



Sustento del uso justo  
de Materiales Protegidos  
derechos de autor para  
fines educativos



**UCI**

Universidad para la  
Cooperación Internacional

UCI  
Sustento del uso justo de materiales protegidos por  
derechos de autor para fines educativos

El siguiente material ha sido reproducido, con fines estrictamente didácticos e ilustrativos de los temas en cuestión, se utilizan en el campus virtual de la Universidad para la Cooperación Internacional – UCI – para ser usados exclusivamente para la función docente y el estudio privado de los estudiantes pertenecientes a los programas académicos.

La UCI desea dejar constancia de su estricto respeto a las legislaciones relacionadas con la propiedad intelectual. Todo material digital disponible para un curso y sus estudiantes tiene fines educativos y de investigación. No media en el uso de estos materiales fines de lucro, se entiende como casos especiales para fines educativos a distancia y en lugares donde no atenta contra la normal explotación de la obra y no afecta los intereses legítimos de ningún actor.

La UCI hace un USO JUSTO del material, sustentado en las excepciones a las leyes de derechos de autor establecidas en las siguientes normativas:

- a- Legislación costarricense: Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos, No.6683 de 14 de octubre de 1982 - artículo 73, la Ley sobre Procedimientos de Observancia de los Derechos de Propiedad Intelectual, No. 8039 – artículo 58, permiten el copiado parcial de obras para la ilustración educativa.
- b- Legislación Mexicana; Ley Federal de Derechos de Autor; artículo 147.
- c- Legislación de Estados Unidos de América: En referencia al uso justo, menciona: "está consagrado en el artículo 106 de la ley de derecho de autor de los Estados Unidos (U.S, Copyright - Act) y establece un uso libre y gratuito de las obras para fines de crítica, comentarios y noticias, reportajes y docencia (lo que incluye la realización de copias para su uso en clase)."
- d- Legislación Canadiense: Ley de derechos de autor C-11– Referidos a Excepciones para Educación a Distancia.
- e- OMPI: En el marco de la legislación internacional, según la Organización Mundial de Propiedad Intelectual lo previsto por los tratados internacionales sobre esta materia. El artículo 10(2) del Convenio de Berna, permite a los países miembros establecer limitaciones o excepciones respecto a la posibilidad de utilizar lícitamente las obras literarias o artísticas a título de ilustración de la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones de radio o grabaciones sonoras o visuales.

Además y por indicación de la UCI, los estudiantes del campus virtual tienen el deber de cumplir con lo que establezca la legislación correspondiente en materia de derechos de autor, en su país de residencia.

Finalmente, reiteramos que en UCI no lucramos con las obras de terceros, somos estrictos con respecto al plagio, y no restringimos de ninguna manera el que nuestros estudiantes, académicos e investigadores accedan comercialmente o adquieran los documentos disponibles en el mercado editorial, sea directamente los documentos, o por medio de bases de datos científicas, pagando ellos mismos los costos asociados a dichos accesos.





guía fácil

# PARA VIVIR UNA VIDA MÁS SOSTENIBLE

por [vidaverde.co](http://vidaverde.co)







## ¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR UN ESTILO DE VIDA MÁS SOSTENIBLE?

Esta es una pregunta que nos rodea y nos atraviesa profundamente. En un contexto donde el sistema de producción y consumo está siendo fuertemente cuestionado por los movimientos ambientalistas, emerge el interrogante sobre la sostenibilidad.

Una concepción que promueve el **consumo consciente, amigable con el medio y las especies de plantas y animales, que sostienen la biodiversidad planetaria**. ¿Qué puedes hacer tú? Sigue leyendo y toma nota de estos tips.

Ten en cuenta que te compartiremos muchos consejos para llevar una vida más sostenible. ¡Esto no quiere decir que debas aplicarlos todos para ser ambientalista! Nuestra intención es acercarte diferentes ideas para que puedas elegir las que sean más fáciles de implementar de acuerdo a tus circunstancias y al momento presente de tu vida.

