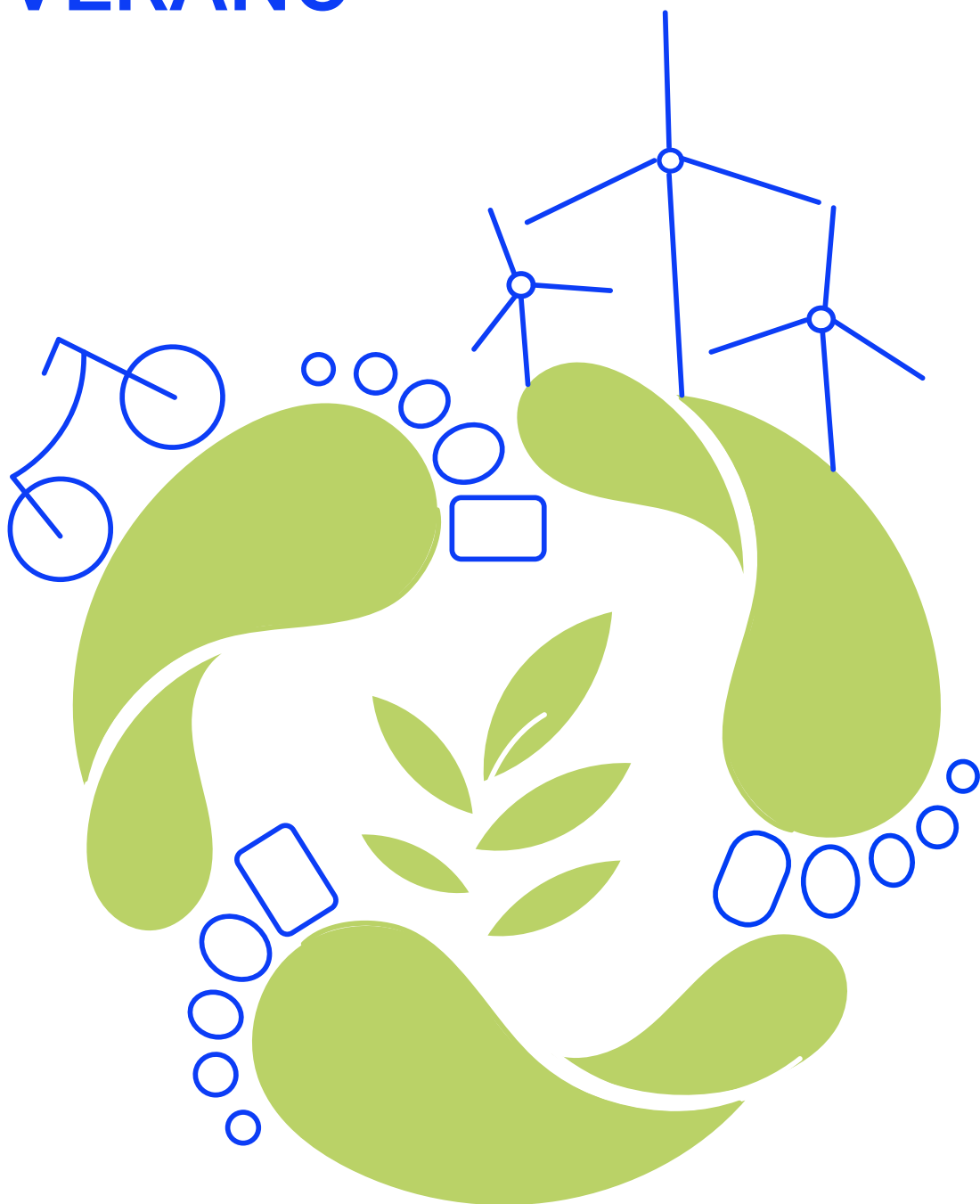


ciec

centro de innovación en
economía circular de madrid

5 TIPS PARA SER + SOSTENIBLE ESTE VERANO



La Economía Circular no se va de vacaciones. Este verano, desde el CIEC te invitamos a llevar hábitos sostenibles allá donde vayas. Esta guía didáctica recoge 5 consejos clave para disfrutar del verano de forma más consciente, reduciendo tu impacto ambiental y aplicando los aprendizajes circulares en tu día a día.

① Reduce residuos durante tus viajes

Minimiza la generación de residuos eligiendo productos sin envases, recogiendo tu basura y separando correctamente los residuos. Evita plásticos de un solo uso y apuesta por reutilizar y reciclar siempre que sea posible.

Si vas a la playa, el campo o la montaña...

Recoge todo lo que generes y no abandones nada en la naturaleza. Utiliza bolsas para llevarte tu basura hasta un contenedor cercano.

② Usa de manera responsable el agua

En verano el agua es aún más valiosa. Toma duchas cortas, cierra el grifo mientras te enjabonas y reutiliza el agua siempre que puedas. Cada gesto cuenta para mitigar la sequía.

· Dúchate en lugar de bañarte

· Cierra el grifo inteligentemente

No dejes correr el agua mientras te enjabonas, te afeitas o te cepillas los dientes. Abre el grifo solo cuando lo necesites para enjuagar.

· Reutiliza y recoge agua cuando puedas

Por ejemplo, si sale agua fría antes de la ducha, recógela en un cubo y úsala para regar plantas.

③ Compra local y de temporada

Apoya a productores y comercios locales. Consumir productos de proximidad y estacionales favorece la economía circular, reduce emisiones de transporte y te conecta con el entorno.



CIEC
centro de innovación en
economía circular de madrid

Alimentos de temporada (España)

 Arándano	 Melón	Ajo Seco	 Pepino
 Ciruela	 Pera	 Albahaca	 Pimiento
Frambuesa	 Plátano	 Berenjena	 Tomate
 Fresa	 Sandía	 Calabacín	 Maíz
 Higo		Cebolla	 Patata
 Melocotón		Judía Verde	

4 Transporte más sostenible

Apuesta por caminar, usar la bicicleta o transporte público. Si viajas, comparte coche o prioriza el tren. Moverse de forma eficiente reduce tu huella de carbono y mejora tu experiencia.

 **Elige transporte público o compartido**

 **Muévete a pie o en bicicleta**

 **Conduce de forma eficiente**

Acelera progresivamente, mantén una velocidad constante y evita dejar el motor en marcha al parar. Un manejo eficiente reduce hasta un 15% el consumo de combustible, ahorrando emisiones. Comprueba también la presión de los neumáticos; unos neumáticos bien inflados disminuyen el gasto de gasolina.



5) ¿Qué llevo en mi mochila para ser más sostenible?

Incluye en tu mochila una botella reutilizable, cubiertos, una bolsa de tela y recipientes para llevar comida. Este kit sostenible te permitirá evitar residuos en cualquier momento del día.



- Cubiertos y vajilla reutilizable
- Botella de agua reutilizable
- Bolsas de tela y envases propios

Para más consejos sobre cómo aplicar la Economía Circular en tu día a día, sigue a CIECMADRID en redes sociales o visita nuestra web para acceder a formaciones gratuitas para la ciudadanía



ciec
centro de innovación en
economía circular de madrid

