

TOD@S SOMOS PARTE DEL CAMBIO

MANUAL DE BUENAS PRACTICAS SUSTENTABLES



UNIVERSIDAD CATÓLICA SILVA HENRÍQUEZ VINCULACIÓN CON EL MEDIO

AUTORES:

NINOSKA CASTRO (LIC. TRABAJO SOCIAL)

RODRIGO MARTINEZ (LIC. TRABAJO SOCIAL)

KAREN CRAVERO (JEFA ÁREA DE RSU Y DDHH)



Mensaje institucional

- ¿Qué entendemos por Sustentabilidad y Sostenibilidad?
 - Red de Campus Sustentable
 - La Sustentabilidad según la UCSH
 - Objetivos de Desarrollo sostenible
 - Recomendaciones
- A nivel Universitario
- Agua
 - Energía
 - Transporte
 - Consumo Responsable: Reducir, Reutilizar y Reciclar
- Recomendaciones para el hogar
- Reduce el consumo de agua
 - Reduce el consumo de energía
 - Limpieza
 - Jardín
- Huerto en tu hogar
- Como hacer tu propio compostaje
 - Vermicompostaje



INDICE

¿Qué entendemos por Sustentabilidad y Sostenibilidad?

- **SUSTENTABILIDAD**

Entendemos la sustentabilidad como una construcción colectiva mediante la cual la humanidad aspira a la posibilidad que el ser humano y otras formas de vida prosperen en el planeta para siempre.

- **SOSTENIBILIDAD**

Entendemos la sostenibilidad como a lo que se puede mantener (perdurar) en el tiempo.

Red de Campus sustentable



Durante Septiembre del 2021, la Universidad Católica Silva Henríquez se incorporó a la Red de Campus Sustentable, asumiendo compromisos importantes para el desarrollo de la sustentabilidad en la casa de estudios.

La Red de Campus Sustentable es una asociación de instituciones de educación superior y profesionales, dedicados a la promoción de la sustentabilidad en la educación superior.



SUSTENTABILIDAD SEGÚN LA UCSH

“Proceso en el cual los recursos tienen la capacidad de ser sostenibles en el tiempo, apuntando a la búsqueda de un equilibrio de las tres dimensiones específicas: social, económico y ambiental, es decir abordar todas las áreas como un sistema que trabaja de manera transversal y que sea heredable en el tiempo, entendiendo la participación ciudadana como el principal medio para poder lograr un cambio.”



Los objetivos de desarrollo sostenible ODS, son una serie de objetivos (17), los cuales buscan alcanzar de manera equilibrada tres dimensiones de desarrollo sostenible: **Económico, Social y Ambiental.** Estos objetivos son **UNIVERSALES, TRANSFORMADORES Y CIVILIZATORIOS.**

RECOMENDACIONES



VIDE

- DIRECCIÓN DE PASTORAL UNIVERSITARIA
- DIRECCIÓN DE FORMACIÓN IDENTITARIA
- DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

Para una vida más Sustentable

AGUA



Siempre verifica que las llaves queden bien cerradas



**Evita el sobre consumo de Agua,
asegurandote que las llaves queden
bien cerradas.**

Sabes que puedes gastar entre 30 a 700 lts de agua si las llaves están goteando, por eso siempre verifica que estas estén bien cerradas.

Si ves una fuga de agua, Avisa de inmediato



Si ves alguna fuga de agua dentro de los espacios de la Universidad, AVISA de inmediato al personal encargado.

Bota los residuos al basurero



Evita botar desechos como papel, confort, envoltorios al inodoro. En cada baño dispones de papeleros.

ENERGÍA



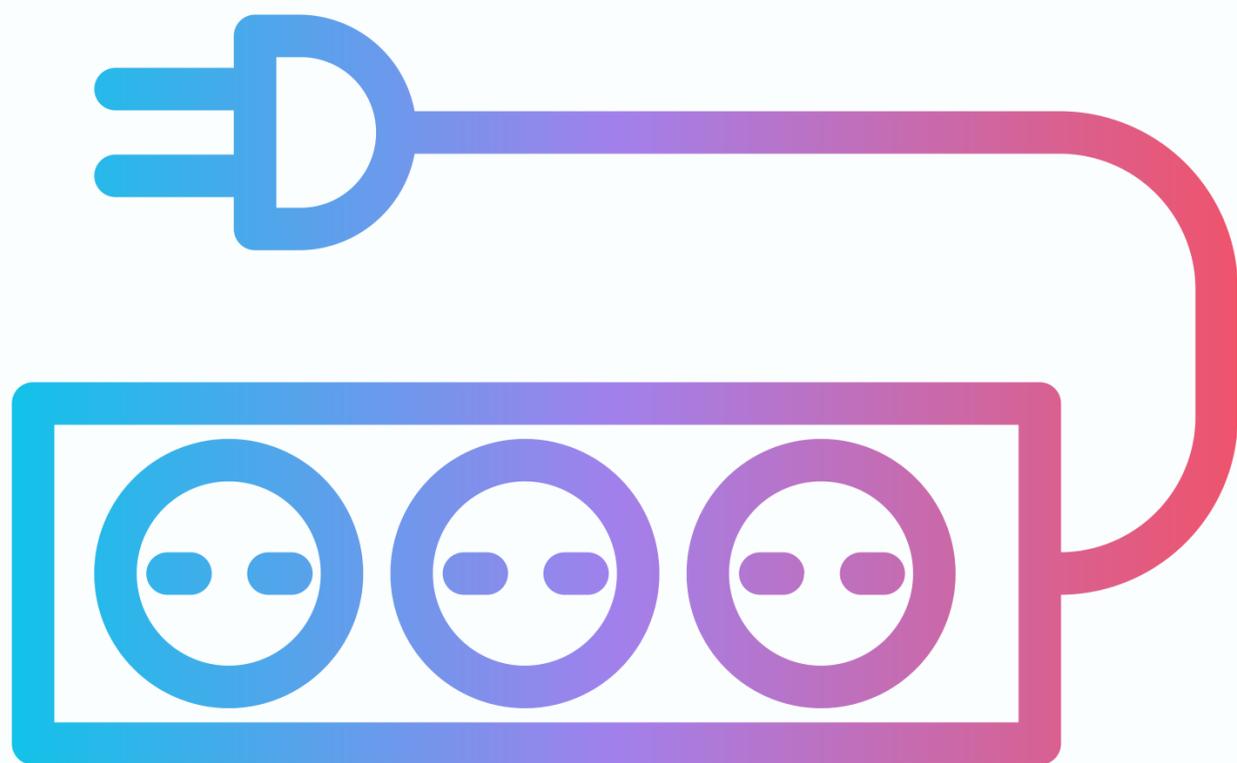
Prefiere la luz natural, aprovechando las horas del sol al día



