



Cofinanciado por
la Unión Europea



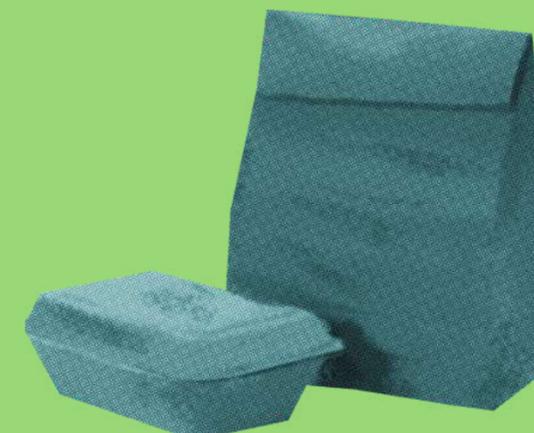
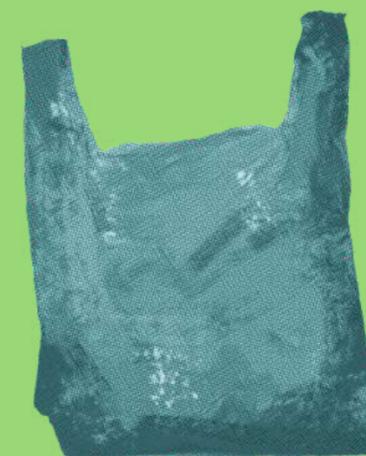
Hogar y arreglos domésticos

¿Cómo cambiar nuestro consumo?

TRAINING ADULTS FOR A SUSTAINABLE LIFE

ADULTS4GREEN

ERASMUS+ 2022-2-ES01-KA210-ADU-000101053



¿Conoce alguno de estos conceptos? ¿Puede definirlos?

plásticos de un solo uso

wishcycling

uso de productos de limpieza no ecológicos

materiales de mobiliario no ecológicos

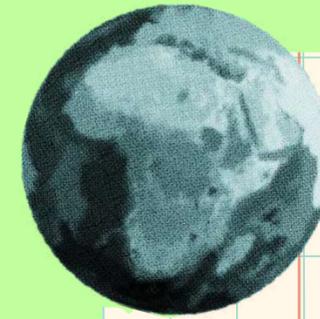
uso de fuentes de energía no renovables

elevado consumo de agua

¿Qué podemos hacer para cambiar nuestro patrón de consumo?

vamos a ver lo que es posible hacer ...

1. Reciclar y evitar los artículos desechables



2. Utilizar los detergentes con cuidado

5. Acomodar el hogar sabiamente

Reduce, Reuse, Recycle



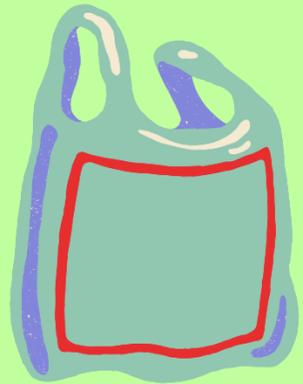
3. Ahorro de agua



4. Ahorro de energía



1. Reciclar y evitar los artículos desechables

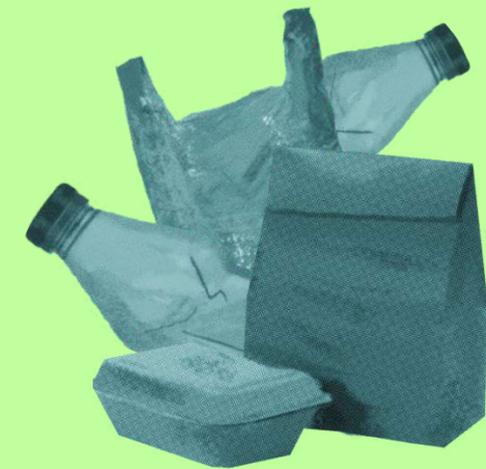


... % del plástico se produce sólo para envasado

15

32

40



Más de ... millones de toneladas de plástico acaban en nuestros océanos cada año

10

14

18

Las bolsitas de té de plástico pueden liberar unos ... microplásticos en una sola taza de té.

11 billones

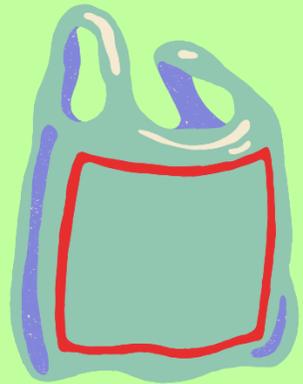
100 millones

2.5 billiones

microplásticos:

pequeños trozos de plástico de menos de cinco milímetros de longitud

1. Reciclar y evitar los artículos desechables

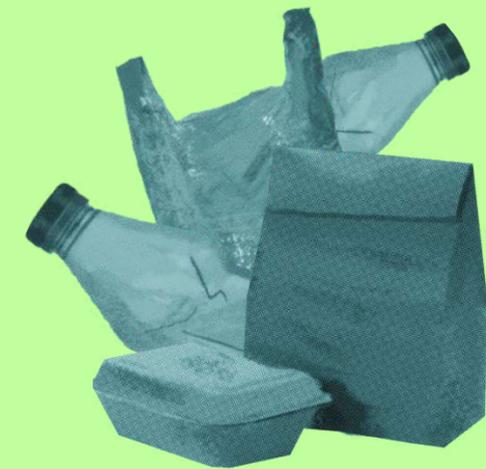


... % del plástico se produce sólo para envasado

15

32

40



Más de ... millones de toneladas de plástico acaban en nuestros océanos cada año

10

14

18

Las bolsitas de té de plástico pueden liberar unos ... microplásticos en una sola taza de té.

