



# EMPRESAS VERDES LÍDERES

## Guía para oficinas de casa

La certificación de Empresa Verde del Condado de Washington hace reconocimiento al empeño que una organización realiza para la prevención de desperdicios, el reciclaje, la reducción de sustancias peligrosas y la conservación del agua y de la energía. Esta guía le ayudará a aplicar esas mismas prácticas en su oficina en casa. Esperamos esta guía le motive a hacer su oficina de casa más sustentable. Use la guía para ver que prácticas ya está haciendo o cuales le gustaría implementar.

### Reducir, Reutilizar, Reciclar

- Utilizo sistemas electrónicos para reducir el uso de papel tanto como sea posible (ejemplos: facturación, nómina, materiales de entrenamiento, etc.).
- He realizado una auditoría de producción de desperdicio en los últimos 12 meses. Fechas de auditoría: \_\_\_\_\_ Lo que aprendí: \_\_\_\_\_
- Mis computadoras e impresora están [configuradas](#) para imprimir en ambos lados de la página. (Si no tiene la configuración puede hacerlo [manualmente](#)).
- Uso papel que contiene al menos 30% de papel reciclado (papel de baño, papel de imprimir, sobres, etc.).
- Además del reciclaje básico se recicla otros materiales responsablemente (ejemplos: baterías/pilas, reciclo bolsas de plástico en las tiendas, etc.). Nuestra herramienta de [¿Qué reciclar y dónde?](#) le puede ayudar.
- Hago compost de la comida sobrante, esto puede ser por medio del carrito de

desechos de jardín o en un compost casera.

- Me he apuntado o ya participé en el reto de [!Acepte el Reto! Coma Mejor, Ahorrando Mas.](#)
- Evito usar cubiertos de solo un uso. Consumo alimentos con cubiertos reutilizables, botellas de agua reutilizables (o vasos), contenedores reutilizables, etc.
- Completé una [revisión de mi refrigerador](#) en los últimos 12 meses. Lo que aprendí fue: \_\_\_\_\_
- Uso baterías reutilizables donde sea posible (ejemplo: calculadora, ratón, teclado, etc.).
- Yo dono muebles, dispositivos electrónicos, ropa y suministros escolares sobrantes u oficina a organizaciones sin fines de lucro o a otra persona para que sean reutilizados.
- Compró usado, o pido prestado, en vez de comprar nuevo (ejemplo de lugares: [la biblioteca de utensilios](#), Buy Nothing Groups, [Habitat Restore](#), [Goodwill](#), etc.).
- Tengo arte hecho de materiales recuperados o reutilizados.
- Con regularidad reutilizo o doy otro uso a los artículos, en vez de tirarlos. (ejemplo: latas como portalápices, ropa vieja como trapos, contenedores para guardar comida, etc.).
- Compró a mayoreo, cuando es posible, para evitar envoltura innecesaria. Cuando compro la dispensa, compro solo lo necesario para limitar el desperdicio de alimentos.
- Calculé mi [huella ecológica](#) en los últimos 12 meses. Lo que aprendí fue: \_\_\_\_\_
- He tomado un [curso en jardinería](#) (en línea o en persona sobre cualquier tema) o he comenzado un proyecto de jardinería en los últimos 12 meses.
- Si tengo espacio, crezco mis propios vegetales, verdura, y fruta sin químicos. O rento una [parcela dentro de una huerta comunitaria](#).
- Yo reparo mis artículos de casa, tales como lámparas, aspiradora, silla de oficina, o los llevo a reparar a eventos comunitarios (en los últimos 12 meses).
- Yo vivo en un departamento o condominio. He confirmado que los carritos de basura, reciclaje, etc., son accesibles y están adecuadamente etiquetados. Sé a [quien contactar](#) si necesitamos nuevas calcomanías, letreros/rótulos, o si mi vecindario necesita ayuda en mejorar el reciclaje.
- He [optado](#) por no recibir correo basura, tales como catálogos y ofertas de tarjetas de crédito.

## Reducción de tóxicos y hogares más saludables

- Uso productos de limpieza ecológicos (verdes) [certificados](#) por una organización externa y acreditada, o [hago mis propios limpiadores](#) con ingredientes tales como el vinagre, carbonato, etc.
- Le he enseñado a alguien más como hacer sus propios limpiadores ecológicos en los últimos 12 meses.
- Tengo plantas dentro de mi hogar para mejorar el aire interior y crear un ambiente agradable. (Si tiene espacio limitado intente crecer yerbas junto a sus ventanas).
- Use pintura con la certificación Green Seal, como [MetroPaint](#), en el último año.
- Contrato servicios de jardinería de una compañía que cuenta con la certificación [Ecobiz](#) (u otra certificación interna que sea equivalente). O yo cuido mi propio jardín sin químicos y con prácticas ecológicas, tales como [el compost del césped \(Grasscycling\)](#).
- Contrato los servicios de una compañía que cuenta con la certificación [Ecobiz](#) (u otra certificación interna que sea equivalente) para dar mantenimiento y reparar mis vehículos.
- Me aseguro de almacenar y reciclar adecuadamente de tubos y bombillas/focos fluorescentes. [Presione aquí para aprender donde puede reciclarlos](#).
- Me aseguro de almacenar y reciclar adecuadamente productos peligrosos, tales como la pintura, solvente y químicos de limpieza. [Presione aquí para aprender donde puede reciclarlos](#).

