

ESPACIOS DE JUGAR

- Use las recomendaciones de la Área Principal de Vivienda
- Lávese y límpiese las manos frecuentemente
- Escoja cosas que no tienen resistencia al fuego o antimanchas - colchones y colchonetas de siesta; columpios, mecedoras, sillitas mecedoras de bebés, silla infantil, y parques infantiles (muchas veces, hechos de vinilo)
- Use pañales y toallitas de tela si es posible
- Cuando compre pañales o toallas desechables, escoja los que sean sin cloro, aroma y colorante y hechos de materiales renovables y biodegradables
- Elimine el uso de talco para bebés y productos a base de petróleo como la jalea de petróleo y aceite de bebé
- Evite cualquier producto marcado "anti-bacterial": toallitas, espuma antiséptica, jabón
- Elimine alcohol en gel
- Reemplace todos los productos químicos de limpieza con una solución limpiadora multiuso, completamente natural o una solución hecha en casa de vinagre y agua
- Quite los enrutadores de wifi y teléfonos inalámbricos
- Conecte directamente ipads u otros dispositivos portátiles y apague antenas (use el modo de avión + apague los servicios de ubicación)
- Escoja juguetes hechos de materiales naturales como madera maciza (sin acabar o con un acabado no tóxico), cáñamo, algodón orgánico, lana, hule natural, o plásticos seguros
- Escoja productos sin PVC y BPA (generalmente plásticos flexibles y blandos como patitos de goma y muñecas de bebé contienen PVC)
- Elimine plásticos marcados #3, #7 o con una "V" adentro del símbolo de flechas
- Evite juguetes con componentes de wifi como Bluetooth
- Evite juguetes, chupetes, mordedores, joyas infantiles, juegos de té y maquillaje hecho en China
- Tenga cuidado con juguetes infantiles usados, hechos antes del 2009 en los EEUU o del 2006 en Europa
- Tenga cuidado cuando este escojiendo juguetes usados
- Deseche juguetes con pintura desconchada

RECÁMERAS/CUARTOS DE BEBÉ

- Escoja colchones hechos de materiales naturales como lana orgánica, hule 100% natural, algodón orgánico y evite muelles de metal
- Escoja ropa de cama hecha de bambú, seda, lino, lana, algodón orgánico, cáñamo o lana de cachemira
- Evite retardantes de llama y tratamientos antimanchas
- Escoja fundas de colchón hechas de plásticos más seguros (polipropileno) y evite vinilo y otros materiales PVC
- Escoja muebles de madera maciza sin tratar en lugar de aglomerado o triplay
- Limpie superficies con limpiador natural y evite atomizadores de moho
- Limpie ropa de cama con productos de detergente natural; siempre lave ropa de cama nueva antes de usar
- Elimine cloro, tratamientos de quitamanchas, detergentes con aromas, suavizantes y hojas de suavizantes para secadora
- Quite los enrutadores de wifi y teléfonos inalámbricos
- Apague su celular o déjelo en el modo de avión cuando está durmiendo y evite dormir con el celular cerca de la cabeza o del cuerpo.

ROPA & LAVADO

- Escoja ropa natural y hecha ecológicamente de fibras naturales: algodón, seda, bambú, cáñamo, lana, lino o lana de cachemira
- Evite fibras sintéticas: poliéster, acrílico, rayón, nailon, acetato y triacetato
- Evite ropa que es resistente a estática, manchas, arrugas, inarrugable, e impermeable
- Cuando es apropiado, escoja ropa usada
- Lave toda la ropa nueva antes de usarla
- Escoja detergentes y productos de lavado 100% naturales y evite detergentes con espumantes como *sodium laureth sulfate*
- Descontinúe el uso de cloro
- Use peróxido de hidrógeno para blanquear la ropa
- Opte por no usar suavizantes y hojas de suavizantes para secadora
- Opte por no usar sistemas de limpieza en seco que usan el químico *perchloroethylene* (PERC) y escoja tintorerías orgánicas y verdes

