



Al igual que ya lo hace el TEC en varias de sus sedes, usted puede izar la bandera azul ecológica en su hogar. Foto OCM.

La experiencia de un hogar sostenible en el Programa Bandera Azul Ecológica

## **Aprender a vivir con menos: una invitación a tener un hogar sostenible**

11 de Marzo 2022 Por: [Fernando Montero Bolaños](#) <sup>[1]</sup>

Aún tiene tiempo de inscribirse en la categoría 'Hogares sostenibles' para el 2022

El TEC ofrece acompañamiento a los funcionarios que inscriban sus hogares

**Imagine 300 autobuses. Ese es el equivalente en peso de los residuos que se generan en Costa Rica cada día. Es decir, 4 000 toneladas de desechos.** De ellos, se calcula que más del 80% es valorizable, ya sea porque se trata de material orgánico o de objetos reciclables. Si

cada persona, familia, comunidad, institución y empresa hiciera una gestión integral de sus residuos y disminuyera su consumo de empaques innecesarios, la presión sobre los recursos naturales decrecería y se generaría un mejor ambiente para las presente y futuras generaciones.

Es por ello que, año con año, el **Programa Bandera Azul Ecológica** promueve diversas categorías de participación con la finalidad de generar mayor conciencia ambiental en la población que se traduzca en acciones concretas que contribuyan con la mitigación y la adaptación al cambio climático.

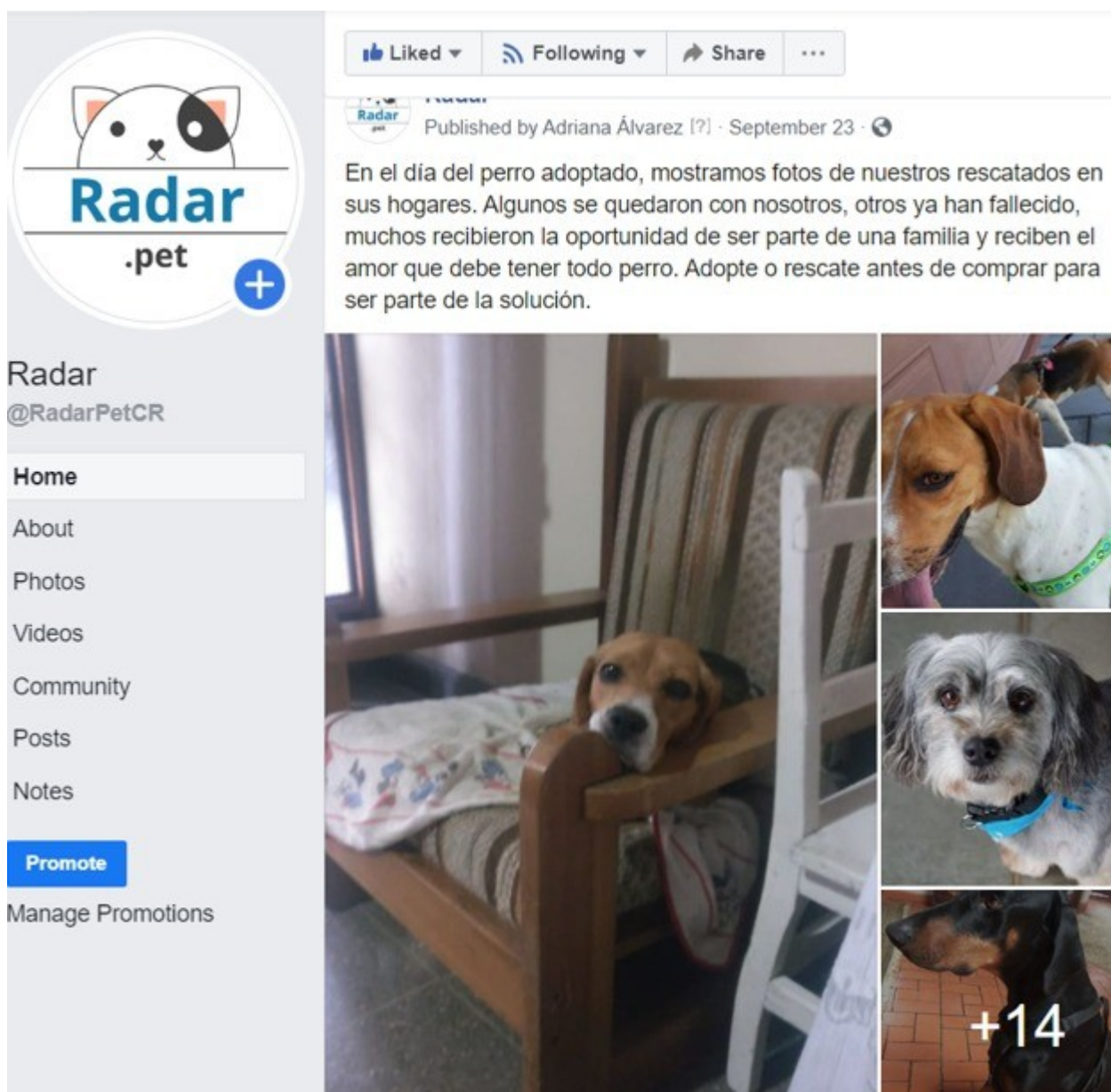
Dentro de estas categorías destaca la de '**Hogares sostenibles**', mediante la cual una familia puede obtener su propia Bandera Azul Ecológica a partir de mejores prácticas y conductas económicas, ambientales y socioculturales. Cada hogar puede inscribirse de forma independiente en el programa, sin embargo, el TEC está ofreciendo su acompañamiento a lo largo del proceso a los funcionarios de todos los campus y centros académicos que lo soliciten.