Se recomienda pintar los techos y paredes de salas y oficinas de colores claros, ya que ilumina más el espacio y se puede ahorrar hasta un 5% de electricidad.



Desenchufa los aparatos que no utilizas



Al utilizar las salas de estudio, desenchufa los ventiladores si estos no se están utilizando y si estás conectando tu cargador de teléfono o computador, luego de llenar la carga, desenchufa el cargador, ya que este seguirá consumiendo energía.

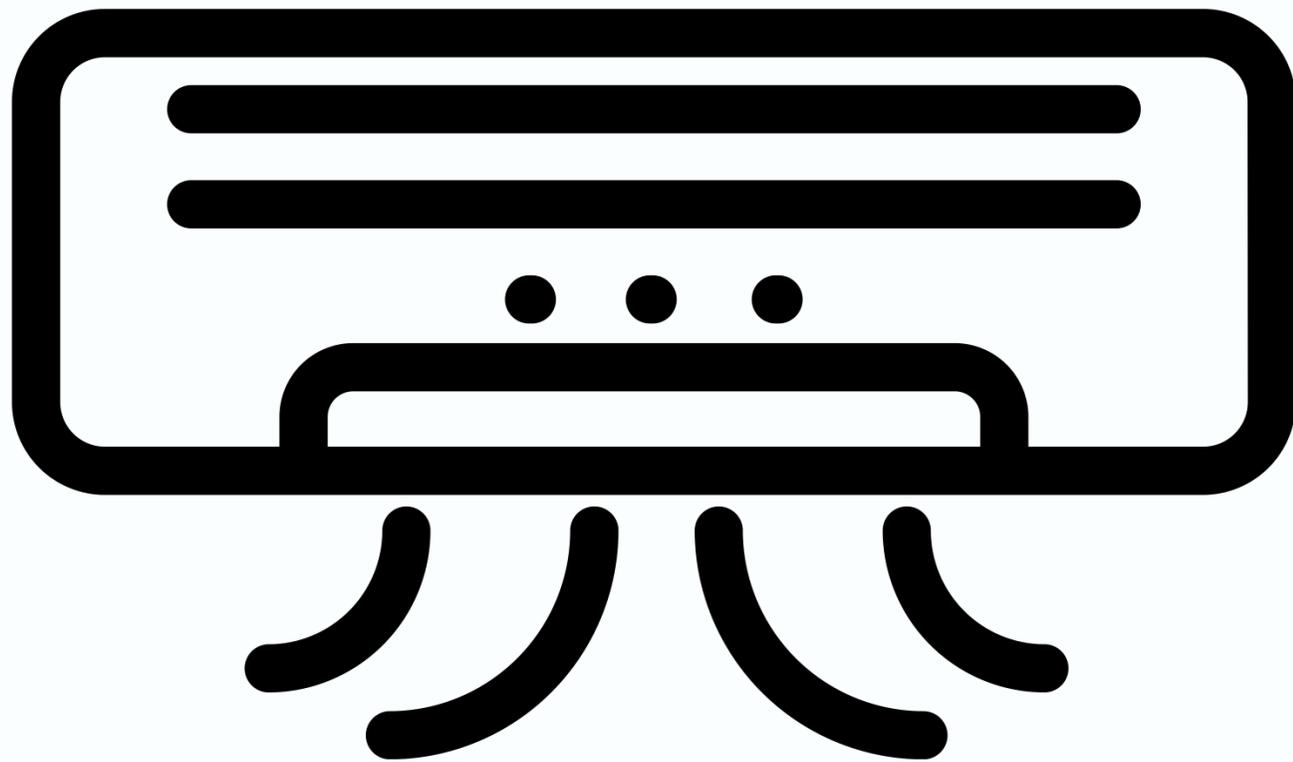
Si sales más de 10 minutos, apaga la pantalla del PC, además de utilizar ahorro de energía.

