

MEJORES PRÁCTICAS AMBIENTALES

para Hogares Comunitarios de
BIENESTAR FAMILIAR



Libertad y Orden
República de
Colombia



Derecho
a la **felicidad**



**BIENESTAR
FAMILIAR**

MEJORES PRÁCTICAS AMBIENTALES para Hogares Comunitarios de BIENESTAR FAMILIAR



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Directora General
Elvira Forero Hernández

Director de Planeación
Gustavo García Bate

Subdirector de Mejoramiento Organizacional
Roberto Conde Romero

Textos
Consultora Ambiental ICBF
Yanneth Bagarozza Roldán
Equipo Ambiental ICBF
Bárbara Vergara Tafur

Coordinación Editorial
**Oficina de Comunicaciones y
Atención al Ciudadano ICBF**

Diseño y Diagramación
Melquisedec Pinzón Pinilla

Ilustraciones
Elías Taffur

Impresión
Imprenta Nacional

Primera edición marzo 2009

Mejores prácticas ambientales para Hogares Comunitarios de Bienestar Familiar

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Avenida carrera 68 No. 64c-75 Sede Nacional
PBX 4377630 Bogotá
Línea gratuita nacional 01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

PRESENTACIÓN



El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, teniendo en cuenta su compromiso y responsabilidad social y ambiental, viene impulsando una serie de acciones, tanto con los servidores públicos a nivel interno, como con los actores externos y desde sus programas y servicios, que contribuyan de manera positiva a la armonía del medio ambiente. Es en este campo donde la labor del Instituto tiene una especial importancia como elemento dinamizador, para lograr que la conciencia ambiental esté cada vez más presente en las actividades de las personas y en las diferentes instancias, programas, bienes y servicios.

Por lo tanto, resulta imprescindible implementar en cada uno de los programas y servicios unas medidas de manejo que conlleven a prevenir, controlar y mitigar los impactos ambientales que se estén generando y que puedan ser manejados con sencillas prácticas y consideraciones ambientales. La formación es una vía especialmente adecuada. Con estos manuales, el ICBF pretende ofrecer los contenidos básicos para la integración de los conocimientos sobre el medio ambiente, en la necesaria formación ocupacional de las personas que laboran en estos programas y servicios, a través de la aplicación de códigos de buenas prácticas ambientales.





El proceso de la guía:

- 1▶ Después de recorrer algunos servicios representativos del país, la consultoría ambiental aplicó sus conocimientos en la elaboración de unos “tips” de mejores prácticas ambientales para contribuir con el mejoramiento del entorno de las familias, las niñas y los niños colombianos.
- 2▶ Los dos saberes juntos conforman este material, que sólo tiene una noble pretensión: enseñar pequeñas y sencillas prácticas cotidianas que mejoren la calidad de vida de todas y todos en el planeta.
- 3▶ Se seleccionó un grupo de madres comunitarias de Hogares que funcionan en la ciudad de Bogotá, con el que se realizó un taller en el cual se pusieron sobre la mesa todas aquellas correcciones, inquietudes, falencias, complementos y sugerencias de la guía de mejores prácticas ambientales.



Objetivo

Este manual pretende sensibilizar a las madres comunitarias, usuarios y beneficiarios del servicio de Hogares Comunitarios de Bienestar Familiar, sobre la afección que se genera al medio ambiente por las diferentes actividades desarrolladas en este servicio, aportando soluciones sencillas mediante el conocimiento de la actividad, y la propuesta de prácticas ambientales adecuadas para hacer un aporte cotidiano a la preservación y cuidado del hábitat laboral y del entorno ambiental, contribuyendo así al mantenimiento de la vida en el planeta.



¿A quién va dirigida?

A madres comunitarias, padres de familia, empleados y niños del ICBF. A todos aquellos que, con su conciencia social y ambiental, puedan aportar a la conservación del medio ambiente y al mantenimiento de la vida en el planeta.

En los hogares donde estamos gran parte de nuestro tiempo quedan residuos que pueden ocasionar daños ambientales, como los aceites usados, las aguas con las que limpiamos porque están sucias de detergentes, fosfatos, amoníaco o desengrasantes. También se producen molestias por olores.

Este manual tiene recomendaciones cotidianas para reducir los efectos negativos y tener un mejor lugar para todos.

Encontrarás 3 secciones identificadas con colores diferentes:

1. Abastecimientos

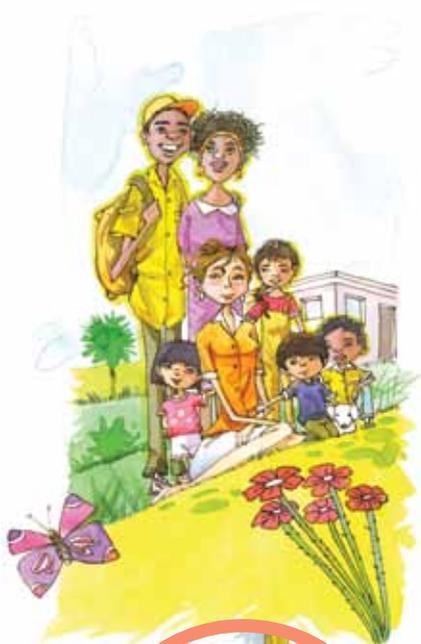
Todo lo que tiene que ver con lo que tenemos dentro de los hogares, lo que compramos y usamos.

2. Uso de recursos

Nos enseña el buen uso del agua, la energía y el gas, ¡para ahorrar y no contaminar!

3. Generación de residuos

Nos dice todo sobre los desechos y cómo podemos ayudar.



Abastecimientos

En los Hogares de Bienestar, es necesario obtener diferentes objetos para el buen funcionamiento del Hogar. Pero debemos tener en cuenta:

En las instalaciones:

▶ Es mejor usar productos certificados que cuiden el medio ambiente.

▶ Comprar en lo posible materiales duraderos, resistentes a los cambios de clima, y que además se puedan reciclar.

¿Será que podemos reducir los desperdicios de nuestros hogares?

PRIMERA PARTE



Estoy seguro de que todos podemos usar mejor el agua y la luz. Haz el ejercicio por un día: piensa conscientemente cuántas veces dejas prendidas las luces sin necesitarlas, o cuántas veces dejas abiertas las llaves de agua por más tiempo del necesario.



Materias primas

- Ubica los sitios donde vendan materias primas y productos ecológicos certificados y de poco impacto ambiental.



Y que viva lo natural, productos frescos, sin conservantes ni procesados. Evita en lo posible los aditivos y aromatizantes artificiales.

Evita al máximo el uso de aerosoles pues estos destruyen la capa de ozono.

De ambiente...

- Comprar lo que se pueda reciclar o retornar.
- Evitar bandejas, bolsas y demás envolturas que producen basura innecesaria.

Maquinaria, equipos y utensilios.

ABASTECIMIENTOS



Todos estos objetos son los menos ofensivos para la capa de ozono; son los que compramos en mi casa para ayudar al planeta.

- Evita también botar elementos con sustancias nocivas. Por ejemplo, puedes acumular las pilas en un tarro, poniéndole cinta pegante en los extremos. Cuando el tarro esté lleno, entrégalo a la empresa recolectora, pues hay sitios para su disposición.



“Sí, Estrellita. También podemos tener en casa máquinas de bajo consumo de energía y baja emisión de ruido”.

De ambiente...

- Ten siempre elementos de hierro o acero inoxidable.
- Evita el aluminio, pues éste significa un mayor gasto de energía al conseguirlo.



Productos de limpieza y desinfección

Hay cosas que tenemos que saber a la hora de comprar, como conocer los símbolos de peligrosidad y toxicidad.



Comburente
peligro de explosión



Altamente inflamable



Tóxico



Fácilmente Inflamable



Nocivo



Corrosivo Ej.: Bromo



Peligroso para el medio ambiente

- Todos los productos deben estar con etiqueta e instrucciones de manejo.
- Ya existen productos que no dañan el medio ambiente, como los detergentes biodegradables, sin fosfato ni cloro, o limpiadores corrosivos.
- Si es posible, compra papel reciclado y sin blanquear con cloro.