Adriana Álvarez Figueroa, docente de la Escuela de Ingeniería en Computación [2] del Campus TEC San José [3], ha participado en esta categoría durante varios años y manifiesta que la experiencia le ha permitido ser mucho más consciente de su responsabilidad ambiental y que hay muchas cosas de las que podría prescindir.

" "Muchas veces tenemos más de lo que necesitamos. Dentro de estas prácticas y a raíz de la pandemia he visto que tenemos más cosas de la cuenta. Yo tengo más ropa de la que realmente necesito y, si me quedo solo con la que me siento cómoda, es muchísimo menos. No necesitamos tanto". " *Adriana Álvarez Figueroa, docente de Ingeniería en Computación en el Campus Tecnológico Local San José*

Además de la satisfacción personal de saber que se está contribuyendo con la conservación ambiental, Álvarez asegura que la participación de su hogar en el programa le ha reportado significativos ahorros en sus facturas de agua, energía eléctrica y combustible. Tan solo como ejemplo, menciona que el recibo de agua disminuyó a menos de la mitad de lo que solía pagar.

La última bandera azul ecológica que esta docente alcanzó posee cinco estrellas blancas. Esto significa que su hogar cumple con el 100 % de los parámetros obligatorios del programa y ha participado en, al menos, cuatro acciones adicionales relacionadas con construcción sostenible, agricultura orgánica, estilos de vida saludable y voluntariado. Adicionalmente, se le reconoció su impacto positivo en la sociedad, al lograr que otros familiares, vecinos y amigos modificaran algunos de sus hábitos en relación con el ambiente.



Radar Pet es una de las iniciativas que ha promovido Adriana Álvarez Figueroa en favor de los animales. Esto, junto al cuidado que le brinda a sus mascotas, le permitió obtener la estrella anaranjada de la categoría 'Hogares sostenibles' del Programa Bandera Azul Ecológica. Foto cortesía de Adriana Álvarez Figueroa.