## Cuidado del agua

- He realizado una [auditoría de la conservación del agua](#) en los últimos tres años a través de una organización externa y acreditada. Alternativamente, [yo mismo\(a\) he hecho la auditoría](#) en los últimos 12 meses. Fecha de la auditoria:  
\_\_\_\_\_
- Las llaves de agua, fuera y dentro de mi hogar, no gotean ni hay [fugas de agua](#).
- He instalado [regaderas de bajo consumo](#) o le he [pedido](#) una a mi proveedor de agua que me regale una.
- El [aireador](#) de la llave del agua de la cocina tiene un flujo de 1.5 galones por

minuto o menor.

- El aireador de la llave del agua del baño tiene un flujo de 0.5 galones por minuto.
- Los inodoros tienen la etiqueta [WaterSense](#), o utilizan 1.28 galones de agua o menos por descarga.
- Mi jardín está compuesto de [plantas nativas del noroeste](#) y tolerantes a la sequía.
- Sigo prácticas establecidas para la [gestión y aprovechamiento de aguas pluviales](#) tales como por medio de una cisterna, [barriles](#) para capturar la lluvia, un jardín que captura la lluvia, adoquines permeables, etc.
- Mi casa está certificada como un [Backyard Habitat](#). Fecha de certificación:  

---

## Ahorro de energía

- Las computadora, monitores e impresoras se programan a modo dormir después de 15 minutos sin uso.
- Uso [multicontactos inteligentes](#) al alcance (por ejemplo sobre el escritorio) y son apagados al final del día.
- Los [termostatos](#) ajustan la calefacción y el aire acondicionado. Alternativamente, ajusto mi termostato a **68°F/20°C** para ahorrar energía y dinero.
- He realizado una auditoría de energía en los últimos 12 meses, o la han realizado [Energy Trust of Oregon](#) u otra organización externa y acreditada para hacer la auditoria dentro de los últimos 5 años. Fecha de la auditoria:  

---
- He compartido información sobre los [incentivos monetarios](#) de EnergyTrust para edificios multifamiliares con la gerencia de la propiedad. Además, eh pedido que hagan una inspección gratuita de la propiedad para identificar donde más se puede ahorrar energía.
- Le doy mantenimiento regular al equipo de HVAC (calefacción, ventilación y aire acondicionado). Si estoy rentado, le pregunto a gerencia con qué frecuencia le hacen mantenimiento.
- Los calentadores de agua están configurados a **120°F/48°C**.
- Las ventanas son de doble panel u otro estilo mejorado que ahorre energía.
- Me aseguro de que los [sellos de las ventanas y puertas](#) estén en buen estado

para conservar energía. Si no están en buen estado reparo los sellos o uso otros métodos para la conservación de luz.

- Uso focos de LED o bombillas fluorescentes.
- Una parte de la energía que se consume se compra de fuentes renovables o uso paneles solares para mi hogar o departamento.
- Los [ventiladores de techo](#) rotan hacia la derecha durante el invierno y hacia la izquierda en el verano.
- Tengo al menos un electrodoméstico con la certificación de [Energy Star®](#).

## Transporte y Bienestar

- Uso transporte público o viaje en carro con otros, o camino, o uso bicicleta en vez de usar un carro para asuntos del trabajo.
- He participado, en los últimos 12 meses, en algún desafío relacionado con el transporte sostenible como el Love to Ride Oregon u [Oregon Get There Challenge](#), etc.
- He reemplazado el tiempo de viaje al trabajo con tiempo para hacer ejercicio, meditar u otra actividad que promueva mi bienestar, al menos 3 veces por semana.
- Soy dueño/a de un carro eléctrico o híbrido o, alternativamente, participo en un programa de préstamos de carro en vez de comprar uno propio.
- Paso por lo menos 2 horas por semana afuera (ejemplo: caminata por el vecindario, un picnic o caminata en la naturaleza).



## Prácticas para promover la equidad e involucrar a los empleados

- Hago mis compras en comercios locales para apoyar los negocios de personas de color, indígenas, mujeres o de veteranos discapacitados. Busco negocios en [Mercatus](#), [My People's Market](#) y [COBID directory of businesses](#).
- He participado en entrenamiento de equidad, diversidad e inclusión (EDI) en los últimos 12 meses.
- He asistido a eventos comunitarios o públicos para hablar sobre la equidad racial.
- Eh completado el curso de entrenamiento de [Expertas\(os\) en Reciclaje](#). Clase:

- 
- Me educó sobre temas y las mejores prácticas de sostenibilidad por medio de la lectura, escuchar podcasts, asistiendo a talleres, etc. (por lo menos una vez por mes).
  - He participado en un [EcoChallenge](#) o algo similar en el último año.

## Enlace con la comunidad

- Estoy buscando o actualmente estoy en un rol de liderazgo en la comunidad (en una asociación empresarial, en un comité asesor del gobierno, asociación de mi vecindad, comité escolar para padres, etc.).
- He servido como voluntario/a, o donado a una organización comunitaria (o sin fines de lucro) en los últimos 12 meses.
- Apoyo a los agricultores locales al participar en un programa de Apoyo Comunitario a la Agricultura (CSA por sus siglas en inglés) o compro en los [mercados de agricultores locales](#).
- He participado en un evento comunitario o de la asociación de mi vecindad en los últimos 2 años (por ejemplo: un evento de limpieza, junta de la asociación de vecindad, fiesta del vecindario, etc.)
- He contestado [preguntas sobre el reciclaje](#) a alguien en mi vecindario o comunidad en los últimos 12 meses (esto puede ser en persona, por teléfono, o en línea).

