

¡BUENOS DÍAS!

TE DEJAMOS ALGUNAS IDEAS QUE PUEDEN AYUDAR A ORGANIZAR DE MEJOR MANERA TU HOGAR



Sin duda estamos pasando mas tiempo en nuestro hogar del que solíamos estar, lo cual puede ser una oportunidad para buscar alternativas para realizar nuestras labores domésticas de manera más eficiente y amigable con el medio ambiente, dentro de nuestras posibilidades.



DIVIDIR LAS TAREAS ENTRE LOS(AS) INTEGRANTES DEL HOGAR

Repartir las tareas del hogar entre las personas que habitan el espacio y que tienen las capacidades para ello, puede contribuir a alivianar la carga del día a día. Para realizar la división de tareas, busquen un momento del día en que todos(as) los(as) integrantes del hogar estén presentes. Hacer una **lista** o **calendario semanal** puede ayudar a asignar las responsabilidades de forma equitativa.

		L	M	M	J	V	S	D
COCINAR		X		X		X		X
			X		X		X	
LIMPIAR			X		X		X	
		X		X		X		X



ORGANIZAR LAS COMPRAS

Para reducir el riesgo de contagio al momento de abastecernos, puede ser positivo planificar las compras con el fin de disminuir la cantidad de veces que tomas contacto con el exterior. De esta manera, te recomendamos hacer **menos compras que involucren mas productos** e incorporar estrategias de **conservación de los alimentos**, tales como congelar. Así estarás cuidandote y mejorando el control de tus finanzas.



PLANIFICAR LAS COMIDAS DE MANERA SEMANAL

De ser posible, te recomendamos planificar las comidas que se consumiran de manera semanal, ya que te puede ayudar a generar un plan de **alimentación balanceada**. Además, saber cuales son los alimentos que necesitamos puede ayudarnos a tener claridad sobre los elementos que debemos considerar a la hora de comprar.



GESTIONAR TUS RESIDUOS DE FORMA RESPONSABLE

Estar mas tiempo en la casa puede ser sinónimo de generar más residuos. Frente a esta situación, resulta necesario buscar alternativas que nos permitan reducir la basura que producimos, con el fin de **disminuir nuestro impacto en el medio ambiente**. Si aún no has comenzado a gestionar tus residuos de forma responsable, existen diversas opciones para hacerlo:

- ✓ Preferir comprar alimentos no envasados, como frutas y verduras.
- ✓ En vez de comprar varios paquetes envasados pequeños, comprar uno grande y buscar opciones para almacenar o guardar.
- ✓ Comprar en envases retornables.
- ✓ Separar los residuos según materialidad y compactar para optimizar el almacenaje y posterior transporte a puntos limpios.
- ✓ Si tienes la posibilidad, composta tus residuos orgánicos. En internet existen varias alternativas de construcción de composteras y cómo utilizarlas.

Haz click aqui para revisar el material complementario

¡Te deseamos **éxito** para esta semana!



DEPARTAMENTO DE
DESARROLLO DE PERSONAS
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE