



PROTOCOLO VERDE

Hijas del Corazón de María





INTRODUCCIÓN

Aplicar un "protocolo verde" implica adoptar prácticas y políticas que fomenten la sostenibilidad medioambiental y reduzcan la huella ecológica de la institución. He aquí algunos componentes y medidas clave que pueden adoptar las instituciones:



EFICIENCIA ENERGÉTICA

- **Instale electrodomésticos y sistemas de iluminación de bajo consumo.**
- **Fomentar el uso de la luz natural y aplicar medidas de ahorro energético.**
- **Utilice termostatos programables para optimizar los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC).**





GESTIÓN DE RESIDUOS

- **Implantar un programa integral de reciclaje de papel, plástico, vidrio y otros materiales reciclables.**
- **Minimizar el uso de papel fomentando la comunicación y documentación electrónicas.**
- **Proporcionar contenedores de reciclaje claramente etiquetados en toda la institución.**
- **Compostaje: Creación de instalaciones de compostaje para residuos orgánicos.**

PLASTIC

ORGANIC

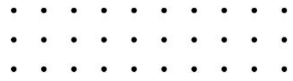
PAPER

GLASS

METEL

E-WASTE

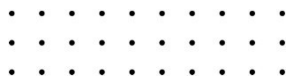




CONSERVACIÓN DEL AGUA

- Repare las fugas rápidamente para ahorrar agua.
- Instale aparatos y accesorios que ahorren agua, como inodoros y grifos de bajo caudal.
- Fomentar hábitos de ahorro de agua entre el personal y los alumnos.
- Recogida de agua de lluvia.
- Adoptar medidas para aumentar el nivel de las aguas subterráneas mediante la recarga de pozos, la construcción de diques, la plantación de árboles, etc.
- Riego por goteo.





TRANSPORTE

- **Promueve opciones de desplazamiento sostenibles como la bicicleta, los desplazamientos a pie y el transporte público.**
- **Facilitar aparcamientos para bicicletas y estaciones de recarga de vehículos eléctricos.**
- **Adoptar viajes ecológicos que eviten la emisión de carbono.**





EDUCACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

- Llevar a cabo campañas de concienciación y programas de formación para educar al personal, los estudiantes, los socios y los colaboradores sobre cuestiones medioambientales.
- Promover una cultura de sostenibilidad en la Institución.
- Campañas y eventos: Organiza actos como celebraciones del Día de la Tierra o ferias de sostenibilidad para fomentar la concienciación.





FUENTES DE ENERGÍA RENOVABLES

- Explorar la posibilidad de incorporar fuentes de energía renovables, como la energía solar, la energía eólica, el biogás, los biocombustibles y la energía hidroeléctrica.
- Compra de créditos de energía renovable para apoyar iniciativas de energía limpia.





EVENTOS SOSTENIBLES

- Organizar actos centrados en la sostenibilidad, incluida la reducción de residuos y las prácticas ecológicas.
- Elija locales que respeten los principios ecológicos.
- Salidas a parques verdes.
- Regala plantas o semillas a los invitados.





HUERTOS

- Instala un huerto en tu cocina o terraza donde puedas cultivar verduras, hierbas, frutas y, a veces, flores para uso doméstico. Consumir productos frescos cultivados en casa contribuye a una dieta sana.
- Se sabe que la jardinería tiene beneficios terapéuticos, como la reducción del estrés y el fomento de la actividad física.
- Cultivar sus propios alimentos, lo que puede reducir la huella ambiental asociada al transporte, el envasado y el uso de pesticidas y fertilizantes utilizados sobre todo en la agricultura comercial.





