



*Ser + Sostenible
quedándose en casa*

CONSEJOS PARA UNA BUENA CONVIVENCIA

1. Fomentar la comunicación, favoreciendo un clima abierto donde poder expresar los sentimientos y las emociones ante la situación de incertidumbre que estamos viviendo.
2. Cuida de tu barrio, ¿hay personas mayores o solas a tu alrededor que necesitan tu ayuda? Están surgiendo redes de apoyo vecinal, busca si en tu barrio hay alguna y apúntate para colaborar o para recibir colaboración si lo necesitas.
3. Mantén rutinas y plantea objetivos diarios alcanzables. Comparte tus logros con las personas y contactos cercanos, en estos momentos es necesario compartir lo mejor de cada una.
4. Proponte sacar tu mejor lado, tu visión más optimista, las mejores y visibilizar el bien común.
5. Cuida especialmente a las personas más vulnerables y cuando todo esto pase, aporta tu solidaridad para crear juntas entre todas las personas, un mundo mejor con menos desigualdades y más redes de apoyo.



Ser + Sostenible quedándose en casa

CONSEJOS PARA EL AHORRO Y LA EFICIENCIA ENERGÉTICA

1. Ajusta una temperatura adecuada para la calefacción. Entre 19°C y 21°C es suficiente.
2. Aprovecha al máximo la luz natural y resérvalas zonas cercanas a ventanas o cristaleras para las estancias donde pasas más tiempo. Utiliza el calor del sol para calentar tu casa.
3. Recuerda que la ventilación natural debe realizarse antes de encender la calefacción. Con 10 minutos bastan para renovar el aire de una estancia.
4. Antes de utilizar sistemas de climatización ajusta primero la ropa que llevas. Dentro de casa también hay que abrigarse.
5. Introduce en tu rutina hábitos de eficiencia: apagar las luces al salir de las estancias, Apagar los stand-by, no dejes los aparatos tecnológicos en reposo.



Ser + Sostenible quedándose en casa

CONSEJOS PARA LA UTILIZACIÓN DE INTERNET Y REDES

1. Utiliza el fijo para hacer llamadas, es una línea por cable que contribuye a no saturar las redes.
2. No abusar del envío de vídeos, audios y archivos pesados, si se puede hacer mediante enlaces o por escrito mejor.
3. Prioriza las descargas, quizá no todas son necesarias. Lo mejor es realizarlas en horas valle (entre 14:00 y 16:00), cuando hay menor número de gente utilizando las redes.
4. Utilizar racionalmente comunicaciones mediante videollamada y el uso de servicios en red y streaming.
5. Realiza descansos virtuales, practica otras actividades que no requieren de conexión, leer, tejer, juegos de mesa, cocinar.



*Ser + Sostenible
quedándose en casa*

CONSEJOS PARA NO INFOXICARTE

1. Consultar la información sobre la epidemia una o dos veces al día es más que suficiente, no estés constantemente refrescando las noticias.
2. Consulta únicamente fuente fiables, aquellas en las que puedes reconocer la fuente y la información puede ser contrastada.
3. No difundas información que no sabes si es fiable, analiza la información y las fuentes siempre antes de difundir.
4. Para descansar mejor no te informes nunca antes de dormir. Así evitaras tener que irte a la cama procesando toda esa información y datos que acabas de recibir.
5. Procura informarte también de las noticias positivas y difundirlas.



*Ser + Sostenible
quedándose en casa*

CONSEJOS PARA IN-FORMARTE DE LA EMERGENCIA CLIMÁTICA

1. Reflexiona sobre las repercusiones que están afectando tanto positiva como negativamente al cambio climático.
2. Aprovecha estos días para leer e informarte sobre esta problemática que también afecta directamente a nuestra supervivencia y la de todas las especies que habitan la tierra.
3. Si está a tu alcance, dedica algún día a visionar algunos de los documentales que muestran esta situación de emergencia. Ser capaces de verlo nos ayuda a comprender la magnitud del problema.
4. Si estás interesada en dar un paso más, te proponemos que realices alguno de los cursos online gratuitos que se están ofreciendo estos días para formarte como agente de cambio.
5. Conoce las acciones y organizaciones que están trabajando contra el cambio climático y colabora con alguna de ellas.



*Ser + Sostenible
quedándose en casa*

CONSEJOS PARA UN HOGAR MÁS SOSTENIBLE

1. Repartid las tareas entre todas las personas. La casa es de todas, las tareas también.
2. En la cocina: utiliza servilletas de tela, botellas de cristal para el agua y separación de residuos, son algunos consejos sencillos y fáciles de incorporar.
3. En el baño: cierra levemente las llaves de paso, recoge el agua que dejas correr antes de que salga caliente y no utilices el WC como cubo de basura.
4. Compras: compra productos de cercanía, ecológicos o de comercio justo, compra en tiendas pequeñas y de barrio, apoya la economía local.
5. Hazlo tu misma: Aprovecha el confinamiento para hacer jabón, productos de limpieza caseros, arregla o customiza tu ropa, construye ecoinventos.