11 billones

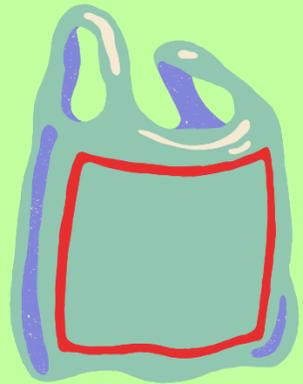
100 millones

2.5 billiones

microplásticos:

pequeños trozos de plástico de menos de cinco milímetros de longitud

1. Reciclar y evitar los artículos desechables



... % del plástico se produce sólo para envasado

15

32

40



Más de ... millones de toneladas de plástico acaban en nuestros océanos cada año

10

14

18

Las bolsitas de té de plástico pueden liberar unos ... microplásticos en una sola taza de té.

11 billones

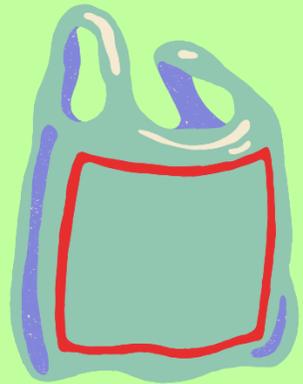
100 millones

2.5 billiones

microplásticos:

pequeños trozos de plástico de menos de cinco milímetros de longitud

1. Reciclar y evitar los artículos desechables



... % del plástico se produce sólo para envasado

15

32

40



Más de ... millones de toneladas de plástico acaban en nuestros océanos cada año

10

14

18

Las bolsitas de té de plástico pueden liberar unos ... microplásticos en una sola taza de té.

11 billones

100 millones

2.5 billiones

microplásticos:

pequeños trozos de plástico de menos de cinco milímetros de longitud



estudio sobre objetos de plástico de un solo uso, 2018

¿qué opina de este gráfico?

¿qué demuestra este estudio?

¿qué se podría hacer a escala individual?

Prevención del "reciclaje de deseos": ¿cuáles son las mejores prácticas de reciclaje?

Formar grupos de 3/4 personas

Reflexionen juntos sobre las prácticas de reciclaje en su ciudad

¿cómo las enseñaría a los más jóvenes?

¿cuáles son los errores que hay que evitar cuando se quiere reciclar?

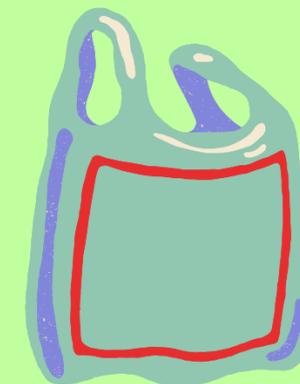
¿qué se puede hacer para evitar el wishcycling?

Piensa en una estrategia para fomentar el reciclaje en tu barrio: cursos, página web, debates, ... ¿cuál sería la mejor estrategia?

wishcycling

el acto de depositar algo en el contenedor de reciclaje, con la esperanza de que sea reciclable.

se produce cuando la gente no está familiarizada con las políticas de reciclaje.



¡consulte la política de reciclaje de su ciudad en internet si es necesario!

Alternativas con pocos residuos

fabricar nuestros propios productos cosméticos

pasta de dientes desodorante champú

...

en internet hay un montón de recetas increíblemente fáciles

Pocos residuos

planteamiento diseñado para maximizar el reciclado, minimizar los residuos y reducir el consumo.



fabricar nuestras propias bolsas y envoltorios

fabricar nuestros propios productos de limpieza

Idea: envoltura de cera de abeja



También puede comprar productos con menos plástico: pastillas de champú, pastillas de acondicionador, ... ¡0 productos rellenables !

espera a descubrir cómo crear tus propios productos de limpieza en la siguiente sección...

2. Utilizar los detergentes con cuidado

Los peligros del detergente : ¿Detergentes "tóxicos"?

Estos productos están presentes en la mayoría de los detergentes.