Si te interesa algún punto en particular, te invitamos a ingresar a **vidaverde.co** y buscar en la lupita la temática en la que quieres profundizar. Tenemos muchos artículos que explayan toda la información que presentamos en esta guía. Ahora sí, ¡sigamos!





# QUÉ ES LA SOSTENIBILIDAD

La idea de sostenibilidad apareció por primera vez en el **Informe Brundtland** (1987), también conocido como *Nuestro futuro común*. Es un documento de la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo para las Naciones Unidas (CMMAD).

**¿Sus objetivos? Advertir sobre las consecuencias ambientales negativas** del desarrollo económico y la intensificación de la globalización, y **ofrecer soluciones a los problemas de la industrialización y del crecimiento de la población.**

Allí se expone que:

“Está en manos de la humanidad asegurar que el desarrollo sea sostenible, es decir, asegurar que satisfaga las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer las propias”.

El cambio climático, la concomitante pérdida de la biodiversidad y el manejo de los recursos naturales son problemas que evidencian el estrecho **vínculo entre la actividad económica e impacto ambiental.**

## PARA QUÉ LLEVAR UNA VIDA **MÁS SOSTENIBLE**

Un estilo de vida más sostenible intenta **reducir el uso individual y social de los recursos naturales de la Tierra** y de los recursos personales. ¡Es hora de tomar acción y reducir nuestra huella ecológica! Pon tu grano de arena, pues cada pequeño paso tiene más poder del que puedas imaginar.

**¿En qué áreas de nuestras vidas podemos vivir una vida más sostenible?** ¡Ten a mano este kit de consejos sencillos para comenzar hoy mismo! Siempre, con respeto y compasión hacia todas las formas de vida.





# HOGAR SOSTENIBLE

★ Tu hogar es un espacio en el que pasas gran parte de tu tiempo. Con algunas modificaciones, puedes convertirlo en una invitación a cuidar del planeta. Te compartimos una lluvia de ideas sostenibles.

- Abre las ventanas y levanta las persianas. Disfruta de la mayor cantidad de **luz natural** posible antes de encender las bombillas. Disfrutemos del sol que nos aporta vitamina D.
- Apaga las luces cuando salgas de una habitación.
- Apaga tus **dispositivos** por la noche, incluido el wifi.
- Recurre a la iluminación de **bajo consumo**, con bombillas LED o CFL. Duran más y reducen la compra de bombillas.
- Cronometra tus duchas o invierte en un temporizador de ducha. También puedes conseguir un cabezal de ducha que ahorre agua.
- ¡Hagamos del **agua un recurso renovable, ya que es escaso y vulnerable!** Antes de tirar el agua en que la herviste vegetales, úsala para regar las plantas.
- Coloca un letrero de no correo basura en tu buzón para limitar la cantidad de desperdicio de papel.
- Usa fertilizantes orgánicos en tus cultivos.
- Lava tu ropa a mano, especialmente si solo se trata de pocas prendas. También puedes usar la función de lavado económico de tu lavarropas, si es el caso.
- Cuelga tu ropa mojada en un tendedero en lugar de usar una secadora eléctrica.
- Ponte una capa adicional de ropa en lugar de encender la calefacción. En serio, ¡duplicar el calorcito corporal hace maravillas!
- Compra papel higiénico reciclado con envases **sin plástico**.
- Usa el papel de desecho o del periódico para recolectar las heces de las mascotas.







# CULTIVAR TU ALIMENTO

## TU HUERTA URBANA

**Tener una huerta es parte de la revolución sostenible:** cultivas alimentos frescos, fomentas la fertilidad de la tierra y la biodiversidad, apoyas el comercio local y te conectas con la naturaleza.

