



MANUAL DE LOS PROMOTORES AMBIENTALES



TRASH FOR PEACE - 2020

Arte de Tania Thorkelson



¡Este manual fue elaborado como un esfuerzo de colaboración entre Trash for Peace, Metro, el programa Master Recycler (Ciudad de Portland) y el grupo de Promotores Ambientales de la Primavera de 2020!

TABLA DE CONTENIDO

I. Documentos logísticos	
A. Resumen de posición.....	2-3
B. Formulario de reporte mensual.....	4
C. Información del contexto del Plan Regional de Residuos.....	5
II. Prevención de residuos	
A. Huella del cambio climático	7-8
B. Prevención de desperdicio de alimentos.....	9
C. Recursos para deshacerse de los artículos no deseados.....	10
D. Conceptos básicos de compostaje de gusanos.....	11
E. ¡Cada hilo cuenta!	12
III. Reciclaje	
A. Funciones y responsabilidades en nuestro sistema regional de residuos.....	14
B. Instalaciones de recuperación de material (MRFs).....	15
C. ¡Conoce tus derechos!.....	16
D. Guías locales para el reciclaje en la acera	
1. Ciudad de Portland.....	17
2. Ciudad de Gresham.....	18
E. Consejos de reciclaje.....	19
IV. Hogares Saludables	
A. Limpieza Verde.....	21
B. Residuos peligrosos del hogar.....	22
V. Consejos y proyectos de muestra	
A. Promoción del cambio de comportamiento en su comunidad.....	24-26
B. Descripciones breves y guiones de muestra	27-28
C. Consejos y Recursos.....	29-33
D. Proyectos de muestra.....	34
E. Palabras de consejo de promotores anteriores	35
F. Recursos en línea.....	36
G. Próximos pasos.....	37
VI. Fuentes.....	38



¡Bienvenidos! ¡Estamos muy felices de tenerte trabajando con nosotros!

Promotores Ambientales - Historia del Programa e Instrucciones

PROPÓSITO

El propósito de este programa es establecer una red de Promotores Ambientales en un conjunto de complejos de viviendas asequibles en la región de Metro. Esta cohorte de Promotores Ambientales ganará liderazgo y experiencia laboral en relación con el reciclaje, la reutilización, la reducción de tóxicos y la prevención de desechos. A cada promotor se le pagará un estipendio de \$15/hora por un promedio de 10 horas por mes durante tres meses, y habrá 10 promotores.

METAS

Esperamos lograr una variedad de objetivos con este programa. Estos se verán diferentes para cada complejo de apartamentos, pero en general esperamos hacer un seguimiento de:

- Reciclaje específico e información química tóxica obtenida por cada Promotor Ambiental.
- Cuántos residentes serán alcanzados para cada sitio (directa e indirectamente) por cada Promotor Ambiental
- La cantidad de material (folletos, imanes, bolsas, etc.) que se difundirá y cómo se difundió esta información (puerta a puerta, taller, grupo de jóvenes, etc.)
- Cuántos adhesivos y carteles nuevos deben (y serán) agregados a cada recinto para cada propiedad
- Cuántos de los sitios reportan la necesidad de más contenedores de reciclaje y cuántos los reciben al final del programa piloto
- La cantidad de talleres realizados para cada sitio sobre temas relevantes (por ejemplo, reciclaje 101 y reducción de sustancias químicas tóxicas)

Oportunidades de trabajo (pueden incluir pero NO están limitadas a lo siguiente):

- Ayudando con la programación de Trash for Peace
- Reuniendo bolsas de recursos para entregar a todos los residentes.
- Creación de una biblioteca de reducción de residuos y materiales de reciclaje para salas comunitarias.
- Conversar con los residentes y repartir folletos en eventos comunitarios / hospedar una tabla de información (como Urban Gleaners), y ser una persona de contacto para que los demás residentes llamen con preguntas
- Ir de puerta a puerta con folletos e información sobre reciclaje, reducción de desechos tóxicos, oportunidades de reutilización
- Preguntar a los residentes qué folletos / recursos podrían querer y luego continuar con la obtención de esos materiales.
- Reunir y compartir una lista de lugares / recursos de donación en su comunidad