De ambiente...

- No desperdicies servilletas o rollos de papel. Sustitúyelos en lo posible y dentro de la higiene por tejidos naturales. Si las normas te exigen utilizar desechables, hazlo racionalmente.



Almacenamiento

ABASTECIMIENTOS

- Los elementos que almacenamos deben ser identificados fácilmente.
- Cierra bien los productos peligrosos para evitar riesgos.
- Guarda aisladamente del resto los productos peligrosos, como detergentes, desinfectantes, fungicidas, etc.



Minimiza el tiempo de almacenamiento y ten en cuenta el vencimiento, así como la conservación de los alimentos.

De ambiente...

- Utiliza de manera adecuada los productos, en su tiempo justo.

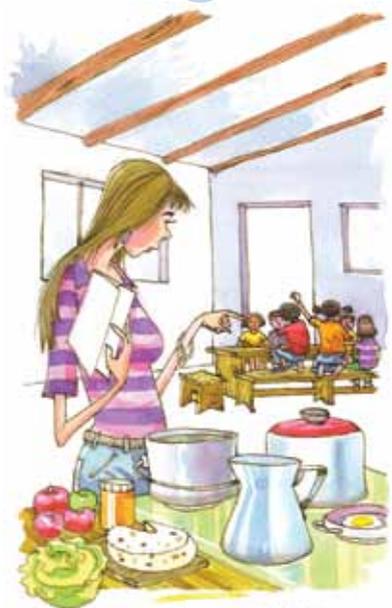


SEGUNDA PARTE

Uso, consumo y mantenimiento de los recursos

En este apartado conoceremos el adecuado manejo de las materias primas y los recursos para el buen funcionamiento del hogar. Con un buen manejo de los equipos y utensilios, se reducen los consumos de energía, gas y agua, así como los niveles de ruido.

- Elabora menús equilibrados y calcula bien las cantidades para evitar sobras y desperdicios.
- Sigue las minutas propuestas por el ICBF.
- El aceite puede ser reutilizado una vez. No lo botes por el sifón o en zonas verdes. Después de usado, lo debes colar y depositar en un recipiente plástico y, cuando esté lleno, entrégaselo a la empresa recolectora.

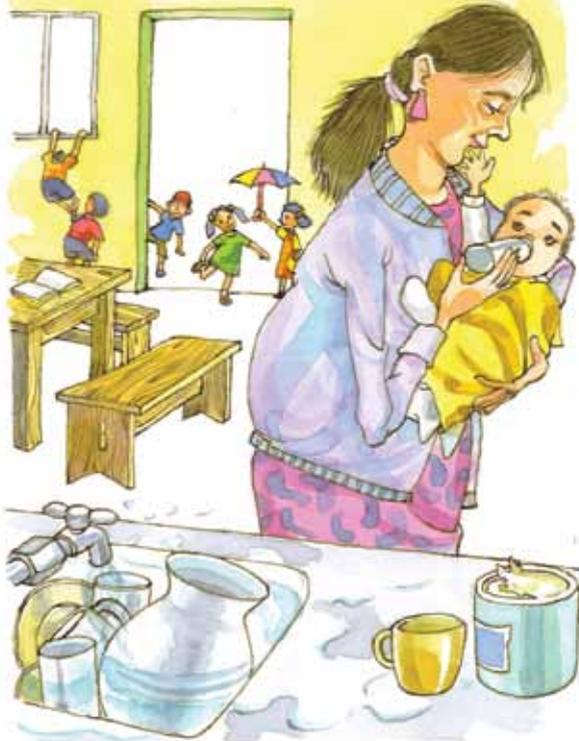


De ambiente...

- Emplea productos químicos poco ofensivos, cuida la dosificación y evita residuos.

