



Unidad de
Promoción
de Hábitos
Saludables®



Cuidar el ambiente, cuidar nuestra casa

En alianza con:



Acciones para hacer en familia

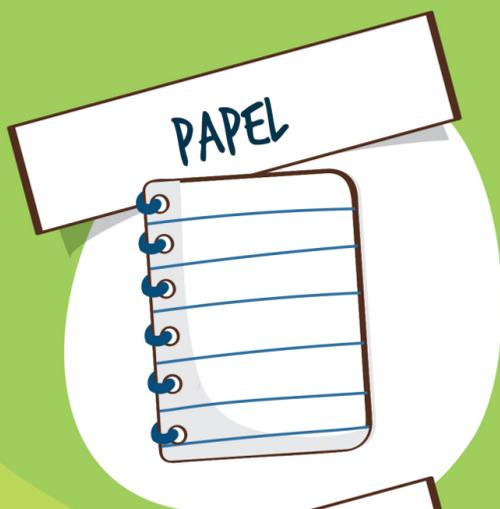


Reducir la cantidad de residuos que generamos a diario.

Reutilizar, darles nuevos usos a nuestros residuos.

EJEMPLOS:

TIPO DE RESIDUO / COMO PUEDO REDUCIR Y REUTILIZAR



Hacer solo las copias necesarias
Usar el papel para artesanías



Se pueden usar las cajas para
guardar cosas y mantener el
orden



Comprar solo lo necesario
Usar los restos de frutas y
verduras para hacer el abono

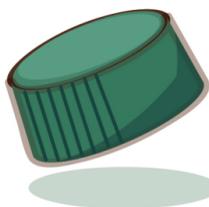
BOTELLAS DE PLÁSTICO



Usar botellas y envases retornables

.....

TAPITAS DE PLÁSTICO



Usarlas para juegos y decoración

.....

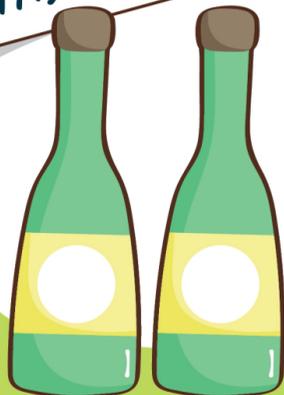
BOLSAS DE PLÁSTICO



Usar la misma bolsa varias veces

.....

ENVASES DE VIDRIO



Pueden ser reutilizados en casa como botellas para el agua o para guardar alimentos

Acciones para hacer en familia

Ahorrar energía. Apagar la luz, la computadora y el ventilador cuando no los estamos usando. Desconectar los cargadores de los celulares.

Ahorrar el agua. Si no usás el agua, mantener la canilla cerrada y evitar que quede goteando.

Compartir los juguetes. Intercambiar juguetes con otros también es ayudar a reducir la basura.

Evitar el uso del plástico. Reducir el consumo de plástico de un solo uso, como las botellas de plástico para bebidas y las bolsas plásticas. Reemplazarlas por botellas de acero inoxidable o vidrio y bolsas de telas.

Recordar que la basura siempre va con nosotros. Hasta encontrar el contenedor adecuado para descartarla. Jamás tirarla por la ventana del auto o cuando vamos caminando.

Acciones para hacer en familia

No quemar basura. Es ilegal, afecta la salud y contamina el medio ambiente. También supone un riesgo de incendio, sobre todo en épocas de calor y sequías.

Respetar a los animales. No abandonar ni maltratar a los animales.

Respetar las plantas. Las plantas también son seres vivos que merecen cuidado.

Separar los residuos. Separar los residuos orgánicos de los residuos reciclables secos.

• PASO 1:

Separar los residuos limpios y secos: envases de bebidas en vidrio, plástico, lata.

