

# SOSTENIBILIDAD Y PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE - ASÍ SE HACE!

# NACHHALTIGKEIT UND UMWELTSCHUTZ – SO GEHT'S!

ETHEM YILMAZ





# SOSTENIBILIDAD Y PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE - ASÍ SE HACE!

---

# NACHHALTIGKEIT UND UMWELTSCHUTZ - SO GEHT'S!

## Publicado por

### *Herausgeber*

Ethem Yılmaz

Verlag für Kommunikation

Hellweg 1

44787 Bochum

Deutschland

Teléfono: +49 (0)234 685491

E-Mail: ethemyilmaz@t-online.de

## Redacción

### *Redaktion*

Ethem Yılmaz und Nds. Bingo-Umweltstiftung

## Diseño gráfico

### *Grafische Gestaltung*

Anil Can Şimşek

Teléfono: +90 554 9023539

E-Mail: anilcansimsek@gmail.com

## Impresión

### *Druck*

Schürmann + Klagges GmbH & Co. KG

Druckerei, Verlag, Agentur

Industriestraße 34

44894 Bochum

## Traducción de

### *Übersetzung*

María del Rocío Drautz

## Copyright ©2024

La utilización de los textos y las imágenes, aunque sea en parte, sin el consentimiento del editor, es contraria al derecho de autor y está penada por la ley. Esto también se aplica a las reproducciones, traducciones, microfilmaciones y procesamiento con sistemas electrónicos. Todos los logotipos, representaciones visuales y marcas comerciales que aparecen y se mencionan en este libro, son propiedad de sus respectivos dueños.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Alle in diesem Buch abgebildeten und genannten Logos, Sichtanzeigen und Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer.

## Referencias

### *Quellenangaben*

## Remodelación saludable y ecológica

### *Gesund und umweltfreundlich Renovieren*

Agencia Federal de Medio Ambiente

Umweltbundesamt

## Ahorro de energía en casa

### *Energiesparen im Haushalt*

Agencia Federal de Medio Ambiente

Umweltbundesamt

## Fuentes de imágenes

### *Bildquellen*

Nds. Bingo-Umweltstiftung

Shutterstock

Freepik





## Índice Inhaltsverzeichnis

Consumo sostenible Nachhaltiger Konsum	6
Evitar el uso de plástico Plastikvermeidung	9
Separación de residuos Mülltrennung	11
Remodelación ecológica Umweltfreundlich renovieren	22
Ahorro de energía en la vida cotidiana Energiesparen im Alltag	24
Transporte ecológico Umweltfreundliche Mobilität	29
Jardinería ecológica Umweltfreundliches Gärtnern	31
Preservación de la naturaleza, bosques y recursos hídricos Naturschutz, Wälder und Gewässer	34
¡Actuemos juntos! Gemeinsam aktiv werden!	42

**Karsten Behr****Dr. Sönke Burmeister*****Estimados defensores del medio ambiente,***

*Nos complace poder ofrecerles esta guía con cuestiones importantes relacionadas con la naturaleza y el medio ambiente en Alemania.*

*¿Cómo podemos proteger la naturaleza que nos rodea y el medio ambiente? ¿Cuál es el comportamiento correcto en los hábitats naturales? ¿Y cómo podemos nosotros mismos contribuir positivamente a la protección de la naturaleza y el medio ambiente con muchas pequeñas medidas y cambios de hábitos y, al mismo tiempo, ahorrar dinero? Nuestra guía le ayudará a responder a estas preguntas.*

*En Alemania, la protección del medio ambiente está firmemente anclada como objetivo nacional en el artículo 20a de la Ley Fundamental (Constitución). Sin embargo, cada individuo también está llamado a contribuir a la consecución de este objetivo.*

*De este modo, se pueden promover productos ecológicos, alternativas ecológicas y procesos de producción sostenibles a través de un consumo consciente. La separación adecuada de los residuos es la clave para el éxito del reciclaje y, por tanto, para minimizar el volumen de residuos y ahorrar materias primas. El uso responsable de la energía en nuestra vida cotidiana es crucial para minimizar nuestro consumo y reducir las emisiones de CO<sub>2</sub>. Éstos son sólo algunos ejemplos de medidas concretas que no sólo ayudan a reducir nuestro impacto ambiental, sino también a conservar recursos valiosos, reducir costes a largo plazo y proteger nuestro planeta para las generaciones futuras.*

*Además de información práctica sobre la protección del medio ambiente y la conservación de la naturaleza, esta guía también contiene plantillas de diálogo sobre los distintos temas, que puede utilizar para intercambiar ideas con otras personas sobre las cuestiones que más le interesan. Sea activo, aproveche las propuestas de su entorno personal para aprender cosas nuevas, implicarnos juntos y sensibilizar así, a nuestra sociedad sobre cuestiones ecológicas.*

*Hagámoslo juntos y contribuyamos a preservar nuestro medio ambiente.*

*Un cordial saludo*

**Karsten Behr**

*Director General Niedersachsen Bingo-Umweltstiftung*

**Dr. Sönke Burmeister**

*Miembro del Consejo y Director General Niedersachsen Lotto-Sport-Stiftung*

## ***Liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter für den Umweltschutz,***

*wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre einen Leitfaden zu wichtigen Natur- und Umweltthemen in Deutschland an die Hand geben zu können!*

*Wie können wir Natur und Umwelt um uns herum schützen? Wie verhalten wir uns richtig in Naturlebensräumen? Und wie können wir selbst mit vielen kleinen Maßnahmen und Verhaltensänderungen einen positiven Beitrag zum Natur- Und Umweltschutz leisten und dabei auch noch Geld sparen? Unsere Broschüre soll Ihnen dabei helfen, diese Fragen zu beantworten!*

*In Deutschland ist der Umweltschutz als Staatsziel in Art. 20a des Grundgesetzes (Verfassung) fest verankert. Aber jeder Einzelne ist auch aufgerufen, dazu beizutragen, dass dieses Ziel auch erreicht werden kann.*

*So können durch bewussten Konsum umweltfreundlicher Produkte, ökologische Alternativen und nachhaltige Herstellungsprozesse gefördert werden. Ordnungsgemäße Mülltrennung ist der Schlüssel zu erfolgreichem Recycling und damit zur Minimierung von Abfallmengen und zur Einsparung von Rohstoffen. Die verantwortungsvolle Nutzung von Energie in unserem Alltag ist entscheidend, um unseren Verbrauch zu minimieren und den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu reduzieren. Das sind nur einige Beispiele, bei denen konkrete Maßnahmen nicht nur zur Entlastung unserer Umwelt beitragen, sondern auch zur Schonung kostbarer Ressourcen, zur Senkung langfristiger Kosten sowie zum Schutz unseres Planeten für kommende Generationen!*

*Neben praxisnahen Informationen zu Umwelt- und Naturschutz enthält diese Broschüre außerdem Dialogmuster zu den einzelnen Themen, mit denen Sie sich zu Ihren Herzenthemen mit anderen austauschen können. Werden Sie aktiv, nutzen Sie die Angebote in Ihrem persönlichen Umfeld, um Neues zu erfahren, sich gemeinsam zu engagieren und so das Bewusstsein für Umweltthemen in unserer Gesellschaft zu erhöhen.*

*Lassen Sie es uns gemeinsam angehen und unseren Beitrag zum Erhalt unserer Umwelt leisten!*

*Herzliche Grüße*

***Karsten Behr***

*Geschäftsführer der Niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung*

***Dr. Sönke Burmeister***

*Geschäftsführender Vorstand der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung*



¿Qué debo tener en cuenta en el consumo sostenible?  
Worauf muss ich bei nachhaltigem Konsum achten?

¿Cuáles son los sellos más importantes?  
Was sind die wichtigsten Siegel, auf die man achten sollte?

¿Cómo puedo limitar el consumo de plástico en las compras y en mi vida en general?

Wie kann ich beim Einkaufen und in meinem Leben generell meinen Plastikkonsum begrenzen?

## Consumo sostenible Nachhaltiger Konsum

*Un consumo más consciente promueve productos ecológicos y prácticas de fabricación sostenibles. A largo plazo, debería contribuir a conservar nuestros recursos naturales y preservar el planeta para las generaciones futuras, reduciendo al mismo tiempo los efectos negativos del cambio climático.*

### ¿Qué es el consumo sostenible?

#### Was ist nachhaltiger Konsum?

El consumo sostenible se refiere a la compra consciente y responsable de productos y servicios social, ecológica y económicamente aceptables. Esto significa elegir productos fabricados con materiales ecológicos, fabricados de forma que se conserven los recursos y producidos en condiciones laborales justas. El consumo sostenible también incluye la reducción de residuos y el uso de productos reciclados, así como el apoyo a empresas comprometidas con la protección del medio ambiente y la justicia social.

### Consejos para comprar respetando el medio ambiente

#### Tipps für umweltfreundliche Einkäufe

##### Compras sostenibles

##### Nachhaltiges Einkaufen

- ▶ Utiliza bolsas reutilizables en lugar de bolsas de plástico.
- ▶ Elige productos regionales para minimizar las emisiones del transporte.
- ▶ Prioriza la calidad sobre la cantidad comprando productos duraderos para reducir el consumo de recursos.

- ▶ Compra envases de recambio y rellénalos en recipientes más pequeños.
- ▶ Considera las opciones de segunda mano para alargar el ciclo de vida de los productos.
- ▶ Busca etiquetas de comercio justo y ecológicas cuando hagas la compra.
- ▶ Apoya a los productores locales y a las pequeñas empresas para promover unas condiciones de trabajo justas.
- ▶ Presta atención al consumo consciente a la hora de comprar y compra solo lo que realmente necesitas para evitar la sobreproducción.

### Limpieza sostenible: suave y respetuosa con el medio ambiente

#### Nachhaltig putzen: Schonend und Umweltfreundlich

Los productos multiusos pueden utilizarse para reducir los envases de plástico y hacer que la limpieza sea más respetuosa con el medio ambiente. Aún más sostenibles son los remedios caseros como el vinagre, el ácido cítrico, la sosa y el bicarbonato, que no solo son eficaces contra la suciedad, sino que a menudo también suponen menos residuos de plástico e ingredientes perjudiciales para el medio ambiente.



## Bolsas de tela en lugar de plástico

### Stoffbeutel statt Plastiktüten

Una forma fácil de reducir los residuos de plástico es utilizar bolsas de tela reutilizables o tu propia mochila. Así no sólo ahorrará plástico, sino también dinero. Las mallas lavables son una buena opción para comprar fruta y verdura, ya que permiten transportar alimentos sin envasar de forma respetuosa con el medio ambiente y, por tanto, contribuyen a evitar los residuos de plástico.

## Multiuso en lugar de un solo uso

### Mehrweg statt Einweg

Para reducir nuestro impacto ambiental, deberíamos cambiar a envases reutilizables. Muchos productos están ahora disponibles en envases reutilizables que pueden usarse durante años. Para reducir el uso de envases de plástico de un solo uso cuando comemos fuera de casa, es aconsejable llevar siempre una caja de comida reutilizable, recipientes plegables, cubiertos reutilizables y un vaso para llevar para el café y el té.

## Calidad en lugar de cantidad en la ropa

### Qualität statt Quantität bei Kleidung

Comprar ropa sostenible es importante, ya que no todas las marcas cumplen sus promesas de sostenibilidad. Busca certificados fiables como GOTS o IVN Best, que garantizan una producción justa y ecológica. Comprar ropa de segunda mano es aún más respetuoso con el medio ambiente, pues ya está en circulación y no requiere ninguna producción adicional. También es más económico.

## Preste atención a las etiquetas

### Auf Labels achten

Las etiquetas de los productos procesados y envasados contienen mucha información sobre la sostenibilidad de un producto. Sin embargo, se recomienda precaución, ya que los fabricantes suelen utilizar etiquetas aparentemente ecológicas para que sus productos parezcan más ecológicos de lo que realmente son. La información sobre las distintas etiquetas de calidad le ayudará a tomar decisiones de compra más conscientes.

## Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- ¿Podría darme algunos consejos para hacer compras sostenibles?  
*Können Sie mir Tipps für nachhaltiges Einkaufen geben?*
- ¿Dónde y cómo puedo encontrar productos locales al hacer las compras?  
*Wo und wie finde ich lokale Produkte beim Einkaufen?*
- ¿Disponen de productos ecológicos?  
*Führen Sie Bioprodukte?*
- ¿De dónde procede el pescado/la carne/...?  
*Wo kommt der Fisch/das Fleisch/... her?*
- ¿Contiene conservantes este alimento/este producto?  
*Beinhaltet dieses Lebensmittel Konservierungsmittel?*
- ¿Podría poner la comida para llevar en este recipiente?  
*Können Sie mir das Essen zum Mitnehmen in diese Dose füllen?*
- ¿Dónde puedo encontrar productos con el Ángel Azul?  
*Wo finde ich Produkte mit dem Blauen Engel?*
- ¿Es un producto poco contaminante / está libre de contaminantes?  
*Ist das Produkt schadstoffarm/schadstofffrei?*
- ¿Qué certificados son importantes a la hora de comprar ropa?  
*Welche Zertifikate sind beim Kleidungskauf wichtig?*
- ¿Puedo dejarles la envoltura del producto?  
*Kann ich die Produktverpackungen bei Ihnen lassen?*
- ¿Qué productos de limpieza ecológicos tiene existencia?  
*Welche umweltfreundlichen Reinigungsmittel führen Sie?*
- ¿Cómo se puede realizar la limpieza de forma ecológica?  
*Wie kann man umweltfreundlich putzen?*
- ¿Qué remedios caseros son especialmente sostenibles y eficaces para la limpieza?  
*Welche Hausmittel sind besonders nachhaltig und effektiv beim Reinigen?*

## Las etiquetas ecológicas como guía

### Umweltsiegel als Orientierungshilfe

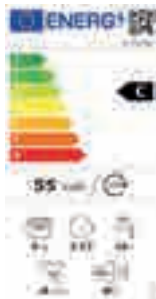
Estas etiquetas informan sobre si un producto cumple determinados criterios ecológicos. Estos criterios son cruciales para un consumo sostenible. Puede hacer compras ecológicas orientándose sobre los distintos sellos y etiquetas.