Apaga las luces y aparatos que no estés usando



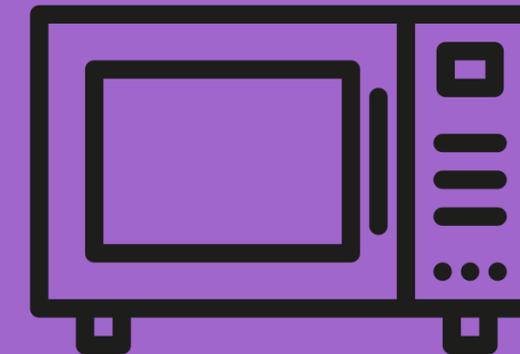
**Al salir de las salas y oficinas deja todo apagado.
Si el día esta luminoso, prefiere la luz natural antes de prender la luz.
Apaga computadores antes de salir de tu espacio de trabajo.**

Ajusta la temperatura del aire acondicionado



En las salas y oficinas se recomienda ajustar la temperatura del aire acondicionado a no menos de 24°C en verano y no mas de 20°C en invierno, así evitamos un sobre consumo de energía.

Calienta tu comida, con la de otros



A la hora de almuerzo, prefiere calentar tu comida en conjunto con la de otr@s, así habrá una disminución del tiempo en que se ocupa el microondas.

TRANSPORTE



Elige el transporte público o bicicleta



Al movilizarte por la ciudad también generas una huella de carbono importante, por lo que se recomienda utilizar el transporte público o la bicicleta , para reducir las emisiones de CO₂.

Elige el transporte público o bicicleta



Si recorres distancias cortas, camina, así como también si utilizas tu auto o pides un Uber (didi, cabify, otros), compartelo con otras personas.



CONSUMO RESPONSABLE: Reducir, Reutilizar y Reciclar



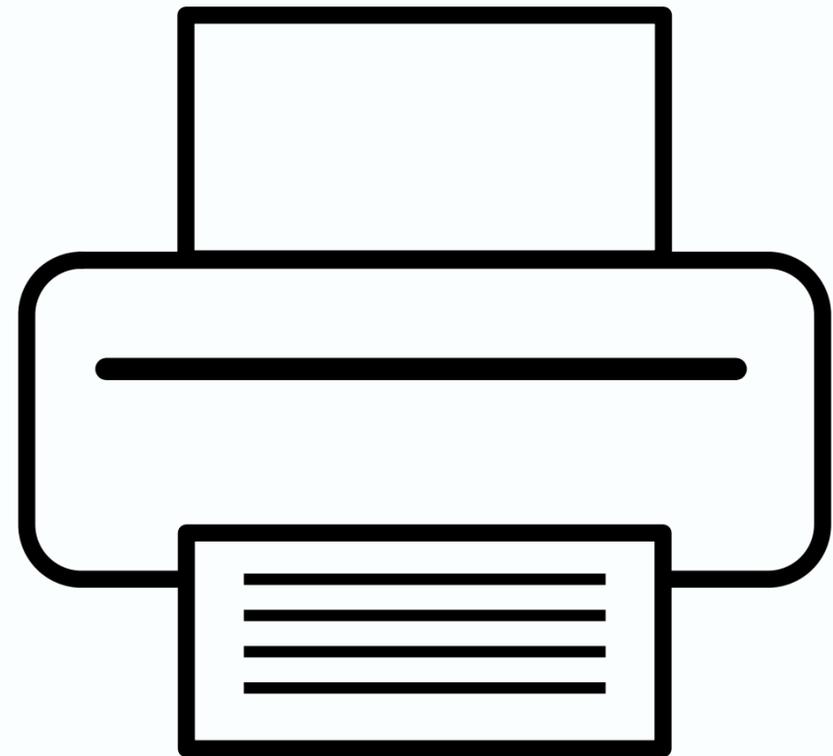
Consumo responsable del PAPEL



Evita imprimir cuando no es necesario, utiliza documentos digitales o imprime con papel reciclado.

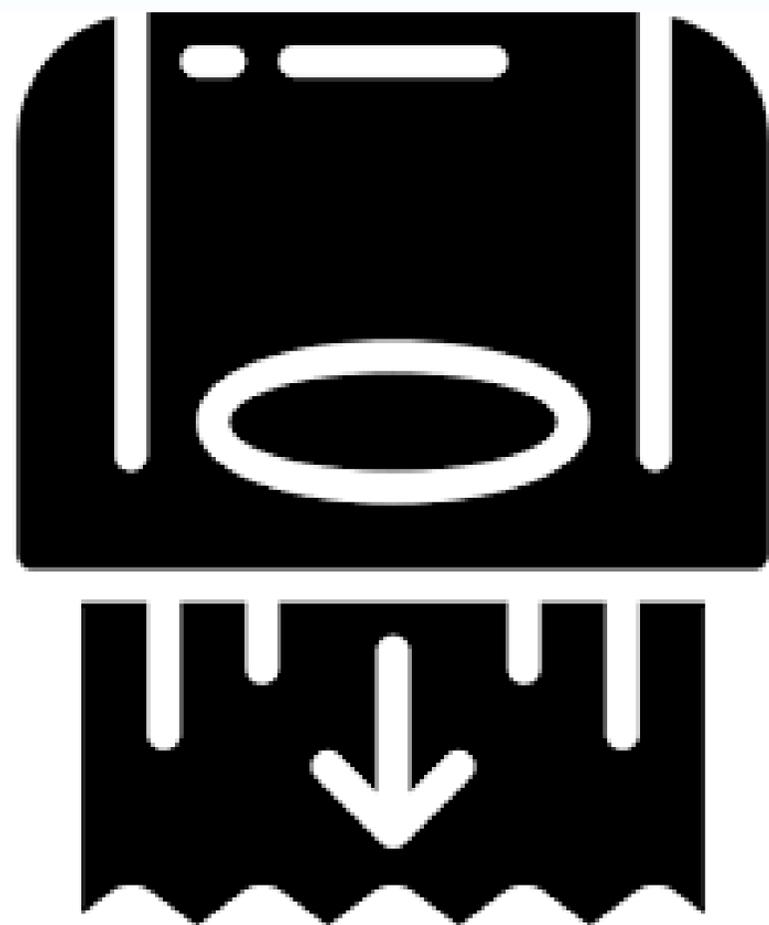
La biblioteca dispone de variado material digital para la comunidad Universitaria.

Consumo responsable del PAPEL



En las oficinas y laboratorio de la Universidad se recomienda utilizar papel reciclado para las impresiones, utilizando papel nuevo solamente cuando sea estrictamente necesario. Así le daríamos un segundo uso a mucho papel que se desecha.

Reduce el consumo de papel



Al lavarte las manos, solo utiliza dos hojas de papel higiénico u absorbente para secar tus manos.

Utiliza productos reciclados y con poco embalaje



Recicla todos los productos que puedas (papel, latas, vidrio, plástico, cartón, etc)

- Se recomienda utilizar una botella o termo para transportar y tomar agua.
- Fomenta entre tus pares el consumo responsable, siguiendo las tres R: Reduce, Reutiliza y Recicla.

Da una segunda vida a los desechos



Evita botar las colillas de cigarrillos al suelo o a lugares con área verde, deposítalos en los contenedores correspondientes y en caso de no encontrar guárdalos hasta encontrar un lugar para botarlos.

DATO ÚTIL: El tabaco es perfecto para combatir ciertas plagas en las plantas, solo basta con mezclarlo con vinagre y/o agua.

Da una segunda vida a los desechos



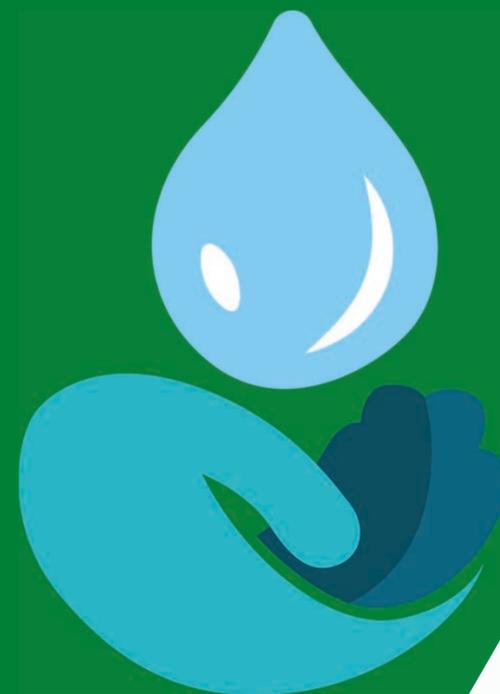
Puedes ocupar las botellas desechables para hacer ecoladrillos con el fin de disminuir la basura. Además pueden servir como aislante acústico, térmico y antisísmico. A diferencia de productos reciclados, el Ecoladrillo no recicla productos, sino que los reutiliza



RECOMENDACIONES PARA EL HOGAR

El cambio lo hacemos tod@s

1. Reduce el consumo de agua.



Reduce el consumo del agua

Mas recomendaciones para cuidar el agua



A la hora de ducharte aprovecha el agua fría que dejes correr, poniendo un recipiente y ocupando esa agua para cocinar, regar, lavar loza etc.



A la hora de cepillarte los dientes, prefiere utilizar un vaso, así no dejas el agua corriendo.



Cuando laves la loza, prefiere hacer una lavaza para remojar y así solo abres la llave para el enjuague final.

Reduce el consumo del agua

Mas recomendaciones para cuidar el agua



Lava la ropa con carga completa, así reduces el numero de lavados y el gasto de agua.



Realiza un chequeo permanente, esto puede alertarte de una cañería dañada. Puedes cerrar la llave de paso y observar si el medidor va registrando algún cambio.



2 Litros de agua ahorrarías en el baño si instalas una botella en el tanque.

2. Reduce el consumo de energía.



Energía



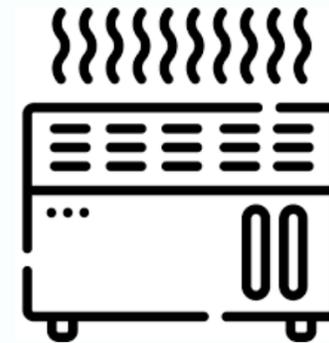
Mantén limpias las pantallas de lámparas y ampollas.

