



## Mayordomía en Tiempos de Crisis CÁPSULA EDUCATIVA #2

### MAYORDOMÍA DE LA SALUD Y EL AMBIENTE Cuidando y Protegiendo el Medioambiente en tiempos del Covid-19

En estos días que estamos en nuestros hogares sigamos estos consejos:

#### Cuídese usted para poder cuidar a otros/as:

1. Para cuidar de otros/as debe cuidarse usted primero. Aliméntese bien, coma saludablemente, duerma ocho horas, haga ejercicio y vea las noticias una sola vez al día. Saque tiempo para meditar, orar y leer la Biblia. Vea videos y programas con paisajes de la naturaleza de diferentes países, esto nos ayuda a relajarnos y reflexionar en la grandeza de Dios.

#### Para minimizar el consumo de energía:

1. Apague las luces si hay buena iluminación natural en su casa.
2. Durante la noche deje encendida las luces en los lugares de la casa donde se encuentre la familia, las áreas donde no hay nadie se pueden dejar apagadas.
3. Desconecte los enseres que no esté utilizando para no gastar energía "fantasma".
4. Si tiene un aire acondicionado "inverter" no lo apague y prenda varias veces, se gasta menos si lo deja encendido por un tiempo prolongado y el mismo aire se ajusta, gasta más si lo está prendiendo o apagando constantemente.
5. Colocar una o dos bolsas de hielo en el "freezer" minimiza el consumo de energía de este enser, también vele por no dejar la puerta abierta de la nevera por mucho tiempo.

Más información en: [www.cambiopr.org](http://www.cambiopr.org) y Menos es Más: <https://l8i.b2d.myftpupload.com/>

#### Para minimizar los desperdicios sólidos:

1. Prepare una estación de reciclaje en su hogar. Si en su casa no recogen el reciclaje, identifique algún centro de acopio cerca de su hogar; verifique primero si están abiertos debido a la emergencia del Covid-19.
2. Como estamos cocinando más a menudo, las cáscaras de las verduras y vegetales se pueden sacar aparte para preparar composta en su patio. Hay videos e información de cómo preparar composta.

Más información en: <http://www.basuraceropr.org/> y <https://www.facebook.com/PuertoRicoLimpio/>

#### Para la Seguridad Alimentaria:

1. Siembre en su casa, si tiene patio aproveche este tiempo para sembrar, el que siembra cosecha.
2. En el supermercado venden semillas de frutas y vegetales que puede sembrar en su patio o en tiestos. Hay organizaciones y videos que explican como sembrar en Puerto Rico que pueden ver en familia.

Más información en: <http://organizacionboricua.blogspot.com/p/quienes-somos.html> y <https://www.paralanaturaleza.org>.

**¡Que Dios les bendiga! Cuidemos la creación porque así nos estamos cuidando a nosotros/as mismos/as!**