la ropa huele a limpio

synthetic fragrances

los tejidos parecen más blancos

blanqueadores ópticos

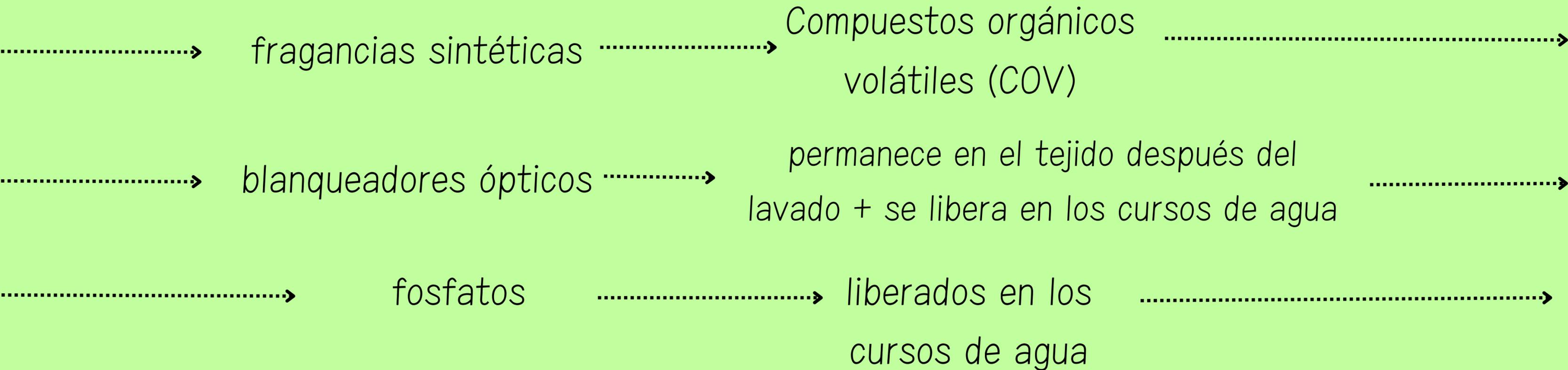
limpia mejor

fosfatos



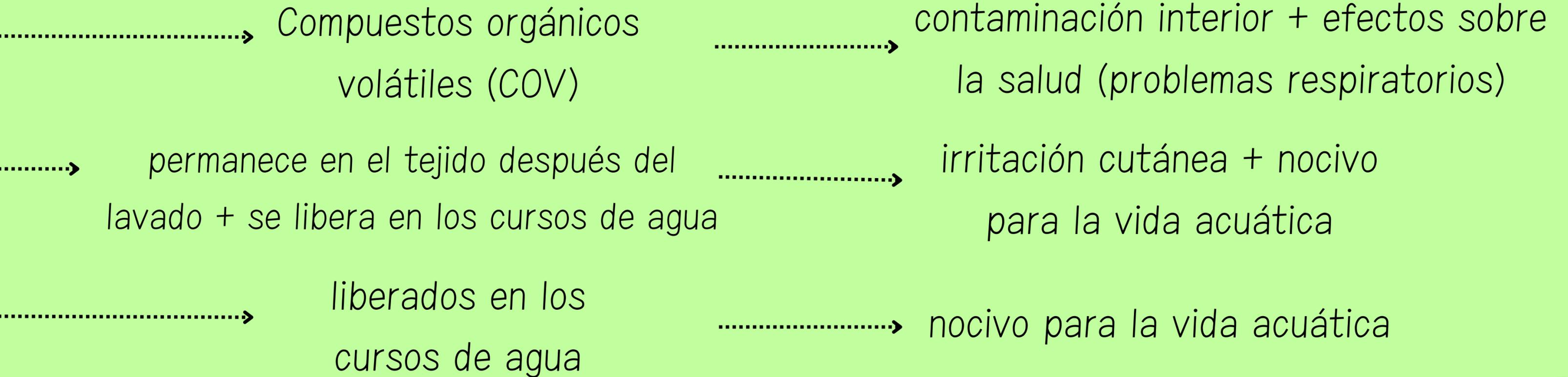
Peligros de los detergentes :

¿Detergentes "tóxicos"?



Peligros de los detergentes :

"Toxic" detergents ?



Algunas etiquetas ecológicas que debe conocer...



¿Hay alguna etiqueta que ya conozca?

Algunas etiquetas ecológicas que debe conocer...



Etiqueta ecológica de la Unión Europea:
las empresas necesitan la certificación
para utilizar esta etiqueta:
productos con menor impacto ambiental
en todo su ciclo de vida



Certificación B Corp:
las empresas necesitan una
certificación para utilizar
esta etiqueta: evaluación del
impacto medioambiental
(producción de residuos, ...)



Blaue Engel (Alemania):
las empresas necesitan la certificación
para utilizar esta etiqueta:
protección del medio ambiente y del
consumidor

y hay muchas recetas de
detergentes ecológicos en
internet.
(detergente para la ropa,
limpiacristales,)

Elaboración de un limpiador multiusos ecológico:

Poner 2 cucharadas de jabón de Marsella en el recipiente

Añadir 1 cucharada de vinagre blanco

Añadir 1/2 taza de bicarbonato

Mezclar con 100 ml de agua templada

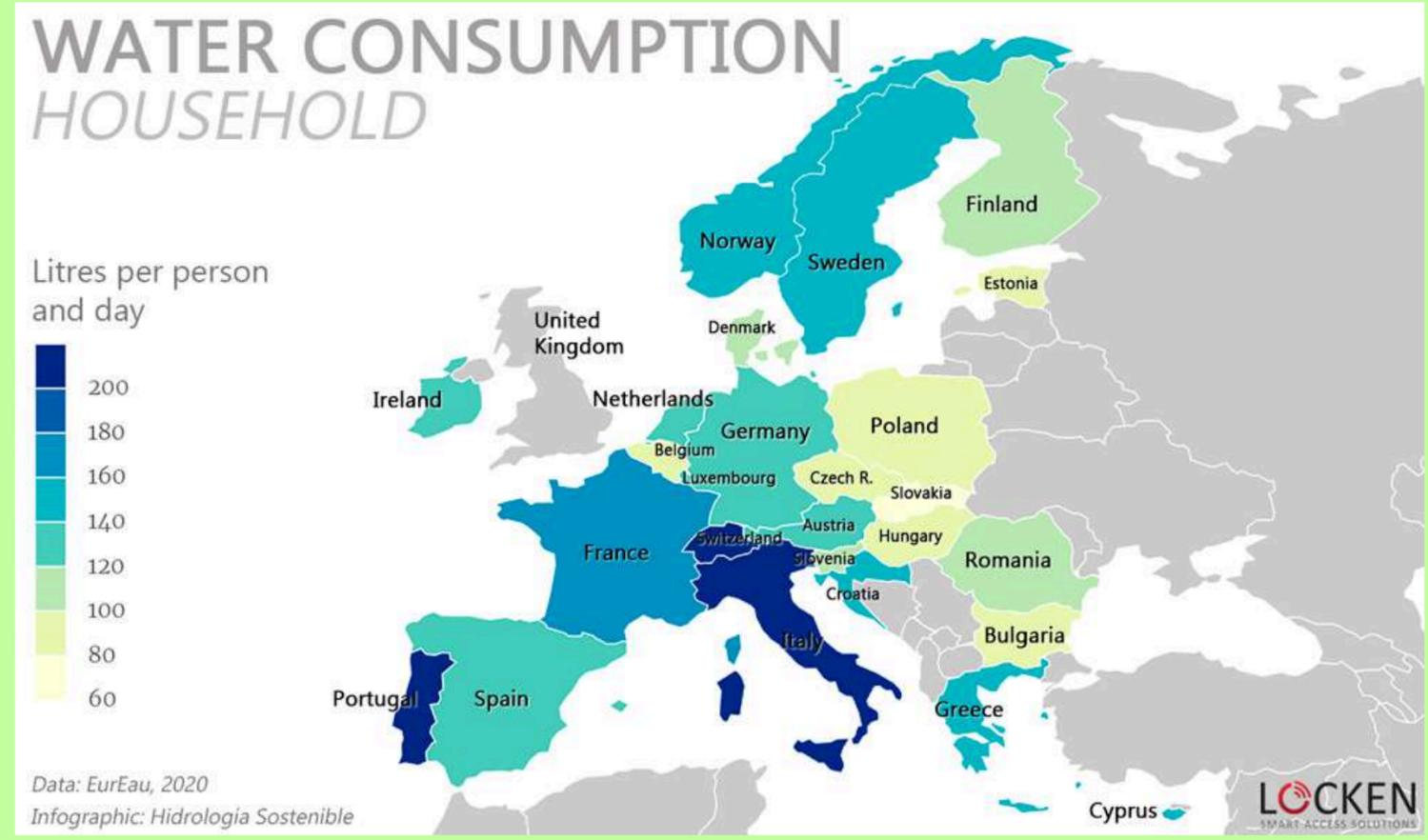


Qué se necesita:

- Copos de jabón de Marsella (~2 cucharadas soperas por participante)
- Agua del grifo (debe estar tibia)
- Vinagre blanco (~1 cucharada por participante)
- Bicarbonato sódico (~1/2 taza por participante)
- 1 recipiente por participante
- 1 espátula por participante

¡Acabas de crear un limpiador multiusos no irritante para tu hogar!

3. Ahorro de agua



consumo de agua por persona y día en Europa, 2020

¿cuál es el problema actual del consumo de agua?

¿por qué es esencial preservar este recurso?



Ahorrrar agua: ¿cuáles son las mejores prácticas?



- Prefiere las duchas cortas a los baños
- No olvide cerrar el grifo
- Poner la lavadora sólo cuando esté llena
- Ponga el lavavajillas sólo cuando esté lleno y prefiera lavar los platos a mano.
- Controle siempre el consumo de agua para poder detectar fugas a tiempo.

¿Hay algún otro consejo que le gustaría añadir a esta lista?



Jardinería sostenible



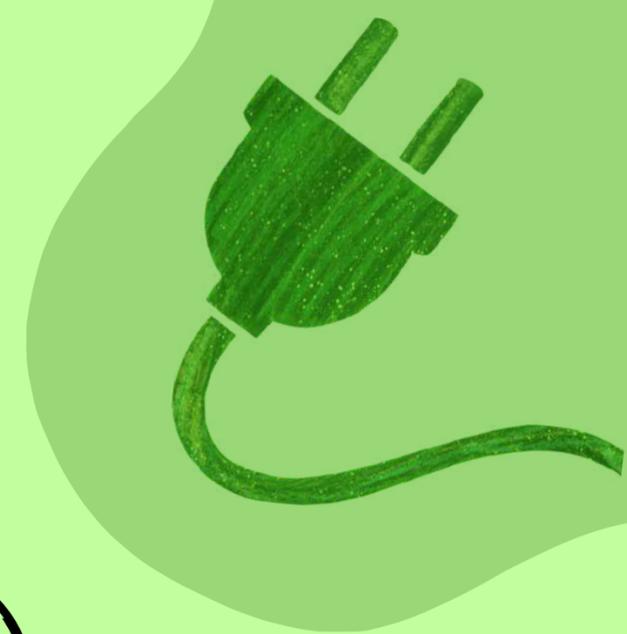
- riegue sus plantas por la mañana o por la noche
- riégalas todos los días, necesitarás menos agua ya que la tierra estará menos seca y absorberá más agua
- si es posible, recoge el agua de lluvia y riega tus plantas con ella

Producir tus propias verduras y frutas es un paso hacia la sostenibilidad pero recuerda siempre:

- si es posible, elige verduras que no necesiten demasiada agua para crecer
- no utilices pesticidas



4. Ahorro de energía



what can be done
at the individual
scale ?