Quita todo el polvo de las ampollas. eso permitirá una mejor eficiencia de esta y se evita perder luz.



Apaga y desconecta todos los artefactos

Apaga y/o desconecta todos los artefactos electrónicos que no estés utilizando, recuerda que hay muchos que aun que esten apagados siguen consumiendo energía, Se recomienda utilizar alargadores múltiples con interruptor o desenchufar dichos aparatos.



En época de invierno, al calefaccionar tu hogar, manten puertas y ventanas cerradas, si tienes estufa con medición de temperatura, que esta no exceda los 60°.

3. LIMPIEZA



Limpieza



Prefiere productos naturales y menos nocivos para el planeta

En el hogar se recomienda evitar utilizar insecticidas, plaguicidas y aerosoles que contengan CFC (clorofluoro carbonos) los cuales debilitan la capa de ozono, replazalo por productos organicos,o agroecologicos



Separa tus desechos

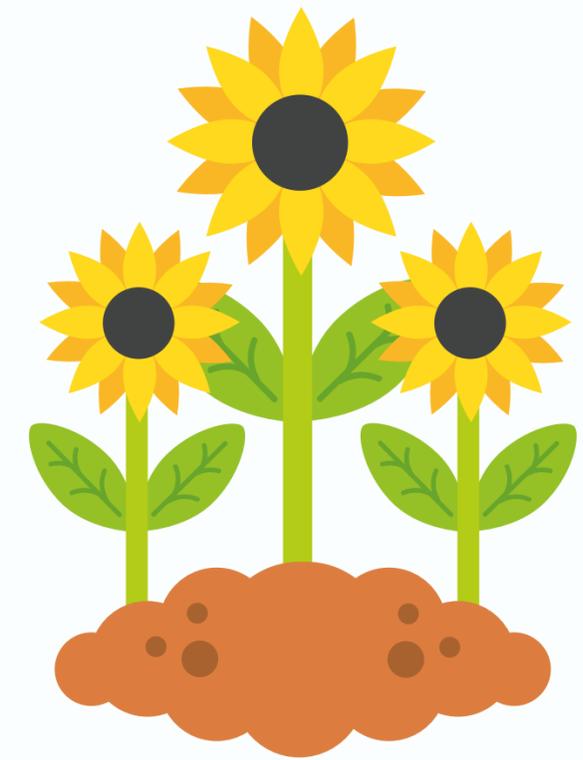
Separa tus desechos, quizás no es todo desechable, por lo cual se sugiere separar la basura para reutilizarla y así darle una segunda vida a las cosas



Prefiere productos Bio-degradables

Reemplaza tus productos de limpieza, por productos biodegradables, como el vinagre, bicarbonato, limón, detergentes, etc.

4. JARDÍN



Jardín



Prefiere regar en las mañanas y/o tardes noches

Se recomienda regar en las mañanas o en las tardes noches, cuando la temperatura no es alta, así se evita una rápida evaporación del agua.



Escoge arboles y plantas nativas

La flora nativa se adapta mejor al clima y consume menos agua.



Residuos Orgánicos

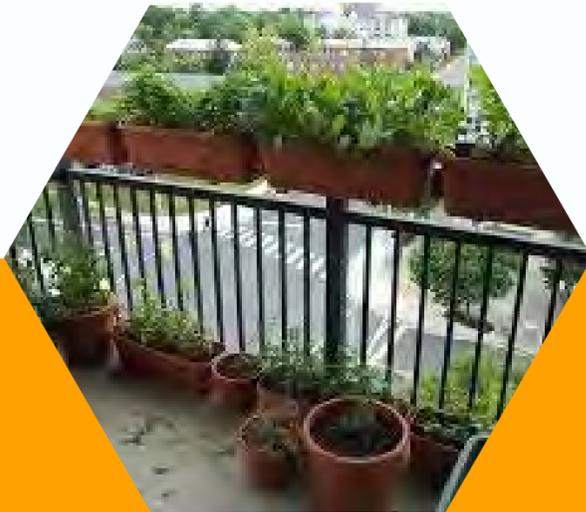
La mayor parte de los residuos del hogar son orgánicos, estos pueden tener una nueva vida, se pueden convertir en COMPOST, un fertilizante natural para tu jardín y/o huerto.

HUERTO EN TU HOGAR

Recomendaciones y tips para iniciar un huerto sustentable.



Como hacer tu huerto



Paso 1: Elige el lugar

Prefiere lugares en donde llegue luz solar, puede ser en el balcón, terraza, ventana. No es necesario un gran patio para un huerto.



Paso 2: Escoger que plantar

Para iniciar recomendamos plantas de facil cuidado y que se pueden cultivar todo el año como acelga, ajo, cebolla, rábano, etc.



Paso 3: Busca los recipientes correctos

Dependiendo el lugar donde realizaras el huerto es el tamaño de las macetas o recipientes en donde plantaras, se recomienda que estos tengan una profundidad de 7 a 15 cm

Como hacer tu huerto



Paso 4: Siembra

Puedes sembrar directamente en el huerto o utilizar recipientes mas pequeños para el proceso de germinación y crecimiento, para posteriormente trasplantar en las macetas.