Recursos / Agua

USO DE RECURSOS

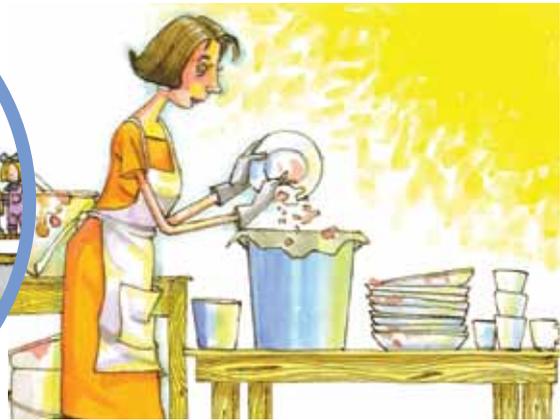


- Cierra el grifo mientras no lo necesites.
- Usa la cantidad de agua necesaria para la labor que se está desarrollando
- Instala dispositivos que disminuyan la presión, difusores y temporizadores para disminuir el consumo de agua.
- Para descongelar tampoco tienes que abrir la llave. Puedes hacerlo en recipientes con un poco de agua tibia
- Limpia las verduras en recipientes con agua. ¡No es necesario tener la llave abierta!

USO DE RECURSOS



- Para la limpieza del hogar, basta con llenar 1 balde para no desperdiciar.
- Para lavar la loza:
 1. Saca los residuos en la caneca.
 2. Humedece la loza.
 3. Enjabónala.
 4. Enjuágala, abriendo sólo un poco del grifo.



▶ Agua que has de beber...
¡primero déjala hervir!

▶ Utiliza poco detergente.
Así contaminas menos y
ahorras más.

▶ Al cepillarte o bañarte
puedes dejar cerrada la
llave y abrirla sólo para en-
juagarte.

De ambiente...

- Hacer mantenimiento de tanques: lavarlos cada 3 meses si son pequeños, o cada 6 si son subterráneos. Hacer inspecciones en la fontanería para detectar fugas y sobreconsumos por averías.

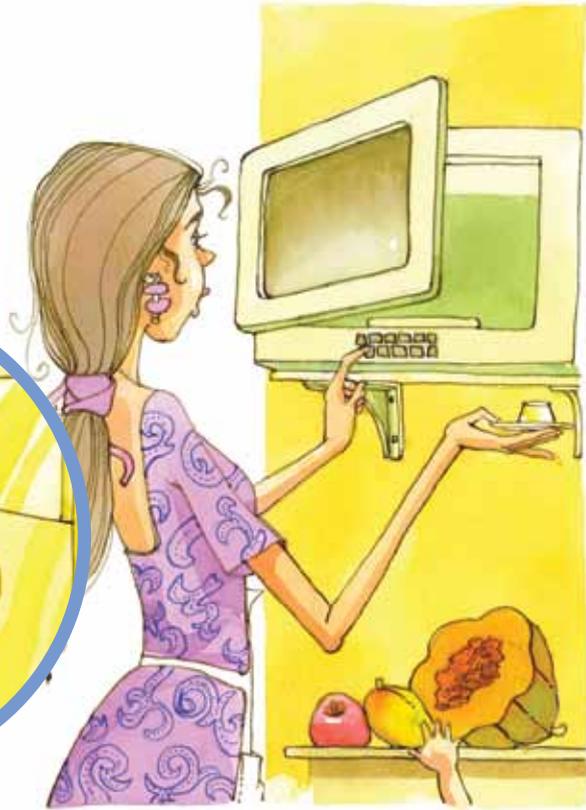


Al cocinar puedes tener en cuenta:

- El tamaño de la olla debe ser adecuado respecto al fogón.
- Tapa los recipientes.
- Apaga la luz si te vas a ausentar por un rato.
- Los temporizadores o bombillos de bajo consumo ahorran energía. Consulta si pueden instalarlos en tu hogar. Verás cómo ahorras dinero.
- No mantengas a fuego máximo si ya ha hervido. Si tu estufa es eléctrica, se puede apagar unos minutos antes el fogón para aprovechar el calor residual.



