



- ES +

# VIVIR MEJOR CON MENOS

Se debe comenzar por algún lugar.

El lugar más inmediato es comenzar por cada uno.

El desafío es convencerse de que podemos ser más con menos. Importa tomar la opción por una simplicidad voluntaria y por un consumo compasivo y solidario pensando en todos los demás hermanos y hermanas y demás seres vivos de la naturaleza que padecen hambre y están sufriendo todo tipo de carencias.

Pero para ello, debemos realizar la experiencia radicalmente humana de que de hecho todos somos hermanos y hermanas, y que somos ecointerdependientes, y que formamos una comunidad de vida.

*Leonardo Boff*  
filósofo y teólogo



Nueva edición



Diseño gráfico  
Álvaro García Cocero - CENEAM  
Javier Matesanz Miguel - CENEAM  
Actualización de textos  
Ester Bueno González - CENEAM



Comunidad de Madrid



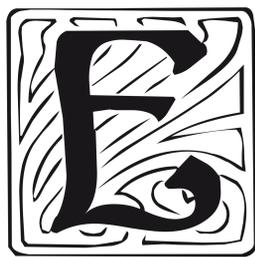
Diseño de textos  
UTE ENTORNO - DYPSA





# EL REY DE CASI TODO

EL PROGRAMA HOGARES VERDES NOS PLANTEA UN RETO, PERO PRIMERO UN CUENTO...



El rey de casi todo tenía casi todo. Tenía tierras, ejércitos y un montón de oro, pero el rey no estaba satisfecho con el casi todo, él lo quería todo. Quería todas las tierras, quería todos los ejércitos y quería el oro que aún quedase. Entonces mandó a sus ejércitos a conseguirlo todo. [...]

Por eso quiso más, quiso las flores, los frutos y los pájaros. Quiso las estrellas y quiso el sol. Flores, frutos y pájaros le fueron traídos, se apresaron las estrellas y el sol perdió su libertad, pero el rey todavía no lo tenía todo, porque teniendo las flores no podía quitarles la belleza y el perfume, teniendo los frutos no podía quitarles su sabor. [...]

El rey seguía siendo El rey de casi todo y se puso muy triste. En su tristeza, salió a caminar por sus dominios, pero su reino era ahora muy feo. Las flores y los frutos habían sido recogidos, la noche no tenía estrellas y el día no tenía sol. Y tristes como él estaban sus súbditos.

Entonces El rey de casi todo no quiso nada más. Mandó que devolvieran las flores a los campos y que entregaran las tierras conquistadas. Ordenó que plantaran árboles que dieran frutos, y que soltaran a los pájaros, que distribuyeran las estrellas por el cielo y que liberaran al sol.

Y el rey fue feliz. Y mientras en su inmensa alegría sintió la paz, y al sentir la paz, el rey se dio cuenta de que ya no era El rey de casi todo, porque ahora lo tenía todo.

*El rey de casi todo.*

*Tomado de: El zapatero astrólogo.*

cuentos de la tradición oral. Ed. Sufi



01





# VIVIR bien con MENOS

## UN CAMINO HACIA LA SOSTENIBILIDAD

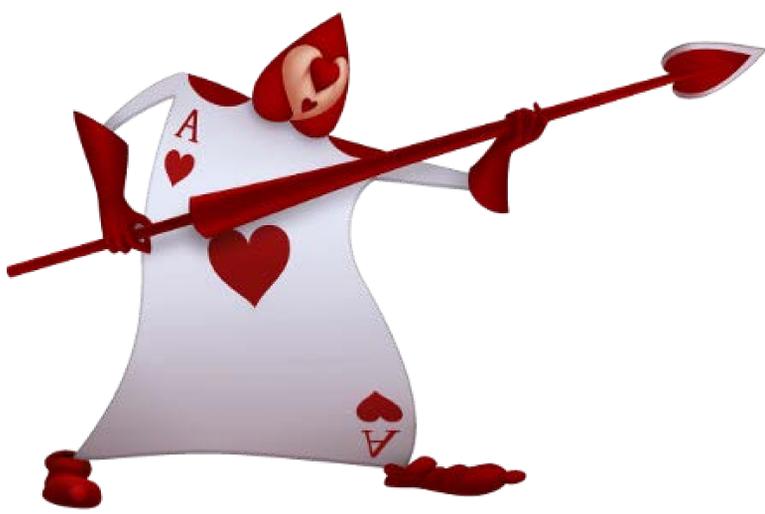
### *El camino importa*

"Cheshire Push", comenzó Alicia bastante tímidamente... ¿podrías decirme, por favor, qué camino debo tomar para salir de aquí?"