Además de este puntaje máximo, Álvarez obtuvo dos estrellas más: una anaranjada y otra plateada. La primera está relacionada con el bienestar animal y se obtiene al consumir productos libres de crueldad animal, con acciones de voluntariado y demostrando que las mascotas de la casa gozan de las cinco libertades fundamentales, a saber, que estén sanas, que tengan su comida y su agua, que estén libres y en un lugar adecuado, que estén libres de dolor y que puedan comportarse como lo que son.

La estrella plateada se consigue cuando el hogar lleva los residuos valorizables debidamente clasificados, limpios y secos a centros de acopio vinculados con la iniciativa Ecoins (Ecolones).

Para ello, se debe demostrar mediante evidencia gráfica que se realizó este procedimiento.

“Uno puede comenzar con una estrella y eso ya es un gran logro, pero uno se emociona con una estrella y después ya quiere dos y llegar al máximo. Obtener cinco estrellas significa que ya se tuvo un impacto en la comunidad. Es decir, se exhibe la bandera azul ecológica y los vecinos y familiares la ven y se contagian de la iniciativa. Ese es el nivel máximo: influir en los demás”, detalló Álvarez.

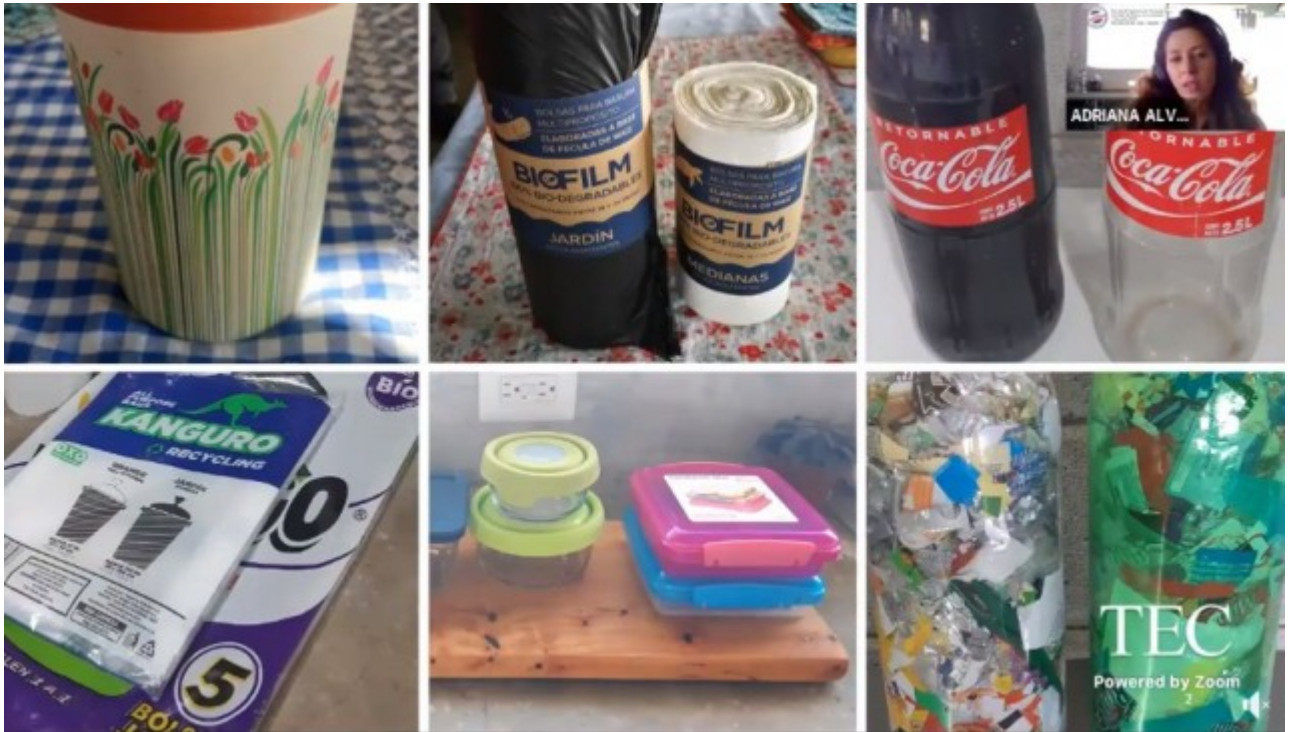
Esta funcionaria del Campus TEC San José asegura que el proceso de participación en la categoría ‘Hogares sostenibles’ es muy sencillo y lo sintetiza en los siguientes pasos: inscripción, guardar todos los recibos, hacer evidencias de todas las acciones y enviar un informe anual por correo electrónico en el mes de diciembre. Inclusive, existe una aplicación para teléfonos celulares en la que se puede agregar la información diariamente y al final del periodo se genera el reporte de manera automática.

