil hacer espuma de jabón cuando tienes las manos mojadas.

2.

Cierra el grifo y enjabona las manos energicamente.

3.

Abre el grifo de nuevo para enjuagarte las manos lo más rápido posible. No te olvides de frotar bien para que el jabón se vaya rápidamente.

4.

Cortar el agua tan pronto cuando el jabón haya desaparecido.



## FÁBRICA DE ÁRBOLES: ¿Cómo conseguir cientos de árboles a bajo costo?



Recolecta semillas en el bosque alrededor de los árboles. (Semillas nativas)



Coloca las semillas en un platón o recipiente con cisco o tierra rebajada más un poco de arena, a una profundidad de 1cm. Espera a que germinen.



Cuando germinen, trasplántalos en bolsas biodegradables y déjalos a la intemperie. Échales agua para que se adapten y cojan madurez y fuerza.



Cuando estén maduros y resistentes, plántalos en el terreno seleccionado o dónalos a quien tenga donde plantarlos.

Consideramos que es un método muy económico de obtener miles de árboles.



Todos tus actos, decisiones, proyectos y movimientos deben tener un alto porcentaje de cuidado y defensa del planeta.