Al sembrar la semilla, esta debe ser cubierta por 1cm de tierra (o el doble del tamaño de la semilla), no la siembres tan profundo.



Trasplante del cultivo

Al trasplantar un cultivo, debes tener cuidado con la raíz, por lo que se recomienda que esta sea sacada cuidadosamente, idealmente se sugiere realizar un hoyo de gran tamaño, una vez trasplantada la planta se debe presionar ligeramente el sustrato para posteriormente regar.

Calendario de siembra en Chile

	Epoca de siembra						Sol o semisombra	Almacigo o siembra directa	Profundidad semilla
	EN	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN			
Acelga							Sol/semisombra	Alm/directa	2cm
Ajo							Sol/semisombra	Siembra directa	2-4cm
Apio							Sol	Almacigo	0,5cm
Brocoli							Sol	Almacigo	0,5-1cm
Cebolla							Sol	Almacigo	1cm
Clorifor							Sol/semisombra	Almacigo	0,5-1cm
Espinaca							Sol/semisombra	Siembra directa	1-2cm
Lechuga							Sol/semisombra	Alm/directa	0,5cm
Melón							Sol	Alm/directa	1-2cm
Perejil							Sol/semisombra	Siembra directa	0,5cm
Porotos							Sol	Siembra directa	3-5cm
Puerros							Sol	Almacigo	1-2cm
Rabanos							Sol/semisombra	Siembra directa	0,5-1cm
Repollo							Sol/semisombra	Almacigo	0,5-1cm
Zanahoria							Sol	Almacigo	2cm
Zapallo Italiano							Sol	Alm/directa	2cm

Calendario de siembra en Chile

	Epoca de siembra						Sol o semisombra	Almácigo o siembra directa	Profundidad semilla
	JUL	AG	SEP	OCT	NOV	DIC			
Acelga	■	■	■	■	■	■	Sol/semisombra	Alm/directa	2cm
Ají	■	■					Sol	Almácigo	0,5cm
Ajo	■	■					Sol/semisombra	Siembra directa	2-4cm
Albahaca		■	■				Sol/semisombra	Almácigo	0,5-1cm
Apio	■	■	■	■	■	■	Sol	Almácigo	0,5cm
Berenjena			■	■	■	■	Sol	Almácigo	0,5-1cm
Betarraga		■	■				Sol	Almácigo	2cm
Brócoli	■	■	■	■	■	■	Sol	Almácigo	0,5-1cm
Cebolla				■	■	■	Sol	Almácigo	1cm
Choclo			■	■	■	■	Sol	Siembra directa	2-3cm
Cilantro		■	■				Sol	Siembra directa	2cm
Coliflor	■	■	■	■	■	■	Sol/semisombra	Almácigo	0,5-1cm
Espinaca	■	■	■	■	■	■	Sol/semisombra	Siembra directa	1-2cm
Lechuga	■	■	■	■	■	■	Sol/semisombra	Alm/directa	0,5cm
Melon			■	■	■	■	Sol	Alm/directa	1-2cm
Papas		■	■	■			Sol	Brote de papa	7-8cm
Pepino			■	■	■	■	Sol	Alm/directa	1-2cm
Perejil	■	■	■	■	■	■	Sol/semisombra	Siembra directa	0,5cm
Pimentón	■	■					Sol	Almácigo	0,8cm
Porotos				■	■	■	Sol	Siembra directa	3-5cm
Puerros			■	■	■	■	Sol	Almácigo	1-2cm
Rabanos	■	■	■	■	■	■	Sol/semisombra	Siembra directa	0,5-1cm
Repollo	■	■	■	■	■	■	Sol/semisombra	Almácigo	0,5-1cm
Sandia			■	■	■	■	Sol	Alm/directa	2-3cm
Tomate		■	■				Sol	Almácigo	0,5cm
Zanahoria	■	■	■	■	■	■	Sol	Siembra directa	1-2cm
Zapallo			■	■	■	■	Sol	Almácigo	2cm
Zapallo Italiano			■	■	■	■	Sol	Alm/directa	2cm

Como hacer tu propio compostaje

Recomendaciones y tips para iniciar un huerto sustentable.



¿Qué es el compostaje?

proceso de transformación de la materia orgánica para obtener compost, un abono natural



¿Qué puedo compostar?



Restos crudos de frutas y
verduras



Restos de té y café,
incluido los filtros y
bolsas.



Flores, ramas, hojas secas y
plantas.

¿Qué puedo compostar?



Restos de jardinería y/o huerta



Cascaras de huevos. **DATO UTIL:** Es un buen Fertilizante, ya que contiene calcio. Lo puedes echar en el compost o directamente a las plantas, en el ultimo caso se recomienda lavar bien las cascaras.



Pelo (humano y animal),
uñas.

¿Dónde y cómo compostar?



Dónde compostar

Se debe compostar en un lugar protegido de la lluvia, es preferible tenerlo en un lugar con sombra y cerca a la tierra. Puedes compostar en cajas de madera o también puede ser en bidones.



Cómo Compostar

Se debe iniciar con una capa de material seco (cartón, ramas, leña, hojas secas, paja), luego se comienza a rellenar con material verde orgánico o fresco (frutas, cascaras, huevo, etc.), lo cual se mezcla con tierra de hoja, así sucesivamente hasta llenar el compost.