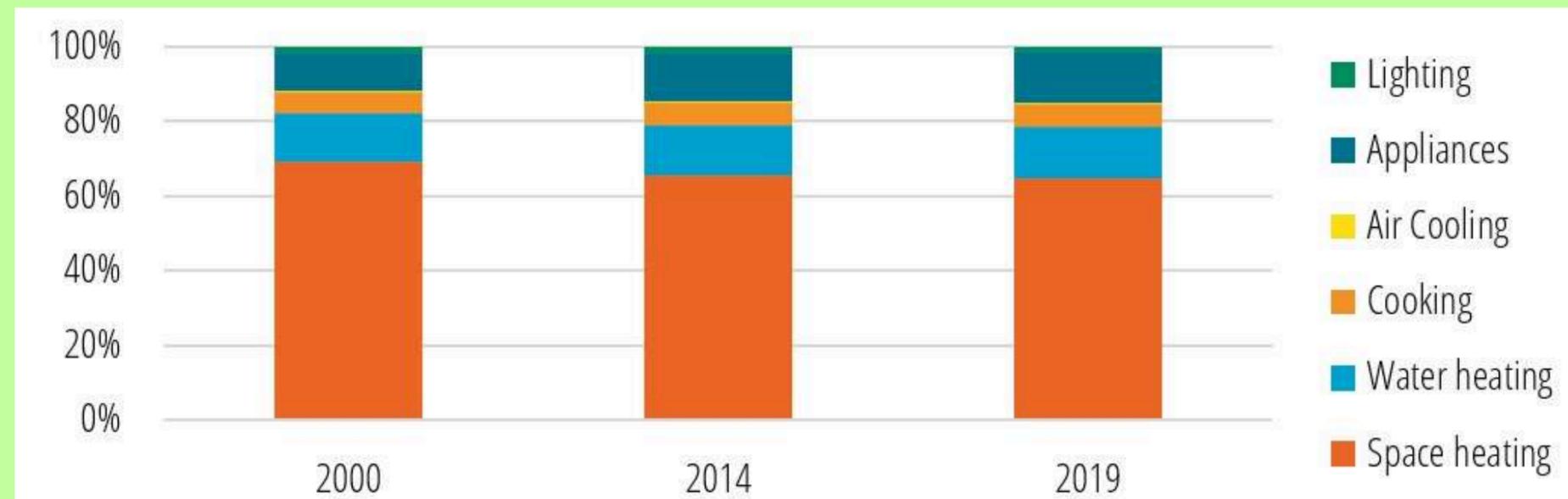


¿Cómo reduciría el consumo energético de una cocina?

formar 3 grupos de personas

en pequeños papeles, escribe lo que harías para reducir el consumo de energía en tu cocina

¡reúnan todos sus papeles y comparen sus ideas!



Consumo doméstico de energía por uso final en la UE

¿Qué se puede hacer para calentar el espacio?



En la cocina:

- cocinar con la tapa puesta
- lavar con una temperatura más baja

Otras buenas prácticas:

- apague los aparatos que no utilice, como el televisor y otros aparatos eléctricos
- evita utilizar la secadora de ropa
- baje la temperatura del calentador de agua
- en verano, mantén cerradas las ventanas y las cortinas

y mucho más... !

¿Hace alguna de estas cosas en casa?

Hay algún consejo que le gustaría dar a los demás para reducir su consumo?



Genere su propia electricidad

Placas solares:



¿Por qué elegir generar electricidad en casa?

- reducir la dependencia de los combustibles fósiles
- reducir la factura energética
- fuentes de energía renovables

Aerogeneradores:

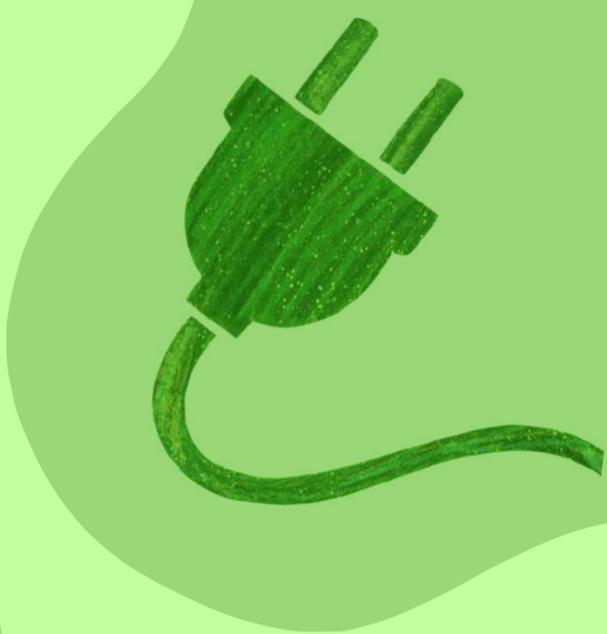


Haz una búsqueda rápida en Internet: ¿ofrece tu país/ciudad ayuda financiera a los ciudadanos que quieran placas solares/aerogeneradores?

