

### **“CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA EN NUESTRA CASA”**

- **La cocina:** Al comprar una cocina, mejor que sea de gas que eléctrica. Si no tienes gas, la mejor alternativa es la vitrocerámica, ¡podrás ahorrar el 73% de la energía! Cuando cocines, pon tapaderas en las cacerolas o sartenes ¡así se calentarán antes y podrás ahorrar el 20% de la energía!
- **El frigorífico:** evita meter cosas calientes en él y abrirlo innecesariamente. Al comprar un frigorífico nuevo dile a tu familia que compren uno con etiquetado energético Clase A ¡podrás ahorrar desde un 45% hasta un 80% de energía!
- **La calefacción:** enciéndela solo cuando sea necesario y a una temperatura adecuada. Entre 19 y 21°C es suficiente para la mayoría de las personas... ¡HAZ LA PRUEBA!
- **El aire acondicionado:** no lo dejes encendido cuando no haya nadie en casa. La adaptación del cuerpo a las condiciones del verano provoca que una temperatura de 25°C sea suficiente para sentirte cómodo en tu casa, ¡que no parezca estás en el Polo Norte!
- **Los aislantes:** entre el 25 y el 30% de nuestras necesidades de calor se deben a las pérdidas de calor que se producen por las ventanas, puertas... Así que puedes hablar con tu familia para aislar mejor tu casa: techos, suelos, paredes... ¡pero no lo hagáis con espumas que contienen gases perjudiciales para la capa de ozono! Otra opción es poniendo sistemas de doble ventana, con ellos puedes ahorrar de un 20% a un 25% de energía.
- **La lavadora:** si tenéis que comprar una nueva elegid la que menos energía y agua consume. Lavad la ropa en frío o a menor temperatura y esperad a llenar la lavadora antes de ponerla en marcha.
- **La ropa:** en vez de usar la secadora, tiéndela para que se seque al aire y al sol, ¡así ahorrarás un 100% de energía!
- **La iluminación:** siempre que sea posible aprovecha la luz solar, que es más natural, menos contaminante y además ¡ES GRATIS! Apaga las luces al salir de las habitaciones, coloca bombillas de bajo consumo en lugar de las bombillas convencionales ¡duran 8 veces más y ahorrarás el 80% de la energía! y mantén limpias las bombillas, ya que aumentarás la luminosidad sin aumentar la potencia.
- **El baño:** el ahorro de agua, aunque no se trate de agua caliente, conlleva un ahorro energético, ya que el agua es impulsada hasta nuestras viviendas mediante bombas eléctricas que consumen energía. Así que dúchate en lugar de bañarte, coloca sistemas de ahorro en grifos y cisternas y usa sólo el agua que necesites.
- **Los residuos:** cada español genera diariamente 1,7 kilos de residuos domésticos. Los residuos son una fuente potencial de energía y materias primas aprovechables, de hecho más del 65% de toda la basura que se genera en España es recuperable o reciclable. Reduce, reutiliza o recicla por separado el papel, vidrio, plástico, restos de comida... Evita utilizar productos de “usar y tirar” y si usas pilas no las tires a la basura, deposítalas en sus contenedores correspondientes.
- **El compost:** puedes fabricar tu propio abono para las plantas a partir de los residuos orgánicos que se generan en tu casa.

### **OTROS CONSEJOS útiles son:**

- **Utiliza equipos informáticos energéticamente eficientes** y configurarlos en modo “ahorro de energía” (configurar el salvapantallas en negro).
- **Desconecta los ordenadores** cuando no los vayamos a usar durante un período de tiempo largo.
- **Coloca interruptores con temporizador** o detector de movimientos en baños, vestuarios, etc.
- **Usa el transporte público**, siempre que sea posible.
- **Desenchufa los electrodomésticos** cuando no se utilicen.
- **No dejes los aparatos eléctricos en “Stand by”**, ya que, aunque parece que están apagados, continúan gastando energía.



### CONSEJOS PARA AHORRAR AGUA EN NUESTRA CASA



Un grifo que **gotea** pierde 30 litros diarios.

