**Sugerencias para la lista de verificación del Estilo de Vida Ecológico VIVAT**

**¡Añade los puntos que se ajusten a tu situación!**

**En la Casa**

* No utilice productos de un solo uso, especialmente si son de plástico.
* En el uso diario de bolsas de plástico, utilice solamente las biodegradables.
* Apague las luces, computadores de escritorio, televisores y aparatos eléctricos cuando no estén en uso.
* Desconecte los cargadores de teléfonos celulares y de computadores portátiles cuando no estén en uso.
* Reduzca, reutilice, recicle y repare para un estilo de vida con menos desperdicio.
* Coloque las facturas de electricidad, agua, gas, etc. en el tablero de anuncios de su comunidad.
* Imprima solo cuando sea necesario. Imprimir en ambos lados del papel.
* Ajuste su termostato para la calefacción y el aire acondicionado para ser más bajo en invierno, más alto en verano.
* Done o recicle ropa o electrodomésticos usados.
* Mantenga las cortinas cerradas por la noche para reducir la pérdida de calor.
* Instale paneles solares para electricidad o agua caliente.
* Borrarse de las listas de correo promocional innecesarias.

**En la Cocina, Baño y Lavandería**

* Promueva la instalación de estufas de bajo consumo de combustible en donde la gente use leña.
* Cierre la llave de agua mientras se cepilla los dientes.
* Recoja el agua del lavadero y reúse el agua del último ciclo de lavado de la lavadora para limpiar los pisos y descargar el inodoro. (Uso de aguas grises).
* Lleve su botella de agua, no compre agua embotellada.
* Filtre el agua de la llave para beber.
* Use el microondas en lugar del horno.
* Use jabones y limpiadores bio-amigables.
* Lave la ropa en agua fría. Sólo ejecute cargas completas.
* Mantenga limpio el filtro de la secadora. Cuelgue la ropa para secarla si es posible.

**En el Jardín**

* Plante árboles y hortalizas.
* Recoja agua de lluvia para regar el jardín.
* Use compuestos y fertilizantes naturales en lugar de productos químicos para el jardín.

**En la Tienda**

* Recoja agua de lluvia para regar el jardín.
* No use bolsas de plástico. Traiga su propia bolsa.
* Compre productos de fabricación local siempre que sea posible.
* Compre productos que están hechos de materiales reciclados.
* Compre de comercio justo y solidario productos sostenibles. (Vea abajo).

**En el Camino**

* Camine o use la bicicleta para viajes cortos.
* Use transporte público.
* Mantenga sus neumáticos debidamente inflados.
* Conduzca un vehículo de alto kilometraje o híbrido.
* Tome vuelos directos en lugar de vuelos de conexión si es posible.
* Cuando viaje apague el calentador de agua.

**Vida Social**

* Participe en las elecciones.

Esta lista se hizo teniendo en cuenta "La lista de verificación mensual" de SMEAD.

Para más información, visitar: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction/>

Logotipos de Comercio justo y solidario, productos sostenibles:



Para más información, visitar: <http://www.ecolabelindex.com/>