Si bien el proceso de participación puede considerarse sencillo, el trabajo cotidiano para lograr los cambios deseados sí requiere de un arduo trabajo. Así lo señala Álvarez al referirse a la modificación de hábitos en los cinco parámetros que mide esta categoría del Programa Bandera Azul Ecológica.

“Significa mucho trabajo, mucho cambio, desde la forma de hacer compras y de botar basura. Uno ya no tiene una sola bolsa donde tira todo, sino que se hace clasificación de residuos. Siempre hay residuos no valorizables que irán a un relleno sanitario, pero hay mucho que sí se puede reutilizar o llevar a un sitio donde le vayan a dar un tratamiento de reciclaje que puede ser la municipalidad o el programa Ecoins”, subrayó.

Álvarez comparte los principales cambios que han realizado en su hogar en cada uno de los parámetros:





La sustitución de envases desechables por retornables, el uso de recipientes reutilizables, la fabricación de ecobloques con los residuos plásticos y la utilización de bolsas biodegradables para la basura son parte de las acciones que han desarrollado en el hogar Álvarez Figueroa. Foto cortesía de Adriana Álvarez Figueroa.

### Gestión integral de residuos sólidos

- La clasificación de residuos ahora es obligatoria en la casa.
- Tenemos un basurero para desechos no valorizables y otro para objetos reciclables.
- Todos los lunes entregamos el material reciclable separado, limpio y seco.
- Nuestro próximo paso es tratar los residuos orgánicos en una compostera para obtener abono para las plantas.

### Agua

- Recogemos agua de lluvia para regar las plantas.
- A la hora de lavarnos los dientes nos limitamos a usar el agua que cabe en un vaso.
- Tratamos de durar menos tiempo en la ducha.
- Hacemos una lavada de ropa grande en lugar de muchas pequeñas.
- Nos esforzamos por disminuir los metros cúbicos que consumimos cada mes.

### Energía eléctrica

- Apagamos las luces que no se usan.
- Aprovechamos la luz natural.
- Tendemos la ropa al sol en lugar de usar la secadora de ropa.
- Aprovechamos las horas del día en que la electricidad es más barata.

## Combustibles fósiles

- Tratamos de usar solo un carro (el que tiene un consumo más eficiente).
- Hacemos *carpooling* (compartir el vehículo con otras personas que van al mismo destino).
- Desde antes de la pandemia procuré hacer trabajo remoto.
- Nuestro próximo paso será cambiar el carro por un vehículo eléctrico.



La siembra de plantas y el desarrollo de huertas comunitarias otorga puntos adicionales en la categoría 'Hogares sostenibles' del Programa Bandera Azul Ecológica. Foto cortesía de Adriana Álvarez Figueroa.

## Consumo responsable

- No recibimos bolsas plásticas. Siempre ando con bolsas de tela en la cartera y en el carro.
- Cambiamos envases desechables por retornables.
- Ahora usamos desinfectantes biodegradables.
- Usamos servilletas de tela en lugar de papel.
- Hacemos jabones biodegradables. No compramos jabón.