¿Cuál de estas 2 opciones le parece la mejor para su hogar?



Comprender la eficiencia energética y la etiqueta energética de la Unión Europea



Etiqueta energética de la Unión Europea

proporciona información múltiple sobre aparatos eléctricos
 permite a los clientes saber qué productos son más eficientes energéticamente
 facilita a los clientes la comparación de productos

¿Dónde podemos encontrar este etiquetado?

- coches
- televisiones
- hornos
- bombillas
- lavaodoras
- lavavajillas



el etiquetado de eficiencia energética existe en varios países

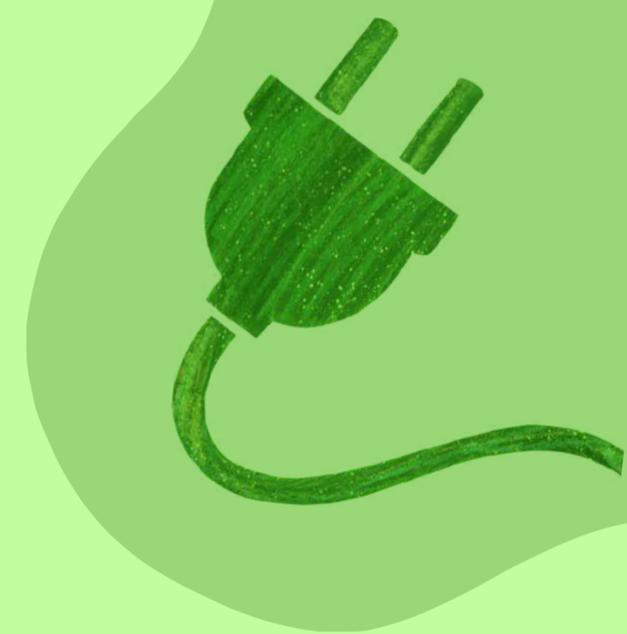
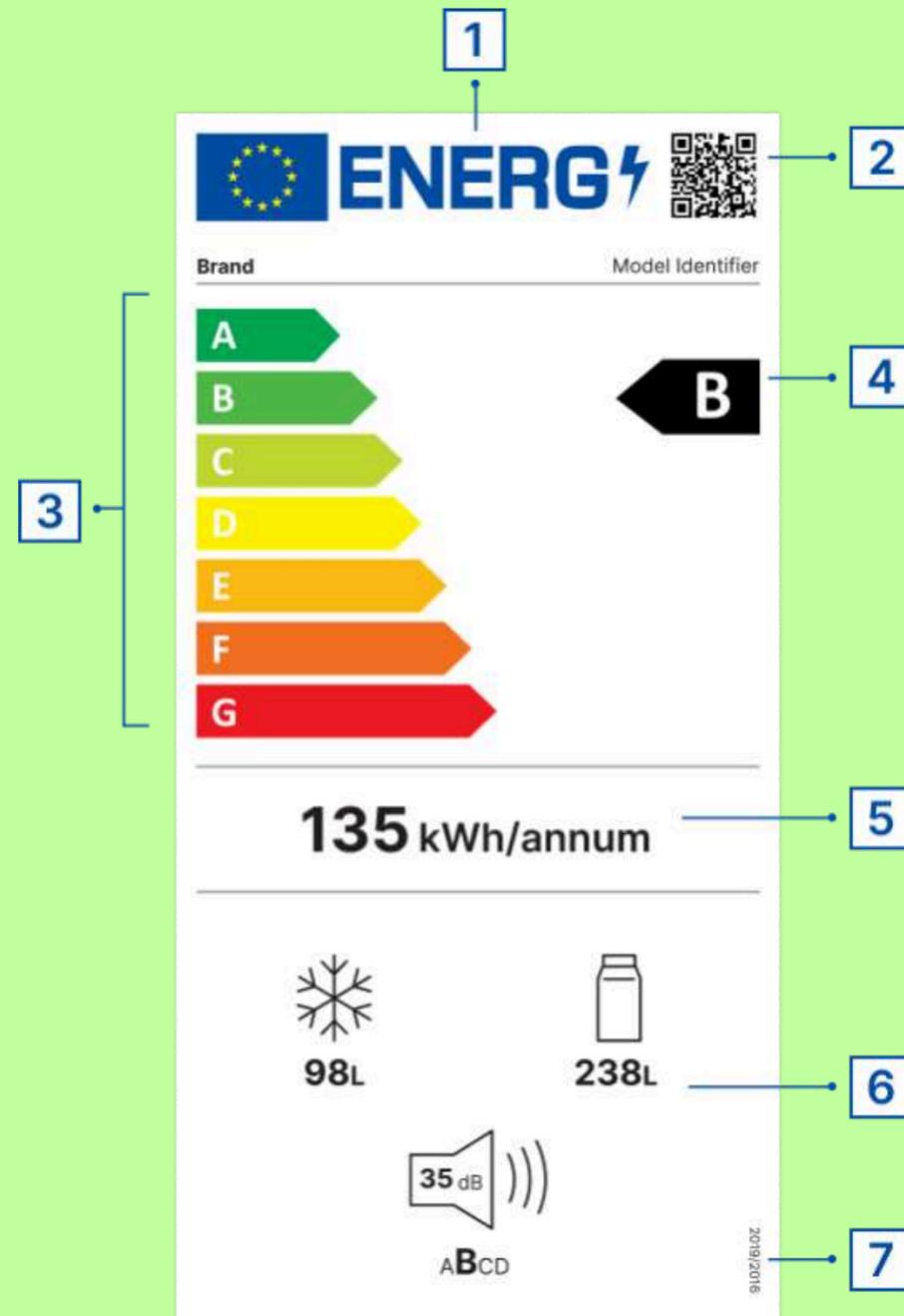