FACTS

Families Advocating for Chemical
& Toxics Safety
A project of
Center for Environmental Health

Hogar Sano, Familia Sana Lista de Control de las Mejoras Prácticas

ÁREA PRINCIPAL DE VIVIENDA

- Quite los zapatos cuando entra a la casa
- Aspire (preferiblemente con aspiradora HEPA) y trapee frecuentemente
- Escoja muebles y alfombras sin retardantes de llamas o antimanchas
- Escoja pisos de madera, bambú, corcho o vinilo sin ftalato)
- Escoja productos de pintura y materiales de construcción que sean libres o bajos en VOCs
- Descontinúe el uso de desodorantes ambientales (atomizadores, los que se pueden conectar, velas aromáticas)
- Escoja aceites esenciales aromaterapéuticos o velas de cera de abeja si no tiene alergias
- Reemplace productos químicos de limpieza con productos 100% naturales o hechos en casa o visita www.cwg.org/guides/cleaners
- Escoja muebles de madera maciza sin tablero de partícula
- No usen pesticidas ni insecticidas sintéticos
- Use trampas de feromonas en lugar de bolas de naftalina
- Use trampas para roedores en lugar de venenos
- Use trampas de cebo para las infestaciones de insectos
- Abra las ventanas y puertas de vez en cuando si el aire afuera está bueno (airnow.gov)
- Use un purificador de aire HEPA adentro de casa (o enfóquese en las áreas de dormir)
- Elimine exposición al humo (de cigarro, de leña y gases de la cocina)

FAMILYACTS.ORG
factstoaction@gmail.com

La revisión de 10/17/18

ÁREA PRINCIPAL DE VIVIENDA

CONTINUADA...

- Use un teléfono fijo y con cable y minimice el uso de celular
- Apague enrutador de wifi cuando no lo este utilizando y en la noche cuando duerme
- Instale un detector de monóxido de carbono
- Tratar y desechar correctamente los focos fluorescentes compactos (especialmente cuando estén rotos)
- Elimine atomizadores de moho (contienen cloro)

COCINA & ÁREAS DE COMER

- Dale pecho a tu bebé si puedes; use fórmula orgánica para bebés y agua filtrada cuando no puede amamantar (asegúrese que el agua sea sin plomo)
- Escoja comida local y orgánica cuando sea posible
- Si comida orgánica no está disponible o demasiado cara, evite los transgénicos y comidas en la lista de EWG de La Docena Sucia https://www.ewg.org/foodnews/dirty_dozen_list.php#.WmqtoKzZOgZ
- Come de la Lista de Los Quince Limpios https://www.ewg.org/foodnews/clean_fifteen_list.php#.WmquAKzZOgZ
- Escoja pescado sano y criado sustentablemente, huevos y carne de animales criados sin jaula, de corral y de agricultura sustentable
- Evite comida y bebidas enlatadas
- Escoja sal yodada o sal de mar
- Compre a granel y evite productos empacados con mucho plástico, como productos empacados individualmente
- Evite palomitas hechas en microondas, jarabe de arroz, edulcorantes artificiales, y jarabe de maíz de alta fructosa
- Escoja arroz orgánico plantado en Estados Unidos y remojar antes de cocinar
- Haz una prueba de la calidad del agua y escoja un filtro que satisfice sus necesidades
- Use un filtro para tomar agua de la llave
- Opte por no comprar agua embotellada en plástico reciclable que se usa sola una vez
- Use botellas de vidrio o de acero inoxidable para el agua
- Pare el uso de utensilios de cocina antiadherentes y los reemplace con hierro colado o cerámica
- Reemplace todos los productos químicos de limpieza con soluciones de limpieza naturales y multiuso o soluciones hechas en casa: vinagre y agua
- Cocine en las hornillas mas atrás en la estufa