<https://label-online.de/> - [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Etiqueta energética de la UE (para aparatos eléctricos y productos similares)

**EU-Energielabel (für Elektrogeräte und ähnliche Produkte)**

Ofrece información sobre el consumo de energía y la eficiencia de los aparatos eléctricos.



Sello ecológico (para alimentos)

**Bio-Siegel (für Lebensmittel)**

Cultivo ecológico garantizado y uso de métodos naturales en la producción de alimentos.



Etiqueta ecológica de la UE (para diversos productos cotidianos)

**EU Ecolabel (für verschiedene Alltagsprodukte)**

Etiquetado de productos con bajo impacto ambiental durante todo su ciclo de vida.



Ángel azul (para diversos productos de uso cotidiano)

**Blauer Engel (für verschiedene Alltagsprodukte)**

Indica productos especialmente ecológicos cuyos criterios se desarrollan en Alemania.



Botón verde (para ropa)

**Grüner Knopf (für Bekleidung)**

Garantiza que las prendas se han producido en condiciones social y ecológicamente responsables.



Sello Fairtrade (para alimentos y otros productos)

**Fairtrade-Siegel (für Lebensmittel und weitere Produkte)**

El sello Fairtrade caracteriza los productos que han sido fabricados en condiciones justas para los productores de los países del globo sur.





## Evitar el plástico Plastikvermeidung

*Nuestro consumo de plástico tiene un impacto significativo en el medio ambiente, especialmente a través de los envases de plástico de un solo uso. Reduzca su consumo de plástico evitando los productos de un solo uso en la vida cotidiana, como platos, cubiertos, pajitas y agitadores. A menudo acaban en la basura a los pocos minutos. ¿Acaso no tiene más sentido lavar un poco más los platos? Menos plástico de un solo uso significa también menos contaminación de las vías fluviales y los ecosistemas, lo que en última instancia beneficia al medio ambiente y a tu bolsillo.*

### **Prescindir del plástico de un solo uso**

#### **Verzichten Sie auf Einwegplastik**

Es innegable que nuestro consumo de plástico tiene un impacto significativo en el medio ambiente. El plástico está siempre presente en nuestras vidas, y a diario nos encontramos con grandes cantidades de plástico de un solo uso en forma de envases. A menudo esto ocurre sin que nos demos cuenta. Sin embargo, reducir nuestro propio consumo de plástico no es tan difícil.

### **Evitar la vajilla y los cubiertos desechables en la vida cotidiana.**

#### **Vermeiden Sie im Alltag Einweggeschirr und -besteck.**

En lugar de utilizar productos desechables que sólo se usan durante un breve periodo de tiempo y luego acaban en la basura, deberíamos pensar en alternativas más ecológicas.

Una opción es dedicar un poco más de tiempo y atención a planificar un picnic o una fiesta para proteger el medio ambiente y ahorrar dinero. Otra posibilidad es utilizar vajilla reutilizable u ofrecer únicamente bebidas y aperitivos sin artículos desechables innecesarios.

### **"Tiendas libres de empaques: supermercados y tiendas de descuento**

#### **„Unverpackt“-Läden - Supermärkte und Discounter**

Apoye las tiendas «libres de empaques» para reducir los envases de plástico. Estas tiendas permiten a los clientes llevar sus propios envases y comprar productos sin envasar. Alternativamente, los mercados semanales y las tiendas con mostradores de alimentos frescos ofrecen oportunidades para evitar el plástico.

### **Menos plástico en la vida cotidiana**

#### **Weniger Plastik im Alltag**

Las bolsas de plástico y papel tienen un impacto ecológico muy negativo. En su lugar, muchas tiendas ofrecen bolsas reutilizables. Es mejor llevar de casa su propia mochila o bolsa de la compra. Las botellas y latas de bebidas desechables son prácticas, pero causan problemas de residuos. Las botellas reutilizables suelen ser más ecológicas.

Muchos restaurantes ofrecen ahora también sistemas reutilizables, y algunas cafeterías recompensan su compromiso con el medio ambiente ofreciendo más barato el café o el té en tazas reutilizables.



### Evitar el plástico al comprar fruta y verdura Plastikvermeidung beim Obst- und Gemüseinkauf

El envoltorio está muy expandido, ya sea por comodidad a la hora de hacer la compra o porque incluso la fruta ecológica suele venir envuelta en film de plástico en el supermercado. Esto puede suponer un reto a la hora de hacer la compra con conciencia ecológica. Muchos tipos de fruta y verdura no necesitan plástico, ya que tienen una piel natural o simplemente se pueden lavar. La mayoría de las tiendas aceptan envases reutilizables o recipientes que lleves contigo.

### Usar la ropa durante mucho tiempo Kleidung lange nutzen

La ropa sintética, sobre todo la deportiva y de exterior, libera microplásticos durante el lavado, que las depuradoras no pueden filtrar por completo y, por tanto, acaban en nuestras aguas. Busca productos de lana y algodón o fibras de viscosa y bambú y evite las prendas de poliéster y plásticos similares.

A menudo compramos muchas prendas nuevas porque ya no usamos las viejas. Una solución sostenible es organizar fiestas de intercambio de ropa con amigos. Así se da una segunda vida a las prendas viejas y se evita el plástico. Las tiendas de segunda mano y los productos de alta calidad también fomentan la reutilización de la ropa. Donar a organizaciones benéficas locales es una buena opción para la ropa que ya no se quiere.

### Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- ¿Qué alternativa se recomienda para sustituir las bolsas de plástico?  
*Welche Alternative wird empfohlen, um Plastiktüten zu ersetzen?*
- ¿Cómo ahorrar o evitar fácilmente el plástico?  
*Wie kann man Plastik leicht einsparen oder vermeiden?*
- ¿Qué alternativas ecológicas existen a los recipientes desechable?  
*Welche umweltfreundlichen Alternativen gibt es zum Einweggeschirr?*
- ¿Qué alternativas hay a los envases de plástico?  
*Welche Alternativen gibt es zu plastikbasierten Verpackungen?*
- ¿Dónde se pueden comprar bolsas ecológicas reutilizables?  
*Wo kann man umweltfreundliche Mehrweg-Tragetaschen kaufen?*
- ¿Cómo podemos reducir nuestro consumo de plástico?  
*Wie können wir unseren Plastikkonsum reduzieren?*
- Me gustaría comprar café/... en tazas de café/botellas reutilizables.  
*Ich möchte Kaffee/... in wiederverwendbaren Trinkflaschen und Kaffeebechern kaufen.*

¿Qué debo tener en cuenta al separar los residuos?

Worauf muss ich bei der Trennung von Müll achten?

¿Dónde puedo obtener información sobre la eliminación de residuos?

Wo bekomme ich Informationen zum Thema Müllentsorgung?



## Separación de residuos Mülltrennung

*Una separación adecuada de los residuos fomenta el reciclado y ayuda a reducir su volumen. Al reciclar las materias primas y reducir la cantidad de residuos, hacemos una importante contribución a la protección del medio ambiente y al uso sostenible de los recursos limitados. Además, una actitud de consumo más consciente no sólo fomenta el pensamiento ecológico, sino que también nos sensibiliza sobre el impacto de nuestras acciones en el medio ambiente y en las generaciones futuras. Puedes obtener información sobre la correcta separación de residuos en la dependencia para la gestión de residuos de tu distrito o en la respectiva empresa regional de eliminación de residuos.*

### El objetivo de la separación de residuos

#### Ziel der Mülltrennung

El objetivo básico de la separación de residuos es clasificar los residuos según su material o tipo para facilitar su correcta eliminación y reciclaje. Esta práctica permite reciclar recursos valiosos y contribuye a reducir el impacto ambiental al permitir la reutilización de determinados materiales. Además, la clasificación de residuos disminuye los costes de gestión y protege el medio ambiente al reducir la cantidad de residuos depositados en vertederos y fomentar la reutilización de materias primas.

Por favor, no viertas basura/residuos ilegalmente en el campo. Esta forma de desechar está prohibida y es un peligro para las personas, los animales y el medio ambiente.

### Efectos de las aguas residuales domésticas tóxicas

#### Auswirkungen giftiger Haushaltsabwässer

Las aguas residuales domésticas tóxicas pueden provocar problemas importantes en las corrientes de agua:

- ▶ Daños a los organismos acuáticos: las sustancias químicas y contaminantes pueden poner en peligro o incluso matar a los peces y otras formas de vida acuática.
- ▶ Contaminación de la cadena alimentaria: las toxinas se acumulan en la cadena alimentaria, lo que también puede ser peligroso para las personas que consumen pescado o agua contaminados.

nas se acumulan en la cadena alimentaria, lo que también puede ser peligroso para las personas que consumen pescado o agua contaminados.

- ▶ Deterioro de la autodepuración: Las corrientes de agua tienen una capacidad natural de autodepuración que se ve alterada por los contaminantes, lo que se traduce en una peor calidad del agua.

### Contribuir a la protección del agua en el hogar Beitrag zum Gewässerschutz im Haushalt

Puedes tomar las siguientes medidas para contribuir activamente a la protección del agua:

- ▶ No tires productos químicos, medicamentos o restos de pintura por el desagüe o el inodoro. Utiliza puntos de recolección especiales o instalaciones de retorno para ello.
- ▶ No tires grasas ni aceites por el desagüe/el inodoro, llévelos a un punto de recolección adecuado.
- ▶ Utiliza productos de limpieza sin fosfatos y biodegradables.
- ▶ Utiliza sólo la cantidad de detergente y producto de limpieza necesaria.
- ▶ Utiliza accesorios que ahorren agua.
- ▶ Utiliza agua de lluvia: Colecta el agua de lluvia para regar el jardín y reducir así el consumo de agua potable.



## Papel y cartón

### Papier und Karton

*Un reciclaje eficaz requiere conocer los distintos tipos de papel y cartón. El material limpio es crucial y debe estar libre de contaminación, mientras que la eliminación de precintos y cintas facilita el procesamiento. Además del reciclaje, la reducción y reutilización del papel también es importante para reducir las necesidades de materias primas y ahorrarCO<sub>2</sub>.*

#### ¿Qué residuos deben depositarse en el contenedor para papel?

#### Welche Abfälle gehören in die Papiertonne?

- ▶ Bolsas de harina
- ▶ Bolsas de papel
- ▶ Cajas de cartón (plegadas)
- ▶ Cajas de cartón (por ejemplo, de embalaje de zapatos o productos electrónicos)
- ▶ Cajas de pizza (con poco alimento adherido)
- ▶ Carpetas de archivos (de cartón).
- ▶ Cartón
- ▶ Cartones de detergente
- ▶ Catálogos
- ▶ Correspondencia (sin ventana de plástico ni cubierta de plástico)
- ▶ Empaques de azúcar
- ▶ Empaques de juguetes (sin contenido de plástico)
- ▶ Envases de alimentos (limpios)
- ▶ Envases de cartón para productos domésticos (por ejemplo, productos de limpieza)
- ▶ Folletos (sin cubierta plástica)
- ▶ Guías telefónicas
- ▶ Papel de embalaje
- ▶ Paquetes de envío

- ▶ Periódicos
- ▶ Revistas
- ▶ Sobres (sin ventana de plástico)

#### ¿Qué no va al contenedor para papel?

#### Was kommt nicht in den Papiertonne?

- ▶ Cajas de cartón (muy sucias)
- ▶ Cartón (muy sucio)
- ▶ Comprobantes de venta
- ▶ Fotos
- ▶ Papel aluminio
- ▶ Papel azul
- ▶ Papel carbón
- ▶ Papel con pintura
- ▶ Papel encerado
- ▶ Papel para hornear
- ▶ Papel parafinado
- ▶ Papel térmico
- ▶ Papeles (muy sucios)
- ▶ Papeles de aceite
- ▶ Residuos de papel con pintura
- ▶ Tetra Paks
- ▶ Tickets
- ▶ Toallitas higiénicas

Los papeles térmicos etiquetados con el Ángel Azul constituyen una excepción a esta regla.



## Vidrio Glas

*La recolección de vidrio usado desempeña un papel fundamental en la conservación de los recursos, el ahorro de energía y la reducción del impacto ambiental. Muchos municipios ofrecen sus propios contenedores de reciclado de vidrio para facilitar su correcta eliminación.*

### Tipos de residuos de vidrio

#### Arten von Glasabfällen

##### Botellas

##### Flaschen

Botellas de bebidas, tarros de comida, etc.

##### Envases de vidrio

##### Verpackungsglas

Envases de vidrio para alimentos, cosméticos, medicamentos, etc.

##### Vidrio de color y transparente

##### Farbige und klare Gläser

Es práctica común separar el vidrio en categorías de color (marrón, verde, azul) y transparente. Esto facilita el reciclaje, ya que los distintos colores pueden contener diferentes aditivos químicos.

##### Vidrio roto

##### Bruchglas

El vidrio roto, como cristales rotos de ventanas, espejos o vasos, debe recogerse y eliminarse por separado. Este vidrio suele tener una composición diferente a la del vidrio de los envases.