Comprender la eficiencia energética y la etiqueta energética de la Unión Europea

Formar grupos de 3 o 4 personas

juntos, expliquen cada número presente en la etiqueta de este refrigerador

luego compara tus respuestas con las de los otros grupos



Comprender la eficiencia energética y la etiqueta energética de la Unión Europea

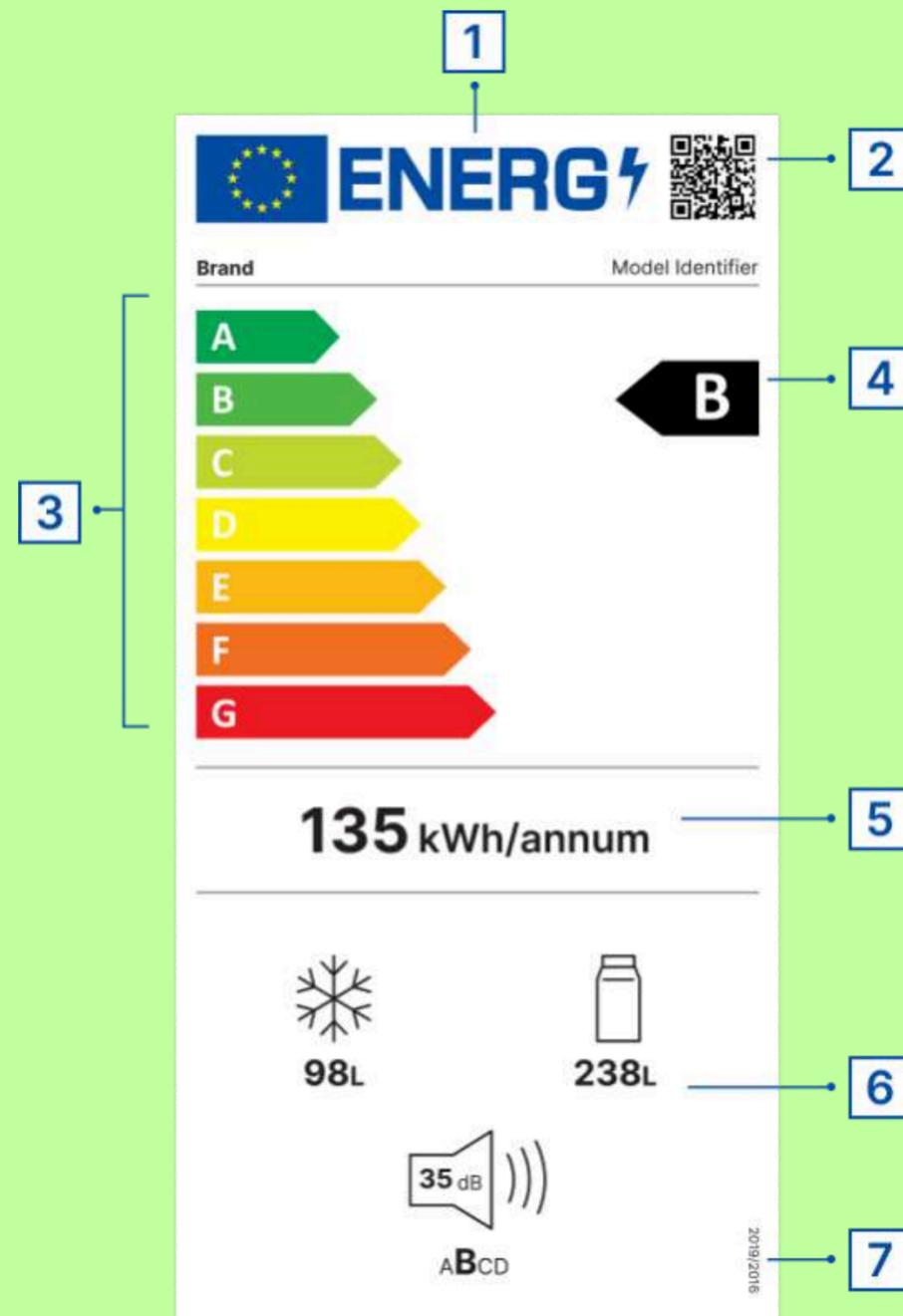


1. Logotipo neutro desde el punto de vista lingüístico: el perno se sustituye por las letras que faltan para formar la palabra "energía" en cada idioma.