USO DE RECURSOS



- No uses un horno grande para algo pequeño
- Si tienes tubos fluorescentes no los prendas y apagues con frecuencia, pues el mayor gasto se produce al encenderlos.
- Evita abrir y cerrar innecesariamente La nevera y el horno.
- No introduces alimentos ni elementos calientes.
- Apaga los equipos eléctricos mientras no estés en casa

Mantenimiento

Realizar revisiones periódicas de las redes eléctricas e instalaciones puede evitar desperdicios de energía y posibles accidentes.

Para reducir el consumo de energía hay que limpiar:

- Lámparas y luminarias.
- Hornos y fogones.
- Revisa los equipos de refrigeración para una mejor utilización del agua y la energía. Además, hay gases refrigerantes que destruyen la capa de ozono.



Recursos / Gas

- Manda a revisar periódicamente las pipetas e instalaciones de gas, para prevenir accidentes
- Una vez termines de cocinar, cierra el registro del gas para evitar fugas y accidentes.



TERCERA PARTE



Buenas prácticas en el manejo de los residuos

Rechazas los materiales que se conviertan en tóxicos, como los elementos organoclorados (pvc,cfc).



Utilizas productos de envases reciclables.



Separas correctamente los residuos.



Contribuyes a una buena gestión ambiental si...

Separas en bolsas de colores los residuos del hogar y separas papel, cartón, plástico y vidrio de los desechos orgánicos.



Con un manejo de los residuos, evitas daños ambientales y a la salud de las personas.



Residuos

Asimilables a urbanos

Estos residuos son los que se recogen en las casas: para ello hay que depositarlos en bolsas adecuadas. La empresa recolectora nos puede informar acerca de la manera correcta en que lo podemos hacer.

Emisiones atmosféricas

Evita el uso de aerosoles que contengan CFC (clorofluocarbonados), que destruyen la capa de ozono.

Ruidos

Reducir emisiones, usando los equipos menos ruidosos y haciéndoles mantenimiento. ¡El ruido también contamina!

Vertidos

No se deben verter a la red de recolectores:

Aquellos elementos que impidan el funcionamiento de los colectores (aceites, comida, etc.).

Sólidos, líquidos o gases combustibles, inflamables o explosivos, irritantes, corrosivos o tóxicos.

GENERACIÓN DE RESIDUOS





Aguas residuales domésticas

Son aquellas producidas por las actividades de limpieza que, mal canalizadas, pueden ser un riesgo para la salud. Por ejemplo, el estancamiento de estas aguas atrae insectos como el que genera el dengue.



- Actualmente se deben sacar los residuos por separado, o en recipientes especiales para los distintos aprovechamientos.



- Si vives en Bogotá, averigua por el plan de la Alcaldía Bogotá Recicla, y recibe asesoría para un óptimo desecho. Si vives en otra ciudad o pueblo, averigua si la Alcaldía tiene algún plan al respecto.



- Deposita los residuos en bolsas de colores determinadas para ello. Una manera sencilla y universal es: en bolsas oscuras lo orgánico y no reutilizable, y en bolsas claras lo reutilizable. Pero ojo: si lo reutilizable está sucio de grasa, untado de leche u otro desperdicio, ya hace parte de lo no reutilizable.



- Evita que el agua lluvia entre a los recipientes donde se encuentran los desperdicios.



- Las bolsas rojas generalmente necesitan un permiso del distrito. Si el hogar desecha algún residuo peligroso debes informar a la autoridad competente.

Otras recomendaciones para tener en cuenta:

RECUERDA...



▶ Observa todos los lugares del hogar e identifica posibles riesgos para la salud y la vida, tanto de los niños, como de todos los miembros que lo habitan.



▶ Utiliza dispositivos en las tomas de corriente para que los niños no introduzcan elementos que signifiquen un riesgo para su salud.



▶ No dejes nunca cables sueltos, pues esto puede causar accidentes.

RECUERDA...