### ¿Qué va en el recipiente de vidrio? Was kommt in den Glascontainer?

- ▶ Botellas de licor
- ▶ Botellas de vidrio (sin tapas ni tapones)
- ▶ Envases de vidrio desechables
- ▶ Frascos de perfume de vidrio
- ▶ Recipiente de vidrio para cosméticos
- ▶ Tarros de conserva
- ▶ Tarros de especias



## Residuos de envases Verpackungsmüll

Los envases ligeros se recogen a través del contenedor de reciclaje, el contenedor amarillo o la bolsa amarilla, lo que garantiza un primer paso hacia el éxito del reciclaje y supone una importante contribución a la protección del clima. La regla general en este caso es: si el Punto Verde está impreso en el material de envasado, también puede depositarse en el contenedor de reciclaje.

### Los plásticos, metales y envases metálicos ligeros deben depositarse en el contenedor o bolsa de reciclaje

#### Kunststoffe, Metalle und Leichtmetallverpackungen gehören in die Wertstofftonne bzw. den Wertstoffsack

- ▶ Bandejas de aluminio
- ▶ Bolsas
- ▶ Botellas de PET
- ▶ Botellas de plástico
- ▶ Botellas de productos de limpieza
- ▶ Botellas de productos para el cuidado
- ▶ Botes de yogurt
- ▶ Cajas de transporte
- ▶ Cierres metálicos
- ▶ Cubos
- ▶ Cuencos de plástico
- ▶ Cuencos de plástico (limpios)
- ▶ Envases compuestos (Tetra Paks para leche o zumo)
- ▶ Envases de espuma de poliestireno (de electrodomésticos o fruta)
- ▶ Envases de plástico (para alimentos, productos de limpieza y cosméticos)
- ▶ Envases ligeros (de metal)

- ▶ Envases ligeros (de plástico)
- ▶ Envases metálicos (latas de bebidas, latas de alimentos, bandejas de aluminio)
- ▶ Láminas
- ▶ Láminas de aluminio
- ▶ Láminas de cubierta (limpias)
- ▶ Latas
- ▶ Macetas
- ▶ Películas de plástico
- ▶ Tapas metálicas
- ▶ Tetra Paks (envases de cartón de bebidas y leche)
- ▶ Tubos
- ▶ Vasos de plástico (tarros de yogurt)

Infórmate también sobre la normativa local específica y las directrices de reciclaje, ya que pueden variar de una región a otra. Pregunte al respecto a la autoridad local de residuos o a la empresa regional de eliminación de residuos.

### ¿Qué no debe ir al contenedor amarillo? Was darf nicht in die Gelbe Tonne?

- ▶ Alimentos en mal estado en envases de plástico (deben retirarse previamente).
- ▶ Bombonas de gas
- ▶ Cepillos de dientes
- ▶ DVDs, CDs, cintas de audio
- ▶ Juguetes de plástico
- ▶ Materiales compuestos hechos de caucho
- ▶ Objetos grandes y/o largos (piscinas infantiles, tiendas de campaña, conductos de cables, tuberías, postes, etc.)
- ▶ Rastrillos desechables

### Metal Metall

El metal se elimina en los centros de reciclaje locales.





## Residuos Restmüll

Los restos residuales incluyen los residuos que no pueden asignarse a una categoría específica de reciclado y que no son adecuados para el reciclado. La eliminación correcta de los restos residuales es muy importante para garantizar que ningún material peligroso o problemático acabe en ellos y, por tanto, en el vertedero.

### ¿Qué hay que tirar en el contenedor de basura residual?

#### Was gehört in die Restmülltonne?

- ▶ Arena para gatos
- ▶ Arena para pájaros
- ▶ Artículos de higiene
- ▶ Artículos de higiene femenina
- ▶ Bolsas de aspiradora
- ▶ Bombillas (no las de bajo consumo)
- ▶ Cajas de cartón (como las de bebidas con revestimiento de plástico)
- ▶ Cajas de cartón (muy sucias)
- ▶ Cartuchos de tinta
- ▶ Cartuchos de tóner
- ▶ Ceniza
- ▶ Cerámica
- ▶ Cintas de audio y vídeo
- ▶ Colillas de cigarrillos
- ▶ Cristales de espejo
- ▶ Desechos de cuero
- ▶ Embalajes (no reciclables, por ejemplo, cajas de cartón revestido)
- ▶ Envases de espuma de poliestireno
- ▶ Fotos
- ▶ Heces de animales
- ▶ Jeringuillas (en recipientes a prueba de pinchazos)
- ▶ Juguetes de plástico
- ▶ Juguetes de plástico (que no se puedan reciclar)
- ▶ Láminas de plástico (que no son reciclables)
- ▶ Lechos de animales
- ▶ Lechos para animales pequeños
- ▶ Marcos de fotos
- ▶ Material de curas
- ▶ Medias
- ▶ Medicamentos
- ▶ Pañales
- ▶ Paños de limpieza
- ▶ Papel doméstico
- ▶ Papel y cartón (estucado)
- ▶ Papel y cartón (muy sucios)
- ▶ Porcelana
- ▶ Recibos de caja registradora
- ▶ Residuos
- ▶ Residuos de caucho
- ▶ Retazos de manualidades
- ▶ Rotuladores
- ▶ Sacos de cemento (vacíos)
- ▶ Servilletas
- ▶ Sobras de comida
- ▶ Tejidos (por ejemplo, ropa sucia)
- ▶ Vajilla rota
- ▶ Velas
- ▶ Vidrio (no apto para envases de vidrio usados)

Infórmate también sobre la normativa local específica y las directrices de reciclaje, ya que pueden variar de una región a otra. Las pilas y los pequeños electrodomésticos desechados de forma incorrecta pueden causar graves problemas; ¡no deben depositarse en la basura residual ni en el contenedor de reciclaje! Infórmate al respecto en la empresa de gestión de residuos de su distrito o región.



## Residuos orgánicos

### Biomüll

*La separación de los residuos orgánicos es importante para compostar estos materiales y utilizarlos para una gestión sostenible de los residuos. Esto permite recuperar valiosos nutrientes y reducir el impacto ambiental.*

#### ¿Qué se tira en el depósito de basura orgánica?

##### Was kommt in die Biomülltonne?

- ▶ Bolsas de filtro
- ▶ Bolsas de té
- ▶ Cabello
- ▶ Cáscaras de huevo
- ▶ Esquejes de arbustos
- ▶ Esquejes de césped
- ▶ Filtros de café
- ▶ Flores (sin maceta)
- ▶ Hierbas silvestres
- ▶ Hojas
- ▶ Plantas (sin maceta)
- ▶ Plumas
- ▶ Poda de árboles
- ▶ Posos de café
- ▶ Residuos de comida (en papel de periódico)
- ▶ Residuos de jardín (por ejemplo, recortes de césped, hojas, ramas pequeñas)
- ▶ Restos de carne (en papel de periódico)
- ▶ Restos de comida (por ejemplo, productos de masa, restos de carne y pescado)
- ▶ Restos de flores
- ▶ Restos de fruta
- ▶ Restos de pan
- ▶ Restos de pescado (en papel de periódico)

- ▶ Restos de tartas
- ▶ Restos de verduras
- ▶ Serrín (de madera sin tratar)
- ▶ Tierra para macetas



*Es bueno saber  
Gut zu wissen*

Que la correcta separación de los residuos orgánicos es crucial para producir un valioso compost. Algunos ayuntamientos regalan este abono natural a particulares para que lo utilicen en sus jardines o balcones.



## Residuos voluminosos

### Sperrmüll

Los residuos que no caben en los contenedores de basura se consideran «residuos voluminosos» y se recogen por separado. Los residuos voluminosos incluyen una variedad de artículos que no caben o no pertenecen a los contenedores de basura normales debido a su tamaño o naturaleza.

#### Se trata de residuos voluminosos:

#### Das sind Sperrmüllgegenstände:

- ▶ Acuarios
- ▶ Alfombras
- ▶ Armarios
- ▶ Armarios de cocina
- ▶ Artículos de juguete
- ▶ Asadores
- ▶ Aspiradoras
- ▶ Bancos de esquina
- ▶ Bicicletas
- ▶ Camas
- ▶ Campanas extractoras
- ▶ Casitas
- ▶ Cochechitos
- ▶ Cocinas
- ▶ Colchones
- ▶ Columpios
- ▶ Congeladoras
- ▶ Encimeras
- ▶ Espejos
- ▶ Estanterías
- ▶ Frigoríficos
- ▶ Hervidores de agua
- ▶ Hornos
- ▶ Impresoras
- ▶ Lavadoras
- ▶ Lavavajillas

- ▶ Licuadoras
- ▶ Madera (en cantidades manejables)
- ▶ Maletas (vacías)
- ▶ Marcos de cama
- ▶ Materiales de construcción (en cantidades manejables)
- ▶ Mesas
- ▶ Microondas
- ▶ Monitores
- ▶ Monitores de ordenador
- ▶ Muebles con componentes electrónicos
- ▶ Muebles de jardín
- ▶ Muebles de metal
- ▶ Ordenadores
- ▶ Órganos
- ▶ Pianos
- ▶ Planchas
- ▶ Secadora
- ▶ Sillas
- ▶ Sillones
- ▶ Sofás
- ▶ Somieres
- ▶ Televisores
- ▶ Tostadoras

Ten en cuenta que la aceptación de residuos voluminosos puede variar dependiendo de la autoridad local y algunos artículos pueden no ser aceptados. Es aconsejable consultar las directrices específicas con las autoridades locales o los servicios de eliminación de residuos antes de deshacerse de sus residuos. La recolección de residuos voluminosos cuesta muy poco y en algunas regiones es gratuita.



## Residuos peligrosos

### Sondermüll

Los productos que contienen sustancias nocivas no deben tirarse al cubo de la basura residual, ya que no pueden eliminarse correctamente y las sustancias nocivas podrían liberarse en el medio ambiente. Los residuos peligrosos pueden eliminarse gratuitamente en cantidades domésticas normales en los centros de recolección municipales. Los comercios también están obligados a recoger determinados productos que contienen sustancias peligrosas, como pilas usadas, pilas recargables y aceites usados.

#### Estos materiales son residuos peligrosos

#### Diese Materialien sind Sondermüll

- ▶ Aceites usados
- ▶ Ácidos
- ▶ Aerosoles
- ▶ Artículos que contengan mercurio (como termómetros o lámparas de bajo consumo)
- ▶ Baterías
- ▶ Disolventes
- ▶ Herbicidas
- ▶ Materiales que contienen amianto
- ▶ Medicamentos
- ▶ Pesticidas
- ▶ Pilas recargables
- ▶ Pinturas
- ▶ Productos de limpieza (fuertes)
- ▶ Productos fitosanitarios
- ▶ Productos químicos
- ▶ Productos químicos fotográficos
- ▶ Refrigerantes y refrigerantes
- ▶ Residuos de aceite
- ▶ Residuos de grasa
- ▶ Residuos electrónicos

- ▶ Tintes
- ▶ Tubos fluorescentes



*Es bueno saber  
Gut zu wissen*

Que las lámparas LED y fluorescentes de bajo consumo deben desecharse correctamente y no deben tirarse al cubo de la basura. En su lugar, deben llevarse a los centros municipales de recolección de residuos electrónicos o devolverse a diversos minoristas, como tiendas de bricolaje, tiendas de electricidad o incluso tiendas de comestibles (si venden productos electrónicos). La devolución es gratuita.



## Residuos de aparatos eléctricos

### Elektro-Altgeräte

Los aparatos eléctricos deben entregarse en los centros municipales de recolección o en los comercios. Los grandes minoristas, así como las grandes tiendas de comestibles y las tiendas de descuento que almacenan aparatos eléctricos están obligados a aceptar los aparatos. También están obligados a retirar gratuitamente los aparatos viejos cuando se compran aparatos nuevos de mayor tamaño. Los minoristas en línea también están obligados a recoger los residuos electrónicos.

### ¿Qué se elimina en los centros o depósitos de reciclado?

#### Was wird in den Recyclingzentren entsorgt?

- ▶ Adaptadores (obligatorio a partir de mayo de 2019)
- ▶ Antenas
- ▶ Aparatos de fax
- ▶ Aspiradoras
- ▶ Bombillas de bajo consumo
- ▶ Cafeteras
- ▶ Calculadoras de bolsillo
- ▶ Cámaras digitales
- ▶ Cocinas
- ▶ Congeladores
- ▶ Consolas de juegos
- ▶ Consolas de juegos electrónicos
- ▶ Discos duros externos
- ▶ Dispositivos informáticos y de visualización
- ▶ Enchufes
- ▶ Escáneres
- ▶ Frigoríficos
- ▶ Hervidores de agua
- ▶ Hornos
- ▶ Hornos microondas
- ▶ Impresoras
- ▶ Juguetes electrónicos
- ▶ Lámparas fluorescentes
- ▶ Lámparas UV
- ▶ Lavadoras
- ▶ Licuadoras
- ▶ Marcos de fotos digitales
- ▶ Memorias USB
- ▶ Monitores de ordenador
- ▶ Muebles con componentes electrónicos
- ▶ Ordenador de escritorio
- ▶ Ordenadores portátiles
- ▶ PC
- ▶ Planchas
- ▶ Radios
- ▶ Rastreadores de fitness
- ▶ Ratón de ordenador
- ▶ Relojes inteligentes
- ▶ Reproductor de CD
- ▶ Reproductores de DVD
- ▶ Secadores de pelo
- ▶ Sistemas estéreo
- ▶ Tabletas
- ▶ Teclados
- ▶ Teléfonos
- ▶ Teléfonos móviles (sin batería)
- ▶ Televisores
- ▶ Tostadoras
- ▶ Tubos de neón



## Ropa vieja, corchos, CD y DVD

### Altkleider, Korken, CD und DVD

#### Ropa vieja Altkleider

En los contenedores de ropa usada sólo deben depositarse prendas y textiles limpios y en buen estado de conservación. Esto incluye

**Prendas de vestir:** Camisas, pantalones, chaquetas, jerseys, faldas, vestidos, etc.

**Zapatos:** por pares o por separado

**Accesorios:** cinturones, sombreros, bufandas, guantes, etc.

**Ropa de cama:** sábanas, fundas de almohada, edredones, etc.

**Textiles:** toallas, manteles, cortinas, etc.

Es importante que la ropa esté limpia y seca, ya que la ropa húmeda o sucia es más difícil de reciclar y puede provocar la aparición de moho.

