



Celebrate Earth Day with 10 Simple Changes that can help the Earth

1. **Unplug everything that is not in use** and put all of your electronic devices like televisions and computers on a surge protector that can be shut off. Electronics that seem like they are shut off still use “stand-by” power. If you have a watch on your wrist and a clock on the microwave, why do you need your coffee pot to tell you what time it is? And, remember, just like Dad always said, “Turn off the lights!”
2. **Don’t purchase plastic single-use bottled beverages.** Get into the habit of using a refillable water bottle and use refrigerated tap water or a filter that filters many gallons of water. According to Earth911.com, nearly 8 out of every 10 plastic bottles in the US end up in the landfill (we do a better job here in California). To learn more about the dark side of bottled water, check out Annie Leonard’s “Story of Bottled Water” at StoryOfBottledWater.org. There’s a mountain in India that needs your attention!
3. **Break out that laundry line.** Drying laundry on a line keeps your clothes looking newer longer and saves energy. Skip the dryer and hang your delicates on a hanger and clip them on a laundry line or just hang on the shower curtain rod.
4. **Recycle everything you can!** Set up a recycling center next to your garbage can or out of the way in a pantry. Recycling saves precious landfill space and creates jobs! It is a \$236 billion per year industry and more than 56,000 recycling and reuse enterprises employ 1.1 million workers nationwide. Recycling=Economic Stimulus.
5. **Stop using dish sponges and paper towels.** Sponges are made from plastic (which is made from oil and natural gas) and are collection centers for germs. One paper towel=one use. Buy good quality cloth dish rags with a mesh covering for scrubbing and don’t be afraid to get your dish towels dirty...that’s what they’re for. Wash them in the washing machine with other towels and rags and they are ready to go again (and again, and again).
6. **Stop using paper napkins.** Cloth napkins are usable for years and years before needing replacement. Dinnertime at the family table is just a little bit nicer with cloth napkins. Buy them in bulk for next-to-nothing at bath and home stores.
7. **Eliminate disposable dinnerware and cutlery.** If you host frequent get-togethers for your friends and family, invest in a larger set of your dishes and cutlery or pick up an inexpensive reusable plastic set at a discount store. And, please, whatever you do, do not purchase disposable plates and cups made of polystyrene. It never biodegrades, is not recyclable in most recycling systems and has very few if any opportunities for reuse.
8. **Clean Green!** Don’t carry the chemical burden for your family. Research confirms that those exposed to commercial cleaning products on a regular and long term basis are more likely to develop respiratory illness and other diseases because of that exposure. Don’t buy expensive “Green” products, learn to clean inexpensively with baking soda, vinegar or Borax. Mom was right when she said, “A little soap goes a long way.”
9. **Purchase rechargeable batteries.** Rechargeable batteries may seem more expensive than single use batteries until you consider that rechargeable batteries can be recharged up to 1,000 cycles. 1 rechargeable=1,000 regular batteries. Now, do the math!
10. **Use those reusable grocery bags.** Keep them by the front door or put them back in your car after you empty them out. Challenge yourself to see how many trips you can make to the store without forgetting. When you plan your grocery list, put them by the front door so you won’t forget them.



Celebra El Día de la Tierra con 10 Cambios Simples que Pueden Ayudar a la Tierra

1. **Desconectar todo lo que no está en uso.** Ponga todos sus dispositivos electrónicos, como televisores y computadoras en un protector contra sobretensiones que se pueda apagar. Electrónicos, que parecen como si están apagados todavía están usando energía porque están en "Modo de Espera". ¿Si mira su reloj de mano y el reloj en el microondas, ¿porque también necesita mirar el tiempo en su cafetera? Recuerde como nuestros padres siempre dicen, "Apaga las luces".
2. **No compre botellas de plástico de uso único.** Adquiera el hábito de usar una botella para el agua reutilizable y utilizar el agua del grifo del refrigerador o un filtro de agua. De acuerdo con Earth911.com, casi 8 de cada 10 botellas de plástico terminan en el basurero (en California reciclamos más). Para aprender más acerca de todo el oscuro proceso para embotellar agua, vea el documental de "Historia del Agua Embotellada" en StoryOfBottledWater.org. ¡Hay una montaña de botellas en la India que necesita nuestra atención!
3. **Use tendedores para ropa.** Secar la ropa en tendedores mantiene y conserva su ropa nueva por más tiempo y ahorra energía. Haga un hábito de secar la ropa en tendedores usando perchas para colgar su ropa o simplemente cuélguela en la barra de la cortina en su baño.
4. **¡Recicla todo lo que puedas!** Ponga un bote de reciclaje al lado del bote de su basura en la cocina o donde usted tenga su bote de basura. ¡El reciclaje ahorra espacio en basurero y crea empleos de trabajo! El reciclaje es una industria de \$ 236 mil millones por año y más de 56,000 empresas de reciclaje y reutilización emplean a 1.1 millones de trabajadores en todo el país. Reciclaje=Estímulo Económico.
5. **Deje de usar las esponjas para trastes y toallas de papel.** Las esponjas son de plástico (que está hecha de petróleo y gas natural) y son un lugar para recolectar gérmenes. Una toalla de papel = un solo uso. Compre una buena calidad de trapos de tela con malla que cubre para lavar y secar sus trastes. No tenga miedo de usar los trapos en la cocina... para eso fueron comprados. Lave las toallas y trapos en la lavadora y réuselos una y otra vez.
6. **Deje de usar servilletas de papel. Las servilletas de tela** se pueden utilizar durante muchos años antes de necesitar reemplazo. En la hora de la cena en la mesa familiar, las servilletas de tela son mucho mejor. Las toallas de tela las puede comprar a un módico precio en las tiendas donde venden cosas del hogar o el baño.
7. **No utilizar platos o cubiertos desechables.** Si usted realiza fiestas o reuniones con sus amigos y familiares, invierta en trastes reutilizables como son platos, vasos, utensilios etc. O compre trastes de plásticos reutilizables que se pueden encontrar en las tiendas de descuento. Por favor no compre platos y vasos desechables de unicele (poliestireno). Estos nunca se desintegran y en nuestra comunidad no se recicla y casi no hay oportunidades de reutilización o reciclaje.
8. **¡Limpieza verde!** No lleve o no use productos químicos de limpieza en casa. Las investigaciones confirman que las personas expuestas a los productos de limpieza comerciales regularmente o a largo o plazo son más propensas a desarrollar enfermedades respiratorias y otras enfermedades, debido a la exposición de los químicos. No compre productos ecológicos caros, aprenda a limpiar a bajo costo con bicarbonato de sodio, vinagre y Bórax. Mamá tenía razón cuando dijo: "Un poco de jabón dura un largo tiempo."
9. **Compre baterías recargables.** Las baterías recargables pueden parecer más caras que las baterías de un solo uso hasta que se considera que las pilas recargables se pueden recargar hasta 1,000 veces. 1 batería recargable= 1,000 baterías regulares. ¡Ahora bien, haga las matemáticas!
10. **Utilice su bolsas reutilizables para sus compras.** Manténgalas cerca de la puerta principal o devuélvalas a su coche después de que las vacíe. ¡Haga una prueba para ver cuantas veces se le olvidan cuando va de compras! Cuando haga su lista de compras, escriba en su lista llevar bolsas reutilizables para las compras y póngalas en la puerta principal para no olvidarlas.