Destina un espacio, al aire libre o en el interior, para el **cultivo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, hierbas aromáticas o medicinales.** Elige un método de cultivo y sigue su ritmo. Hoy en día, tenemos al alcance de un clic todo tipo de tutoriales y videos que nos ayudan a cultivar nuestros propios alimentos.

## AYUDAR A LAS ABEJAS

Debido a las alteraciones ambientales y al uso de pesticidas, las abejas están perdiendo sus hábitats. Aunque no lo creas, las abejas son esenciales para que diversos ecosistemas fluyan en armonía. Una forma de ayudarlas es creando un hábitat amigable para las abejas en tu propio patio o jardín.

## HIERBAS AROMÁTICAS

**Las plantas nativas, las hierbas aromáticas y las flores son el spot favorito.** Puedes empezar cultivando las hierbas aromáticas, súper sencillas y beneficiosas para la salud.

- **Albahaca:** es digestiva, ayuda al sistema inmune y es un potente antiinflamatorio.
- **Cilantro:** es digestivo, purificador y mejora el rendimiento intelectual.
- **Laurel:** tiene propiedades antiedad, posee minerales y es bactericida.
- **Menta:** actúa como estimulante natural a la vez que es refrescante.
- **Perejil:** guarda propiedades purificadoras, vitaminas A, C y B, y beneficia la digestión.
- **Salvia:** es un potente tónico intestinal y contribuye a la buena circulación sanguínea.
- **Tomillo:** fortalece los aparatos digestivo y respiratorio.





# COCINA SOSTENIBLE

## SALVA TU COMIDA

Aprovecha los restos de verduras y frutas antes de que se echen a perder y utilízalos en smoothies llenos de vitaminas.

### Organiza tus comidas semanales:

1. Antes de salir de compras, haz un **inventario** de tu cocina.
2. Elige las **recetas** que harás según los ingredientes que estén próximos a vencerse o marchitarse.
3. Ahora, **planifica** las recetas en base a las **proteínas vegetales** que quieres consumir. Ejemplo: si eliges garbanzo, puedes preparar falafel, hamburguesas, ensaladas y sopas con garbanzos. Con un solo ingrediente, tendrás cuatro comidas o más.
4. **Planifica tus desayunos.** ¡Hay miles de recetas sencillas! Pudín de chía, granola casera, avena, fruta, tostadas con de-todo, yogures veganos.
5. Ahora sí, **¡haz tu lista de compra!** Con el panorama claro de tus comidas semanales o quincenales, podrás escribir tu lista, salir al mercado a comprar y comprar exactamente lo que necesitarás y con la consciencia de qué uso le darás. Maravilla. Ahora, **¡a cocinar!**

## BATCH COOKING

Cocinar una vez, ¡disfrutar toda la semana!

1. Lavar, secar y cortar **frutas y vegetales crudos**
2. Cocinar **granos enteros** (las legumbres y cereales que usarás esa semana).
3. Hornear, cocinar al vapor o sofreír **vegetales**.
4. Preparar algunos **básicos para congelar**: hamburguesas o albóndigas veganas, falafel, caldo de vegetales, ¡y todo lo que se te ocurra que puedas meter en el congelador!
5. Hacer **snacks saludables** y salvadores: pasta de hummus o sésamo, granola, barritas de cereal.

## MEAL PREP EXITOSO

- Ahorras tiempo y dinero.
- Evitas el desperdicio de alimentos.
- Minimizas la limpieza.
- Reduces el estrés de pensar constantemente qué comer.
- Disfrutas de una alimentación balanceada, variada y saludable.