3. Clases de eficiencia energética, de la A (más eficiente) a la G (menos eficiente)

5. Consumo de energía: cuanto menor, mejor

7. Referencia del Reglamento



2. Código Qr al Registro Europeo de Productos para el Etiquetado Energético.

4. Clase energética de este producto

6. Parámetros no energéticos: para aparatos refrigeradores:

- ruido
- volumen de los compartimentos congelados
- volumen de los compartimentos no congelados

Comprender la eficiencia energética y la etiqueta energética de la Unión Europea



ejemplos de etiquetas de otros aparatos: los parámetros no energéticos difieren

The image displays five energy label templates for different appliances, all featuring the ENERGY logo and a color-coded efficiency scale from A to G. The labels are arranged horizontally and labeled below:

- Refrigerators:** Shows energy consumption in kWh/annum, with icons for freezer volume (XYZ L), refrigerator volume (XYZ L), and sound power level (XY dB, ABCD).
- Dishwashers:** Shows energy consumption in kWh / 100 cycles, with icons for cutlery capacity (XY x), water consumption (XY,Z L), and sound power level (XY dB, ABCD).
- Washing Machines:** Shows energy consumption in kWh / 100 cycles, with icons for load capacity (XY,Z kg), cycle time (X:YZ), water consumption (XY L), and sound power level (XY dB, ABCD).
- Displays:** Shows energy consumption in kWh/1000h, with icons for HDR, energy consumption (XYZ kWh/1000h), and screen size (WXYZ px).
- Lighting:** Shows energy consumption in kWh/1000h, with a QR code and a date (2019/XXX).

5. Acomodar el hogar sabiamente

Impacto de la producción de muebles

Cada año, tálamos más de 18 millones de acres de bosque

En 2018, los estadounidenses tiraron más de 12 millones de toneladas de muebles

la industria del mueble emite muchos gases de efecto invernadero y tiene un impacto significativo en nuestro medio ambiente y en los recursos de nuestro planeta



parte de la solución



¿Qué es la economía circular?

economía circular

modelo de producción y consumo que fomenta la reutilización de los materiales para prolongar su vida útil



los muebles más sostenibles son los que ya tiene.

Qué hacer:

Elija diseños que no pasen de moda. No necesitas el último mueble de moda.

Al comprar muebles nuevos:

Prefiera siempre materiales sostenibles ...

... o materiales reciclados

bambú, madera, algodón, lino, ...

recycled plastic, recycled metal

busque el logotipo FSC: certifica que este producto procede de un bosque bien gestionado

Prueba a comprar en tiendas de segunda mano, EBay, ...



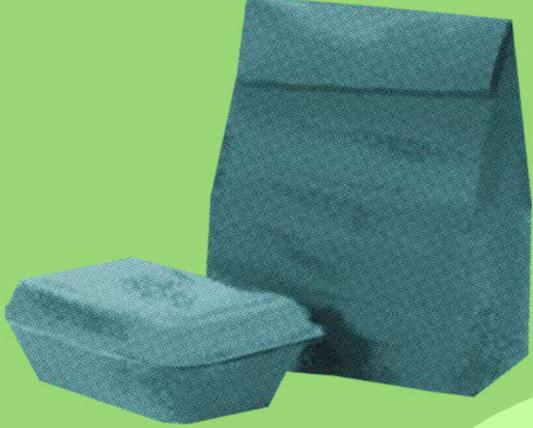
Preferir fabricantes locales, ya que reduce la huella de carbono asociada al transporte.

También puedes reutilizar los muebles viejos que tengas.



Reciclaje

reutilización creativa de productos antiguos en nuevos productos de mayor calidad



¿Qué ha aprendido en este taller?

¿Qué consejo le gustaría compartir con sus amigos/familiares/colegas para que cambien sus hábitos?



Algunos sitios web interesantes ...

- <https://ourworldindata.org/plastic-pollution>
- <https://www.theworldcounts.com/challenges/consumption/other-products/environmental-impact-of-furniture>





Cofinanciado por
la Unión Europea



Gracias !



Licencia libre

El producto desarrollado aquí como parte del programa "Adults4Green ERASMUS+ 2022-2-ES01-KA210-ADU-000101053" ha sido desarrollado con el apoyo de la Comisión Europea y refleja exclusivamente la opinión del autor. La Comisión Europea no es responsable del contenido de los documentos.

La publicación obtiene la licencia Creative Commons CC BY- NC SA.



Esta licencia permite distribuir, remezclar, mejorar y desarrollar la obra, pero solo de forma no comercial. Al utilizar la obra, así como extractos de esta, se debe

1. Mencionar la fuente y proporcionar un enlace a la licencia, y mencionar los posibles cambios. Los derechos de autor pertenecen a los autores de los documentos.
2. La obra no se puede utilizar con fines comerciales.
3. Si recompone, convierte o desarrolla la obra, sus contribuciones deben publicarse bajo la misma licencia que el original.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.

Fuentes

- <https://www.enerdata.net/publications/executive-briefing/households-energy-efficiency.html>
- <https://www.ecolabelindex.com/ecolabels/?st=category,cleaning>
- <https://softframedesigns.com/blogs/softframe-designs-bed-blog/environmental-impact-of-furniture-industry>
- https://energy-efficient-products.ec.europa.eu/ecodesign-and-energy-label/understanding-energy-label_en
- <https://www.unicef.org/armenia/en/stories/9-ways-reduce-plastic-waste-home>
- <https://www.unicef.org/armenia/en/maintaining-eco-efficiency-home>
- <https://smartwatermagazine.com/news/locken/water-ranking-europe-2020>
- https://www.newenergylabelt.eu/sites/default/files/pdf-blocco-link/Belt%20-%20Factsheet%20ENG_0.pdf