"Eso depende en gran parte de dónde quieras ir", le dijo el gato

"No me importa mucho dónde...", dijo Alicia "Entonces no importa mucho el camino que elijas", contestó el gato.

*Alicia en el país de las  
Maravillas.*  
Lewis Carroll



### PASO A PASO CON HOGARES VERDES

Esta exposición pretende mostrar un camino para que nuestros hogares sean más sostenibles, contribuyan a la mejora social y ambiental del entorno y, por extensión, a una sociedad más sostenible.

Esta es una propuesta que invita a que decisiones cotidianas que tomemos en nuestros hogares pasen un triple filtro: el de la eficiencia, la suficiencia y el compromiso colectivo.

#### EFICIENCIA

La eficiencia trata de reducir el consumo a través de un aprovechamiento mejor de los recursos.

#### SUFICIENCIA

La suficiencia trata de reducir el consumo a través de una menor demanda de bienes o servicios.

#### COMPROMISO

Compromiso colectivo porque juntos se logran los mejores cambios.





# UN ESCALÓN TRAS OTRO

*"Somos lo que hacemos para cambiar lo que somos"*

Eduardo Galeano

Los problemas ambientales son problemas humanos, con repercusiones en nuestra vida diaria y es el ser humano quien puede solucionarlos. Las personas, las familias, las sociedades podemos iniciar el camino hacia la sostenibilidad en nuestros hogares, y por extensión, en nuestros barrios, nuestra comunidad, nuestro Planeta.

El programa Hogares Verdes nos invita a subir la escalera y lograr el cambio. Cada uno de nosotros, ante cada cuestión, está en un escalón. ¿Subimos al siguiente?





## FRENTE AL EXCESO Y LA SOBREEXPLOTACIÓN...

# ...LOS HOGARES VERDES ACTÚAN

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LOS PROBLEMAS AMBIENTALES?  
¿Y CUÁLES SON SUS EFECTOS?

La causa hay que buscarla en la deficiente adaptación de las sociedades humanas a las condiciones del medio.

Al no respetar esas condiciones, el medio comienza a degradarse: contaminamos aguas, suelo, aire, destruimos ecosistemas, flora y fauna, ... y ponemos en peligro la capacidad del Planeta para sustentar la vida, incluida la nuestra. Así, muchas comunidades sufren ya las consecuencias de este deterioro, perdiendo calidad de vida o incluso amenazando su supervivencia: respirando aire contaminado en las grandes urbes o padeciendo hambre, miseria y escasez de agua en otros lugares del Planeta.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA FRENAR ESTA CRISIS AMBIENTAL?

Adaptarnos a las condiciones que ofrece el medio, llevando a cabo acciones que hagan compatible su conservación y el mantenimiento de una mínima calidad de vida para todos los pueblos.

Este es también el objetivo de los Hogares Verdes. ¿Cómo conseguirlo?... con estas tres ideas:

MEJORANDO LA EFICIENCIA  
EN EL HOGAR



1

DESARROLLANDO INICIATIVAS  
DE AUTOLIMITACIÓN O AUTOCONTENCIÓN  
(SUFICIENCIA), CONSUMO RESPONSABLE



2

PROMOVIENDO UN RETO COLECTIVO:  
REDUCIR EL CONSUMO DE AGUA  
Y ENERGÍA Y LAS EMISIONES DE CO<sub>2</sub>



3



# ¡¡PASEMOS A LA ACCIÓN!!

## LA IMPORTANCIA DE LOS PEQUEÑOS ACTOS

"Muchos gestos sencillos hechos por mucha gente sencilla en muchos lugares del mundo pueden provocar importantes cambios en las estructuras y valores de la sociedad actual".