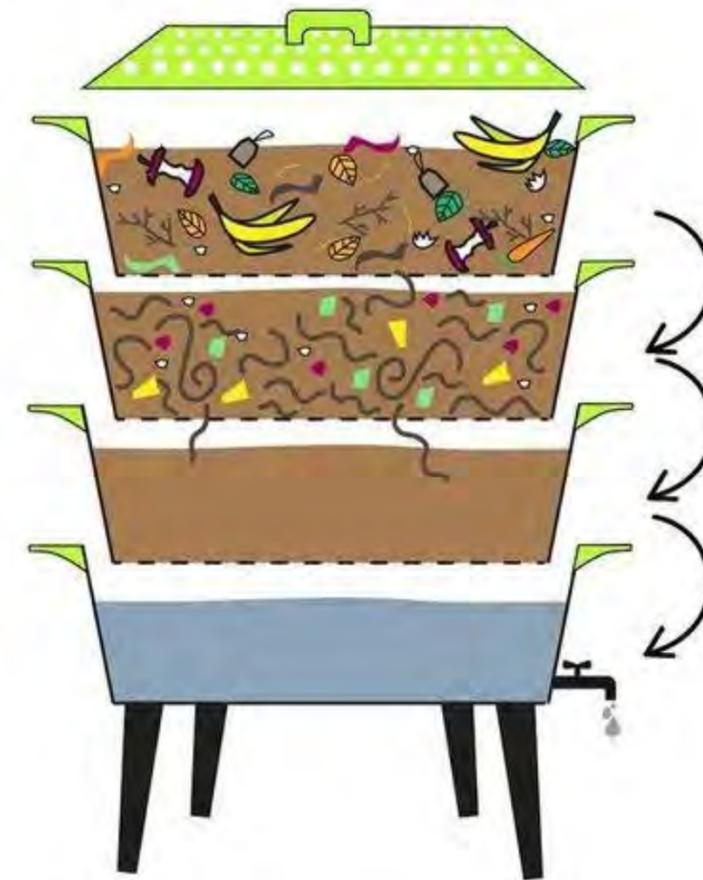
Como hacer tu propio Vermicompostaje

Recomendaciones y tips para iniciar un huerto sustentable.



Vermicompostaje

Es un tipo de compostaje realizado por las lombrices (Californianas o chilenas), las que realizan el proceso de descomposición de toda la materia orgánica del compost, el que sirve de alimento y medio de reproducción.



VERMICOMPOSTER

¿Cómo hacer un vermicompost?



1. Necesitas un vermicompostador, que lo puedes o comprar o hacer. Si lo decides hacer debes considerar que este debe ser de 3 niveles.

2. Las lombrices: La especie ideal son las lombrices rojas o californianas, que pueden comer hasta la mitad de su peso cada día, acelerando el proceso de vermicompostaje.

3. Residuos Orgánicos: Frutas, verduras, cascara de huevo, restos de café, cajas de huevo (cartón), restos de poda, jardín, flores secas, papel de cocina, servilletas usadas sin aceite, periódico.

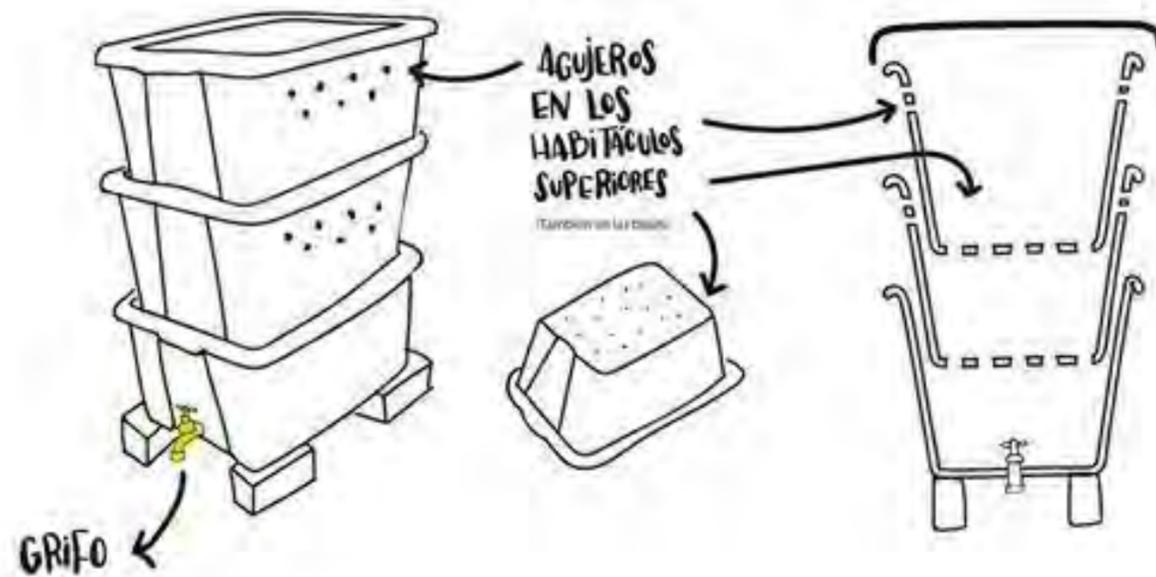
¿Cómo hacer un vermicompost?