# UTENSILIOS SOSTENIBLES

★ La cocina es el lugar de toda la casa donde más generamos desperdicios. Pero eso se puede resolver rápidamente: **deja de lado los utensilios descartables y dile hola a los de larga duración.**

- Invierte en una **olla a presión**, si está dentro de tus posibilidades. A menor tiempo de cocción, ahorras muchísima energía.
- Usa **paños** en lugar de toallas de papel.
- Reutiliza los **frascos de vidrio**. Son grandes aliados para almacenar granos, cereales y galletas.
- Haz tu propio café en lugar de comprarlo para llevar. Si necesitas agua caliente para tus infusiones diarias, calienta agua de una vez y guárdala en un termo o recipiente térmico para usarla durante el día.
- Ten a mano un **set de cubiertos ecológicos** (bambú) y sorbete de metal lavable en lugar de objetos plásticos desechables.
- Limita el uso de agua (caliente) cuando laves los platos a mano.

## HAZ TUS PROPIOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE LIMPIEZA

- **Limpiador para superficies múltiples:** 1 taza de jabón de Castilla + 2 tazas de agua purificada + 1 taza de vinagre de manzana + jugo de 1 limón + 1 cucharada de bicarbonato de sodio + 15 gotas de aceites esenciales.
- **Detergente eco para la nevera:** ½ botella spray de agua purificada + 10 gotas de aceite esencial de limón + 1 cucharada de bicarbonato de sodio + ½ taza de vinagre de alcohol.
- **Concentrado para inodoros y azulejos:** 2 tazas de cáscaras de limón + 2 tazas de vinagre blanco destilado.
- **Pisos perfumados:** 3.5 litros de agua caliente + ½ taza de vinagre blanco + 1 cucharadita de aceites esenciales.
- **Spray para ventanas sin rayas:** 2 tazas de agua tibia + 1 taza de vinagre blanco destilado + ½ taza de alcohol.





# COMPOSTA

Si consumimos alimentos que provienen de la tierra y los desechos regresan a la tierra, el ciclo natural continúa.

La composta es el resultado natural del **proceso de descomposición de los residuos orgánicos**. Todos los restos de comida que usualmente tiramos a la basura, pueden convertirse en tierra fértil mediante el proceso de compostaje. Y, desde luego, esa tierra puede destinarse a nutrir las plantas de tus macetas, canteros o jardines.

## ELIGE TU COMPOSTERA

- Si cuentas con un **jardín**, es ideal que caves un pozo u hoyo. Se le llama “compost de zanja”.
- Si tienes **patio o balcón**, puedes elegir entre composteras fabricadas con madera u otros materiales convenientes; composteras que puedes hacer tú misma con un cajón de verduras, o con pallets.
- Si convives con niñ@s o perros, lo mejor es tapar la compostera para evitar cualquier encharcamiento.



## TIPS ADICIONALES

- Asegúrate de equilibrar entre residuos húmedos y seco.
- Cada dos semanas, remueve la compostera con una pala.
- Si aparecen mosquitas u olor desagradable, tu compostera tiene un exceso de humedad. ¡Suma hojas secas!





# DÍA A DÍA SOSTENIBLE



- Reduce el uso de papel. Hay **apps móviles para escanear** y organizar todo tu papeleo. También es bueno limpiar tu compu y hacer un back up en la nube.
- Pide a tus proveedores que te envíen un recibo por correo electrónico en lugar de imprimir uno.
- Usa tu teléfono, tablet o computadora para tomar notas.
- Participa de tu cooperativa de alimentos local. Acércate y consulta por una membresía.
- Planta un árbol con alguien.
- Lee tus periódicos favoritos online en lugar de las versiones impresas.
- Haz de tu biblioteca una colección de bellos libros de segunda mano.
- **Adopta una mascota**. No hay necesidad de comprarla a un criador. Hoy, muchos huerfanitos necesitan una familia amorosa...
- Deja de aceptar cubiertos y servilletas desechables.
- ¿Tienes un resfriado? Lleva tu propio pañuelo en lugar de usar pañuelos desechables.
- Crea un video, una presentación o una publicación sobre cómo implementas estas ideas y comparte tu experiencia.