ESTILO DE VIDA SENCILLO

- **Ordenar y minimizar sus posesiones:** Simplifica tu vida ordenando tu casa y deshaciéndote de las cosas que no necesitas o utilizas habitualmente.
- **Dé prioridad a las experiencias mas que a los bienes materiales:** En lugar de acumular posesiones, prioriza las experiencias y las relaciones significativas.
- **Gasta con prudencia:** Sea consciente de sus hábitos de gasto. Evita las compras impulsivas y valora si algo es necesario antes de comprarlo.
- **Practica la atención plena y la gratitud:** Cultiva la atención plena en tu vida diaria estando presente y apreciando los placeres sencillos.
- **Simplifique su dieta:** Consuma alimentos sanos y sin procesar, y reduzca la dependencia de la comida rápida o precocinada.
- **Reduzca el desorden digital:** Limite el tiempo de pantalla, cancele la suscripción a listas de correo electrónico innecesarias y organice los archivos digitales para reducir el desorden digital.
- **Vida sostenible:** Adopte prácticas ecológicas como la reducción de residuos, la conservación de la energía y el agua, y el apoyo a productos y empresas sostenibles.
- **Conectar con la naturaleza:** Pase tiempo al aire libre, aprecie la belleza natural y desarrolle una conexión con el medio ambiente.
- **Centrarse en el crecimiento personal:** Invierta en el autocuidado, la superación personal y el aprendizaje permanente. Simplificar tu vida puede liberar espacio mental y emocional para centrarte en el crecimiento y la realización personal.

Living a Simple
life is a PEACE OF MIND



"it is no bad thing to celebrate a simple life"

J.R.R. Tolkien





EDUCACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

- Llevar a cabo campañas de concienciación y programas de formación para educar al personal, los estudiantes, los socios y los colaboradores sobre cuestiones medioambientales.
- Promover una cultura de sostenibilidad dentro de la Institución.
- Campañas y eventos: Organiza actos como celebraciones del Día de la Tierra o ferias de sostenibilidad para fomentar la concienciación.



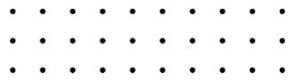
ECO-ESPIRITUALIDAD

- **Profundice su conexión con la naturaleza:** Pase tiempo con la naturaleza y desarrolle un sentido de asombro y aprecio por el mundo natural que le rodea.
- **Gestión medioambiental:** Asume la responsabilidad de cuidar la Tierra.
- **Integrar la naturaleza en las prácticas espirituales:** Incorpora a tu rutina espiritual rituales al aire libre, meditación en entornos naturales o ceremonias basadas en la naturaleza.
- **Reflexiona sobre la interconexión:** Contempla cómo toda la vida está interconectada y es interdependiente. Reconoce el carácter sagrado de todos los seres y de la propia Tierra.
- **Defender la justicia medioambiental:** Defender los derechos de las comunidades marginadas y trabajar por la sostenibilidad y la justicia para todos.
- **Educar y sensibilizar:** Educar a la comunidad sobre temas medioambientales e inspirar a otros para que vivan de forma más sostenible.
- **Practica la gratitud y la atención plena:** Cultiva la gratitud por los dones de la Tierra y practica la atención plena en las interacciones diarias con la naturaleza.
- **Reducir el consumismo:** Desafía la cultura del materialismo y el consumismo viviendo de forma sencilla y consumiendo menos.



"Ecology and spirituality are fundamentally connected because deep ecological awareness, ultimately, is spiritual awareness."

-Fritjof Capra



COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (COMPASIVA):

- **Escuchar activamente:** Concéntrate en escuchar atentamente a los demás sin interrumpir ni formular respuestas en la mente.
- **Expresar los sentimientos** y las necesidades utilizando enunciados "yo" para apropiarse de la experiencia.
- **Evitar juicios y críticas:** Abstenerse de etiquetar a los demás o culparles de como uno se siente. En su lugar, céntrate en expresar tu propia experiencia.
- **Practica la paciencia y la empatía:** Cultivar la paciencia y la empatía hacia uno mismo y hacia los demás. Reconocer que practicar la NVC es una habilidad que mejora con el tiempo y el esfuerzo.
- **Buscar la comprensión mutua:** Intentar comprender los sentimientos y necesidades subyacentes tanto de uno mismo como de la otra persona implicada en la comunicación.

Es un enfoque transformador que puede conducir a una mayor armonía y comprensión en todos los aspectos de la vida.

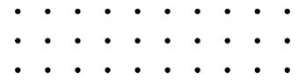




ASOCIACIONES Y COLABORACIÓN

- Colaborar con organizaciones medioambientales locales, empresas, instituciones y organismos gubernamentales y no gubernamentales para potenciar los esfuerzos de sostenibilidad.
- Participar en iniciativas comunitarias para un medio ambiente más ecológico.