**La ropa vieja puede desecharse de distintas formas dependiendo de su estado:**

- ▶ a ropa en buen estado puede donarse a organizaciones benéficas que la harán llegar a quienes la necesiten.  
Muchas tiendas de segunda mano aceptan ropa usada y la venden.
- ▶ Empresas y organizaciones organizan recolección de ropa para reutilizarla o reciclarla.

- ▶ En algunas zonas, hay contenedores de recolección de ropa usada instalados por empresas de reciclaje u organizaciones sin ánimo de lucro.

#### Tapones de corcho Korken

- ▶ Algunos centros de reciclaje, instituciones sociales y comerciantes de vino recogen tapones, ya que el corcho es una materia prima muy codiciada. Debido a la sobreexplotación de los alcornoques, los corchos reciclados se transforman en materiales aislantes orgánicos y revestimientos de suelos.

#### CD y DVD CD und DVD

- ▶ Los CD y DVD están compuestos en un 99% de policarbonato, que puede reciclarse fácilmente y reutilizarse para nuevos soportes de datos o componentes de plástico. Los datos sensibles pueden destruirse rayando primero los discos. Algunos centros de reciclaje y tiendas de material eléctrico recogen CD y DVD viejos. Si no es posible reciclar los discos, pueden eliminarse con la basura residual si es necesario.



## Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- ¿Qué significa el punto verde?  
*Was bedeutet der Grüne Punkt?*
- Los envases con el punto verde se depositan en el contenedor/bolsa amarilla.  
*Verpackungen mit dem Grünen Punkt kommen in die gelbe Tonne/in den gelben Sack.*
- ¿Tienen información/folletos sobre consejos de residuos como: «Qué pertenece a dónde»?  
*Gibt es Informationen/Broschüren zur Abfallberatung wie z.B. „Was gehört wohin“?*
- ¿Disponen de servicio de contenedores?  
*Haben Sie einen Containerdienst?*
- No me han vaciado el contenedor amarillo/el contenedor biológico/la papelera.  
*Meine gelbe Tonne/Biotonne/Papiertonne wurde nicht geleert.*
- Mi papelera se ha llenado incorrectamente, ¿qué puedo hacer?  
*Meine Tonne ist falsch befüllt, was kann ich tun?*
- ¿Dónde puedo conseguir bolsas amarillas/bolsas de basura reciclables?  
*Wo kann ich gelbe Säcke/Wertstoffsäcke bekommen?*
- Me gustaría modificar la orden de las papeleras/contenedores.  
*Ich möchte die Tonnen/Behälter umbestellen.*
- ¿Dónde está el punto de recolección de residuos más cercano?  
*Wo ist die nächste Abfallsammelstation?*
- ¿Dónde están los contenedores municipales para la ropa vieja?  
*Wo gibt es kommunale Container für Altkleider?*
- ¿Dónde están ubicados los contenedores para botellas/...  
*Wo sind Containerstandplätze für Flaschen/...*
- ¿Dónde puedo deshacerme del aceite usado/neumáticos usados?  
*Wo kann ich Altöl/Altreifen abgeben?*
- ¿Qué días se vacían los contenedores de basura residual/ contenedores de basura orgánica/papeleras?  
*An welchen Tagen erfolgen die Leerungen der Restmülltonne/ Biotonne/Papiertonne?*
- ¿Dónde puedo tirar los residuos peligrosos/residuos eléctricos?  
*Wo kann man Problemabfälle/Elektroschrott abgeben?*
- ¿Dónde puedo entregar CD y DVD viejos?  
*Wo kann ich alte CDs und DVDs abgeben?*
- ¿Dónde puedo depositar los residuos voluminosos?  
*Wo kann man Sperrmüll abgeben?*
- Me gustaría reservar una cita para la recolección de residuos voluminosos.  
*Ich möchte einen Sperrmülltermin anmelden.*
- ¿Cómo deben desecharse correctamente los aparatos eléctricos y las bombillas de bajo consumo?  
*Wie sollen Elektrogeräte und Energiesparlampen richtig entsorgt werden?*
- ¿Dónde están los centros de reciclaje?  
*Wo befinden sich die Wertstoffhöfe?*
- ¿Cuáles son los horarios de apertura de los vertederos/centros de reciclaje centrales?  
*Wann sind die Öffnungszeiten der Zentraldeponie/Wertstoffhöfe?*



## Remodelación ecológica Umweltfreundlich renovieren

*Las prácticas de Remodelación ecológicas basadas en materiales de construcción sostenibles y tecnologías energéticamente eficientes pueden reducir el uso de materiales nocivos y mejorar la eficiencia energética de los edificios.*

### Consejos sostenibles para un interiorismo consciente

#### Nachhaltige Tipps für eine bewusste Raumgestaltung

Hay muchas opciones de papel tapiz, pinturas murales y barnices en la tienda de bricolaje, utilice la selección disponible de productos ecológicos y sostenibles.

### Consejos para elegir conscientemente los productos que embellecerán tu hogar:

#### Tipps für eine bewusste Produktauswahl zur Verschönerung Ihres Zuhauses:

- ▶ Evite la exposición a pinturas y barnices de interior optando por materiales transpirables que regulen la humedad y favorezcan un clima interior saludable. Presta atención a los niveles de contaminantes.
- ▶ Las pinturas baratas suelen requerir el doble que las de alta calidad, lo que es malo tanto para tu cartera como para tu salud y el medio ambiente.
- ▶ Comprueba si los productos etiquetados como «eco» o «pintura orgánica» son al agua y llevan el Ángel Azul.
- ▶ Los estudios demuestran que las pinturas al agua y con disolventes reducidos pueden igualar o superar los resultados de las pinturas con disolventes.

- ▶ Ten en cuenta que la pintura y el sustrato deben ser compatibles. A menudo es necesario el asesoramiento de especialistas

### Residuos y limpieza

#### Reste und Reinigung

Para limpiar las brochas después de utilizar barnices o pinturas, primero hay que pasar el exceso de material por un papel o paño. En el caso de barnices o pinturas de dispersión, suele bastar con agua y un limpiador de manos. Los diluyentes y muchos limpiadores de brochas están compuestos al 100% por disolventes agresivos. Evita el contacto con la piel, la inhalación o la ingestión. Tras la limpieza, los residuos también deben eliminarse como residuos peligrosos.





### Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- ¿Dónde puedo tirar los desechos de la construcción?  
*Wo kann ich meinen Bauabfall entsorgen?*
- ¿Cómo se limpian bien las brochas después de usar pinturas o colores?  
*Wie reinigt man Pinsel nach der Verwendung von Lacken oder Farben richtig?*
- ¿Cómo deben eliminarse los residuos de papel pintado?  
*Wie sollten Tapetenreste entsorgt werden?*
- ¿Qué materiales son adecuados para una Remodelación sostenible?  
*Welche Materialien eignen sich für eine nachhaltige Renovierung?*
- ¿Cómo se puede mejorar la eficiencia energética de los edificios?  
*Wie kann die Energieeffizienz von Gebäuden verbessert werden?*
- ¿Qué sellos y certificaciones debo tener en cuenta a la hora de seleccionar productos?  
*Welche Siegel und Zertifizierungen sollte ich bei der Produktauswahl beachten?*
- ¿Dónde puedo obtener asesoramiento experto para mi decisión de compra?  
*Wo erhalte ich kompetente Fachberatung für meine Kaufentscheidung?*
- ¿Qué tipo de residuos se producen como residuos peligrosos durante la limpieza?  
*Welche Art von Rückständen fallen bei der Reinigung als Sondermüll an?*



### *Es bueno saber Gut zu wissen*

Elije pinturas transpirables y sin sustancias nocivas con el Ángel Azul. Las pinturas de alta calidad son más económicas y ecológicas. Elimine los restos de pintura de forma ecológica para proteger la salud y el entorno.



¿Qué tengo que hacer si quiero ahorrar energía en mi casa?

Was muss ich tun, wenn ich in meiner Wohnung Energie sparen möchte?

¿Cómo ventilar correctamente?  
Wie lüfte ich richtig?

¿Cómo elegir electrodomésticos para ahorrar energía?

Wie spare ich bei der Auswahl von Elektrogeräten Energie?

## Ahorro de energía en la vida cotidiana Energiesparen im Alltag

*El uso eficiente de la energía en las actividades cotidianas es crucial para minimizar el consumo energético, reducir las emisiones de CO<sub>2</sub> y contribuir así activamente a la protección del clima. El consumo consciente de energía y el uso de tecnologías energéticamente eficientes no sólo pueden reducir la contaminación ambiental, sino también los costes a largo plazo y conservar los recursos para las generaciones futuras.*

### Uso económico de frigoríficos y congeladores Sparsame Nutzung von Kühl- und Gefriergeräten

Los electrodomésticos de bajo consumo desempeñan un papel importante en la reducción de los gastos de electricidad de los hogares, a menudo hasta en un 20%. Su consumo de energía depende de varios factores, como el calor del interior y lo bien que lo disipan al exterior. El objetivo principal es mantener la temperatura de refrigeración deseada en el interior. El etiquetado de estos aparatos ayuda a los consumidores a tomar decisiones de eficiencia energética y reducir sus costes.

- ▶ Lo ideal es colocar los frigoríficos y congeladores en habitaciones con poca o ninguna calefacción, como el sótano, para minimizar el consumo de energía. Evita la proximidad a fuentes de calor como cocinas y la luz solar directa.
- ▶ Reduce el consumo de energía de frigoríficos y congeladores minimizando la formación de escarcha. Deja enfriar los alimentos calientes antes de guardarlos.
- ▶ Organiza los alimentos en el frigorífico y el congelador para minimizar el tiempo de apertura de la puerta y reducir la entrada de aire caliente.
- ▶ Sustituye inmediatamente las juntas de puerta defectuosas para evitar pérdidas de energía.
- ▶ Almacena los alimentos a 7 °C en el frigorífico y a menos 18 °C en el congelador para minimizar el consumo de energía.
- ▶ Apaga el aparato si no lo vas a utilizar durante mucho tiempo, límpialo a fondo y deja la puerta abierta para evitar la formación de moho.
- ▶ Cubre los alimentos en el frigorífico y envuélvelos bien al congelarlos para minimizar la formación de escarcha. Los tiempos de apertura más cortos reducen la entrada de humedad.
- ▶ Descongela el aparato al menos una vez al año si no dispone de función de descongelación automática.
- ▶ Al comprar un frigorífico, elige un diseño y tamaño adecuados para evitar el derroche de energía. Busca la clase de eficiencia energética A+++ para minimizar el consumo de energía y ahorrar costes a largo plazo.



### *Es bueno saber Gut zu wissen*

Los pequeños electrodomésticos, como hervidores, cocedoras de huevos, paneras y minihornos, son prácticos y económicos. Sirven para calentar agua o preparar alimentos rápidamente y consumen menos electricidad que las grandes hornillas. Así se aprovecha la energía de forma selectiva y eficiente.

## Encontrar a los ladrones de electricidad Finden Sie die Stromdiebe

Para determinar cuáles de tus electrodomésticos están siendo afectados, te recomendamos que utilices un contador de costes de energía o un monitor de costes de energía. Estos aparatos de medición son adecuados para casi todos los electrodomésticos, aparatos electrónicos, depósitos de agua caliente que funcionan con electricidad y receptores de satélite con enchufe y 230 voltios. Introduciendo su tarifa eléctrica, el monitor determina el consumo de electricidad y energía y los costes de consumo.

Los monitores de costes energéticos y otros aparatos de medición están disponibles en comercios especializados, como tiendas de bricolaje y electrónica. También puedes pedirlos prestados a determinadas instituciones, como centros de asesoramiento sobre consumo y energía, así como a empresas municipales de servicios públicos y de suministro eléctrico. También podrás encontrar una lista de centros de préstamo en [www.no-e.de](http://www.no-e.de).

Quando compres electrodomésticos, presta atención a las etiquetas de consumo energético.

## Evitar la inactividad Leerlauf vermeiden

El método más eficaz es apagar sistemáticamente los aparatos en cuestión. Aunque esto pueda parecer incómodo al principio, te ahorrará dinero, ya que muchos aparatos siguen consumiendo mucha electricidad en modo de espera.

Para los aparatos eléctricos que no se pueden apagar, los enchufes conmutables o regletas ofrecen una alternativa eficaz. Una regleta conmutable permite desconectar varios aparatos y fuentes de alimentación de la red eléctrica y volver a conectarlos con sólo tocarlos con un dedo. Coloca la regleta de modo que el interruptor sea fácilmente accesible en todo momento. El uso sistemático de este tipo de regletas automáticas puede reducir las pérdidas por inactividad hasta en un 95%. También hay tomas de corriente que pueden desconectarse para aparatos individuales.

