

¡PIENSA!

MÁS ALLÁ DE LA ORILLA

USTED PUEDE AYUDAR A MEJORAR EL RIÓ DE CHICAGO CON ESTAS

Recetas ecológicas para limpiar



EN COLABORACIÓN CON

WRIGLEY Company Foundation

Friends of the Chicago River



www.chicagoriver.org/think

Friends of the Chicago River

Encontrada en 1979, "Friends of the Chicago River" es la única organización dedicada solamente a mejorar y la protección del río de Chicago. Friends obtiene nuestro objetivo a través de programas educativos que fomentan conocimiento, participación, y ética de mayordomía; política pública y planificar esfuerzos que resultan en una mejor sistema; y proyectos en el terreno que mejoran el río de Chicago físicamente.

El Objetivo de Friends

El objetivo de Friends of the Chicago River es mejorar y proteger el sistema del río de Chicago para la gente, las plantas, y los animales.

Sobre el Río de Chicago

Extendiendo desde el largo norte a el sur del condado de Cook, las 156 millas de la sistema del río de Chicago es un canal muy interesante y complejo que está vinculado con la historia de Chicago y el desarrollo de esta región.

Manteniendo la corriente por docenas de comunidades, el río se serpentea por reservas forestales, parques, zonas industriales y el centro de Chicago donde le ofrecí una vista natural impresionante que complementa una de los paisajes urbanos más famosos en el mundo.

Durante los últimos 200 años, el río ha sido un sujeto de muchas modificaciones humanas, incluyendo canalización y reverso de flujo, pero todavía mantiene su carácter natural y es un recurso esencial para casi 70 especies de pescado, 60 especies de pájaros, y muchas otras especies incluyendo castores, ratas almizclera, tortuga caimán, y una vez en cuando nutria del río, y más.



Antes considerada un detrimento de la comunidad, el río de Chicago es ahora un símbolo de desarrollo e ingenio y se está haciendo un recurso natural apreciado que es compartido y avaluado por líderes de empresas, oficiales del gobierno, y los residentes de nuestra cuenca.



PIENSA! Más allá de la orilla

Friends of the Chicago River y la compañía Wrigley lanzaron la campaña educativa llamada PIENSA! para ayudar a la gente entender cómo pueden hacer una diferencia como individuales, familias, y en clases. Supuestamente acciones pequeñas y comunes pueden tener un impacto gigante que ayudaría el río.

Nuestra iniciativa, PienSA! Más allá de la orilla, promueve pensamiento sobre el río en nuestra vida común. Cuando actuamos tan amigable al río en el trabajo, la escuela, y en la casa, nosotros ayudamos al Río de Chicago en convertirse en un medio más grande para la gente que vive aquí y la vida salvaje como barges, tortugas, garzas, castores, rata almizclera, y mucho mas animales.

La misión de la fundación de la Compañía Wrigley es ayudar a mejorar la salud de la gente y nuestro planeta con iniciativas sostenible, incluyendo las que están enfocadas en mayordomía del ambiente, también en necesidades local para garantizar una comunidad sana. Desde su inicio en 1987, la fundación de la Compañía Wrigley ha donado más que \$60 millón de dólares a organizaciones beneficiadas que van a mejorar vida por todo el mundo.

Recetas Para Productos Casero Y Amigable Para El Ambiente

Hay muchos productos de hogar que no solo causan daño a los cuerpos de agua por nosotros pero también a nuestros cuerpos. Según Las Voces de Mujeres para la Planeta (www.womensvoices.org), hay una cantidad de productos caseros para limpiar contienen sustancias químicas tóxicas que son conocidas como las causas de alergias y cáncer. Recetas incluidas en este libro vienen de Eco-Cycle (ecocycle.org/hazwaste/ecofriendly-cleaning).

IMPACTO: Haciendo tu propios recetas puede ser más barato y simple. En usando este alternativo, usted puede ayudar a que estas sustancias químicas tóxicas no entren a nuestra sistema de agua y también estaría protegiendo su cuerpo.

SIMPLE LISTA DE INGREDIENTES

Muchas de las recetas en este libro pueden hacer hechas con estos ingredientes básicos. Otros incluyen materiales adicionales que normalmente pueden ser encontrados en su hogar o pueden ser obtenidos simplemente y baratos de la tienda. Una comparación de precio a los productos para limpiar comprado en tiendas está incluida con cada receta para su beneficio.

- **Bórax**
- **Vinagre**
- **Sal**
- **Jugo de Limón**
- **Bicarbonato**
- **Jabón de castilla en liquido**
- **Sosa**
- **Cascara de naranja**



LIMPIADOR DOMÉSTICO

1 tsp. Jabón líquido (castilla)
1 tsp. bórax
1 apretón de un limón
1 cuarto de gallón de agua tibia

Costo: \$0.94 por gallón

LIMPIADOR DOMÉSTICO

¼ taza de bicarbonato de sodio
½ taza de bórax
½ taza de vinagre
1 gallón de agua

Costo: \$1.05 por gallón

Equivalente comercial:

Formula 409®: \$14.72 por gallón



LIMPIADORES DE VENTANAS

2 tsp. vinagre
1 cuarto de agua tibia

○ 2 Tbsp. de bórax
3 vasos de agua

Costo: \$0.44 por gallón

Equivalente comercial:

Windex®: \$14.23 por gallón



CONSEJOS DE LIMPIEZA:

Para superficies que necesitan fregado, trata un estropajo húmedo con sal o bicarbonato de sodio.