LIDERAZGO Y COMPROMISO:

- Fomentar una cultura de sostenibilidad desde arriba con el apoyo de la administración, el personal y las partes interesadas.
- Potenciar el liderazgo en iniciativas de sostenibilidad a través de equipos o clubes.
- Educar y formar continuamente al personal en prácticas sostenibles y fomentar su participación activa.





COMPROMISO DE LA COMUNIDAD

- Asociarse con organizaciones medioambientales locales y grupos comunitarios para emprender iniciativas conjuntas.
- Organice actos como celebraciones del Día de la Tierra, campañas de plantación de árboles o talleres de concienciación medioambiental.
- Involucrar a la gente en comités o clubes de sostenibilidad para impulsar iniciativas y concienciar.





*Únete a la campaña del
árbol trillón...*

Cada año, las actividades humanas liberan a la atmósfera más dióxido de carbono del que los procesos naturales pueden eliminar, lo que provoca un aumento de la cantidad de dióxido de carbono en la atmósfera. La media mundial de dióxido de carbono alcanzó un nuevo récord en 2022: 417,06 partes por millón.

*Es hora de actuar frente al
cambio climático, el mundo
entero se está dando cuenta del
daño que ya se ha hecho al
medio ambiente, pero hay
medidas positivas que se pueden
tomar.
Manténgase conectado*



El "**Protocolo Verde**" en las zonas rurales implica integrar prácticas sostenibles que fomenten la conservación del medio ambiente y reduzcan la huella ecológica. He aquí algunas estrategias clave que pueden formar parte de dicho protocolo :

- **Fomento de las energías renovables:** Fomentar el uso de paneles solares para la generación de electricidad en hogares, escuelas y centros comunitarios. Esto reduce la dependencia de los combustibles fósiles y mitiga las emisiones de gases de efecto invernadero.
- **Gestión de residuos:** Separar los residuos por su origen y fomentar el reciclaje y el compostaje. Fomentar el uso de materiales biodegradables y desincentivar los plásticos de un solo uso.
- **Conservación del agua:** Promover técnicas de recogida de agua de lluvia para recargar los niveles de aguas subterráneas. Fomentar el uso de tecnologías eficientes en el uso del agua, como el riego por goteo en la agricultura.
- **Forestación y espacios verdes:** Iniciar campañas de plantación de árboles para aumentar la cubierta vegetal y luchar contra la deforestación. Crear y mantener parques y jardines comunitarios para mejorar la biodiversidad y proporcionar espacios recreativos.
- **Fomento de la agricultura ecológica:** Apoyar a los agricultores en la adopción de prácticas agrícolas ecológicas que reduzcan el uso de productos químicos y promuevan la salud del suelo. Facilitar el acceso a los mercados y la certificación ecológicos.



- **Educación y concienciación:** Organizar talleres, seminarios y campañas para educar a los habitantes sobre cuestiones medioambientales, prácticas sostenibles y sus beneficios. Implicar a las escuelas y a los líderes locales en la difusión de la concienciación.
- **Fomento del transporte ecológico:** Fomentar el uso de bicicletas, vehículos eléctricos u opciones de transporte compartido para reducir las emisiones de carbono de los vehículos tradicionales propulsados por combustible.
- **Uso eficiente de la energía:** Sustituir las bombillas incandescentes tradicionales por bombillas LED de bajo consumo. Promover prácticas de ahorro energético en los hogares y edificios comunitarios.
- **Apoyo a las empresas ecológicas:** Ofrecer incentivos y ayudas a las pequeñas empresas y negocios que adopten prácticas respetuosas con el medio ambiente, como el uso de materiales sostenibles o fuentes de energía renovables.
- **Política y gobernanza:** Trabajar con los órganos de gobierno locales para desarrollar y aplicar políticas que apoyen el desarrollo sostenible y la conservación del medio ambiente. Animar a los ayuntamientos a dar prioridad a las consideraciones medioambientales en la planificación local y la toma de decisiones.
- La aplicación de un Protocolo Verde requiere la colaboración entre los habitantes de las aldeas, las autoridades locales, las ONG y los organismos gubernamentales. Es esencial adaptar las iniciativas a las condiciones y recursos locales, garantizando al mismo tiempo la sostenibilidad a largo plazo y el compromiso de la comunidad.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

GRACIAS

