



# REDUCIR

Guía completa para reducir tu  
consumo en casa

La reducción de residuos es, en opinión de los expertos, la primera estrategia que se debe implementar a la hora de cuidar la naturaleza y, sin duda, la más simple y lógica. De allí que el **Minimalismo** sea una opción muy valiosa desde el punto de vista ambiental, y muy interesante desde el punto de vista humano. Sus proponentes nos traen ideas verdaderamente retadoras y capaces de introducir cambios valiosos en nuestra cultura. Explora:

**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=J8DGJUV-VJC](https://www.youtube.com/watch?v=J8DGJUV-VJC)**



Las estrategias que hemos ido implementando para caminar hacia la reducción de residuos se centran en las clásicas erres, de las cuales tomamos principalmente cuatro: **Rechazar, Reutilizar, Reparar y Reemplazar.**



**RECHAZAR**

**REUTILIZAR**

**REDUCIR**

**REPARAR**

**REEMPLAZAR**





**RECHAZAR**



# RECHAZAR

Como su nombre lo indica, rechazar es la primera manera de evitar un residuo. Mantente atento para no recibir empaques u objetos de más, o devolverlos si ya te los entregaron. Rechaza

- Souvenirs (lapiceros, llaveros, imanes, etc...)
- Volantes publicitarios y brochures
- Servilletas
- Bolsas
- Empaques desechables de verduras y mercancías en general
- Vajilla desechable
- Publicidad con servicios públicos
- Objetos desechables





**REUTILIZAR**

# REUTILIZAR

La **reutilización** es otra manera muy efectiva de reducir los residuos:

- Usa tu ropa vieja combinándola de diferentes maneras.
- Vuelve a la práctica de pasar la ropa y zapatos del hermano mayor al menor, o a los primos o amigos.
- No secuestres tus libros, dónalos.
- Si necesitas gafas no compres un nuevo marco, recicla uno tuyo o de algún familiar.
- No cambies de celular ni de computador por moda, úsalos hasta que se agoten.
- Si te sobran electrodomésticos, muebles, triciclos, bicicletas, juguetes, búscalos un nuevo dueño.
- Adapta la correa de una cartera vieja como traílla para sacar a pasear a tu mascota, reutiliza un plato viejo para darle comida, y un tapetico o cojincito como cama.
- Dale larga vida a todas tus cosas, y si te cansaste con ellas, ponlas en circulación. Los mercados de pulgas, las redes de trueque, los bazares de artículos de segunda y el alquiler de prendas, maquinaria y equipos, constituyen excelentes opciones para hacer circular bienes que siguen en buen estado.





**REPARAR**



# REPARAR

La **reparación** es una de las estrategias más efectivas para evitar los residuos en tanto alarga la vida útil de todas nuestras pertenencias. Así que:

- Manda a reparar todas tus cosas cuando se averíen: vestuario, calzado, electrodomésticos, herramientas, muebles, bolsos, maletas y demás, y no cedas a la tentación de cambiarlas por cosas nuevas más baratas.
- Compra todo del material más fino que encuentres para que te dure muchos años y pueda soportar las sucesivas reparaciones a que deba ser sometido.
- Busca un artesano calificado para que quedes contento con el trabajo o aprende tú mismo.
- Date un paseo por el centro de tu ciudad para ver cuántos talleres de reparación de vestuario, calzado, utensilios de hogar, muebles, electrodomésticos y demás, te permitirán darle larga y responsable vida útil a tus bienes y pertenencias.





**REEMPLAZAR**

# REEMPLAZAR

Para reemplazar un producto por otro más sostenible se deben observar los siguientes criterios:

- Ser biodegradables de máxima duración (nada desechable)
- Viajar lo menos posible (materia prima y manufactura locales)
- Estar en “crudo” (lo menos transformados con aditivos químicos y/o que gasten la menor energía en su fabricación)
- No usar empaques o usar empaques retornables

Explora nuestra lista en las siguientes diapositivas para cuando se averíen tus enseres sintéticos los puedas reemplazar por otros de materiales más naturales.