# LAS TRES CLAVES DEL RECICLAJE

## REDUCIR

Reducir es la primera de las 3 claves del reciclaje. Tú propiciarás el cambio en la medida en que asumas hábitos que te conviertan en una **consumidora responsable**. El primer paso, y probablemente uno de los más sencillos de implementar, es el de reducir el consumo de embalajes o materiales de uso único. Antes de comprar, pregúntate: ¿realmente lo necesito?

## REUTILIZAR

**Reutilizar en lugar de comprar y desechar** es un modo de darle una nueva vida a los productos. Si estás a punto de botar algo, toma consciencia y pregúntate: ¿cómo puedo utilizarlo de otra forma? Un cajón de frutas puede ser transformado en un hermoso mueble o en un cofre para guardar objetos. Una botella puede ser una bonita maceta para plantar vida. ¡Tu creatividad es infinita! Tenemos la cultura de comprar siempre nuevo, pero la realidad es que las tiendas de segunda mano ofrecen una gran variedad de opciones en todas las áreas; ropa, muebles, adornos, libros. La siguiente vez que quieras adquirir algo, piensa en la posibilidad de obtenerlo de segunda mano. Tanto el planeta como tu bolsillo te lo agradecerán.

## RECICLAR

**Cada residuo debe ir en su contenedor** (plástico, vidrio, papel/cartón, metal) pues son materias primas para elaborar nuevos objetos. Es muy importante que compartas esta filosofía con tus amigos, y se apoyen intercambiando prácticas e información. Entérate cuáles son las **prácticas de reciclado de tu ciudad**. En muchos sitios, hay centros que reciben las materias primas para reutilizarlas.







# ALIMENTACIÓN VEGETAL

Una alimentación basada en plantas es igual a una alimentación sostenible. ¿Por qué? Porque respeta la vida de todos los animales, disminuye notablemente nuestro impacto negativo en el medio ambiente y promueve el bienestar personal, que también es una forma de ser sostenible.

Ten en cuenta estos tips para hacer tu transición al veganismo. ¿Lo mejor de todo? Estarás llevando una vida más compasiva y saludable.

## 1 EMPÁPATE DE INFORMACIÓN

¡Es indispensable! Busca fuentes oficiales y recursos sobre información nutricional, tipos de alimentos y, básicamente, sobre todos los temas relacionados al veganismo.

## 2 VISITA A UN ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN

Antes de eliminar completamente los alimentos de origen animal, es recomendable que visites a un profesional de la nutrición. Te ayudará a saber qué tienes que comer y cómo, para asegurarte de llevar una dieta vegana balanceada y gozar de perfecta salud.

## 3 REEMPLAZA LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL POR SU VERSIÓN VEGETAL

La clave está en **sustituir alimentos** y no solamente eliminar aquellos de origen animal. Así el enfoque está en **enriquecer tu dieta**, en vez de restringirla. Por ejemplo: en vez de comprar leche vacuna, prueba las leches vegetales como las de coco, almendras o avena.

## 4 COCINA Y TRIUNFARÁS

Verás la cantidad de recetas que puedes hacer con verduras, frutas, legumbres, cereales, semillas y frutos secos.

## 5 TEN PACIENCIA

Cada proceso de transición al veganismo es personal y único. ¡Ten paciencia y respeta tus tiempos!





- Antes comprar algo, pregúntate si realmente lo necesitas.
- Dile adiós a las bolsas de plástico. Ten tus propias bolsas de tela.
- Compra tus productos a granel en los mercados de agricultores locales.
- Evita comprar productos envueltos en plástico, opta por bolsa de papel.
- Si haces un take away, lleva tus propios contenedores.
- Deja de comprar agua embotellada.
- Lleva tus propias bolsas de papel o un recipiente cuando compres pan fresco o algún otro producto del estilo.

