

## Guía práctica: Cuidemos el medio ambiente en casa

---

### Justificación

Este recurso proporciona información clara y directa como base teórica para las actividades propuestas en la unidad didáctica. Su propósito es sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de adoptar hábitos ecológicos en el hogar, facilitando acciones concretas y cotidianas que promuevan el cuidado del planeta.

---

### 10 Consejos prácticos para cuidar el medio ambiente desde casa

1. **Apaga las luces que no uses**  
Aprovecha la luz natural durante el día y apaga focos y aparatos eléctricos cuando no estén en uso.
2. **Reutiliza botellas, frascos y bolsas**  
Antes de desechar, piensa si puedes darles otro uso. Esto reduce el consumo y la generación de basura.
3. **Separa los residuos**  
Coloca recipientes distintos para basura orgánica, papel, plásticos y vidrio. Facilita así el reciclaje.
4. **Evita el uso de plásticos de un solo uso**  
Opta por bolsas reutilizables, botellas recargables y recipientes duraderos.
5. **Reduce el consumo de agua**  
Cierra el grifo mientras te cepillas los dientes, arregla fugas y reutiliza el agua siempre que sea posible (por ejemplo, para regar plantas).
6. **Utiliza productos de limpieza ecológicos**  
Elige opciones biodegradables o elabora tus propios limpiadores con vinagre y bicarbonato.
7. **Aprovecha al máximo los alimentos**  
Evita el desperdicio de comida y convierte los restos orgánicos en abono para las plantas (compostaje).
8. **Recicla papel y cartón**  
Guarda hojas usadas por una cara para tomar apuntes o dibujar antes de desecharlas.
9. **Cuida las plantas y cultiva si puedes**  
Tener plantas en casa mejora el aire y aporta bienestar. Puedes sembrar hierbas o verduras en pequeñas macetas.
10. **Educa con el ejemplo**  
Comparte estos hábitos con tu familia y amigos. Entre todos podemos lograr un cambio positivo.