### EN LA COCINA



### EN EL BAÑO



### EN EL SALÓN



- Elegir **electrodomésticos** con la máxima **eficiencia energética** posible. Consumen menos energía.
- Comprar **electrodomésticos adaptados a tus necesidades**. ¿Realmente utilizamos todos los pequeños electrodomésticos que tenemos en casa?.
- **Separar las basuras:** papel, envases de plástico, de vidrio y restos orgánicos.
- **Reutilizar el agua** de limpiar las verduras, ... para regar las plantas.

- Instalar **dispositivos de ahorro** de agua en grifos, ducha y cisterna.
- **No dejar el grifo abierto** mientras nos cepillamos los dientes. Mantenerlos en buen estado para **que no goteen**.
- **Ducharse, en vez de bañarse**. Con 5 minutos es suficiente para darse una buena ducha. Recoger en un cubo el agua de la ducha hasta que sale caliente. Se puede reutilizar para fregar...
- Emplear **productos de limpieza e higiene naturales**. ¿Se necesitan todos?

- Instalar **bombillas de bajo consumo y leds**. Aprovechar la iluminación natural.
- **Regular la temperatura** de la calefacción. En invierno, en lugar de subir la temperatura de la calefacción abrigarnos un poco más.
- **No dejar en stand-by** la televisión, cadena de música o el DVD. Desenchufarlos y evitar que consuman energía.
- Emplear **regletas con interruptor** y apagarlas cuando no se utilicen.

**Con estas medidas conseguimos mantener la misma calidad de vida con un menor impacto ambiental y ahorro en el bolsillo.**

... al servicio de grandes logros



# PEQUEÑOS ARTILUGIOS

## EFICIENCIA EN EL HOGAR

Los **dispositivos de ahorro** permiten **disminuir el consumo de electricidad y agua** de nuestros hogares.

Sólo tenemos que instalarlos y notaremos la diferencia. Comencemos a ahorrar en nuestras facturas y contribuyamos a lograr un medio ambiente más saludable y adaptarnos a la naturaleza.

**¡Así enviaremos menos CO2 a la atmósfera!**

## LOS MATERIALES DE HOGARES VERDES

Este es un ejemplo del Kit de ahorro que se entrega a las familias participantes en el programa de Hogares Verdes Agua y Energía



### Guía práctica de la energía, consumo eficiente y responsable del IDAE

Contiene consejos prácticos de ahorro y una gran cantidad de datos relativos al consumo eficiente de la energía.



### Termómetro interior-exterior

Para así poder regular la calefacción de una forma más eficiente.



### Bombilla LEDS

Ahorra energía y dura más.



### Regleta de enchufes con interruptor

Evita el consumo de los aparatos eléctricos cuando están enchufados y no se usan (consumo fantasma o stand-by).



### Perlizador de lavabo

Reduce el caudal del grifo, ahorrando hasta un 65% de agua.



### Cabezales termostáticos

Permiten aportar a cada estancia la cantidad justa de calor.



### >>> Productos de agricultura ecológica

Espagueti, arroz, aceite de oliva, pan, bizcocho, garbanzos y vinagre.

### >>> Productos de limpieza e higiene en el hogar de bajo impacto ambiental

Jabón artesanal y limpiador universal ecológico.

### >>> Publicaciones sobre consumo responsable

“Consuma Responsabilidad”, “Consumir menos, vivir mejor”, revista Ciclos sobre agricultura ecológica y educación ambiental.





# ¿QUÉ COMPRAMOS Y DÓNDE?

## ...LA IMPORTANCIA DE LA COMPRA

"La cesta de la compra es un escenario altamente político y **es bastante lo que puede lograrse comprando conscientemente y coordinándose con otros para comprar bien**".

*Jorge Riechmann,*  
investigador y filósofo

## ¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA?

### PLANIFICAR NUESTRA COMPRA

Un dato: "los usuarios de los grandes hipermercados consumen hasta un 20% más de lo que tenían previsto".

### PLANTEARNOS LAS CONSECUENCIAS AMBIENTALES DE NUESTRAS COMPRAS

Los **residuos asociados a la compra: envases, bolsas...** Comprar productos frescos y a granel, utilizar bolsas de tela o el carro de la compra, contribuye a disminuir los residuos que generamos y las emisiones de CO<sub>2</sub> asociadas a la fabricación de estos envases y el transporte de los mismos o sus residuos a nuestros vertederos.

