



# Transformemos nuestro planeta

Actuemos desde casa  
para el bienestar de todos

## Sesión 3

• Imaginemos Soluciones •

Taller de Habilidades STEM



THE  
BRETEAU  
FOUNDATION

## Alternativas para solucionar el problema:

Dado que hemos identificado algunas practicas equivocadas en nuestro hogar, que hacen que estemos expuestos a mucha contaminación, es importante que empecemos a realizar pequeñas acciones para cambiar nuestro comportamiento y el de nuestras familias.

Realizar estas cosas no supone gastar dinero, lo que si necesita es mucha conciencia sobre el problema y compromiso para solucionarlo.

Recuerda que en la sesión anterior te mostramos que:

A pesar de que no es fácil controlar nuestra exposición a los contaminantes, existen muchas acciones que están en nuestras manos para: 1. Disminuir las causas de contaminación en el hogar o, 2. Desarrollar acciones que disminuyan el daño que nos pueden provocar estos contaminantes.

Es decir, podemos buscar soluciones desde el lado de las causas o desde las consecuencias. Vamos a revisar algunas alternativas de solución posibles desde ambas perspectivas:

### 1. Ideas para disminuir o eliminar algunos efectos:

- ★ Ventilar todas las habitaciones todos los días es sin duda, la medida más eficaz.
- ★ Sembrar y tener en casa plantas purificadoras, capaces de absorben tóxicos o humedad: Hay varias plantas, que, según la NASA, ayudan a que respiremos un aire más limpio eliminando tóxicos. Algunas de las más potentes son los potos, la sábila, el caucho, la palmera de bambú, la hiedra, el espatifilo o la palmera china.

Aún, si tenemos un espacio cerrado en nuestra casa, es decir que no contamos con una zona especial para tener un jardín o patio donde sembrar, podemos cuidar y mantener algunas especies de plantas que han demostrado ser muy efectivas para mejorar la calidad de nuestro aire.

- ★ Tener huertas caseras que son pequeños espacios en el hogar (balcón, terraza, jardín) que albergan tierra en la que se pueden cultivar hortalizas y leguminosas. Se necesitan pocas herramientas y materiales para llevarlas a cabo.

Entre sus beneficios están: Comer más sano: son una fuente de importante de alimentos y aporta a la economía familiar, reconectar con la naturaleza, reducir la producción de basura y garantizar alimentos sin químicos o pesticidas. Si la planeación, el diseño y la ejecución de hacer una huerta en tu casa lo realizas junto con tu familia será la oportunidad perfecta para compartir un tiempo juntos.

## 2. Ideas para disminuir o eliminar las causas:

- ★ Evitar la concentración de humedad. Una forma de hacerlo es colocar extractores en baños y cocina.
- ★ Eliminar en la medida de lo posible el uso de elementos tóxicos en sitios como las paredes, muebles, pegamentos para manualidades.
- ★ Optar por productos de limpieza ecológicos o naturales, así como de cosméticos y perfumes.
- ★ Dejar de fumar o al menos no hacerlo dentro de casa.
- ★ Mantener la casa limpia, sobre todo eliminando el polvo de muebles y textiles.
- ★ Reciclar mejor las basuras, disponiendo apropiadamente los residuos reutilizables, los residuos orgánicos y los residuos tóxicos.
- ★ Disminuir la producción de basuras, aprovechando los residuos orgánicos para hacer COMPOST que es un abono utilizado para NUTRIR y mantener sanas nuestras plantas.

Esta última alternativa adicionalmente sirve para:

- a. Mejorar la fertilidad de los suelos y aumenta la retención de nutrientes.
- b. Prepara la tierra para sequías y condiciones climáticas adversas.
- c. Proporciona minerales como nitrógeno, fósforo y potasio.
- d. Regula el nivel de humedad de la tierra y reduce el riesgo de erosión.

- e. Aporta bacterias y microorganismos que eliminan sustancias nocivas.
- ★ Disminuir la producción de basuras, aprovechando los residuos orgánicos para generar energía.

### Otras alternativas para disponer residuos orgánicos además de la producción de compost, pueden ser:

**Crear nuevas recetas:** Tienes la oportunidad de tomar algunos residuos orgánicos y reutilizarlos en vez de tirarlos a la basura. Por ejemplo, la pulpa de naranja es muy desagradable para comerla pura, pero con ella se pueden hacer mermeladas, aderezos, postres, hielo con sabor, etc. Es decir, hacer uso de tu creatividad y darle nuevas opciones a las cáscaras de algunos alimentos como frutas y verduras a través de incorporarlos con nuevas preparaciones.

**Limpiar tu casa:** Usar restos de limón y cítricos como limpiadores caseros, restos de café para desodorizar espacios pequeños, hacer mascarillas, alejar las hormigas e insectos de ciertas zonas de la casa. Usar cáscaras de huevo como repelente natural de plagas.

**Decorar y crear fuentes de calor y energía:** Realizar antorchas decorativas, solo si un adulto te ayuda.

**Higiene personal:** Puedes hacer jabones artesanales a partir del aceite de cocina usado y otros residuos. Es una labor mas compleja, que solo debe ser realizada por un adulto.

## Glosario

**Potus:** Planta muy resistente que no requiere de grandes cuidados, por eso se utiliza ampliamente para decorar oficinas, centros comerciales y otros lugares públicos.

**Espatifilo, hiedra, flor de la paz, vela del viento, flor de muerto:** Puede sobrevivir con poca luz y poca agua. Son plantas longevas. Su flor, en realidad, es una hoja que envuelve a las semillas. Absorbe los cinco contaminantes presentes en el aire más perjudiciales.

**Palmera de bambú o palmera china:** Esta palmera originaria de Asia puede llegar a crecer hasta 3 metros de altura.

**Sansevierias:** Conocida como Lengua de suegra, lengua de tigre, sansevierias, espada de San Jorge: Es muy usada en la decoración de interiores. Tiene la ventaja de sobrevivir en

condiciones desfavorables.

**Árbol del caucho:** En pocos años puede crecer muy rápido, así que debes tener en cuenta que es una planta que necesita espacio. También es muy resistente a las enfermedades. Y como tiene un índice elevado de transpiración ayuda a mantener la humedad en el ambiente.

**Hortalizas:** Las hortalizas son un conjunto de plantas que se consumen como alimento, ya sea de forma cruda o preparadas culinariamente, y que incluye las verduras como acelgas, espinacas, etc.

**Leguminosas:** Las leguminosas son un grupo de plantas que tienen como característica la de formar como fruto una vaina, en cuyo interior se alojan las semillas, por ejemplo: arvejas, lentejas, frijoles, habichuelas, habas, etc.

**Pesticida:** Que destruye las plagas de animales y plantas.

**Dioxido de carbono:** gas incoloro que en grandes cantidades es perjudicial.

**Tóxico:** muy perjudicial para la salud.

**Fertilidad:** capacidad de un ser vivo para reproducirse.

**Retención:** que no deja escapar.

**Nitrógeno, Fósforo y Potasio:** sustancias químicas.

**Bacterias y microorganismos:** seres unicelulares que pueden ayudar o afectar la salud.