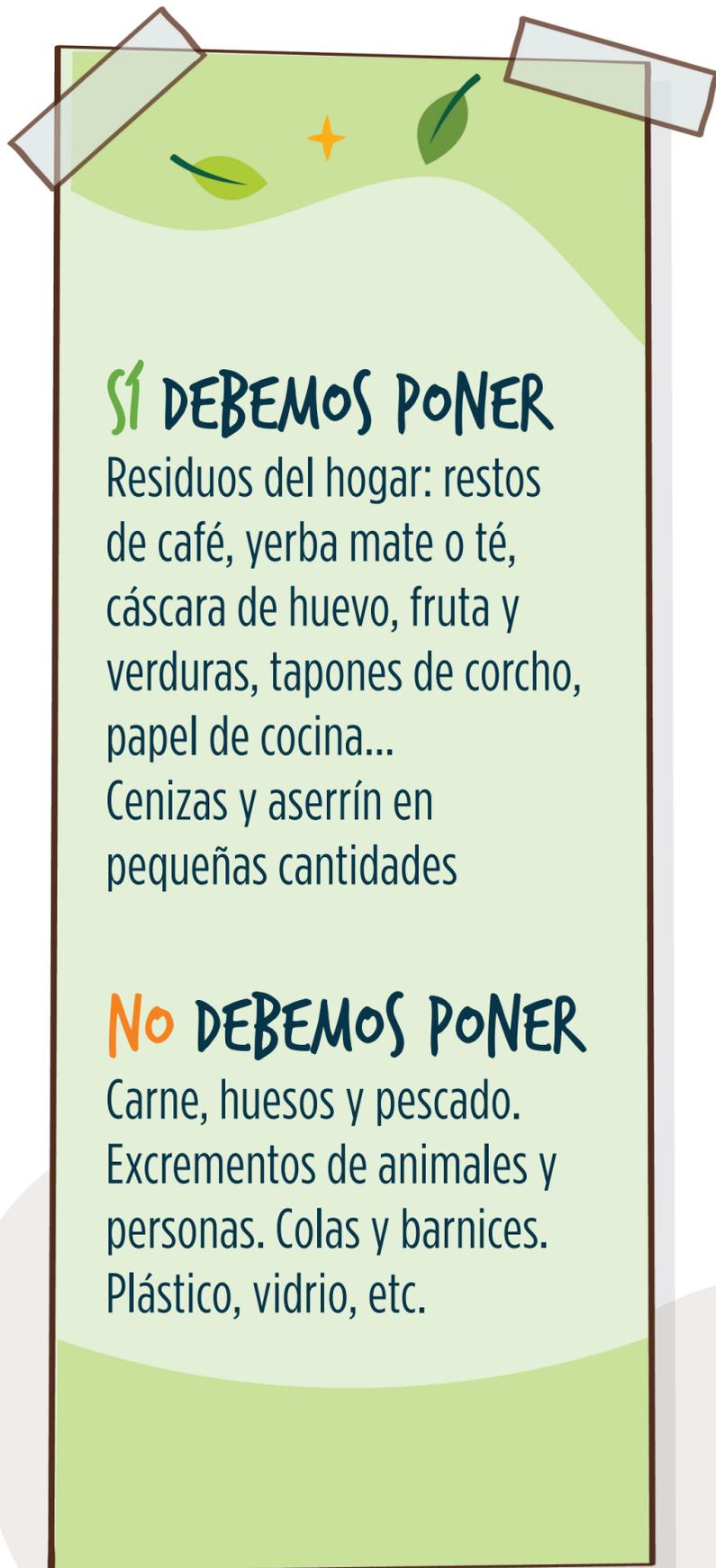
• PASO 2:

Con los residuos orgánicos (cáscaras de frutas y verduras), podés hacer compost y utilizarlo después como abono para tu jardín.



. **PASO 3:** Los residuos limpios y secos (envases de bebidas en vidrio, plástico, lata) podés ponerlos en los puntos para reciclar. Ahí serán procesados adecuadamente y evitarán de esta manera dañar al medio ambiente.

¡HAGAMOS COMPOST!



¿Para qué sirve?