Después de limpiar tus ventanas, sécalas con un periódico para no tener rayas.



LIMPIADOR DEL ORNÓ

¼ taza de bicarbonato de sodio

2 Tbsp. Sal y agua caliente para hacer una pasta

Aplica y deja la pasta sentar por 5 minutos, después limpiar. Manténgalo fuera elementos de calefacción

Costo: \$1.98 por gallón

Equivalente comercial: Easy-Off®: \$31.92 por gallón



LIMPIADOR DEL ORNÓ

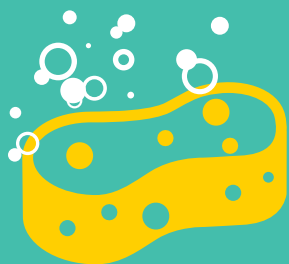
2 Tbsp. De Jabón líquido (castillo)

2 tsp. De bórax

1 cuarto de gallón de agua tibia

Pulverizar en horno, espera 20 minutos, y después limpiar.

Costo: \$0.94 por gallón



LIMPIADOR DE CAÑERÍAS

½ taza de bórax

2 tazas de agua hirviendo

Pon el bórax en el desagüe seguido por el agua hirviendo.

O

¼ taza bicarbonato de sodio

½ taza de vinagre

Pon los dos en desagüe juntos. Cúbrelo y déjalo sentar por 15 minutos. Sigue con 2 cuartas de taza de agua hirviendo.

Costo: \$3.03 por gallón

Equivalente comercial: Drano®: \$11.18 por gallón



CONSEJOS DE LIMPIEZA:

Para manchas duras, matorrales con madera de acero fino y bicarbonato de sodio.



AMBIENTADOR DE AIRE

Pon palitos de canela, cascara de naranja, y clavos en agua caliente en fuego lento.

ELIMINACIÓN

Moler hielo y jugo de limón y/o cascara de naranja en el disposición.

CONSEJO PARA ABSORBER OLOR

Pon ½ taza de bicarbonato de sodio al fundo de el bote de basura y en la caja de arena del gato.

REMOVEDOR DE MOHO

½ taza de vinagre

½ taza de bórax en agua caliente

Apliqué con esponja o botella de espray.

Costo: \$9.39 por gallón

Equivalente comercial:

Tilex®: \$15.96 por gallón



LIMPIADOR DE AZUELA, LAVABO, Y BAÑERA

½ taza de bicarbonato de sodio

1 Tbsp. de Jabón líquido (castillo)

LIMPIADOR DE TAZA DEL INODORO

Pon ¼ taza de bicarbonato de sodio en la taza y lloviznar un poco de vinagre. Déjala sentar por ½ hora. Fregar y limpiar. Anadir bórax por manchas.

Costo: \$5.07 por gallón

Equivalente comercial:

Lysol®: \$10.51 por gallón



ESPUMA DE LIMPIEZA DE ALFOMBRAS

¼ taza de aceite vegetal basado en jabón líquido
3 Tbsp. (o más) de agua

Batir los ingredientes en un tazón con batidor de huevos. Frote la espuma en las áreas problemáticas de la alfombra. Enjuague bien con agua.

Costo: \$7.71 por gallón

Equivalente comercial: Resolve®: \$23.21 por gallón



LIMPIADOR PARA PISOS DE MADERA

½ taza de vinagre blanca
1 gallón de agua tibia

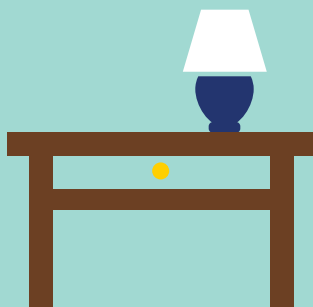
Pulido con leche descremada después de que el piso esté seco hará que el suelo resplandor!

Costo: \$0.94 por gallón

PULIDO PARA MUEBLES DE MADERA

2 tsp. Aceite de limón
1 pinta de aceite de mineral

Mezcle en una botella de espray.
Frote y limpie.



PULIDO PARA MUEBLES DE MADERA



1 taza de aceite de oliva
½ taza de jugo de limón

Después de frotar la mezcla, deje reposar durante varias horas y pulido con un paño suave y seco.

Costo: \$0.15 por gallón

Equivalente comercial: Pledge®: \$0.54 por gallón

PUNTA PARA PULIDO:

Frotar la crema dental en muebles de madera para eliminar marcas de agua.