## Ahorrar electricidad con comodidad: balastos Stromsparen mit Komfort: Vorschaltgeräte

Los balastos ofrecen una solución práctica para mantener la comodidad del mando a distancia y ahorrar electricidad al mismo tiempo. Interrumpen los flujos innecesarios de energía desconectando automáticamente los aparatos de la red eléctrica después de su uso. Disponibles para electrónica de consumo, ofimática y periféricos informáticos.



## Ahorro de energía al calentar y enfriar las habitaciones Beim Heizen und Kühlen der Räume Energie sparen

### Aprovechamiento óptimo de la calefacción y ahorro de energía

#### Optimale Heizungsnutzung und Energiesparen

La calefacción representa alrededor del 70% del consumo energético de los hogares. Para ahorrar energía sin hacer grandes inversiones, hay que procurar no tapar los radiadores con muebles, no abrir las ventanas cuando la calefacción está a tope y mantener una temperatura ambiente adecuada. Estas medidas ya contribuyen significativamente a la protección del clima y permiten ahorrar varios cientos de euros al año.

### Ahorrar energía con termostatos inteligentes

#### Energie sparen mit smarten Thermostaten

Los termostatos inteligentes pueden reducir los costes de calefacción en función de la situación. Regulan la temperatura automáticamente y, según el modelo, también a través de WLAN. Tienen en cuenta diversos factores, como el tiempo, la presencia de los ocupantes y otras influencias. Este control selectivo permite un uso más eficiente de la calefacción, lo que puede suponer una reducción de los costes energéticos.

- ▶ Los termostatos inteligentes ayudan a ahorrar energía al utilizar el sistema de calefacción de forma más eficiente.
- ▶ La temperatura se regula automáticamente, en función de factores como el clima y la presencia de ocupantes.
- ▶ Muchos modelos pueden controlarse mediante una app vía Wi-Fi, de modo que los ajustes también pueden modificarse sobre la marcha.

- ▶ Algunos termostatos pueden reconocer si hay alguien en la habitación y ajustar la temperatura en consecuencia.
- ▶ Los costes de calefacción pueden reducirse a largo plazo utilizando la calefacción de forma más eficiente.
- ▶ A menudo, los termostatos inteligentes pueden integrarse en un sistema doméstico inteligente existente para permitir el control centralizado de los sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- ▶ Antes de comprar, debes comprobar si el termostato es compatible con el sistema de calefacción existente.
- ▶ Muchos termostatos inteligentes están diseñados para poder instalarse sin ayuda profesional.



*Es bueno saber  
Gut zu wissen*

El uso eficiente de la energía minimiza el consumo, reduce las emisiones de CO<sub>2</sub> y favorece la protección del clima. El consumo consciente de energía reduce la contaminación ambiental, disminuye los costes y conserva los recursos para las generaciones futuras.



## Calefacción y ventilación energéticamente eficientes

### Energieeffizientes Heizen und Lüften

#### Calefacción según las necesidades

##### Heizen nach Bedarf

Baja la temperatura ambiente unos grados hasta unos 18 °C por la noche o cuando estés ausente; se recomienda una temperatura aún más baja para periodos de ausencia prolongados. Baja la temperatura ambiente cinco grados durante la noche. Los sistemas de calefacción modernos permiten un control centralizado para reducir eficazmente la temperatura ambiente.

#### Ventilar correctamente

##### Richtig Lüften

Evita la ventilación permanente con ventanas inclinadas, ya que desperdicia energía y puede provocar un enfriamiento severo. En su lugar, es más eficaz ventilar breve y enérgicamente varias veces, preferiblemente con corriente de aire y las ventanas abiertas de par en par. Reduce las válvulas termostáticas durante la ventilación para ahorrar energía de forma eficaz.

#### Sellado de ventanas y prevención de pérdidas de calor

##### Fensterabdichtung und Vermeidung von Wärmeverlust

Cierra las juntas y grietas con perfiles de sellado económicos o nuevas juntas de goma. Esta medida no sólo reduce la pérdida de energía, sino que también garantiza que haya suficiente aire húmedo en la habitación, lo que se percibe como más agradable y además es más saludable. Evita la ventilación continua «secretada» a través de ventanas con fugas.

#### Persianas, postigos y cortinas

##### Rollläden, Fensterläden und Gardinen

Cierra los postigos, persianas y cortinas por la noche para reducir la pérdida de calor a través del cristal y los marcos. Cerrar las persianas por sí solo puede reducir la pérdida de calor a través de la ventana en más de un 20%. Las cortinas cerradas refuerzan este efecto y contribuyen positivamente al consumo de energía para calefacción.

#### Evitar la acumulación de calor en los radiadores

##### Vermeidung von Wärmestau an Heizkörpern

Evita los paneles y el mobiliario de los radiadores, ya que pueden dificultar la salida del calor a la habitación y aumentar el gasto en calefacción en torno a un cinco por ciento. Correr las cortinas sobre los radiadores aumenta aún más la pérdida de calor, ya que éste se canaliza hacia el exterior a través de las ventanas.

#### Utiliza los calefactores eléctricos auxiliares con moderación

##### Elektrische Zusatzheizungen sparsam einsetzen

Los calefactores eléctricos auxiliares, como los arotermos y los radiadores, sólo deben utilizarse en caso de emergencia, ya que su uso continuado supone un derroche de energía y dinero.

#### Consejos para ahorrar energía en verano: ¡mantén la cabeza fría!

##### Energiespartipps für den Sommer: Einen kühlen Kopf behalten!

En los calurosos días de verano, las temperaturas interiores suelen superar los 30 °C, agravadas por la densa urbanización, los defectos de construcción y el



comportamiento del usuario. La radiación solar a través de las ventanas calienta el aire, mientras que las paredes y ventanas absorben la energía solar y liberan calor. El aire caliente penetra por las ventanas abiertas y las goteras, mientras que las personas y los aparatos eléctricos, como cocinas, televisores y frigoríficos, también actúan como fuentes de calor.

### Consejos para un clima interior agradable cuando hace calor

#### Tipps für ein angenehmes Raumklima in heißen Zeiten

- ▶ Utiliza productos de aislamiento solar, como cortinas o persianas, para evitar un calentamiento excesivo.
- ▶ Mejora el aislamiento para reducir la absorción y transmisión de calor.
- ▶ Impide la entrada de aire caliente del exterior manteniendo las ventanas cerradas durante el día. En su lugar, ventila por la noche o por la mañana.
- ▶ Utiliza las corrientes de aire por la noche abriendo todas las ventanas y puertas entre las habitaciones para que entre aire exterior más fresco.
- ▶ Los ventiladores crean una sensación de habitación más fresca y las plantas contribuyen al enfriamiento mediante la evaporación del agua.
- ▶ Evita fuentes adicionales de calor apagando los aparatos eléctricos que no estén en uso.
- ▶ Evita el uso de aparatos de aire acondicionado debido a su elevado consumo energético y puesta en su lugar por medidas estructurales eficientes.

### Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- Me gustaría informarme acerca del ahorro de energía en el hogar/...  
*Ich möchte mich über Energiesparen im Haushalt/... informieren.*
- ¿Qué puedo hacer para que mi piso/casa sea más eficiente desde el punto de vista energético?  
*Was kann ich tun, um die Wohnung/das Haus energieeffizienter einzurichten?*
- ¿Cómo optimizar el uso de la calefacción para ahorrar energía?  
*Wie optimiert man die Heizungsnutzung, um Energie zu sparen?*
- Me gustaría comprar bombillas de bajo consumo.  
*Ich möchte energiesparende Glühbirnen kaufen.*
- ¿Dónde puedo encontrar pilas recargables?  
*Wo finde ich wiederaufladbare Batterien?*
- Me gustaría comprar detectores de humo. ¿Existen modelos de bajo consumo?  
*Ich möchte Rauchmelder kaufen. Gibt es energiesparende Modelle?*
- Hay alguna lavadora que ahorre agua?  
*Gibt es eine wassersparende Waschmaschine?*
- ¿Cuál es la clase energética del frigorífico/lavadora/...?  
*Welche Energieklasse hat der Kühlschrank/die Waschmaschine/...?*
- ¿Cuántos vatios consume la aspiradora/...?  
*Wie viel Watt hat der Staubsauger/...?*

¿Cómo puedo desplazarme de forma ecológica?  
y qué me ayuda a prescindir del coche más a  
menudo?

Wie bewege ich mich umweltfreundlich fort und  
was unterstützt mich dabei, öfter auf das  
Auto zu verzichten?



## Movilidad ecológica Umweltfreundliche Mobilität

*Reducir las emisiones del transporte contribuye a la protección del medio ambiente, es positivo para la calidad del aire y la emisión de carbono, así como para la salud y el clima. Invertir en alternativas de transporte sostenible como el transporte público, la bicicleta y los vehículos eléctricos mejora la calidad de vida en las zonas urbanas y promueve un futuro con bajas emisiones de carbono.*

### La bicicleta es ecológica y ofrece beneficios para la salud

#### Radfahren ist umweltfreundlich und bietet gesundheitliche Vorteile

- ▶ Utiliza la bicicleta más a menudo: Esto no sólo es fácil en la cartera, sino que también promueve la salud y apoya el medio ambiente.
- ▶ Presta atención a la calidad de la marca al comprar: Esto garantiza la longevidad de la bicicleta y sus componentes, lo que a su vez promueve la seguridad. El ciclismo es uno de los deportes de resistencia más saludables.
- ▶ El entrenamiento regular en bicicleta aumenta el volumen cardíaco y mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos.
- ▶ La disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y una respiración más eficaz son efectos positivos.
- ▶ El ciclismo favorece la pérdida de peso y no daña las articulaciones. A una velocidad de 20 km/h, se queman unas 500 calorías por hora.
- ▶ Según la OMS, basta con 30 minutos de ejercicio diario para mejorar notablemente la salud y el bienestar.

- ▶ Ejemplos de grandes empresas demuestran que cuantos más empleados andan en bicicleta, menos bajas por enfermedad son reportadas

### Transporte público = transporte público local ÖPNV = Öffentlicher Personennahverkehr

- ▶ ¡Utiliza autobuses y trenes para un transporte respetuoso con el medio ambiente y el clima! En comparación con los coches o los aviones, contribuyes activamente a proteger el medio ambiente.
- ▶ Simplifica tu decisión y ahorra dinero: considera la posibilidad de comprar abonos de temporada o billetes con descuento como la BahnCard o el Deutschlandticket.
- ▶ Descubre ofertas de billetes en su lugar de trabajo para ir al trabajo de forma cómoda y económica.

### Compra de coches ecológicos y otras alternativas Klimabewusster Autokauf und Alternativen

- ▶ Decídate por un coche con bajo consumo de combustible y energía y bajas emisiones de CO<sub>2</sub>.
- ▶ No siempre tiene por qué ser tu propio coche: Si no necesitas tu vehículo todos los días, compartir coche es una buena alternativa a comprarlo.



### *Es bueno saber Gut zu wissen*

Que los autobuses y los trenes son más seguros, más ecológicos y, a menudo, más baratos. Aprovecha el tiempo de viaje trabajando o leyendo en lugar de conducir.

#### **Elección de coche ecológico: Gasolina, diésel, gas o eléctrico**

#### **Umweltfreundliche Autowahl: Benzin, Diesel, Gas oder Elektro**

Elegir un coche ecológico depende de cómo quieras utilizarlo. En la web EcoTopTen del Öko-Institut y la VCD Auto-Umweltliste encontrarás información sobre distintos tipos de coches, incluidos los eléctricos. Los coches eléctricos tienen la ventaja de que no emiten contaminantes a nivel local y son más silenciosos.

La etiqueta energética de la UE para coches informa sobre el consumo de energía y las emisiones de CO<sub>2</sub>.

#### **Compartir el coche Carsharing**

Compartir el coche es una alternativa ventajosa a tener un coche en propiedad, sobre todo si no necesitas el vehículo todos los días y recorres menos de 10.000 kilómetros al año. Esta opción no solo es cómoda, sino también rentable, ya que te ahorras los elevados costes fijos de compra y seguro y no tienes que preocuparte por el mantenimiento del vehículo.

### **Ejemplos de diálogo - Dialogmuster**

- ¿Dónde puedo comprar un vehículo híbrido?  
*Wo kann ich ein Hybridfahrzeug kaufen?*
- ¿Cuánto CO<sub>2</sub> emite el coche?  
*Wie viel CO<sub>2</sub> stößt das Auto aus?*
- Estoy buscando un coche para compartir viaje a ...  
*Ich suche eine Mitfahrgelegenheit nach ...*
- ¿Hay carsharing en esta ciudad?  
*Gibt es in dieser Stadt Carsharing?*
- ¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de comprar un coche ecológico?  
*Was sollten Sie beim Kauf eines umweltfreundlichen Autos beachten?*
- ¿Cómo se pueden reducir eficazmente las emisiones del tráfico?  
*Wie können Verkehrsemissionen effektiv reduziert werden?*
- ¿Qué medios de transporte son más ecológicos y producen menos emisiones?  
*Welche Verkehrsmittel sind umweltfreundlicher und emissionsärmer?*
- ¿Por qué compartir coche es una alternativa ventajosa a tener coche propio?  
*Warum ist Carsharing eine vorteilhafte Alternative zum eigenen Auto?*
- ¿Cómo funciona el car sharing y qué ventajas ofrece?  
*Wie funktioniert Carsharing und welche Vorteile bietet es?*



¿Qué debo tener en cuenta si quiero cultivar mi jardín o balcón de forma ecológica?

Worauf muss ich achten, wenn ich meinen Garten oder Balkon umweltfreundlich bewirtschaften will?



