



## Cuidado Infantil Eco-saludable



El Cuidado Infantil Eco Saludable (Eco-Healthy Child Care) es un programa nacional creado por el Consejo Medioambiental de Oregon para garantizar que los establecimientos de cuidado infantil sean lo más saludables, seguros y ecológicos posible al reducir la exposición de los niños a toxinas.

# Químicos del Hogar

## Preocupaciones de salud

Los químicos del hogar pueden ser tóxicos para nuestra salud. Los niños son especialmente vulnerables a toxinas. Los químicos del hogar pueden hacer que el aire interior no sea saludable para respirar, irritan la piel y los ojos, dañan el tracto respiratorio, y contaminan el medioambiente natural.

## ¿Por qué elegir productos de limpieza ecológicos?

Muchos limpiadores comerciales pueden ser dañinos a nuestra salud y al medioambiente. Los productos de limpieza ecológicos no son tan sólo menos tóxicos y seguros para el medioambiente, sino que también con frecuencia cuestan lo mismo que los limpiadores convencionales.

¿No está seguro de cuáles productos de limpieza son menos tóxicos en realidad? *Green Seal* y *EcoLogo* son empresas sin fines de lucro que investigan y certifican productos que son biodegradables y ecológicos. Visite los siguientes sitios Web:

[www.greenseal.org](http://www.greenseal.org) y [www.ecologo.org](http://www.ecologo.org) para verificar si los productos que usa actualmente son seguros y saludables.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Llame al: 503-222-1963 x119

Correo electrónico: [hesterd@oeonline.org](mailto:hesterd@oeonline.org)

Visite: [www.ecohealthychildcare.org](http://www.ecohealthychildcare.org)

## Aerosoles

¡Mantenga el aerosol lejos! Los aerosoles (tales como desodorantes, fijadores de cabello, limpiadores de alfombras, pulidores de muebles y aromatizantes) lanzan gotitas invisibles de químicos al aire. Las gotitas invisibles son inhaladas por niños y pueden provocar tanto asma como alergias.

*En lugar de aromatizantes:*

*Mezcle de 10 a 20 gotas de aceite de esencia (rosa, limón o menta) en una caja de 1 libra de bicarbonato de sodio. Agregue más aceite de esencia según sea necesario. Coloque la caja en la habitación que necesita ser refrescada. Reemplace el aromatizante de bicarbonato de sodio cada tres meses.*

*Mezcle 2 gotas de aceite de esencia (rosa, limón o menta) en una botella de agua con atomizador. Rocíe el agua con fragancia en la habitación que necesita refrescar.*

## Pinturas y Acabados

El aire en interiores de hecho está más contaminado que el aire exterior. La emisión de gases nocivos de pinturas y acabados es una de las fuentes principales de la mala calidad del aire interior. Después de años de aplicar la pintura, gases tóxicos de bajo nivel son liberados en el aire. Los químicos orgánicos volátiles (VOC, por sus siglas en inglés) son la fuente de dichas emisiones tóxicas, y hasta recientemente, dichos químicos siempre fueron usados en pintura y acabados.

En el presente se producen pinturas con químicos orgánicos volátiles bajos (“Low-VOC”) y se pueden encontrar fácilmente en tiendas locales. Asegúrese de comprar pinturas “low-VOC” para proteger su salud y el medioambiente.

### **Cloro y Alternativas para el Cloro**

El cloro es altamente cáustico (puede quemar la piel y los ojos), y puede ser mortal si se traga. Después de que sale por su caño, puede liberar organoclorinas al medioambiente. Se sospecha que las organoclorinas son cancerígenas, así como toxinas para los sistemas neurológico, reproductivo e inmune.

Tenga presente que existen alternativas seguras y eficientes al cloro. Opciones más saludables son el blanqueador con base de peróxido o amonio cuaternario. El bórax también es una buena alternativa para blanquear. Vea las recetas de limpieza a la derecha para las maneras como puede usar el bórax.

### **¡Intente estas recetas de limpieza alternativa hechas en casa!**

#### Limpiador General

1/4 taza de vinagre blanco  
2 cucharaditas de bórax  
3 1/2 tazas de agua caliente  
20 gotas de aceite de esencia antibacteriano (limón, eucalipto, menta)  
1/4 taza de jabón para trastes líquido

Mezcle los ingredientes en una botella con aspersor de 32 oz., añada el jabón para trastes al último. Lave las superficies. El olor a vinagre se disipará.

#### Limpiavidrios

1/4 taza de vinagre blanco  
1/2 cucharadita de jabón o detergente líquido  
2 tazas de agua

#### Limpiador de Moho

Mezcle partes iguales de vinagre y agua. Rocíe y limpie con trapo .

#### Quitamanchas para Alfombras

Inmediatamente lave con agua sin tallar. Esparza bicarbonato de sodio, maicena o bórax y déjelo secar. Lave con agua con gas (agua gaseosa) y aspire.

Combine los ingredientes en una botella con aspersor y agite para mezclar.

### **Recursos Sobre Químicos del Hogar en Internet**

- Cómo Limpiar su Hogar sin Dañar el Planeta  
[www.grist.org/advice/possessions/2003/03/18/possessions-cleaning](http://www.grist.org/advice/possessions/2003/03/18/possessions-cleaning)
- Recetas para Limpieza Alternativa  
[www.ecologycenter.org/factsheets/cleaning.html](http://www.ecologycenter.org/factsheets/cleaning.html)
- Limpiadores Ecológicos  
[www.metro-region.org/index.cfm/go/by.web/id/1400](http://www.metro-region.org/index.cfm/go/by.web/id/1400)
- Desinfectantes para Cuidado Infantil  
[www.checnet.org/healthhouse/education/articles-detail.asp?Main\\_ID=957&tr=y&auid=930237](http://www.checnet.org/healthhouse/education/articles-detail.asp?Main_ID=957&tr=y&auid=930237)
- Pinturas con químicos orgánicos volátiles bajos (“Low-VOC”)  
[www.eartheasy.com/live\\_nontoxic\\_paints.htm](http://www.eartheasy.com/live_nontoxic_paints.htm)

#### **Cuidado Infantil Eco-saludable Eco-Healthy Child Care**

222 NW Davis Street, Suite 309 | Portland, OR 97209-3900  
tel: 503-222-1963 x119 fax: 503-222-1405