

ejemplo, si todavía utilizas copitos de oído plásticos debes retirar el algodón usado y reciclar el palito de plástico en el ladrillo ecológico.

21. Si no sabes qué hacer con determinados residuos (por ejemplo plásticos duros) siempre pregúntale a los recicladores si les son útiles.

mientras te bañas, reutiliza el agua (para lavar o para evitar tirar siempre de la cadena, proceso que implica un gasto de más de 10 litros de agua limpia cada vez)

26. Explora la posibilidad de implementar un sistema recolector de agua lluvia en tu casa.

riguar quién hizo tu ropa. Opta primero por marcas independientes, apoyas emprendimientos locales.

33. Utiliza ropa vintage, y cuando quieras dejar tus prendas averigua por closets de segunda mano, así le das una nueva oportunidad a tus prendas. Practica el trueque con amigos y

27. Busca alternativas de diversión que no requieran energía: juegos de mesa, danza, lectura, manualidades, etc.

28. Emplea la bicicleta como medio de transporte principal o de apoyo. Camina más. Si posees un vehículo privado, evita usarlo siempre: hasta el transporte público resulta más

conocidos.

34. Evita las prendas de cuero o cuerina: la elaboración de estos materiales comprende procesos químicos bastante fuertes para el medio ambiente, sobre todo para el agua.

35. Si quieres tener un closet vegano no compras nada de lana o

-Quisiera dar las gracias por esta participación a Dosis Mínima y a mi compañero Balthazar Aguirre quien hizo este cambio conmigo a una vida más consciente-

**Johanna Mercuriana**  
fundadora de  
**Jharmonia Vegan**



Hoy en día numerosas fundaciones recogen lo que se llama "ladrillos ecológicos": botellas plásticas de cualquier tamaño rellenas de plásticos (el plástico siempre debe estar limpio antes de introducirlo en la botella) con la mayor presión posible.

-El cuidado en cada detalle puede contar. Por

**37 consejos para llevar una vida más sostenible y con mayor conciencia**  
**PARTE II**

20. En tu casa debe haber varios contenedores:

-El primero para reciclaje de papel y cartón (siempre y cuando estén limpios, lo que significa que no incluye servi-

lletas o demás papeles manchados con grasa).  
-El segundo para residuos orgánicos. Para que este contenedor no tenga malos olores o atraiga mosquitos, puedes implementar la teoría de la “lasagna de residuos”: una pequeña capa de tierra, una capa de residuos, y una capa de cartón y papel despedazados (estos sí

tiene su proceso y lo importante es empezar (la constancia es importante: “en 21 días se instala un hábito”). No juzgues los procesos de los demás; aprende de los otros, y procura informarte cada día más.

Habla, cuestiona, comparte, incentiva, motiva.

Practica el activismo

pueden estar sucios).  
-Procura siempre retirar del cartón o el plástico elementos como puntillas, grapas, ganchos o chinchets (pues estos dificultan tanto los procesos de reciclaje como los de compostaje).  
-Acumula todos esos elementos en un pequeño contenedor aparte.  
-No necesitas una caneca para plásticos.

seda (y si ya los tienes, cuidalos y distrútalos para toda la vida)

**36.** Practica la tolerancia y procura ver más allá de las preferencias individuales: piensa que tus acciones afectan a lo que te rodea. Respeta la naturaleza. No tengas miedo a cuestionarte: mantén la mente abierta. **37.** Ten paciencia, todo

sostenible.

**29.** Antes de comprar cualquier producto pregunta por la política ambiental de la empresa. Indaga sobre el tipo de empaque.

**30.** Evita el consumismo en todos los ámbitos. Cuestionate siempre antes de comprar un producto que no es de

primera necesidad: ¿realmente lo necesitas?

**31.** Compra objetos de segunda mano o reciclados. Si necesitas muebles, por ejemplo, las *pallets* (estibas) son una buena alternativa.

**32.** Practica la moda consciente. Investiga sobre el “*fast fashion*” y siempre trata de ave-

primero en crearlos.

**23.** Ahorra energía. Desconecta todos los cargadores, enchufes y módems (siguen gastando energía si están conectados)

**24.** Utiliza bombillos de bajo consumo

**25.** Siempre ten una caneca en la ducha

La mayoría de las veces ellos sí los saben aprovechar

**22.** No hay nada mejor que devolver a la tierra los desechos orgánicos. En muchos barrios ya hacen huertas urbanas, pacas digestoras o compostaje. Si no encuentras este tipo de espacios, sólo debes investigar un poco más y ser el