Residuos NO APTOS:

- Todo lo que no sea orgánico, como plásticos, metales o vidrios.
- Medicamentos.
- Pañales desechables.
- Papeles con tintas.
- Restos de comidas cocinadas.
- Aceites, salsas.
- Restos de carnes rojas, ni blancas ni pescados.
- Ajo, cebollas o cítricos.
- Arena o tierra.

¿Cómo hacer un vermicompost?



1. Necesitarás tres recipientes de igual tamaño, que sean apilables y que tengan tapas o que al menos los dos que se coloquen por debajo, tengan el espacio superior cubierto por el próximo recipiente.
2. A los dos superiores, deberás hacerle orificios por debajo, para que el humus y las lombrices puedan pasar de un recipiente a otro; y también a los costados, ya que para que el vermicompostaje se realice de forma correcta, es necesaria la presencia de oxígeno.
3. El recipiente que queda debajo, puede tener una pequeña canilla por la que extraer el humus en forma de fertilizante líquido mas conocido como "Té de compost"

Bibliografía

- A. (2021). Calendario de siembra en Chile. Easy Jardín. Recuperado de: <https://easyjardin.cl/labores-de-jardin/calendario-de-siembra-en-chile/>
- CEPAL. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) | Static Page | Comisión Económica para América Latina y el Caribe. [cepal.org](https://www.cepal.org/es/temas/agenda-2030-desarrollo-sostenible/objetivos-desarrollo-sostenible-ods). Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/temas/agenda-2030-desarrollo-sostenible/objetivos-desarrollo-sostenible-ods>
- Consejos para el ahorro y uso eficiente de la energía. UTEM. pdf
- Consejos para el ahorro y uso eficiente del agua. UTEM. pdf
- Consejos para un transporte saludable. UTEM. pdf
- Consejos para reducción, reutilización y reciclaje de los residuos. UTEM. pdf

Bibliografía

- Consejos para el uso eficiente del papel. UTEM. pdf
- Ministerio del Medio Ambiente. ¿Qué son los ODS? [mma.gob.cl](https://ods.mma.gob.cl/). Recuperado de: <https://ods.mma.gob.cl/que-son-los-ods/>
- Municipalidad de Providencia. (2020). Soy sustentable. Recuperado de: <https://dsmorus.cl/manual-de-buenas-practicas-ambientales-y-guia-de-habitos-sustentables-municipalidad-de-providencia/>
- Municipalidad de Santiago. (2019). Manual de buenas practicas ambientales. educacion.mma.gob.cl. Recuperado de: <https://educacion.mma.gob.cl/wp-content/uploads/2019/10/Manual-de-Buenas-Practicas-Ambientales.pdf>
- Paso a paso para hacer vermicompostaje en tu hogar. (2021). Somos Falabella. Recuperado de: <https://www.somosfalabella.com/mas-sustentable/paso-a-paso-para-hacer-vermicompostaje-en-tu-hogar/>

Bibliografía

- ¿Quiénes somos? (2020). Red Campus Sustentable. Recuperado de: <https://redcampussustentable.cl/quienes-somos/>
- T. (2019). Pasos para hacer tu propio huerto urbano en casa. Twenergy. Recuperado de: <https://twenergy.com/ecologia-y-reciclaje/medio-ambiente/como-hacer-huerto-urbano/>
- UTEM. (2017). Manual de buenas practicas ambientales. sustentabilidad.UTEM.cl. Recuperado de: <https://sustentabilidad.UTEM.cl/wp-content/uploads/2017/05/SGA-M2.-Manual-BPA.pdf>
- Paso a paso para hacer vermicompostaje en tu hogar. (2021). Somos Falabella. Recuperado de: <https://www.somosfalabella.com/mas-sustentable/paso-a-paso-para-hacer-vermicompostaje-en-tu-hogar/>
- ¿Quiénes somos? (2020). Red Campus Sustentable. Recuperado de: <https://redcampussustentable.cl/quienes-somos/>

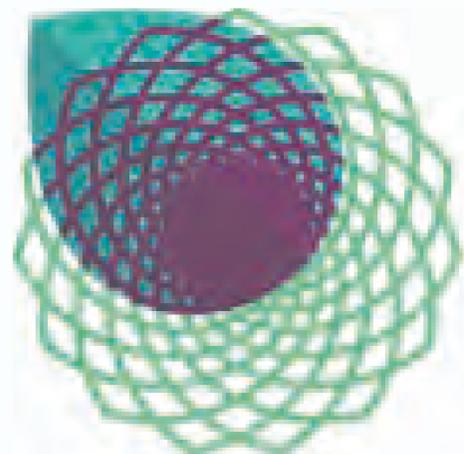
Bibliografía

- T. (2019). Pasos para hacer tu propio huerto urbano en casa. Twenergy. Recuperado de: <https://twenergy.com/ecologia-y-reciclaje/medio-ambiente/como-hacer-huerto-urbano/>
- UTEM. (2017). Manual de buenas practicas ambientales. sustentabilidad.udem.cl. Recuperado de: <https://sustentabilidad.udem.cl/wp-content/uploads/2017/05/SGA-M2.-Manual-BPA.pdf>



Universidad
Católica

**Silva
Henríquez**



**Red Campus
Sustentable**

Educación para la Sustentabilidad