- Algodón orgánico
- Lino orgánico
- Cáñamo (fibra del cannabis)
- Cuero ecológico
- Lana natural no acrílica (alpaca, vicuña, angora, merina, mohair, etc...)
- Fielto (textil no tejido de lana y pelo natural, hecho a vapor y presión)
- Esparto (fibra de planta silvestre para artesanías, calzado y bolsos)
- Yute (fibra vegetal)
- Paja



## MATERIALES SOSTENIBLES

- Corcho
- Hule Hevea (látex natural)
- Madera
- Bambú
- Semillas
- Cartón y papel
- Vidrio
- Cera natural (vegetal y animal)
- Pegantes naturales de pata de animal
- Metal
- Arcilla
- Piedra



Crema corporal por aceite vegetal  
Desodorante por piedralumbre o bicarbonato de sodio  
Champú líquido por sólido  
Perfume por aceites esenciales  
Repelente natural de citronela  
Talco para pies por borax  
Crema de afeitar por jabón  
Máquina de afeitar desechable por máquina metálica  
Gafas por marcos reciclados  
Estuche de gafas en cuero o tela  
Crema dental por aceite de coco  
Seda dental biodegradable  
Cepillos y peinillas de madera  
Limas de metal  
Estuche de cuero o tela para celular



Esponjas de baño por estropajo  
Algodón para desmaquillar por pomitos de tela 100% algodón  
Copitos o hisopos armados manualmente  
Papel higiénico por toallita de algodón  
Toallas higiénicas lavables  
Pañales lavables niños/adul.  
Pañuelos de tela  
Tapabocas en tela  
Gorro de baño en tela toalla  
Guantes tela/biodegradables  
Ropa de lino, algodón, cáñamo  
Zapatos tela o cuero sostenible  
Plantillas de cuero para zapatos  
Bolsos y carteras de tela



Reemplazar alimentos empacados por  
verdura sin empaque

Espicias y aromáticas en rama

Panadería artesanal

Comprar cárnicos llevando el  
propio recipiente

Lácteos y mantequillas

llevando el recipiente

Granos a granel

Snacks naturales preparados  
en casa

Helados naturales

Salsa de tomate casera

Mayonesa casera

## REEMPLAZOS VÍVERES





## REEMPLAZOS UTENSILIOS COCINA



Vajillas de vidrio

Ollas y baterías de cocina de metal o barro

Coladores metálicos y de tela

Saleros y especieros en vidrio y metal

Ganchos, grapas metálicos y de madera

Termos metálicos o de vidrio

Pitillos de acero

Trapos cocineros de algodón

Servilletas de pulpa reciclada

Bolsas de tela mercar y congelar alimentos

Separadores metálicos para hamburguesas

Telillas de algodón como papel absorbente

Telillas enceradas para reemplazar papel aluminio y película plástica

Frascos de vidrio con tapa metálica para almacenaje

Molinillos, cucharas, tablas e implementos en metal o madera

Jabón líquido por jabón en barra  
Jabones líquidos a granel  
Jabón lavalozza en barra  
Esponja lavalozza por de alambre o estropajo  
Piedra pómez para desmanchar taza sanitaria  
Guantes domésticos biodegradables  
Recogedor de basura de lata o aluminio  
Escobas de iraca o de plástico reciclado  
Cepillos y escobas con cabo de madera  
Cojines con relleno de recortes  
Cortinas en liencillo o lino  
Tapetes en lana, yute o cáñamo  
Individuales en tela o fique  
Ganchos de madera para colgar ropa  
Poncheras en aluminio  
Tendederos en aluminio  
Contenedores ropa sucia en fique o tela  
Materos de arcilla

## REEMPLAZOS ASEO/HOGAR





## REEMPLAZOS ÚTILES DOMÉSTICOS

Lápices de madera sin pintar

Lapiceros metálicos

Reglas y escuadras metálicas o de madera

Pegante natural

Velas de cera de abejas

Bolsas y empaques de regalo en tela

Costales de fique y bolsas de algodón

Balanza o pesa mecánica

Relojes despertadores de cuerda

Juegos de mesa de papel, cartón o madera

Juguetes de fique o madera sin pintar (sin pilas)

Muñecos de tela y algodón orgánico





Para cualquier inquietud, pregunta o sugerencia sobre **Reducción** de residuos, regresa al menú principal y da click en la entrada **Adiós a tu basura**. En la parte final de la página encontrarás la sección de comentarios. Todo aporte o idea en esa dirección, serán muy bienvenidos!