## Jardinería ecológica Umweltfreundliches Gärtnern

*La sostenibilidad también desempeña un papel importante en el jardín: la rotación de cultivos y la fertilización orgánica favorecen la salud del suelo y la biodiversidad. Además, los jardines casi naturales con plantas autóctonas son hábitats diversos para plantas y animales.*

### Agricultura ecológica y cultivos ecológicos Bio-Landwirtschaft und ökologischer Anbau

Para un suelo sano, un agua limpia y una fauna diversa: Evita los pesticidas químicos y apueste en su lugar por métodos naturales como el cultivo mixto y el uso de insectos beneficiosos.

#### Elige la ubicación adecuada

##### Wählen Sie den passenden Standort

Asegúrate de que tus plantas tienen la ubicación adecuada para desarrollarse mejor y ser menos susceptibles a las enfermedades. Infórmate sobre las necesidades específicas de cada planta cuando las compres. No sólo embellecerás tu jardín, sino que contribuirás activamente a la protección del medio ambiente y el clima. Diviértete con la jardinería.

#### Diversidad para la naturaleza

##### Vielfalt für die Natur

Una colorida mezcla de plantas de la región crea hábitats para diversos animales y favorece la biodiversidad.

#### Favorezca las plantas de la región

##### Heimische Pflanzen bevorzugen

En lugar de plantas exóticas que contribuyen poco a la sostenibilidad, elige plantas regionales originarias éstas suelen ser más resistentes a las condiciones climáticas locales.

#### Crea cultivos mixtos

##### Mischkulturen anlegen

Diferentes plantas tienen interacciones positivas. Por ejemplo, los puerros repelen las moscas de la zanahoria, mientras que las zanahorias alejan las moscas de la cebolla. Plantar judías arbustivas y ajedrea juntas protege contra el pulgón de las judías negras.

#### Control de plagas ecológico

##### Umweltfreundliche Schädlingsbekämpfung

En lugar de utilizar pesticidas, opta por alternativas ecológicas. Las cenizas frías tras la barbacoa mantienen alejados a los pulgones, una decocción de hojas de ortiga es eficaz contra las plagas de hongos y las flores de lavanda repelen a las hormigas.

#### Defensa contra plagas con redes

##### Schädlingsabwehr mit Netzen

Utiliza métodos naturales para repeler a los grandes animales intrusos, por ejemplo colocando redes sobre los árboles frutales o los arriates. De este modo, las plagas se mantienen alejadas sin recurrir a pesticidas químicos. Esto no sólo favorece la salud de tus plantas, sino también la tuya propia.



### Eliminación de plantas no deseadas Entfernen von unerwünschten Pflanzen

Si aparecen musgos o hierbas no deseadas, utiliza herramientas «gruesas» como un rastrillo o un escarificador para eliminarlas.

### Cubrir el suelo contra la evaporación Mulchen gegen Verdunstung

Cubrir el suelo con recortes de hierba, paja u hojas de otoño no sólo protege contra las malas hierbas, sino que también reduce la evaporación. Esto significa que tendrás que regar las plantas con menos frecuencia, sobre todo en verano. Los residuos de jardinería pueden utilizarse directamente en los arriates como mantillo para suprimir las malas hierbas, retener la humedad y mejorar el suelo.

### Recoge el agua de lluvia Regenwasser sammeln

Coloca un barril para recoger el agua de lluvia. El agua potable es cada vez más preciada, y recoger agua de lluvia ayuda a reducir los costes de agua potable.

### Opciones para eliminar los residuos del jardín Möglichkeiten der Gartenabfallentsorgung

Hay varias formas de deshacerse de los residuos del jardín:

- ▶ **Compostaje:** los residuos del jardín, como los restos verdes, las hojas y las ramas más pequeñas, pueden pudrirse en casa en un montón de compost o en un centro de compostaje para crear abono rico en nutrientes para el jardín.
- ▶ **Recolección de residuos verdes:** Muchos municipios ofrecen un servicio de recolección de residuos verdes en el que se recogen los desechos del jardín y se transforman en compost. Puedes depositar tus residuos de jardín en contenedores especiales para residuos verdes o llevarlos a puntos de recolección específicos.

- ▶ **Centro de reciclaje:** Los residuos de jardín también pueden llevarse a un centro de reciclaje local, donde se remiten para su compostaje o eliminación.
- ▶ Algunos centros de reciclaje ofrecen compost, que puedes utilizar como abono natural para tus plantas.

### La diversidad en el jardín crea hábitats para animales y protege tus plantas.

### Vielalt im Garten schafft Lebensräume für Tiere und schützt Ihre Pflanzen.

### Abono natural y ecológico: La manera más fácil Natürlich und umweltfreundlich düngen: So geht's leicht

Un jardín bonito sin abonos químicos es perfectamente posible. He aquí algunas alternativas sencillas y naturales.

### Tierra para plantas sin musgo Torffreie Pflanzenerde

Cuando compres tierra para plantas, decídate conscientemente por los productos sin musgo. La tierra sin musgo se compone de materiales sostenibles como fibras de madera, humus de corteza, compost, minerales de arcilla y gránulos de lava.

### Preservar las zonas naturales Natürliche Bereiche bewahren

Evita la siega regular en zonas que no sean necesarias como áreas de juego o para tomar el sol. Deja que florezcan hierbas y gramíneas para crear un hábitat para los insectos y ¡absténete de crear pseudo-jardines de grava de bajo mantenimiento!



### Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- Me gustaría comprar piedra natural/... para mi patio.  
*Ich möchte Natursteine/... für meine Terrasse kaufen.*
- Me gustaría comprar muebles de jardín de madera.  
*Ich möchte hölzerne Gartenmöbel kaufen.*
- Me gustaría comprar lámparas solares para el jardín/...  
*Ich möchte für den Garten/... Solarlampen kaufen.*
- ¿Hay centros de jardinería o viveros que vendan plantas de jardín?  
*Gibt es lokale Gärtnereien oder Baumschulen, die Gartenpflanzen verkaufen?*
- ¿Pueden darme información sobre la creación de un estanque de jardín?  
*Können Sie mir Informationen über das Anlegen eines Gartenteiches geben?*
- ¿Venden productos ecológicos para el control de algas en estanques de jardín?  
*Verkaufen Sie umweltfreundliche Mittel gegen Algen für den Gartenteich?*
- ¿Dónde y cómo puedo crear compost?  
*Wo und wie kann ich einen Kompost anlegen?*
- ¿Qué métodos pueden utilizarse para el compostaje?  
*Welche Methoden können zur Kompostierung verwendet werden?*
- ¿Qué métodos de control de plagas son ecológicos?  
*Welche umweltfreundlichen Methoden gibt es*

### zur Schädlingsbekämpfung?

- ¿Qué métodos ecológicos existen para eliminar las plantas no deseadas?  
*Welche umweltfreundlichen Methoden gibt es, um unerwünschte Pflanzen zu entfernen?*
- ¿Qué alternativas hay a los pesticidas químicos?  
*Welche Alternativen gibt es zu chemischen Pflanzenschutzmitteln?*
- ¿Dónde puedo encontrar un folleto informativo sobre jardinería sostenible?  
*Wo kann ich eine Infobroschüre über nachhaltiges Gärtnern finden?*
- ¿Qué abonos naturales son adecuados para una fertilización respetuosa con el medio ambiente?  
*Welche natürlichen Düngemittel eignen sich für eine umweltfreundliche Düngung?*
- ¿Cómo controlar las malas hierbas de forma natural?  
*Wie kann Unkraut auf natürliche Weise kontrolliert werden?*
- ¿Cómo se puede recoger eficazmente el agua de lluvia?  
*Wie kann man Regenwasser effektiv sammeln?*
- ¿Qué recipientes son los más adecuados para recoger el agua de lluvia?  
*Welche Behälter eignen sich am besten zum Sammeln von Regenwasser?*
- ¿Dónde puedo tirar mis residuos de jardín/residuos verdes/...?  
*Wo kann ich meinen Gartenabfall/Grünschnitt/... entsorgen?*



¿Qué papel desempeña la conservación de la naturaleza en Alemania?

Welche Rolle spielt Naturschutz in Deutschland?

¿Cómo me comporto correctamente en la naturaleza?

Wie verhalte ich mich richtig in der Natur?

¿Cómo me beneficio de la conservación de la naturaleza?

Welchen Nutzen habe ich selbst vom Naturschutz?

## Preservación de la naturaleza, bosques y aguas Naturschutz, Wälder und Gewässer

*La protección de los espacios verdes y las praderas es crucial para la biodiversidad. Medidas como evitar las invasiones, un comportamiento considerado y el uso de productos ecológicos son fundamentales para preservar estos hábitats y mantenerlos para las generaciones futuras.*

La preservación de la naturaleza desempeña un papel importante y también ofrece muchos beneficios para cada individuo. Alemania cuenta con una extensa red de reservas naturales (más de 8.000 zonas designadas), que representan casi el 4% de la superficie del país. Estas zonas protegidas son esenciales para la conservación de la biodiversidad y proporcionan hábitats a muchas especies en peligro de extinción. La conservación de la naturaleza está firmemente anclada en Alemania tanto legal como institucionalmente, y la Agencia Federal para la Conservación de la Naturaleza desempeña un papel central en la aplicación de la legislación de conservación de la naturaleza y la promoción de proyectos de conservación de la naturaleza.

La conservación de la naturaleza también tiene importancia económica, ya que crea puestos de trabajo en diversos ámbitos como el turismo sostenible, la silvicultura, la agricultura ecológica y las energías renovables, y fomenta la innovación y la investigación en el sector medioambiental.

La conservación de la naturaleza también tiene numerosos beneficios para el individuo: Los parques naturales y las zonas protegidas sirven como importantes áreas recreativas y contribuyen significativamente a la calidad de vida y al bienestar mental. Un entorno natural intacto proporciona aire limpio, agua pura y alimentos sanos, lo que beneficia directamente a

nuestra salud. Además, las reservas naturales ofrecen oportunidades para vivir experiencias únicas en la naturaleza y para la educación ambiental, que fomenta la comprensión de las relaciones ecológicas.

La protección de recursos naturales como el agua, los suelos fértiles y la biodiversidad asegura nuestro sustento a largo plazo y contribuye a la protección del clima, que nos beneficia a todos al mitigar los fenómenos meteorológicos extremos. Además, la conservación de la naturaleza suele fomentar la producción de alimentos regionales de alta calidad que podemos disfrutar como consumidores.

En resumen, puede decirse que la preservación de la naturaleza en Alemania no sólo es importante desde el punto de vista ecológico, sino también económico y social. Cada individuo se beneficia de una mayor calidad de vida, una mejor salud y diversas oportunidades de experimentar y disfrutar de la naturaleza.

**Si todos nos beneficiamos de unos ecosistemas sanos, ¿qué podemos hacer nosotros mismos con un comportamiento razonable para mantenerlos así? He aquí algunas medidas importantes para proteger la naturaleza:**

**Evitar intervenciones**

**Vermeidung von Eingriffen**

Evita destruir o alterar la vegetación natural. Mantente en los senderos señalizados y evita entrar en hábi-



tats sensibles como humedales o praderas de flores silvestres.

**Comportamiento razonable**  
**Rücksichtsvolles Verhalten**

Procura no dejar basura. Llévate la basura contigo y deposítala correctamente en las papeleras habilitadas. Así no sólo protegerás el medio ambiente, sino que mantendrás los espacios verdes limpios y acogedores.

**Utiliza productos ecológicos**  
**Verwendung umweltfreundlicher Produkte**

Utiliza productos biodegradables o reutilizables para la vajilla del picnic y usa botellas de agua reutilizables. Así se reducen los residuos y se minimiza el impacto medioambiental.

**Proteger el mundo animal**  
**Schonung der Tierwelt**

Mantén la distancia con los animales salvajes y obsérvalos desde lejos. No intentes darles de comer, pero respeta el hecho de que quieran moverse en su hábitat natural sin ser molestados en lo posible.

**Tiempo libre consciente**  
**Bewusste Freizeitgestaltung**

Planifica tus actividades de tiempo libre de modo que minimices tu impacto en el medio ambiente. Procura no causar daños permanentes a las zonas de picnic o a los bosques.

**Informar y sensibilizar**  
**Informieren und sensibilisieren**

Transmite tus conocimientos, da ejemplo y sensibiliza sobre la importancia de proteger los recursos naturales.

**Áreas verdes**  
**Grünanlagen**

Las actividades de ocio en áreas verdes y prados ofrecen muchas oportunidades para practicar deporte, jugar y recrearse en la naturaleza. Sé respetuoso con la vegetación y procura no causar daños permanentes. Evita las zonas especialmente sensibles que son hábitats de plantas y animales raros.

Respeta las normas básicas de comportamiento para garantizar una coexistencia armoniosa y la protección de la naturaleza. Si es necesario, respeta las normas específicas del parque, ya que pueden variar según la región:

- ▶ Mantente en los senderos: Cíñete a los senderos señalizados para proteger la vegetación.
- ▶ Lleva a los perros con correa: Los perros deben ir con correa en la mayoría de los parques, excepto en las zonas especialmente designadas. Para proteger la fauna durante la época de cría y reproducción, los perros deben ir con correa en toda Alemania del 1 de abril al 15 de julio. Tampoco se permiten perros en los parques infantiles.
- ▶ Juegos de pelota: Suelen estar permitidos solo en zonas habilitadas para ello.

**Hogueras y barbacoas**  
**Offenes Feuer und Grillen**

Los fuegos abiertos, incluidas las barbacoas, no están permitidos en la mayoría de los espacios verdes y abiertos para evitar incendios y contaminación ambiental. Los fuegos abiertos y las brasas calientes pueden provocar rápidamente incendios peligrosos y dañar la



vegetación sensible. Por lo tanto, las barbacoas sólo deben instalarse en zonas designadas y deben tomarse medidas de seguridad:

- ▶ Antes de hacer una barbacoa, comprueba que no haya hierba seca ni otros materiales inflamables en el lugar y ten cerca un extintor o agua.
- ▶ Después de hacer la barbacoa, hay que apagar completamente las brasas y enfriarlas antes de tirarlas a la basura residual (algunos parques disponen de cubos de basura especiales para ello).

