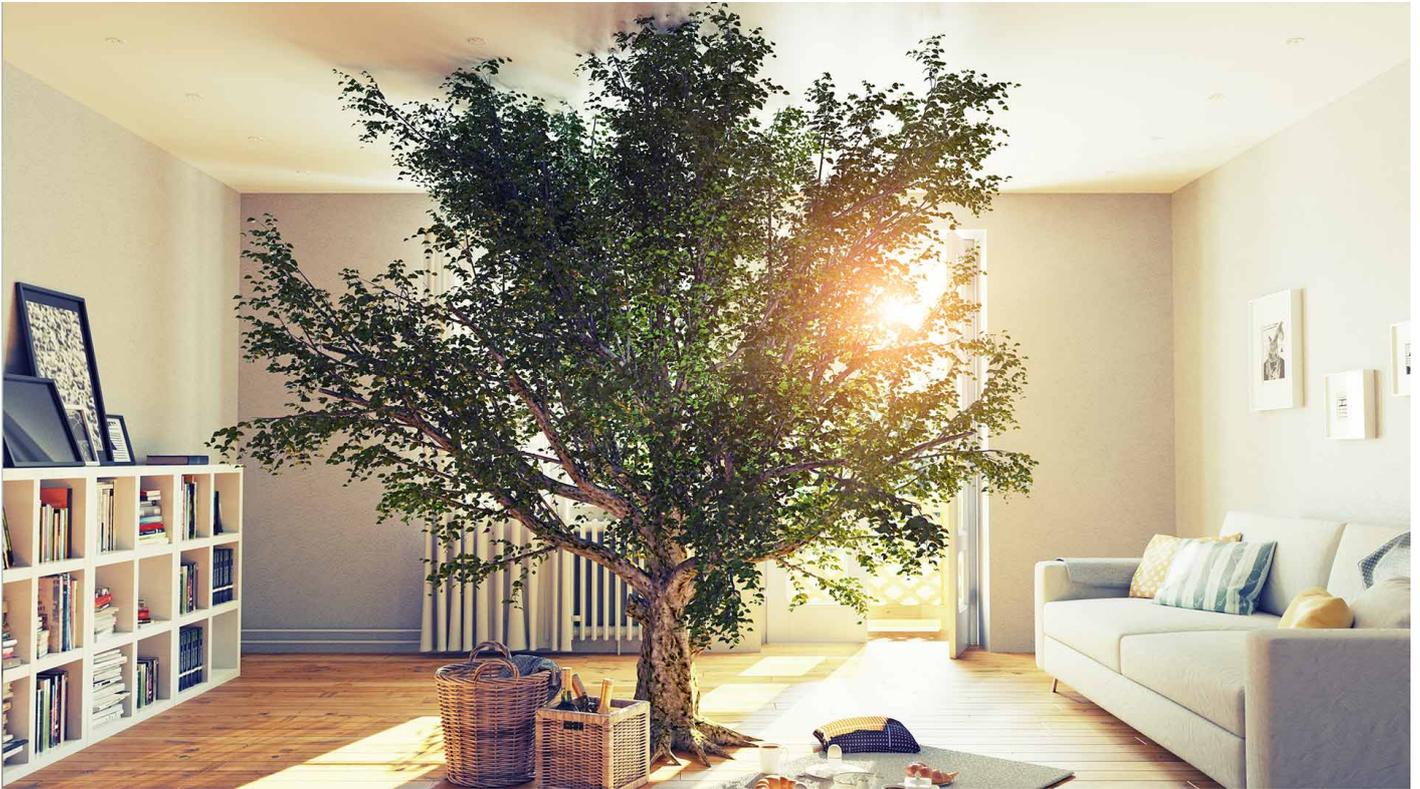


# Así de simple es ayudar desde casa a que el planeta respire



El mundo se encuentra en una situación pocas veces vista en la historia, pues el ser humano se ha **confinado en su refugio e interrumpido sus actividades**.

Para la **experta en sustentabilidad del Tec de Monterrey en Saltillo**, Alejandra Oliva Rodríguez, esta situación podría ser benéfica para el planeta.

La maestra planteó que la estadía en casa puede ser útil para mejorar el medio ambiente, por lo que compartió algunas **actividades ecológicas** que se pueden realizar.

***“Hay que reflexionar cómo podemos aprovechar el tiempo y ocasionar menos daño a partir de las cinco R”***, señaló.

Seguramente has escuchado de **“reducir, reciclar y reutilizar”**, sin embargo, de acuerdo con la experta, en los últimos años se han agregado **“rechazar y reparar”** a la lista.

- **1. Reducir**

Reducir el uso del agua y la energía son unas de las prácticas más benéficas, si se hacen correctamente, pero **existen otras maneras**.

Una de estas alternativas consiste en **no tirar el aceite de cocina por el fregadero**, para disminuir la contaminación que genera en el agua.



width="900" loading="lazy">

Se puede **colocar el aceite en una botella no reciclable** o en un recipiente con tapa y tirarlo a la basura, si es que no se puede reciclar.

***“Un litro de aceite contamina hasta mil litros de agua y esto dificulta el proceso en las tratadoras”***, explicó.

- **2. Reciclar**

Probablemente no sea posible llevar los materiales a un centro de reciclado, sin embargo, **la clave de reciclar está en poner orden.**

Esto quiere decir que se debe **separar correctamente la basura** para su entrega posterior.



width="900" loading="lazy">

***“Podemos tomar acción poniendo orden en nuestras casas y tomando conciencia de lo que afecta a nuestro entorno”, dijo.***

- **3. Reutilizar**

El agua de lluvia es muy útil. Se pueden **colocar recipientes para recolectar el agua de lluvia** y utilizarla para regar plantas o lavar automóviles.



width="900" loading="lazy">

***“Las personas se resisten a un cambio en sus hábitos pero empezando con cosas simples se puede llegar lejos”, afirmó.***

- **4. Rechazar**

No comprar **productos que sabemos que son nocivos** para el medio ambiente como el unicel, sino buscar alternativas biodegradables.



width="900" loading="lazy">

- **5. Reparar**

**Crear nuevas prendas o accesorios** con ropa que no usamos más. Por ejemplo, hacer una nueva bolsa con tus jeans viejos o convertirlos en shorts.

***“Consiste en revisar lo que tengo y ver si puedo reparar o recuperar algunas cosas”***, comentó Alejandra.



width="900" loading="lazy">

La catedrática resaltó que **la naturaleza ha ido recuperando terreno** perdido a causa de las actividades humanas, y agregó la importancia de hacer una reflexión al respecto.

***“Siendo conscientes del impacto de nuestras acciones conseguiremos algo que también empieza con “r”, que es la responsabilidad”***, finalizó.

Si te interesa saber más sobre el tema, el grupo estudiantil de campus Saltillo, "[ReciclaTec](#)", comparte en su cuenta de Instagram tips relacionados a la ecología.