Asegúrate de que los cierras bien, 10 gotas de agua por minuto son 2000 litros de agua perdidos al año.

Cierra el grifo cuando te laves los dientes; puedes ahorrar hasta 10 litros.

**Repara los grifos que gotean** y vigila los grifos mal cerrados. Se pueden ahorrar hasta 90 litros al día. Una cisterna que pierda agua puede estar desperdiciando más de 100 litros al día.



Los **aceites** de freír, los disolventes, pinturas u otros productos tóxicos no deben tirarse por el **desagüe**.



Cada vez que tiramos de la **cadena**, se pierden 10 litros.

Coloca dos botellas llenas dentro de la cisterna y ahorrarás de dos a cuatro litros cada vez que la utilices.

No utilices el váter como **papelera**. No tires nunca plásticos u otros **residuos** sólidos al váter.



**Dúchate** en lugar de bañarte. De esta manera ahorrarás muchos litros de agua. Además la ducha no debe durar más de 10 minutos.



Para lavar el coche, utiliza un sistema de presión en lugar de la manguera o bien lávalo con un cubo y una bayeta antes de enjuagarlo, de esta forma ahorrarás mucha agua.



Escoge **plantas autóctonas** para tu jardín y tus macetas porque consume menos agua y no exigen el uso de **productos químicos**. Si tienes que regar plantas de **exterior**; hazlo a primera hora de la mañana o al anochecer.

Cubre **la piscina** mientras no la utilices, de esta forma, se reduce la evaporación. Si la limpias a menudo (una vez por semana) no tendrás que cambiar el agua durante un periodo prolongado de tiempo. Por último riega las zonas verdes a través de la captación de agua de pozos.



- El 45 %, en el **váter**.  
2. El 30 %, en el **baño**, la ducha y el lavabo.  
3. El 20 %, en la **lavadora** y el desagüe.  
4. El 5% en la **cocina**.

¿CUÁNTOS LITROS DE AGUA SE GASTAN EN...?		
Actuaciones	Consumo habitual	Consumo eficiente
Un baño	300 litros	150 litros
Una ducha de diez minutos	100-200 litros	60 litros
Lavarse los dientes	15 litros	1 litro
Afeitarse con el grifo abierto	40-70 litros	2 litros
Llavar de la cisterna	15 litros	Entre 3 y 6 litros
Lavadora	170 litros <small>cada lavado</small>	20 litros
Cocinar y beber por persona	4-7 litros	2-4 litros
Fregar los platos	200 litros	100 litros
Lavavajillas	50 litros <small>cada lavado</small>	20 litros
Regar 100 metros cuadrados de césped	400 litros	
Lavar el coche con manguera.	375 litros	

**Tareas a realizar por cada alumno en colaboración con su familia:**

1. Para saber cuánta agua consumís en vuestras casas durante un día, pedirle ayuda a vuestro padre o madre o hermanos mayores para controlar el contador del agua. Tenéis que anotar la lectura a primera hora de la mañana (antes de ir al cole) y por la noche (antes de acostaros). Así sabréis lo que habéis gastado en casa durante un día.



Proponed en casa algunas medidas de ahorro y volved a repetirlo unos meses después... ¿Qué ha ocurrido? ¿Cuánto habéis ahorrado?

Si no tuvierais posibilidad de acceder al contador, podéis comparar los litros consumidos en un mes (mirando la factura del agua) y del mes siguiente después de llevar a cabo las medidas de ahorro propuestas.

• **ANTES DE AHORRAR**

Día	Lectura por la mañana	Lectura por la noche	Total

Media de litros gastados en un día o en un mes (si valoramos la factura del agua)

**Propuesta de medidas que vamos a llevar a cabo en casa para ahorrar agua:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• **DESPUÉS DE AHORRAR**

Compromiso de...

Día	Lectura por la mañana	Lectura por la noche	Total

Media de litros gastados en un día o en un mes (si valoramos la factura del agua)

**2-Analiza los resultados y cuenta tu experiencia, si ha sido fácil o difícil llevar a cabo estas medidas.**

---

---

---

---

---

---

---

---