- Hazte de una bicicleta de segunda mano y empieza a pedalear.
- Si está disponible, usa los servicios de alquiler de bicicletas o monopatines en tu ciudad. *Enjoy the ride!*
- Opta por las escaleras en vez del ascensor. Es un buen entrenamiento, que ahorra energía eléctrica.
- Elige el transporte público. Es una excelente oportunidad para ponerte al día con la lectura y otras cosas que no podrías hacer si estuvieras conduciendo.
- **Carpooling** total. Organiza viajes compartidos al trabajo, eventos, deportes y otras actividades.
- Adopta una vida libre de automóviles o bien invierte en un vehículo eléctrico.
- Reduce la cantidad de tiempo que dedicas a realizar vuelos. ¿La buena? Algunas aerolíneas y **aeropuertos** están implementando prácticas de **desperdicio cero**.



- Apaga tu computadora antes de irte del trabajo.
- Desenchufa la estación de trabajo de los puertos durante la noche para reducir la alimentación fantasma.
- Opta por una impresora ecológica.
- Utiliza la impresión a doble cara siempre que te sea posible.
- Si tienes impresora en el trabajo, olvídate de tu impresora doméstica.
- Agrega plantas en tu espacio de trabajo.
- Adopta una iniciativa de ecológica y comparte tus ideas sostenibles con tus colegas. Por ejemplo, puedes invitarlos al desafío de **#LunesSinCarne** o a pensar juntos en cómo disminuir los residuos o dónde y cómo reciclar.



# BELLEZA SOSTENIBLE

- Limita la cantidad de agua que usas para cepillarte los dientes. Usa un cepillo de bambú.
- Crea tus propias mascarillas y exfoliantes faciales a partir de materiales orgánicos.
- Apoya a las marcas que ofrecen productos de belleza cruelty-free.
- Usa almohadillas de algodón reutilizables para quitarte el maquillaje.
- No dejes correr el agua mientras te lavas la cara.
- Considera el shampoo y acondicionador sólidos cruelty-free y biodegradables. De paso, reduces el empaque.
- Lee las etiquetas y asegúrate de evitar productos químicos tóxicos y nocivos.
- Comparte productos con tu familia
- Compra botellas más grandes con menos frecuencia, en lugar de botellas más pequeñas con más frecuencia. También resulta más económico.
- Utiliza esponjas corporales hechas de materiales naturales VS. plástico.
- Dona tus productos usados y no deseados a lugares como Project Beauty Share, es decir, grupos que colaboran en proyectos con mujeres en situación de vulnerabilidad.

# MODA SOSTENIBLE

- Compra ropa de **segunda mano** siempre que te sea posible.
- Invierte en artículos de mejor calidad, que duren más. La **moda lenta** triunfa sobre la moda rápida.
- Apoya a las marcas de moda que son **éticas y conscientes** del medio ambiente.
- Aprende a encontrar **materiales sostenibles** (fibras vegetales, materiales reciclados, cuero ecológico, algodón orgánico, piel ecológica, etc.).
- Reduce la frecuencia de lavado de tu ropa.
- Reutiliza tu ropa vieja (trapos) o dónala a algún trabajador o reciclador local que la necesite.
- Amígate con la costura para remendar prendas y coser botones.
- Confía en tu cosedora de confianza para reformar esa ropaque parece no va más, pero se puede lucir diferente.
- **Transforma** tu ropa vieja en ropa nueva. Un vestido que no usas se puede convertir en un top y una falda, un jean en un short de verano. Tu tienda de remendadores o tu amiga cosedora pueden colocar apliques, hacer ajustes y realzar tu onda.





# MENSTRUACIÓN SOSTENIBLE

Cada mujer menstruante utiliza entre 11.000 y 15.000 compresas desechables y tampones durante su vida fértil. Estos productos de higiene menstrual tienen **consecuencias muy negativas tanto para la salud como para el medio ambiente.**

En primer lugar, los productos sanitarios desechables están fabricados con **plástico** y tratados con químicos que incluyen pesticidas, blanqueadores, geles y perfumes. Las **toxinas** de estos químicos podrían ser la causa de alergias, irritaciones, picazón e inclusive de una menstruación demasiado abundante.