Hacer picnic no es un problema en la mayoría de los parques. Pero, por favor, llévate la basura contigo y no dejes nada tirado.

- ▶ Eliminación de residuos: Deposita la basura en los contenedores previstos para ello. Muchos parques tienen contenedores especiales para distintos tipos de residuos. Si no, llévatela a casa y tírala allí en los contenedores adecuados.
- ▶ Sé considerado con los demás visitantes: Mantén un nivel de ruido bajo y respeta la intimidad de los demás.
- ▶ Plantas y animales: En general, está prohibido coger plantas o dar de comer a los animales para proteger la flora y la fauna naturales.
- ▶ Ciclismo y uso de equipamiento deportivo: No suele estar permitido montar en bicicleta, patines en línea o similares en los parques. Entrar en zonas restringidas: El césped u otras zonas de plantación pueden cerrarse al público para garantizar el éxito de la siembra o replantación.
- ▶ Consumo de alcohol: En muchos parques está prohibido el consumo de alcohol, especialmente en las zonas de recreo.

- ▶ El incumplimiento de estas normas puede acarrear multas, ya que el cumplimiento de la normativa de los parques está vigilada por las autoridades locales. Es aconsejable informarse de la normativa específica antes de visitar un parque para evitar malentendidos y proteger las instalaciones. También es nuestra responsabilidad, como los usuarios, mantener los espacios verdes para el esparcimiento local.
- ▶ Así que elije un lugar adecuado y disfrute de una deliciosa comida en un entorno verde - ¡preferiblemente en buena compañía!



### *Es bueno saber Gut zu wissen*

Que las colillas de cigarrillos desechadas son el residuo más común en la naturaleza. Contienen hasta 7.000 sustancias tóxicas diferentes y están formadas por plásticos de degradación muy lenta que permanecen en el medio ambiente de forma permanente en forma de microplásticos. Los niños pequeños y los animales corren un grave riesgo para su salud si ingieren colillas.



### Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- ¿Cómo proteger eficazmente las áreas verdes?  
*Wie können Grünflächen und Wiesen effektiv geschützt werden?*
- ¿Cómo podemos contribuir a la protección de animales y plantas en áreas verdes y parques?  
*Wie können wir dazu beitragen, die Tiere in Grünflächen zu schützen?*
- ¿Está permitido hacer picnic/camping/... en este parque natural/río?  
*Dürfen wir in diesem Naturpark/Flussufer picknicken/zelten/...?*
- ¿Qué restricciones hay en esta zona forestal?  
*Welche Beschränkungen gibt es in diesem Waldgebiet?*
- ¿Por qué es importante para la biodiversidad la protección de áreas verdes y parques?  
*Warum ist der Schutz von Grünflächen und Wiesen für die Artenvielfalt wichtig?*
- ¿Cómo contribuyen los productos ecológicos a la protección de áreas verdes y praderas?  
*Wie unterstützen umweltfreundliche Produkte den Schutz von Grünflächen und Wiesen?*
- ¿Qué autoridad es responsable de la conservación de la naturaleza en Alemania?  
*Welche Behörde ist für den Naturschutz in Deutschland zuständig?*
- ¿Por qué no está permitido dar de comer a los animales en los parques?  
*Warum darf man Tiere in Parks nicht füttern?*

- ¿Por qué es importante mantener la distancia con los animales salvajes?  
*Warum ist es wichtig, Abstand zu wildlebenden Tieren zu halten?*
- ¿Qué beneficios para la salud ofrecen las reservas naturales?  
*Welche Vorteile bieten Naturschutzgebiete für die Gesundheit?*
- ¿Qué debe comprobarse en el lugar de la barbacoa antes de asar?  
*Was muss vor dem Grillen am Standplatz überprüft werden?*
- ¿Cómo se deben eliminar las brasas después de asar?  
*Wie sollten die Kohlen nach dem Grillen entsorgt werden?*
- ¿Por qué las colillas son un problema medioambiental?  
*Warum stellen Zigarettensammel ein Umweltproblem dar?*
- ¿Qué queda permanentemente en el medio ambiente de las colillas de cigarrillos?  
*Was bleibt von Zigarettensammel dauerhaft in der Umwelt?*
- ¿Cuántas toxinas contienen las colillas?  
*Wie viele Giftstoffe enthalten Zigarettensammel?*
- ¿Por qué las colillas son peligrosas para los animales?  
*Warum sind Zigarettensammel für Tiere gefährlich?*
- ¿Qué peligro corren los niños pequeños si se tragan las colillas?  
*Welche Gefahr besteht für Kleinkinder, wenn sie Zigarettensammel verschlucken?*



## Vertederos de fauna salvaje: Un peligro ecológico oculto

### Wildmüllkippen: Eine Umweltgefahr im Verborgenen

Los vertederos de fauna salvaje son vertederos ilegales en el campo, que pueden contener desde pequeñas cantidades de basura doméstica y residuos de jardín hasta escombros de construcción y materiales peligrosos. Al pasar desapercibidos, pueden tener graves consecuencias para el medio ambiente. Y es que estas acumulaciones de residuos no sólo contaminan el paisaje y deterioran su aspecto estético, sino que también amenazan al mundo animal y vegetal. Los residuos plásticos, por ejemplo, pueden estrangular a los animales o causar graves daños a la salud si se ingieren. Las sustancias tóxicas de los residuos peligrosos pueden filtrarse en el suelo y las aguas subterráneas, causando daños medioambientales a largo plazo y poniendo en peligro la salud humana y animal.

El vertido de residuos de jardinería también es muy problemático, ya que puede provocar la propagación de especies vegetales invasoras (neófitas) que desplazan a las especies autóctonas y alteran el equilibrio ecológico.

Retirar estos vertederos es una tarea costosa y lenta para los municipios y las autoridades, a menudo con la ayuda de voluntarios y organizaciones ecologistas.

Hazlo bien: deshazte de tus residuos correctamente, no lles residuos de jardinería al bosque y denuncia los vertidos ilegales a las autoridades (en algunos distritos existe una aplicación que permite denunciar los hallazgos). Siguiendo estas normas, puedes ayudar a proteger la naturaleza y a sus habitantes y disfrutar de ella de forma responsable.



*Es bueno saber  
Gut zu wissen*

Que el vertido ilegal de residuos silvestres supone una grave amenaza para el medio ambiente y la naturaleza. Las infracciones pueden castigarse con multas de hasta 50.000 euros.





## Bosques Wälder

*Los bosques son zonas tranquilas para las personas y los animales, se utilizan para el recreo, proporcionan aguas subterráneas limpias y contribuyen decisivamente a la protección del clima. Para comportarte correctamente en el bosque, debes tener en cuenta los siguientes puntos:*

- ▶ Mantente en los senderos señalizados para no molestar a la vegetación ni a la fauna.
- ▶ No dejes basura en el bosque, llévate la basura de vuelta contigo.
- ▶ No enciendas fuego, no fumes ni tires colillas para evitar incendios forestales.
- ▶ Comportate en silencio y evita hacer ruido, sobre todo en las épocas de cría y apareamiento de los animales.
- ▶ Observa a los animales sólo desde la distancia y no les des de comer.

### Al recoger bayas, hierbas y setas:

#### Beim Sammeln von Beeren, Kräutern und Pilzen gilt:

- ▶ Recoge sólo para tu propio uso y en pequeñas cantidades.
- ▶ Recoge sólo especies que puedas identificar con seguridad, ya que existe riesgo de intoxicación.
- ▶ Presta atención a las plantas protegidas que no deben recolectarse.
- ▶ No recolectes en reservas naturales o bosques privados.

### En caso de encuentro con animales salvajes: Bei einer Begegnung mit Wildtieren empfiehlt sich:

- ▶ Mantén la calma y no hagas movimientos bruscos.
- ▶ Mantén la distancia y observa al animal sólo desde lejos.
- ▶ No alimentes ni toques a los animales.
- ▶ Con animales más grandes, como jabalíes, retírate lentamente.
- ▶ No te lleves a los animales jóvenes que encuentres.

### Para evitar los incendios forestales:

#### Um Waldbrände zu vermeiden:

- ▶ Absténate de hacer fuego y fumar en el bosque.
- ▶ No estaciones vehículos sobre hierba seca.
- ▶ No tires botellas de vidrio en el bosque, ya que pueden actuar como vasos ardiendo.
- ▶ Informa inmediatamente a las autoridades competentes sobre la presencia de humo o fuego llamando al 112.



## Protección del agua

### Gewässerschutz

*Los arroyos, ríos, lagos y mares son hábitats de plantas y animales, sirven como fuente de agua (potable) en algunas regiones y pueden utilizarse para actividades de ocio.*

Hay que respetar ciertas normas cuando se utilizan aguas públicas para actividades de ocio:

- ▶ **Baño:** El baño está permitido en muchas corrientes de agua, pero debes prestar atención a las prohibiciones locales de baño y a las normas de higiene. Infórmate sobre la calidad del agua antes de meterte en ella.
- ▶ **Cuidado con las algas verdeazuladas:** Aumentan durante los veranos calurosos y limitan el placer del baño. Esto se debe a que producen toxinas que pueden ser perjudiciales para la salud. Los síntomas incluyen náuseas, irritación de la piel y problemas respiratorios. Las algas verdeazuladas suelen aparecer en forma de vetas o alfombras verdosas o verdeazuladas en la superficie del agua. Por tanto, debes evitar las zonas que tengan una capa de algas llamativa y respetar las advertencias correspondientes (incluso en la prensa local).
- ▶ **Pesca:** Por lo general, se necesita una licencia de pesca para pescar y se debe respetar los derechos de pesca correspondientes. Presta atención a las temporadas de veda y a los límites de capturas para proteger las poblaciones de peces.
- ▶ **Navegación:** La navegación con botes de remos, kayaks o embarcaciones motorizadas suele estar permitida siempre que se respete la

normativa aplicable. Estas incluyen límites de velocidad y la prohibición de circular por determinadas zonas para no molestar a la fauna.

- ▶ **Observación de la naturaleza:** Muchas personas utilizan las masas de agua para observar aves u otras experiencias en la naturaleza. Mantente alejado de los lugares de anidamiento y no molestes a los animales.

Siguiendo estos sencillos pasos, puedes contribuir activamente a proteger y preservar las aguas de tu vecindario.

### Conservación de la biodiversidad

#### Erhalt der Biodiversität

Las corrientes de agua como ríos, lagos y mares son hábitats de plantas, animales y microorganismos. La protección del agua contribuye a su supervivencia, protege el delicado equilibrio ecológico y fomenta la diversidad de los hábitats naturales.

### Suministro de agua potable

#### Trinkwasserversorgung

Uno de los principales objetivos de la protección del agua es garantizar agua potable o industrial limpia para los seres humanos y los animales. Esto incluye medidas para prevenir la contaminación del agua y mantener su calidad con el fin de proteger la salud de la población.



### Ocio y tiempo libre Erholung und Freizeit

La protección del agua tiene como objetivo garantizar un entorno limpio y seguro para las actividades recreativas. Esto incluye actividades como la natación, la navegación y la pesca. Unas aguas claras y saludables contribuyen al esparcimiento y la relajación del ser humano.

### Uso sostenible de los recursos Nachhaltige Ressourcennutzung

La protección del agua lucha por el uso responsable de los recursos hídricos, tanto para fines industriales como agrícolas. El objetivo es armonizar las necesidades de agua de los distintos sectores sin sobrecargar el medio ambiente.



*Es bueno saber  
 Gut zu wissen*

Que la conservación del agua es importante y nos afecta a todos: todos podemos asegurarnos de desperdiciar menos agua, eliminar adecuadamente los residuos y comportarnos correctamente en nuestras actividades de ocio.

### Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- ¿Cuáles son las principales causas de la contaminación del agua?  
*Was sind die Hauptursachen für Gewässerverschmutzung?*
- ¿Qué medidas son necesarias para salvaguardar la calidad del agua a largo plazo?  
*Welche Maßnahmen sind erforderlich, um die Wasserqualität langfristig zu sichern?*
- ¿Cómo puede mejorarse la calidad del agua en nuestra zona?  
*Wie kann die Wasserqualität in unserem Gebiet verbessert werden?*
- ¿Qué medidas se toman para mantener la calidad del agua?  
*Welche Maßnahmen werden ergriffen, um die Wasserqualität zu erhalten?*
- ¿Qué medidas son necesarias para mejorar la calidad del agua de ríos y lagos?  
*Welche Schritte sind erforderlich, um die Wasserqualität in Flüssen und Seen zu verbessern?*
- ¿Por qué es importante preservar la biodiversidad?  
*Warum ist der Erhalt der Biodiversität wichtig?*
- ¿Qué medidas se toman para proteger la biodiversidad?  
*Welche Maßnahmen werden ergriffen, um die Biodiversität zu schützen?*
- ¿Cómo podemos contribuir al uso sostenible de los recursos?  
*Wie können wir zur nachhaltigen Nutzung von Ressourcen beitragen?*



¿Cómo puedo participar?

Wie kann ich mich engagieren?

¿Dónde puedo encontrar programas adecuados para mí y mis hijos?

Wo finde ich passende Angebote für mich und meine Kinder?

¿Cómo puedo convertirme en un modelo a seguir para mis hijos en lo que respecta a un comportamiento respetuoso con el medio ambiente?