Además de estas acciones, Álvarez recomienda sembrar árboles y plantas, ya sea en su propia casa o en parques públicos. En estos últimos se puede organizar una huerta comunitaria con los vecinos en el que los productos generados sean aprovechados por todos.

" "Quienes tienen buenas prácticas ambientales sin participar del programa es como si pasaran cuatro años estudiando una carrera y al final no retirar el título de graduación. Lo veo igual. ¡Qué bien si usted se esfuerza para que su hogar sea sostenible! Pero se siente mucho mejor tener el galardón". " *Adriana Álvarez Figueroa, docente de Ingeniería en Computación en el Campus Tecnológico Local San José*

En este sentido, Álvarez resalta que para mejorar nuestras prácticas ambientales necesariamente hay que medirlas. Esto nos permitirá hacer comparaciones entre un año y otro con miras a la adopción de nuevos hábitos más armoniosos con el medio.

Andrea Acuña Piedra, asistente de la regencia ambiental de la Unidad Institucional de Gestión Ambiental y Seguridad Laboral (Gasel) del TEC, explica que para este año el TEC brindará un acompañamiento más cercano a los funcionarios participantes del programa y que deseen la asesoría de la Institución. Para ello, deben comunicar su interés a más tardar el próximo jueves 17 de marzo al correo electrónico [ga@itcr.ac.cr](mailto:ga@itcr.ac.cr) [4].

El acompañamiento consistirá en que cada hogar involucrado tendrá un padrino o una madrina, quienes atenderán consultas personalizadas. Estos asesores serán estudiantes de la carrera de Ingeniería Ambiental del TEC. Adicionalmente, las familias recibirán invitaciones a las capacitaciones que organizará Gasel a lo largo del año en temas relacionados con Bandera Azul Ecológica, así como información adicional relacionada con actividades y voluntariados. Además, el Tecnológico premiará al hogar que obtenga la mejor calificación.

[Charla '¿Cómo ganar Bandera Azul para mi hogar este 2022?'](#) [5]

**Source URL (modified on 03/31/2022 - 13:21):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4110>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos>

[2] <https://www.tec.ac.cr/escuelas/escuela-ingenieria-computacion>

[3] <https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-local-san-jose>

[4] <mailto:ga@itcr.ac.cr>

[5] [https://tec nube1-my.sharepoint.com/personal/anacuna\\_itcr\\_ac\\_cr/\\_layouts/15/onedrive.aspx?id=/personal/anacuna\\_itcr\\_ac\\_cr/Documents/01-%20GASEL/10-2022/06-BAE%20HS/330.mp4&parent=/personal/anacuna\\_itcr\\_ac\\_cr/Documents/01-%20GASEL/10-2022/06-BAE%20HS&ct=1647018152156&or=OWA-NT&cid=f213d205-fa27-af96-3c86-702d0a5ad9c6](https://tec nube1-my.sharepoint.com/personal/anacuna_itcr_ac_cr/_layouts/15/onedrive.aspx?id=/personal/anacuna_itcr_ac_cr/Documents/01-%20GASEL/10-2022/06-BAE%20HS/330.mp4&parent=/personal/anacuna_itcr_ac_cr/Documents/01-%20GASEL/10-2022/06-BAE%20HS&ct=1647018152156&or=OWA-NT&cid=f213d205-fa27-af96-3c86-702d0a5ad9c6)

my.sharepoint.com/personal/anacuna\_itcr\_ac\_cr/\_layouts/15/onedrive.aspx?id=/personal/anacuna\_itcr\_ac\_cr/Documents/01-%20GASEL/10-2022/06-BAE%20HS/330.mp4&parent=/personal/anacuna\_itcr\_ac\_cr/Documents/01-%20GASEL/10-2022/06-BAE%20HS&ct=1647018152156&or=OWA-NT&cid=f213d205-fa27-af96-3c86-702d0a5ad9c6