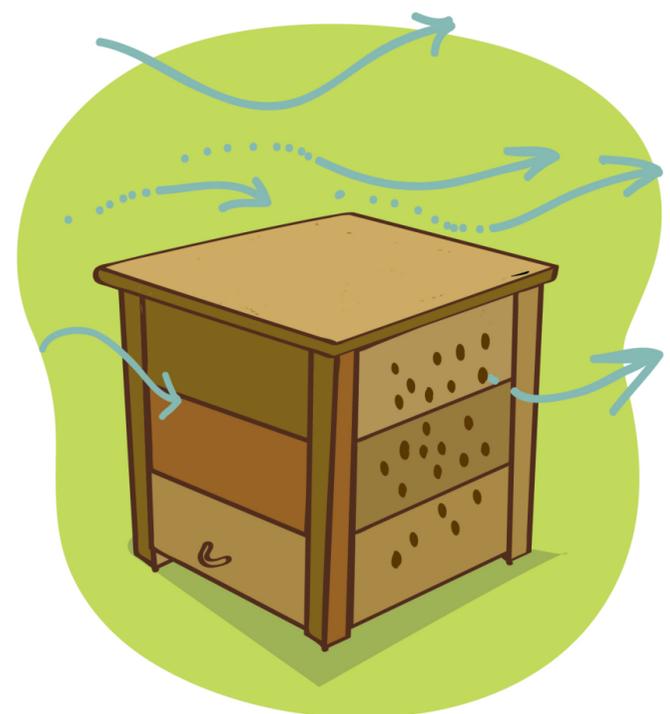
El compostaje sirve para transformar los residuos vegetales en abono natural, que enriquece la tierra y sirve para crear nuestra propia huerta.



¡HAGAMOS COMPOST!

Paso a paso para hacer compost

1. Necesitamos un recipiente de aprox. 70 centímetros de ancho y 1 metro de alto. Puede ser una caja de madera, un balde o un tacho. Es importante que tenga tapa y dejar huecos en el fondo y a los costados para que entre el aire y salga los líquidos livianos.
2. Rellenar la compostera en diferentes capas de húmedos y secos.
3. Colocar una capa de tierra.
4. Agregar una capa de desechos orgánicos y humedecer, sobre todo en verano y levemente.
5. Agregar una capa de tierra y humedecer.
6. Alternar capas iguales a las anteriores hasta llenar el recipiente.
7. Evitar que se seque o se moje en exceso, para que no crezcan hongos y empiecen a despedir mal olor.
8. Revolverlo cada semana con una pala para oxigenar el material. Dar oxígeno al revolver evita olores.
9. El compost sirve para fertilizar huerta, jardines y macetas.





Manteniendo a las familias cerca

La Asociación La Casa de Ronald McDonald está dedicada desde hace más de 30 años a desarrollar y liderar programas que impactan en la salud y el bienestar del niño y su familia. Cuenta con 11 programas en Argentina: 4 Casas Ronald, 4 Salas Familiares, 1 Unidad Pediátrica Móvil, 1 Unidad de Promoción de Hábitos Saludables, 1 Unidad de Bienestar.

Las Casas Ronald brindan alojamiento y contención a familias que tienen a sus hijos en tratamiento médico de alta complejidad en el Hospital Italiano de Bs.As., El Hospital Dr. Humberto Notti de Mendoza, el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba y el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca, y todas ellas funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año.

Las Salas Familiares reciben a papás y mamás cuyos hijos se encuentran internados en cuidados intensivos dentro de los hospitales: Garrahan (Ciudad de Buenos Aires), Santísima Trinidad (Córdoba) y Sor María Ludovica (La Plata).

La Unidad Pediátrica Móvil brinda atención médica primaria a niños con difícil acceso al sistema de salud en diferentes comunidades del país.

La Unidad de Promoción de Hábitos Saludables brinda talleres con el objetivo de crear conciencia sobre conductas que mejoren la calidad de vida. En el 2014 comenzó a funcionar en Buenos Aires, en el 2017 en Mendoza, en el año 2018 en la ciudad de Bahía Blanca y en el año 2019 en la provincia de Córdoba y en la ciudad de La Plata.

Finalmente, en el año 2017 se presentó la Unidad de Bienestar para acompañar a los papás y mamás en el Hospital Notti de Mendoza, en el 2018 inicia sus actividades en el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca y en el 2019 comienza a funcionar en el Hospital Sur Ludovica de la ciudad de La Plata y en el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba.

Hasta el momento se han beneficiado a más de 330.000 niños y familias.

www.casaronald.org.ar



PARA MÁS CONTENIDO DE LA
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS
SALUDABLES **BAJÁ LA APP DE LA UPHS**



Lola Aprende Hábitos Jugando



Escaneá el QR y bajate la app

Visitanos en www.aprendeconlola.com.ar