



Nuestra forma de vida nos ha enseñado que "cuanto más tienes, más importante eres", lo que nos lleva a comprar y acumular trastos en armarios durante décadas. Si además eres miembro de una familia con niños, tu casa puede llegar a convertirse en un verdadero rastro.

Menos es más

Para mí, esta idea está completamente equivocada, y en base a tres principios –economía (de espacio y de dinero), ecología (optimización de recursos), y valorización (guardar solo aquello con lo que realmente te identifiques y te defina)–, os propongo aprender a vivir con menos.

- Reutiliza todo lo que puedas, dale una segunda vida a los objetos. Tarros de conservas convertidos en botes para almacenaje, palés para mesas, inventa bolsos de tus viejas camisetas, juega con tus hijos a fabricar sus juguetes con cajas... Beneficio: menos cacharros por casa y menos viajes al contenedor.
- Replantéate tu forma de comer. Olvida las leches mejoradas, los cereales enriquecidos, los aportes vitamínicos... y vuelve a la comida tradicional y equilibrada, la del desayuno con café con leche y tostadas. Además, nada de bandejas preparadas del súper que te obligan a llevarte un número determinado de pimientos; acabas teniendo una bandeja más por casa dando vueltas y dos pimientos en la basura que se han puesto malos por no darte tiempo a comértelos. Beneficio: verás como baja la cuenta del súper.
- No digo que te desprendas de buenas a primera de toda tu tecnología, pero cuando algo se estropee piénsalo dos veces antes de volver a comprarlo. La tablet es prescindible si tienes portátil y, sobre todo, si tienes un móvil de esos que ya no caben en el bolsillo. Y del e-book ni hablemos. Beneficio: menos cables y disminución de la factura de la luz.
- Aprende a hacer cosas. Como jabones, detergente, dentífrico o limpiadores. Beneficio: desaparecen las tardes aburridas delante del televisor.
- Aparca el coche y camina o disfruta del transporte público. Si sumas todos los gastos de tener vehículo propio (compra, ITV, etc.) verás que es mucho más caro que lo que puedas gastar en abonos de transporte, taxi, tren, y algún alquiler para escapadas en coche. Beneficio: mejora tu salud al hacer más de ejercicio físico y ayudas a reducir la emisión de gases contaminantes.

Y recuerda que consumir menos, no necesariamente significa que debas privarte de cosas, sino de cubrir nuestras necesidades sin necesidad de comprar. Economía circular en estado puro. ●●●

Elena Guerra



Bricolage... vida cotidiana para tus mascotas

Para los que tienen mascotas a las que quieren y educan para vivir con higiene y comodidad en las clásicas viviendas de algunos metros cuadrados... y para los que viven en casitas más grandes.

Ahora que se acercan tiempos de frío y muchos gastos inevitables que cubrir, podemos hacer aquello que se nos da bien: repensar, reparar y reutilizar aquellas cosas que ya no usamos en casa, ahorrando y practicando la sostenibilidad.

Me refiero a sus camas, aquel espacio que a veces rechazan por dormir junto a sus amos, pero que son necesarias para sus siestas diurnas y su mejor descanso... y el nuestro.

Mi fórmula (para perros, gatos, conejos o animales de su tamaño):

- Cajas pequeñas o medianas, tipo palés, de tiendas que las desechan y que ocupen el espacio de una cama comprada. ¡Se encuentran!
- Mantiles, cortinas y ropa que ya no utilizamos, cortada en tiras anchas, mezcladas con el relleno de algún cojín que aumente su volumen por si hiciera falta. Para la funda, reservar las telas que nos parezcan más calientes.

Recordemos que a nuestras mascotas les gusta nuestro olor y que esto puede funcionar. Una faceta de la vida de gente con mascotas puede ser más sostenible. ●●●

Vannia Quevedo



Cinco trucos gratuitos para ahorrar este invierno

Se avecinan las noches largas y los días de frío y con ellos el empleo de calefacción y un aumento en el uso de iluminación.

Para colmo, los precios de la energía son cada vez más confusos, pero siempre crecen. Por todo esto es recomendable seguir una serie de hábitos que nos ayuden a ahorrar en nuestras facturas y rebajar el consumo eléctrico, así como ayudar a cuidar nuestro planeta:

- **Ventilación apropiada de la vivienda**, fundamental para evitar la acumulación de gases y olores. Basta con abrir las ventanas 10 minutos, y por supuesto no abrirlas con la calefacción puesta.
- **Subir las persianas para captar la mayor cantidad posible de calor y luz solar por las ventanas.** Por la noche, mantenerlas bajadas para que no se pierda el calor interior.
- **Puede ser que tengas más potencia contratada de la que necesitas.** La sencilla acción de mirar nuestra factura de la luz nos puede suponer un importante ahorro. Consulta páginas webs que nos ayudan a calcular la potencia que necesitamos.
- **Apaga la calefacción por la noche, al acostarnos.** Las temperaturas ideales son 21° por el día y 17 por la noche. Un grado menos supone un ahorro de energía de un 8%.
- **Si tienes radiadores: no los cubras ni dificultes la transmisión de calor, mantén cerrados los radiadores de las habitaciones desocupadas.** ●●●

Marta Espejo Rayo

Calcula la potencia eléctrica que necesitas de verdad

Reducir la potencia contratada es la forma más efectiva de ahorrar mucho dinero en la factura de la luz. Muchas páginas web pueden ayudarte, aquí tienes un ejemplo: [Bajate la potencia](#).

Campus FVS

Inicio de cursos en octubre. Consulta aquí los cursos programados: [Campus FVS](#). ●●●