PULIMENTO DE LA PLATA

1 cuarto de galón de agua tibia
1 tsp. de bicarbonato de sodio
1 tsp. de sal

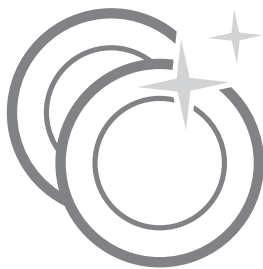
Aplica solución con un pequeño pedazo de aluminio.

ESMALTE DE BRONCE

Cantidades iguales de sal y flor, con poquito de vinagre.

ABRILLANTADOR DE CROMO

Utilizar alcohol o amoníaco con agua caliente.



JABÓN DE LAVAR

Agrega $\frac{1}{2}$ taza de detergente a el agua antes de poner ropa en la machina y substituye jabón o polvo con el detergente.

Agregué $\frac{1}{2}$ taza de bórax para poder adicional para limpiar.



QUITAMANCHAS

Aquí son las alternativas para la enzima pre-empapa y lejía para las manchas difíciles. Pruebe cada uno de los siguientes remedios en una esquina de la tela primero. Lave después de la aplicación.



Tierra: Frotar con una solución de 2 cucharadas de sosa en 1 taza de agua tibia.

Vino: Inmediatamente pon sal o agua caliente sobre la mancha y remojar en leche antes de lavar.

Tinta: Remoje en leche o eliminar con agua oxigenada

Café: Mezclar la yema de huevo con agua tibia y frote sobre la mancha



Moho: Pon jabón fuerte y sal sobre las manchas y en la luz solar. Mantener los lugares húmedos, y repetir cuantas veces sea necesario.



Grasa: Pon agua hirviendo sobre las manchas y siga con bicarbonato de sodio seco. También pruebe amoníaco y agua.

Sangre: Remoje en agua fría o eliminar con agua oxigenada. Para una mancha más difícil, mezcle maicena, talco o harina de maíz con agua y aplique a las manchas. Dejar secar y después cepilla.

Chicle: Taya con hielo. La goma se descascara.

Herrumbre: Saturar con leche agria (o jugo de limón) y frotar con sal. Colocar en la luz solar hasta que se seque, luego lavar.

OTRA MANERA PARA AYUDAR EL RIO DE CHICAGO. (OTRAS COSAS PARA EVITAR)

Debido a que nuestros sistemas de saneamiento de agua son tan eficientes y hacen un gran trabajo de suministrar agua potable a los hogares en toda la ciudad, la gente no se da cuenta de que todavía pueden estar dañando el río a través de usos de diferentes productos para el hogar. Puede haber productos químicos peligrosos en su champú, jabones, jabones plato de lavandería, jabones corporales, y productos químicos de jardinería.

1. Mantener un ojo para los sulfatos en champú. Al hacer compras, compra champú libre de sulfato y los productos orgánicos.

IMPACTO: Normalmente una persona utilizará 1 botella de champú cada dos meses. Así, el hogar promedio utiliza alrededor de 20 botellas de champú de un año. Si 20.000 hogares cambien a champús sin sulfato o orgánicos, nuestras vías fluviales serán claras de unos 400.000 productos químicos peligrosos en el lapso de un año.

2. Mantenga ojo para los fosfatos en jabones. Al comprar jabones plato, mantener un ojo para los jabones sin fosfatos, también, considere hacer sus propios jabones.



IMPACTO: Según la EPA, el hogar Estadounidense utiliza alrededor de 64 litros de agua al día al hacer cosas como lavar los platos. Suponiendo una carga de platos se realiza una vez al día, si 200.000 hogares cambiaran a jabones sin fosfatos o champús orgánicos, alrededor de 12,8 millones de galones de agua fluiría se hacen navegables fosfato libre.

3. Cambiar de fertilizantes para compost. La escorrentía y la lluvia pueden hacer que los nitratos y fosfatos en los fertilizantes terminen en nuestros ríos.

IMPACTO: el precio de una pequeña bolsa de fertilizante es \$15; el costo de compostaje es de \$0. Empresas de fertilizantes recomiendan que el césped se fertilice cada 6-8 semanas. Al cambiar a composta para sus necesidades del jardín, usted puede ahorrar un poco menos de \$100.

Enlaces:

chicagoriver.org/think

womensvoices.org/avoid-toxic-chemicals/diy-recipes/

ecocycle.org/hazwaste/ecofriendly-cleaning

FIND OUT HOW TO

THINK! BEYOND THE BANKS

chicagoriver.org/think

Presented by the

WRIGLEY Company Foundation

Metropolitan Water Reclamation District of Greater Chicago

Junta de Comisionados

Kari K. Steele
Presidenta

Patricia Theresa Flynn
Vicepresidenta

Marcelino Garcia
Presidente de Finanzas

Precious Brady-Davis
Yumeka Brown
Cameron Davis
Beth McElroy Kirkwood
Eira L. Corral Sepúlveda
Sharon Waller

mwrdr.org
312.751.6633



Friends of the Chicago River

www.chicagoriver.org

411 South Wells St. Suite 800 Chicago, IL 60607 TEL: (312) 939-0490 FAX: (312) 939-0931