Wie werde ich zum Vorbild für meine Kinder was umweltbewusstes Handeln angeht?

## ¡Actuemos juntos! Gemeinsam aktiv werden!

*Trabajar juntos en proyectos comunitarios no sólo permite intercambiar recursos y conocimientos, sino que también sensibiliza a la sociedad sobre los problemas medioambientales. Movilizando a personas y organizaciones, se pueden desarrollar y aplicar soluciones sostenibles que tengan un impacto positivo a largo plazo en el medio ambiente.*

### Campañas de plantación de árboles

#### Baumpflanzaktionen

Las campañas conjuntas de plantación de árboles son divertidas, mejoran la calidad del aire y fomentan la biodiversidad.

### Limpieza de playas y aguas

#### Strand- und Gewässerreinigungen

Ciudadanos comprometidos se unen para retirar la basura de playas y riberas con el fin de proteger los cursos de agua.

### Jardinería urbana

#### Urban Gardening

Los huertos comunitarios en terrenos baldíos fomentan la sostenibilidad y el sentido de comunidad en la ciudad. Los proyectos de jardinería urbana incluyen todo tipo de huertos, desde huertos en balcones hasta huertos comunitarios compartidos en espacios urbanos abiertos.

### Educación ecológica

#### Umweltbildung

Incluye la organización de cursos de formación, talleres y actos para aumentar la concienciación medioambiental y promover comportamientos ecológicos.

### Protección de abejas e insectos

#### Bienen- und Insektenschutz

Las iniciativas para proteger a las abejas y otros polinizadores se benefician de la creación de zonas de floración y la evitación de pesticidas nocivos.

### Huertos vecinales

#### Nachbarschaftsgärten

Los huertos comunitarios fomentan el cultivo de frutas y verduras de producción local y reducen la necesidad de largas rutas de transporte.

### Proyectos forestales

#### Forstprojekte

Las campañas de plantación ayudan a preservar la biodiversidad y a mitigar el impacto climático.



## Compromiso personal y educación medioambiental para niños

### Eigenes Engagement und Umweltbildung für Kinder

*Descubra su propio entorno y su región con sus hijos. Ponte en contacto con grupos de conservación de la naturaleza, scouts, la brigada juvenil de bomberos, otros grupos juveniles o infórmate sobre un año ecológico voluntario o un servicio voluntario federal de protección de la naturaleza y el medio ambiente para adolescentes o jóvenes.*

#### Educación ecológica

##### Umweltbildung

Fomentar el aprecio por las plantas y los animales es crucial para el desarrollo de la conciencia ecológica en los niños. Los padres pueden reforzar la conexión de sus hijos con la naturaleza creando experiencias compartidas en ella. Los encuentros con animales, responsabilizarse de una mascota o participar en eventos y excursiones a centros de naturaleza o parques de animales sientan las bases para un acercamiento respetuoso a la naturaleza y el medio ambiente.

#### Fomentar el acercamiento de los niños a la naturaleza y su observación

##### Naturverbundenheit von Kindern fördern und Naturbeobachtungen

Salgan juntos de excursión a la naturaleza y anime a sus hijos a observar plantas y animales. Haga hincapié en la diversidad y la belleza de la naturaleza.

#### Responsabilidad y cuidado

##### Verantwortung und Pflege

Los niños aprenden a ser responsables cuidando las plantas. El cuidado regular de las plantas, incluido el riego y el deshierbe, fomenta la comprensión de la importancia del cuidado y el compromiso.

#### Conciencia medioambiental

##### Umweltbewusstsein

A través de la jardinería, los niños desarrollan una comprensión más profunda de los procesos ecológicos y del valor de los alimentos.

#### Fomentar una alimentación sostenible

##### Nachhaltige Ernährung fördern

Cultivar hortalizas y hierbas en el propio huerto fomenta una dieta sana. Los niños pueden experimentar las tareas que conlleva la producción de alimentos vegetales y desarrollar un aprecio por los productos frescos cultivados en casa.

#### Trabajo en equipo y colaboración

##### Teamarbeit und Zusammenarbeit

Cultivar un huerto juntos permite trabajar en equipo y refuerza la cohesión. La planificación, la siembra y el cuidado requieren la cooperación de todos los miembros de la familia.



## Consejos para trabajar juntos en el jardín

### Tipps für gemeinsames Gärtnern

#### Elige plantas adecuadas para los niños

##### Wählen Sie kinderfreundliche Pflanzen

Empieza con plantas fáciles de cultivar, como berros, lechugas, tomates, fresas, girasoles o hierbas aromáticas. Suelen ser robustas y ofrecen resultados rápidos.

#### Crea una zona dedicada a los niños

##### Gestalten Sie einen eigenen Bereich für Kinder

Reserva una zona especial del jardín para los niños. Puede tratarse de sus propias macetas o de un pequeño arriate donde puedan cuidar sus propias plantas.

#### Utiliza herramientas de jardinería sencillas

##### Einfache Gartenwerkzeuge verwenden

Proporcione a los niños herramientas de jardinería seguras y fáciles de usar. Esto permite a los niños participar activamente en el proceso de jardinería.

#### Cosechar y preparar juntos

##### Gemeinsame Ernte und Zubereitung

Anima a tus hijos a ayudar a recolectar y preparar los productos cultivados. Así se cierra el ciclo de la jardinería y se fomenta el aprecio por la producción de alimentos.

## Consejos para que los padres fomenten en sus hijos el conocimiento del medio ambiente y la naturaleza

### Tipps für Eltern, um das Umwelt- und Naturbewusstsein ihrer Kinder zu fördern

#### Disfrutar de picnics y relajarse

##### Genussvolles Picknick und Entspannung

Fomente la participación en actividades al aire libre para reforzar el aprecio por la belleza de la naturaleza. Las salidas familiares, los picnics y las excursiones juntos sientan las bases de una conexión con la naturaleza que acompañará positivamente a los niños durante toda su vida.

#### Experiencias en la naturaleza y contacto con animales como claves para niños concienciados con el medio ambiente

##### Naturerlebnisse und Tierkontakt als Schlüssel für umweltbewusste Kinder

Visitar centros de experiencias en la naturaleza y parques de animales puede ayudar a profundizar en la conciencia medioambiental. Los niños adquieren respeto por el mundo animal y aprenden sobre la conservación del hábitat. El contacto directo con los animales también les ayuda a comprender las amenazas a las que se enfrentan las especies amenazadas y sus hábitats.

#### Acercamiento con animales

##### Tierbegegnungen

Visite parques de animales, centros de educación ecológica o reservas naturales para que los niños tengan la oportunidad de conocer de cerca a los animales. Haz hincapié en la importancia de la conservación de las especies.

#### Tener animales domésticos

##### Haustiere halten

Ser responsable de las mascotas, ya sea un perro, un gato, un pez o un hámster, enseña a los niños empatía y atención hacia otros seres vivos.



## *Es bueno saber Gut zu wissen*

Que los padres pueden fomentar el acercamiento de sus hijos a la naturaleza a través de experiencias en ella, por ejemplo, excursiones a centros de naturaleza o parques de animales. Pero ser responsable de su propia mascota también puede ayudar a sentar las bases de un acercamiento respetuoso a la naturaleza y el medio ambiente.

### **Enseñar y ejemplificar un comportamiento respetuoso**

#### **Respektvollen Umgang lehren und vorleben**

Destacar la importancia de tratar con respeto a las plantas y los animales. Explicar que cada ser vivo desempeña un papel importante en el ecosistema.

### **Fomenta los proyectos relacionados con la naturaleza y la creatividad**

#### **Naturverbundene Projekte und Kreativität fördern**

Anime a sus hijos a participar en proyectos creativos como construir casitas para pájaros, diseñar nidos para insectos, hacer manualidades con materiales naturales o escribir diarios sobre la naturaleza. A través de estas actividades, los niños no sólo profundizan su interés por las plantas y los animales, sino que también desarrollan una comprensión más profunda de la protección del medio ambiente y la sostenibilidad.

### **La protección del medio ambiente en la vida cotidiana: consejos prácticos para una vida sostenible**

#### **Umweltschutz im Alltag: Praktische Ratschläge für ein nachhaltiges Leben**

#### **Ahorrar energía**

##### **Energiesparen**

Enseña a tus hijos a ahorrar energía apagando las luces cuando no las necesiten y desenchufando los aparatos electrónicos. Utiliza electrodomésticos y bombillas de bajo consumo.

#### **Ahorrar agua**

##### **Wasser sparen**

Sensibiliza a los niños para que usen el agua con moderación. Cierra el grifo cuando te laves los dientes, repara las fugas y utiliza aparatos que ahorren agua.

#### **Movilidad sostenible**

##### **Nachhaltige Mobilität**

Fomente los medios de transporte ecológicos, como las bicicletas, los patinetes o el transporte público. Caminar o ir en bicicleta juntos, si es posible, en lugar de utilizar el coche.

#### **Actividades ecológicas**

##### **Umweltfreundliche Aktivitäten**

Opta por actividades de ocio respetuosas con el medio ambiente: Participa con tus hijos en emocionantes actos de protección del medio ambiente, participa en campañas de recolección de basura en tu barrio o sal a dar un paseo para recoger materiales naturales que puedan servir para hacer manualidades y adornos.

#### **Participación en actividades sociales**

##### **Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten**

Participa en familia en proyectos locales de protección del medio ambiente. Las campañas conjuntas de limpieza o la plantación de árboles no solo refuerzan el sentimiento de comunidad, sino que también demuestran la importancia del compromiso ecológico.

#### **Reducción de los productos de un solo uso**

##### **Reduzierung von Einwegprodukten**

Muestra opciones alternativas a los productos de un solo uso, como botellas de agua reutilizables, fiambreras, bolsas de la compra y pajitas. Explica cómo se reduce así la cantidad de residuos de un solo uso.

#### **Consumo consciente**

##### **Bewusster Konsum**

Enseña a sus hijos a tomar decisiones de compra conscientes. Explícales cómo elegir productos con menos envases o envases ecológicos.

#### **Responsabilízate de tu propia basura**

##### **Verantwortung für den eigenen Müll übernehmen**

Haz a tus hijos responsables de su propia basura. Anímalos a deshacerse de su basura correctamente y a mantener limpio su entorno.



### Minimizar el desperdicio de alimentos

#### Lebensmittelverschwendung minimieren

Muestra a tus hijos cómo se puede evitar el desperdicio de alimentos. Esto incluye, por ejemplo, la preparación y porcionado moderados de las comidas y el aprovechamiento de las sobras.

### Explicar las energías renovables

#### Erneuerbare Energien erklären

Haz hincapié en la relación entre la energía y el medio ambiente hablando del uso de las energías renovables, como la solar y la eólica. Explica a los niños el origen de la energía y habla de diferentes fuentes como el sol, el viento, el agua, los combustibles fósiles y las energías renovables.

### Ser un modelo

#### Vorbild sein

Los padres son los modelos más importantes para el comportamiento sostenible de sus hijos, con el fin de establecer juntos en la familia un estilo de vida respetuoso con el medio ambiente. Los niños que aprenden a cuidar el medio ambiente desde una edad temprana podrán aprovecharlo durante toda su vida.

### Ejemplos de diálogo - Dialogmuster

- ¿Dónde se llevan a cabo proyectos comunitarios para niños como parte de...?  
*Wo werden Gemeinschaftsprojekte für Kinder im Rahmen von ... durchgeführt?*
- ¿Qué consejos hay para cultivar juntos un huerto?  
*Welche Tipps gibt es für gemeinsames Gärtnern?*
- ¿Por qué es importante que los niños tengan su propia zona de jardín?  
*Warum ist ein eigener Gartenbereich für Kinder wichtig?*
- ¿Qué actividades ayudan a que los niños se interesen por la naturaleza?  
*Welche Aktivitäten helfen dabei, Kinder für die Natur zu begeistern?*
- ¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a consumir de forma más consciente?  
*Wie können Eltern Kindern helfen, bewusster zu konsumieren?*
- ¿Cómo podemos enseñar a los niños a reducir los productos de un solo uso?  
*Wie kann man Kindern beibringen, Einwegprodukte zu reduzieren?*







**Puede solicitar ejemplares adicionales de  
este folleto en las siguientes direcciones:**

**Sie können weitere Exemplare dieser Broschüre  
unter folgenden Adressen bestellen:**

**Niedersächsische Bingo-Umweltstiftung**

Neues Haus 4  
30175 Hannover  
Teléfono: (0511) 897 6970  
info@bingo-umweltstiftung.de

**Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung**

Tiedthof | Goserie 4  
30159 Hannover  
felek.gueler@lotto-sport-stiftung.de

**Verlag für Kommunikation**

Hellweg 1  
44787 Bochum  
Teléfono: (0234) 68 54 91  
ethemyilmaz@t-online.de

## **SOSTENIBILIDAD Y PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE - ASÍ SE HACE!.**

- » Consumo sostenible
- » Evitar el uso de plástico
- » Separación de residuos
- » Remodelación ecológica
- » Ahorro de energía en la vida cotidiana
- » Transporte ecológico
- » Jardinería ecológica
- » Preservación de la naturaleza, bosques y recursos hídricos
- » ¡Actuemos juntos!

## **NACHHALTIGKEIT UND UMWELTSCHUTZ - SO GEHT'S!**

- » Nachhaltiger Konsum
- » Plastikvermeidung
- » Mülltrennung
- » Umweltfreundlich renovieren
- » Energiesparen im Alltag
- » Umweltfreundliche Mobilität
- » Umweltfreundliches Gärtnern
- » Naturschutz, Wälder und Gewässer
- » Gemeinsam aktiv werden!