Algunas prácticas de respeto con el planeta

Hasta aquí, todo lo visto significa respeto hacia el medio ambiente. Sin embargo, es muy importante recordar que lo que hacemos todos los días en la casa, el colegio, de paseo, en la calle, etc., puede contribuir a mejorar los espacios y hacer que todos tengamos una mejor vida y un planeta más sano.

- No botar papeles en la calle es una muy buena práctica de respeto y educación. Si no hay una caneca cerca, guarda el papeli- to mientras llegas a la casa.
- No arrancar las plantas de su lugar es res- petar la naturaleza y conservar la vida.
- Reciclando obtienes varios beneficios:
- Ahorras recursos.
- Ganas dinero.
- Y contribuyes a disminuir el calentamiento del planeta.



En los hogares...

RECUERDA...



Conservemos la higiene de los baños. Sólo ello nos garantizará un espacio más seguro para nuestra salud y limpieza.



En los salones donde aprendemos, cada cosa debe tener un lugar fácil de encontrar. Además, lo podemos mantener limpio y muy bien decorado por nosotros mismos. ¡Si estudiamos en un lugar lindo, vamos a estar más felices!



En la cocina, además del aseo, es importante sacar los residuos adecuadamente y con frecuencia para evitar roedores, insectos y cucarachas. Los alimentos deben estar separados de los artículos de aseo.

RECUERDA...



El espacio donde compartimos el alimento es un lugar muy importante. Por eso siempre debe estar ordenado, limpio y dispuesto para compartir momentos especiales.

Ten en cuenta
estos números
de emergencia

Déjalos en un
lugar visible.

- Bomberos
- Policía
- Ambulancias
Urgencias
- Tránsito
y accidentes
- Centro de atención
inmediata CAI

Ambiente Humano: Entorno natural que ha sido alterado artificialmente por el hombre y su cultura. Está constituido por tres factores básicos: 1. los abiótico (tierra, atmósfera, aire, sonido, clima olores y sabores); 2. Lo biótico (animales domésticos, plantas, bacterias y virus), y 3. Los factores antropogénicos (higiene, estética, cultura, religión, deportes, política, etc.) este ambiente es considerado como un eco sistema subordinado de la biosfera, que afecta la estabilidad.

Calentamiento global: La concentración de dióxido de carbono en la atmósfera, el principal gas invernadero, no para de subir. Desde el comienzo de la era industrial ha pasado de 280 a 350 ppm (partes de CO₂ por millón de partes de aire). Otros gases como el metano, contribuyen a reforzar el efecto invernadero: cuantas más moléculas floten en el aire, tanto más calor quedará atrapado en la atmósfera. "Si sigue aumentando el nivel de CO₂, metano y CFC, los actuales 15° promedio podrán ascender fácilmente unos puntos más en treinta o cincuenta años.

Conciencia ambiental: Convicción de una persona, organización, grupo o una sociedad, de que los recursos naturales deben protegerse y usarse racionalmente en beneficio del presente y el futuro de la humanidad. Está fundada en eco-valores que determinan una conducta o un comportamiento ecológico positivo.

Contaminación ambiental: Es la presencia de sustancias nocivas molestas en nuestros recursos naturales como el aire, el agua, los suelos, colocado allí por la actividad humana en un calidad y cantidad que pueden interferir la salud y el bienestar de los hombres, los animales y las plantas, o que pueden impedir el pleno uso y disfrute de la propiedad. La contaminación puede ser una pérdida reversible o irreversible de la condición normal de los ecosistemas y de sus componentes en general, y es traducida en consecuencias sanitarias, estéticas, recreacionales, económicas y ecológicas negativas e indeseables.

Daño ambiental: Pérdida o perjuicio causado al medio ambiente o cualquiera de sus componentes naturales o culturales.



Aire: Mezcla gaseosa cuya composición normal es de por lo menos el 20% de oxígeno, 77% de nitrógeno y proporciones variables de gases inertes y vapor de agua, en relación volumétrica. Uno de los medios en que se desenvuelve el ecosistema, suele utilizarse como sinónimo de atmósfera en contacto con la superficie terrestre.

Eficiencia energética: Capacidad de alcanzar mayores beneficios finales con menos recursos y con el menor impacto sobre el medio ambiente.