- Para limpiar ventanas y pisos laminados use vinagre y agua (puede agregar aceites esenciales si los tolera)
- Use bicarbonato o sal como abrasivo natural
- Para limpiar el horno y la estufa: use bicarbonato en las partes que son difíciles para limpiar, rocíe el horno con vinagre, déjelo posar por 10 minutos y después limpie con un trapo (una infusión de vinagre con cáscaras de limón y naranja es muy buena para quitar grasa)
- Reemplace limpiadores químicos de drenaje con productos y prácticas de limpieza naturales
- Use coladores en su fregadero para atrapar comida y partículas que podrían tapan el drenaje; deseche gordura, aceite y grasa en la basura, no en el drenaje con agua caliente
- Use agua caliente con jabón, sal y agua caliente, o, si eso no funciona, una enzima biológica para desatascar gordura y aceite
- Use un desatascador para desatascar comida atorada en tuberías curvadas
- Reemplace termómetros de mercurio con digitales
- Deseche de manera segura todos los productos con mercurio
- Asegúrese que su servicio de mesa y utensilios de la cocina (platos para hornear y para el microondas) no contienen plomo
- Use la corriente automática en la estufa o abra una ventana cercana cuando cocine para mantener el aire fresco circulando y reducir la exposición a productos secundarios de cocinar
- Recaliente la comida en la estufa o el horno
- Minimice el uso del microondas para cocinar/recalentar comida y bebidas; sólo use vidrio en el microondas
- No cocine, hornee o caliente en el microondas comida/bebidas en cualquier tipo de plástico (recipientes, papel film, etc.) aún los marcados "seguros para microondas" pueden soltar químicos a la comida/bebidas
- Reduzca y elimine plásticos, especialmente los con el símbolo de reciclaje #3, #6, & #7

BAÑO

- Elimine el uso de desodorantes ambientales y aromas
- Reemplace productos químicos de limpieza con vinagre y agua (use bicarbonato o sal como abrasivo natural para la ducha, la tina y la taza del baño)
- Escoja pastas de dientes sin blanqueadores y estropajos de microesferas. No ingiere fluoruro.

- Escoja pastas de dientes sin blanqueadores y estropajos de microesferas. No se ingiera fluoruro sin Rx,
- Escoja jabones sin *sodium laureth sulfate* y otros espumantes, parabenos, ftalatos y aromas
- No usar productos con micro-partículas
- Escoja sales minerales/marinos en lugar de baños de espuma
- Fíjese por limpiadores para la seguridad en la Guía de Limpieza Sana de EWG <https://www.ewg.org/guides/cleaners#.WmquSqzZOgY>

ASEO PERSONAL

- Guarde las prescripciones y medicamentos sin receta correctamente en un lugar seguro afuera del alcance de los niños
- Deseche correctamente las prescripciones/medicamentos y no los tire por el drenaje o la taza del baño
- Lugares que retiran prescripciones/medicamentos: <http://www.safemedicinedisposal.org/drop-off-locations/>
- Sea un consumidor informado en relación a cualquier cosa que ponga en o adentro de su cuerpo.
- Vaya al Skin Deep de EWG <http://www.ewg.org/skindeep/> para recomendaciones de productos de champús, acondicionadores, pastas de dientes, protectores solares, cosméticos, etc.

MASCOTAS

- Escoja repelente no-tóxico de pulgas y garrapatas - no use collares antipulgas o tratamientos tópicos, pregunte su veterinario sobre tratamientos orales
- Muchas veces los champús antipulgas y anti-garrapatas contienen los mismos ingredientes tóxicos que los tratamientos tópicos
- Cepille mascotas a menudo con un peine de dientes finos
- Lave las camas de las mascotas frecuentemente en agua caliente con jabón
- Aspire y limpie con un trapo mojado habitualmente las áreas frecuentadas por las mascotas
- Para las infestaciones de pulgas, use jabón y agua para matar a las pulgas maduras, hazlo diario y limpie las alfombras al vapor (escoja una compañía y productos de limpieza verde o compre un limpiador a vapor)
- Use tierra de diatomeas alrededor de la casa para prevenir las infestaciones de pulgas

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SE ENCUENTRAN EN:

www.familyacts.org/sciencebased-evidence/