**El etiquetado de eficiencia energética** permite comparar productos en función del consumo que realizan de energía, agua, ... y de las emisiones de CO<sub>2</sub> que producen.

El **origen** del producto. Cuanto más cercano sea a nuestro municipio, menos energía se gasta en su transporte y, por tanto, las emisiones de CO<sub>2</sub> durante el mismo también son menores.

La **producción ecológica** no emplea pesticidas, ni químicos nocivos para el medio natural o la salud.

Los **hábitos alimenticios**: Consumir más frutas y verduras y menos carnes, es más saludable para nosotros y para el medio ambiente, ya que su producción requiere menos energía, por tanto, se produce menos CO<sub>2</sub> y comparativamente requiere menos territorio. ¡¡La huella ecológica es menor!!



### PLANTEARNOS LAS CONSECUENCIAS SOCIALES DE NUESTRAS COMPRAS

Los **productos de comercio justo**. Las organizaciones de comercio justo constituyen un sistema comercial alternativo que ofrece a los productores acceso directo a los mercados del Norte y unas condiciones laborales y comerciales justas e igualitarias, que les aseguran un medio de vida sostenible.

Los **grupos de consumo** son colectivos voluntarios de consumidores que se organizan para llevar a cabo su compra buscando una forma alternativa a las redes habituales de producción y distribución. Hay diversos modelos, pero en todos hay un contacto directo con los productores y distribuidores, se llega a compromisos anuales de compra, se hacen actividades educativas...





# ¿LIMPIOS A COSTA DEL DETERIORO AMBIENTAL?

## LIMPIEZA LIMPIA

Los **productos de limpieza y de higiene personal** que usamos habitualmente están fabricados con una importante dosis de sustancias químicas sintéticas.

Las **etiquetas** de estos productos nos **informan de su naturaleza y de sus repercusiones en el entorno** ("peligrosos para el medio ambiente") **y en nuestra salud** ("tóxicos, nocivos, irritantes, ...").



## ¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE NUESTROS HOGARES PARA EVITAR DAÑOS AL ENTORNO Y A NOSOTROS MISMOS?



- ❌ **Evitar** la utilización de **productos innecesarios y reducir**, siempre que sea posible, la dosis empleada.
- ❌ **Buscar alternativas...**
- ❌ Elegir productos que tengan la menor cantidad posible de **símbolos que indican riesgo para las personas** o el medio ambiente.
- ❌ Sustituir la **química por la física**. Por ejemplo, al desatascar.
- ❌ Utilizar la **prevención** en el control de insectos, en lugar de la "guerra química": guardar la comida en botes, ...
- ❌ Escoger productos que tengan una **etiqueta ecológica** homologada por organismos competentes.





# EL VEHÍCULO PRIVADO: *¿adicción o necesidad?*

## TENEMOS GRAVES PROBLEMAS

El **tráfico motorizado** es una de las principales causas de la **contaminación ambiental**.

La **movilidad por carretera** supone en España un consumo del **79,6%** de la energía utilizada en el **transporte**, por tanto es el principal responsable de las emisiones de CO<sub>2</sub> por el transporte, y además un lujo para un país importador de la casi totalidad del petróleo que consume.

Si echamos cuentas en tiempo, dinero o grado de necesidad llegaremos a la conclusión de que nos hemos hecho **adictos a nuestros coches**.



## Y ALGUNAS SOLUCIONES

En la ciudad el 50% de los viajes en coche son para recorrer menos de 3 Km, parece lógico que la solución es **utilizar el transporte público, la bicicleta y caminar**.



