
La familia es el primer escalón para cuidar el medio ambiente

En la familia [aprendemos](#) durante la infancia a vivir en sociedad. Es en la familia donde [nos formamos](#) en hábitos y actitudes saludables para nuestra vida adulta. No hay excusas para que en el entorno familiar no se enseñe el [cuidado del medio ambiente](#).

¿Por qué hay que cuidar el medio ambiente?

Si la gente puede vivir en nuestro planeta es gracias al [medio ambiente](#). Su deterioro por nuestra actividad puede hacer peligrar la vida.

El 5 de junio de cada año se celebra el [Día Mundial del Medioambiente](#). Se puso por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1972 para sensibilizar, concienciar y llamar la atención de los gobiernos y estados. La intención es que actúen y tomen medidas para proteger el medio ambiente.

¿Es cosa de todos cuidar el medio ambiente?

La solución de este problema debe ser global. Tanto internacional, para marcar la dirección a seguir por los países, como desde los gobiernos, que ponen las leyes que debe cumplir la administración pública.

A escala local, las comunidades autónomas y ayuntamientos en sus áreas de acción deben llevar a cabo medidas para disminuir la contaminación ambiental y proteger a la población. Medidas como hacer más calles peatonales, carriles bici, parques y jardines, o cambiar el diésel por gas natural en los autobuses urbanos y recoger por separado la basura.

Es crucial que cada persona coopere en cuidar el medio ambiente. [La suma de los actos de cada uno como parte de la sociedad](#) da grandes éxitos en la protección del medio ambiente.

¿Qué puede aportar cada familia en este fin?

Las familias pueden actuar de muchas formas para proteger el medio ambiente. Los [adultos somos un ejemplo](#) a seguir por los niños y adolescentes para aprender hábitos y actitudes saludables en la protección del medio ambiente. Como ejemplo citamos los siguientes:

Lo primero: ahorrar agua.

- El [agua](#) es el bien máspreciado. Se puede reducir su gasto en la higiene, el riego o uso para piscinas. Se puede hacer con dispositivos de ahorro de agua en grifos, cisternas, etc.

- Mejor usar la ducha que el baño. La ducha debe ser rápida, y mientras nos ponemos jabón hay que cerrar el grifo, así como cuando nos [cepillamos los dientes](#).
- Para el riego de las plantas usar el riego por goteo.

Si gastas menos energía se emite menos CO2 a la atmósfera

- Usemos bombillas de bajo consumo para ahorrar energía eléctrica. Apaga la luz si no la necesitas.
- Aislar bien las viviendas para el calor y el frío ayuda en el ahorro de energía que se gasta en calefacción y refrigeración. Para poner menos calefacción usar en invierno ropa de más abrigo en casa. En verano ventilar la casa y usar toldos.
- Pondremos menos veces los electrodomésticos de uso diario si los cargamos de forma correcta (lavadoras, lavaplatos, etc).
- Evitar meter alimentos calientes en el frigorífico para que gaste menos. Hay que apagar por completo la televisión, el ordenador, etc., cuando no se usan.
- Se ahorra energía con el [consumo de productos de temporada y proximidad](#). Exigen menos transporte.
- Optaremos por las energías renovables en el hogar y la automoción. A la hora de comprar, mejor electrodomésticos de bajo consumo y que contaminen menos (A++).
- Reducir el consumo de energía en el transporte contamina menos y mejora la salud. Elegir transporte público, cuando no se pueda usar la bicicleta o ir a pie.
- [Ir a la escuela andando](#), por lo que se debe intentar que esté cerca de nuestra casa.
- Si tenemos que usar automóvil, mejor los que tienen baja o ninguna emisión. Los peores son los diésel antiguos, que contaminan más.

Reciclar es muy útil

- Los residuos serán menos con [el reciclaje](#), el compostaje y con menor uso de productos desechables.
- El papel se usa mucho. El reutilizar papel hace menor la tala de árboles para su fabricación.
- Otras medidas para disminuir la tala de árboles son imprimir sobre papel ya usado por una cara, usar papel reciclado o pedir que las facturas lleguen en soporte electrónico.
- No usar ni aceptar objetos de usar y tirar, sobre todo, bolsas y envoltorios de plástico, papel de aluminio y vasos de papel. Se pueden cambiar por cristal o bolsas de tela, como se hacía antes.
- Reciclar los desechos por separado para su recogida selectiva. Evita ensuciar el medioambiente y se aprovecha más para no usar nuevas materias primas de la naturaleza.
- Llevar a los puntos limpios los objetos que así lo requieren: pilas, teléfonos móviles, ordenadores, aceite, pinturas sobrantes, productos tóxicos, etc. No echar residuos al inodoro ni a desagües.

Usar productos para limpiar que respeten el medio ambiente.

- Los productos de limpieza ecológicos son una mejor opción para el medio ambiente y la salud. No contienen toxinas y son más seguros en todos los aspectos de la salud. Además, sus envases son biodegradables, por lo que se reciclan mejor y genera menos residuos que contaminen.

Estos son solo algunos ejemplos de cómo las familias pueden colaborar en la protección del medio ambiente. Se debe hablar con los más jóvenes de la casa de estas medidas para que las adopten en los hábitos saludables de la

familia Al trabajar juntas, las familias pueden tener un impacto notorio en la salud de nuestro planeta.

Fecha de publicación: 19-06-2023

Autor/es:

- [Manuel Praena Crespo](#). Pediatra. Centro de Salud "La Candelaria". Sevilla