Emisión: Descarga de sustancia o elementos al aire, en estado sólido, líquido o gaseoso, o en alguna combinación de estos, provenientes de una fuente fija o móvil.

Hábitat laboral: Corresponde al lugar donde se desarrollan las tareas misionales, estratégicas o de soporte de una organización, grupos de personas o individuos. Está conformado por el conjunto de la infraestructura, los elementos de trabajo, servicios básicos, instalaciones, las personas, sus hábitos y costumbres en el ambiente laboral, así como el entorno ambiental de mismo y las diferentes interrelaciones de estos elementos y personas.

Impacto ambiental: Alteración favorable o desfavorable del medio ambiente o de alguno de sus subsistemas, factores o recursos, producida por una acción natural o inducida. Esta acción puede ser un proyecto de ingeniería, un programa, un plan, una ley o una disposición administrativa con implicaciones ambientales. Hay que hacer constar que el término "impacto" no implica negatividad, ya que éstos pueden ser tanto positivos como negativos.

Medio ambiente: El medio como tal debe entenderse siempre como el lugar que relaciona a los seres vivos con lo que los rodea. El medio ambiente no es sólo el sector rural sino también incluye el sector urbano. En algunas ocasiones se ha entendido como medio ambiente sólo lo relacionado con la naturaleza, los campos, los bosques y las aguas, pero la mayoría de los seres humanos residen en las ciudades y es allí donde también hay un medio ambiente que hay que preservar, proteger y mejorar.



Protección ambiental: Toda acción personal o comunitaria, pública o privada, que tienda a defender, mejorar o potenciar la calidad de los recursos naturales, los términos de los usos beneficiosos directos o indirectos para la comunidad actual y con justicia prospectiva.

Reciclado: Método por el cual parte de los desechos generados por la industria o los particulares se recupera, para ser nuevamente utilizada en su uso original o no. Recuperación de materiales a partir de residuos y transformación de los mismos para su reutilización como materia prima. Transformación de residuos, dentro de un proceso de producción, para su fin inicial o para otros fines, incluido el compostaje y la biometanización, pero no la incineración con recuperación de energía.

Reutilización o reuso: Uso de un material, subproducto o producto residual, más de una vez.

Organoclorados: Conforman un grupo de pesticidas artificiales, desarrollados principalmente para controlar las poblaciones de insectos plaga. Su acción, como la de casi todos los insecticidas, es a nivel del sistema nervioso, generando alteraciones de la transmisión de dicho sistema. Los organoclorados son, en esencia, hidrocarburos con alto contenido de átomos de cloro. Los insecticidas fueron los más criticados por los grupos de ecologistas.

Residuo: Un material o subproducto industrial que ya no tiene valor económico y debe ser desechado. El remanente del metabolismo de los organismos vivos y de la utilización o descomposición de los materiales vivos o inertes y de las transformaciones de energía. Se considera un contaminante cuando por su cantidad, composición o particular naturaleza, sea de difícil integración a los ciclos, flujos y procesos ecológicos normales.

Ruido: Es un sonido que, por las características de sus vibraciones, impide la comunicación oral, la correcta audición, o que puede dañar el órgano auditivo.

Clorofluocarbonados: Son los principales responsables de la destrucción de la capa de ozono. Son moléculas orgánicas formadas por átomos de Cl y F unidos a C, como el Freón-11 cc1, y el Freón-12, CCL2F2. Se utilizaron mucho en los "sprays", frigoríficos, etc.





BIENESTAR

FAMILIAR

MEJORES PRÁCTICAS AMBIENTALES para Hogares Comunitarios de BIENESTAR FAMILIAR

Sede Nacional / Bogotá
Avenida Carrera 68 No. 64C-75 PBX: 437 7630
www.icbf.gov.co

Denuncie cualquier irregularidad a las Veedurías
Ciudadanas, a los Centros Zonales del ICBF
o a la línea gratuita nacional **01 8000 91 80 80**

Estado Comunitario: desarrollo para todos