Luego de desechar los productos sanitarios, estos mismos químicos terminan **contaminando la tierra y los océanos.** Al estar compuestos por materiales que no son biodegradables, los tampones tardan 6 meses en degradarse, mientras que los protectores diarios y compresas, sus envoltorios y tiras adherentes pueden tardar más **500 años en degradarse.** En ese tiempo, siguen liberando químicos nocivos donde sea que estén: vertederos, ríos o playas.

## COPA MENSTRUAL

Es un dispositivo fabricado con silicona hipoalergénica, un material completamente inocuo para la salud. La copa menstrual se inserta por el canal vaginal, contiene el sangrado y evita cualquier filtración de sangre. Puede usarse entre 8 y 12 horas: luego se vacía, se limpia y vuelve a colocarse. ¿Lo mejor? Tiene una vida útil de hasta 10 años.

## COMPRESAS DE TELA

Son ideales para comenzar con la transición hacia un ciclo menstrual sustentable, ya que se utilizan igual que las toallas desechables, solo que se lavan y se vuelven a utilizar. Están hechas de algodón, orgánico, no producen irritaciones ni generan malos olores. Tienen una vida útil de aproximadamente 3 años y, cuando se desechan, no contaminan el planeta.

## BRAGAS MENSTRUALES

Están hechas con telas que absorben la menstruación y evitan que la sangre traspase. Puedes llevarlas hasta 12 horas, dependiendo de tu flujo. Luego, ¡las lavas y las reutilizas! Simple, cómodo y ecológico.







## REGALOS SOSTENIBLES

- Regala experiencias en lugar de cosas.
- Crea y envía un video reflexivo y positivo. Usa tus dones.
- Haz una bella nota escrita a mano con materiales reciclados.
- Dona a una organización benéfica o causa en nombre de la persona
- Arma joyas, sombreros, bufandas y objetos con materiales existentes.
- Ofrécete a cuidar niños.
- Haz una comida casera u hornea pasteles de cumpleaños veganos.
- Guarda las bolsas y cajas de regalo para usos futuros.

- Elige cargadores de energía solar para tus teléfonos y tablets.
- Repara tus dispositivos en lugar de comprar nuevos.
- Utiliza baterías recargables siempre que te sea posible.
- Dona tus dispositivos antiguos a escuelas y otras instituciones.
- Recicla tus dispositivos. Identifica los puntos verdes en tu lugar de residencia y llévalos allí mismo.
- Acude a los programas de reciclaje de residuos electrónicos cuando te deshagas de tus dispositivos.
- Apuesta por la nube en lugar de usar servidores y discos duros físicos.
- Cambia tu motor de búsqueda a uno sostenible como [Ecosia](#). Parte de sus ganancias se destina a la reforestación (plantar árboles). Además, funciona con energía 100% renovable.
- Si necesitas comprar electrodomésticos, busca algo de segunda mano o apuesta por la tecnología de bajo consumo.



## TECNO SOSTENIBLE



## MUNDO BEBÉ

- Cambia a pañales de tela. *Go old school!*
- Utiliza botellas de acero inoxidable o de bambú).
- Usa almohadillas de lactancia reutilizables.
- Consigue un mordedor de madera para bebés.
- Busca sonajeros de madera en vez de plástico.
- Utiliza baberos ecológicos (sin plástico).
- Compra juguetes de segunda mano
- Únete a una biblioteca de juguetes.
- Si vas a comprar juguetes, que contengan el menor plástico posible.
- Utiliza chupetes de caucho natural.
- Usa aceite de coco como bálsamo para pañales.

# ¡ES HORA DE HACERLO MEJOR!

Tus pasos dejarán buenas huellas. Es hora de hacerlo mejor. Por eso, somos un equipo y nos alentamos mutuamente, así que... ¡Adelante! **Apuesta por una vida más sostenible, compasiva, sencilla y creativa.**

