



QUÉ PUEDES HACER TÚ

HOGARES



Luchar contra el cambio climático es un trabajo en equipo. Todos generamos emisiones con casi todo lo que hacemos, desde encender las luces y regular el termostato hasta conducir para ir al trabajo o al colegio. Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer para reducir la huella de carbono de tu hogar.



ENERGÍA

COMPRAR ELECTRICIDAD RENOVABLE

- Comprar energía renovable reduce la dependencia del petróleo, el gas y el carbón.
- Para un hogar medio, comprar electricidad 100% renovable cuesta \$7 al mes.
- Haz clic aquí para inscribirte en el [Programa Green Futures de PGE](#) y empezar a comprar energía renovable hoy mismo.

RENEVA LA EFICIENCIA DE TU HOGAR

Si alquilas ...

- Instala bombillas LED. ¡Puedes llevártelas si te mudas!
- Instala reguladores de caudal en grifos y duchas.
- Comprueba si hay posibilidades de ahorrar energía utilizando un detector térmico de fugas. La Washington County Cooperative Library Services tiene [4 detectores disponibles para prestar](#).
- Climatiza tu hogar instalando cortinas o películas aislantes en las ventanas y sellando los huecos de aire.
- Consulta los [consejos gratuitos y de bajo costo](#) de Energy Trust of Oregon para ahorrar dinero y consumir menos energía.

Incentivos para inquilinos...

- Energy Trust of Oregon ofrece una variedad de [recursos](#) (Por el momento, esta página está disponible solo en inglés) para ayudarte a ti (o al propietario) a mejorar tu hogar.

Si eres propietario de tu casa...

- Instala bombillas LED y grifos y duchas de bajo caudal.
- Aísla y climatiza tu casa.
- Cuando tengas que comprar electrodomésticos nuevos, adquiere productos con la etiqueta Energy Star. Para ver recursos en español, visita https://www.energystar.gov/recursos_en_espanol
- Cuando tengas que cambiar la caldera, opta por una bomba de calor.
- Cuando tengas que cambiar el calentador de agua, opta por uno eléctrico o con bomba de calor.

Incentivos para propietarios...

- La mayoría de estos arreglos llevan asociados [créditos fiscales de hasta el 30%](#). (Por el momento, esta información solo está disponible en inglés)
- Visita el [PGE Marketplace](#) para informarte de las rebajas en productos de eficiencia energética de confianza, como termostatos inteligentes.
- [Energy Trust of Oregon](#) ofrece incentivos para todo, desde aislamiento hasta electrodomésticos de cocina y conjuntos de lavadora/secadora.



TRANSPORTE

A LA HORA DE SALIR

- Siempre que sea posible, opta por caminar, ir en bicicleta o utilizar el transporte público, por tu salud y por el clima.
- Piensa en usar una bicicleta eléctrica (e-bike) para las cuestas empinadas y viajes más rápidos.
- Combina tus viajes para ahorrar tiempo y dinero cuando tengas que manejar.
- Familiarízate con los [senderos locales](#). Pueden ser una forma excelente de viajar con seguridad y disfrutar de la naturaleza.
- Prueba [TriMet](#) o [Tualatin Ride Connection](#) para tu próximo viaje.
- Vuela menos.

A LA HORA DE COMPRAR UN CARRO

- [Considera un vehículo eléctrico o un híbrido enchufable](#): el ahorro en gasolina, impuestos y mantenimiento hace que estos vehículos cuesten miles de dólares menos que los de gasolina a lo largo de su vida útil.
- Piensa en un vehículo eléctrico (EV) usado de menor autonomía para ir al trabajo y hacer mandados en la ciudad.
- Por ley, todos los vehículos nuevos vendidos en 17 estados, incluidos OR, WA y CA, deberán ser eléctricos en 2035.
- Consulta los incentivos de [PGE](#), [ODEQ](#) y el [Gobierno Federal](#).

CUANDO ES HORA DE MUDARTE

- Ahorra dinero y tiempo viviendo cerca del trabajo y de otros lugares en los que pases la mayor parte del tiempo, si es asequible.
- Considera la ubicación, el acceso a senderos para caminar y andar en bicicleta, y el transporte público para reducir tu necesidad de viajes en carro.
- Consulta este [mapa de accesos a pie y en transporte público](#). (Por el momento, este sitio web solo está disponible en inglés)

HABLA CON TU JEFE

- Trabajo a distancia, los horarios alternativos y la modificación de las horas de entrada y salida para adaptarlas al transporte público, cuando sea apropiado, pueden reducir el tiempo y la energía dedicados a los viajes y aumentar la satisfacción laboral.





ALIMENTOS, BIENES Y SERVICIOS

Casi la mitad de las emisiones comunitarias de Tualatin proceden de alimentos, bienes y servicios producidos en otros lugares y adquiridos en la ciudad.

ALIMENTOS

Planifica tus comidas y aprende a almacenarlas correctamente para evitar desperdiciarlas.

- El USDA estima que el 30-40% de los alimentos se desperdicia en todo el país, costando a una familia de cuatro personas alrededor de \$1,500 cada año.
- Echa un vistazo a estos [consejos para reducir el desperdicio de alimentos](#) y ahorrar dinero. (Por el momento, este artículo solo está disponible en inglés)

Come más plantas.

- Los alimentos vegetales tienen una huella de carbono menor que la carne y los lácteos. Una mayor proporción de plantas en la dieta también está relacionada con mejores resultados de salud.
- Consulta los consejos de [My plate](#) para comer más plantas.
- No hace falta que elimines por completo la carne de tu dieta para marcar la diferencia. Comprométete con los [Lunes sin carne](#) (Disponible en inglés) para probar recetas vegetarianas un día a la semana.

BIENES Y SERVICIOS

¡No lo compres!

- Si no lo necesitas, no lo compres.
- Haz que tu ropa dure comprando prendas de calidad y cuidándolas adecuadamente.
- Averigua si puedes pedir prestados artículos poco usados en la [Biblioteca de Cosas](#) o en tu ferretería local.

¡Arréglalo!

- Arregla lo que tienes en lugar de comprar algo nuevo.
- Algunas cosas, como los carros viejos y los frigoríficos, es mejor cambiarlos para que no gasten energía.
- Acércate a la [Feria de Reparaciones](#) de tu localidad para arreglar ropa, herramientas, joyas, juguetes, aparatos electrónicos y mucho más.

Compra usado, durable o reciclado. En ese orden.

- Para ropa, juguetes y otros artículos de corta duración, comprar usado es más barato y ecológico.
- Cuando compres algo nuevo, asegúrate de que es duradero y está hecho con materiales de calidad. Consulta [esta página](#) (Disponible en inglés) para comparar productos y obtener consejos sobre cosas que duran.
- Prueba el Reto de las [30 Prendas](#) (Disponible en inglés) para ayudarte a decidir qué ropa nueva quieres comprar realmente.
- Busca las etiquetas [Energy Star](#) en los electrodomésticos y la fabricación de alta calidad. (Por el momento, este sitio web solo está disponible en inglés) Además de durar más, los artículos duraderos suelen ser más fáciles de arreglar cuando es necesario.
- Es bueno comprar cosas reciclables, pero aún mejor es comprar cosas recicladas. Al comprar productos que contienen material reciclado, estás creando un mercado para el reciclaje y reduciendo la huella de carbono de tus compras. Ver una explicación [aquí](#). (Disponible en inglés)