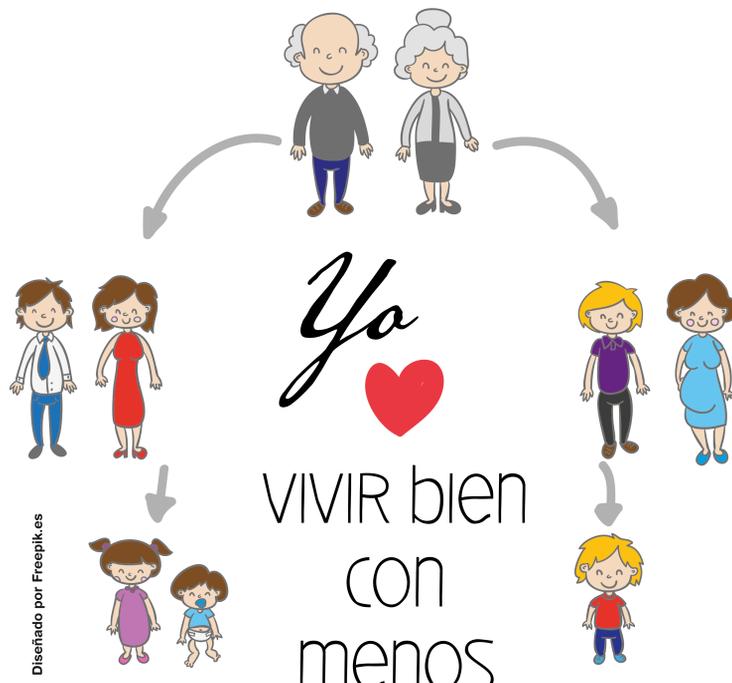
## PERO, ¿QUÉ HACER SI NO PODEMOS PRESCINDIR DEL COCHE?

- ❏ Practicar la **conducción eficiente** (suave, sin brusquedades, marchas largas, ...) permite un ahorro medio de carburante y de emisiones de Co2 del 15%.
- ❏ **No bajar la guardia**, estar alerta para no hacernos demasiado cómodos. **Recurrir siempre que sea posible al transporte público, a la bici o a ir a pie.**
- ❏ **Tratar de compartirlo** con amigos, vecinos y familiares.



09





Diseñado por Freepik.es

# UNA GRAN RED CON UN OBJETIVO COMÚN

## PROGRAMA HOGARES VERDES AGUA Y ENERGÍA:

Los ciudadanos, en nuestros hogares, **somos responsables del 30% del consumo de energía y del 10% del agua total de nuestro país.**

En los **Programas de Hogares Verdes** conseguimos:

- ❏ **Disminuir el consumo de agua** doméstica.
- ❏ **Ahorrar en energía y reducir** las emisiones de CO<sub>2</sub>.
- ❏ Ganar, sobre todo, **auto-confianza** para responder paulatinamente a los retos ambientales.

Estos pequeños cambios en cada hogar evitan la emisión a la atmósfera de miles de kg de CO<sub>2</sub> y por tanto, actúan activamente **contra el cambio climático.**



## LA RED DE HOGARES VERDES

El Programa Hogares Verdes se inició en 2006, en el Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM), con 200 familias



¿TU MUNICIPIO PARTICIPA?



# atrévete a CAMBIAR



## ...PARTICIPA EN HOGARES VERDES



“Antes de cambiar el mundo,  
da tres vueltas por tu casa”

Te acompañamos en el proceso de cambio  
hacia una gestión más responsable de tu hogar



Blog [hogares-verdes.blogspot.com.es/](http://hogares-verdes.blogspot.com.es/)

Web



### CON ACCIONES SENCILLAS Y ACCIONES COMPLEJAS:

Hay **acciones sencillas y pequeños cambios** de hábitos con grandes resultados:

- ✿ **Reducir** significativamente el **consumo** de agua y energía.
- ✿ Optar por una bolsa de la **compra más ambiental** y más justa.

Las acciones complejas pasan por:

- ✿ Mejorar la **información**, contrastarla y actuar en **consecuencia**.
- ✿ **Pensar y actuar en colectivo**.

### TE AYUDAMOS PONIENDO A TU DISPOSICIÓN:

- ✿ **Reuniones periódicas presenciales** dedicadas a tratar temas concretos (agua, energía, movilidad)
- ✿ **Atención personalizada**, a través de teléfono y correo electrónico.
- ✿ **Materiales** con **información** y recomendaciones prácticas y un **sencillo equipo de ahorro**.

### ESTOS SON TUS COMPROMISOS:

- ✿ Enviar la **ficha de inscripción** adjunta al **díptico informativo**.
- ✿ Asistir a las **reuniones** presenciales.
- ✿ Rellenar y enviar **cuestionarios** para el **seguimiento** del consumo en cada domicilio.

TÉCNICOS AMBIENTALES EN SU REUNIÓN ANUAL PARA INTERCAMBIAR EXPERIENCIAS SOBRE EL PROGRAMA HOGARES VERDES Y CRECER EN RED ¿TE PARECE?