- Ayudar a planificar eventos relacionados con la sostenibilidad (como noches de la comunidad o eventos comunitarios más grandes como el evento de desechos voluminosos o una venta de garaje)
- Comunicación con el equipo de TFP, el coordinador residente y los administradores de propiedades sobre los problemas
- Asistir a eventos de la ciudad / reuniones del ayuntamiento para compartir comentarios (si es relevante)
- Colaborar con el personal de cuidar los basureros para discutir estrategias de descontaminación y realizar auditorías visuales
- Chequeando los basureros antes de que sean limpiados para:
 - Limpieza
 - Contaminación
 - Desbordamiento de reciclaje y / o basura.
 - Mejora / adición de señalización.

Por favor, no haga lo siguiente:

- Ordenar/tocar cualquier material de la basura / reciclaje
- Acercarse o forzar información a cualquier residente no interesado.
- No vaya de puerta en puerta durante las primeras horas de la mañana o de la noche (intente realizar actividades entre las 11 am y las 6 pm)
- No toque ni interactúe con materiales de desechos peligrosos.

Por favor, haga lo siguiente:

- Use su tarjeta de identificación mientras que complete horas
- Practique su discurso de puerta en puerta o de mesa entre ellos antes de salir
- ¡Ser creativo!
- Comuníquese con cualquiera de los contactos en esta hoja en cualquier momento
- Póngase en contacto con el personal de Trash for Peace antes de hablar sobre problemas serios de reciclaje / cerramiento con la administración de la propiedad

Contactos Importantes:

- Harmonee Dashiell (Ciudad de Portland): Harmonee.Dashiell@portlandoregon.gov
- Meghan Borato (Ciudad de Gresham): meghan.borato@greshamoregon.gov
- Ricardo Palazuelos (Condado de Washington): Ricardo_Palazuelos@co.washington.or.us
- Laura Kutner, Directora de Trash for Peace: 503-250-0997 or laura@trashforpeace.org
- Laura Gumpert, Sustainability Programs Manager, Trash for Peace: 617-935-7378 or laura.gumpert@trashforpeace.org
- Alondra Flores Aviña, Environmental Education Coordinator, Trash for Peace: 503-349-3316 or environmentec@trashforpeace.org
- Farrah Fatemi: Farrah.Fatemi@oregonmetro.gov
- Darwin Eustaquio: Darwin.Eustaquio@oregonmetro.gov
- Recycling Information Hotline: 503-234-3000



Hoja de horas y datos- Promotores Ambientales

Nombre: _____ Nombre del apartamento: _____ Mes: _____

Descripción del trabajo: Asistir con la educación, organización de eventos y distribución de información sobre el reciclaje, la limpieza ecológica y la reducción de desechos en su sitio de apartamento (y / o en las áreas cercanas).

Fecha	Horas trabajadas	Describe en detalle que hizo (tipo de actividad,	Número aproximado de residentes que recibieron la información directamente	Número aproximado de residentes que recibieron la información indirectamente	Notas

Preguntas, dudas, comentarios para su supervisor(a):

ANTECEDENTES REGIONALES DEL PLAN DE RESIDUOS



Portland, como la mayoría de las ciudades que experimentan un rápido crecimiento, se enfrenta a crecientes desafíos de gestión de residuos sólidos y barreras para los residentes de bajos ingresos que intentan participar en el sector de residuos sólidos de la región. Los residentes de viviendas asequibles enfrentan desafíos únicos con sus sistemas de basura y reciclaje, y un mayor riesgo acumulativo para la salud de los productos químicos tóxicos. Por ejemplo, el Informe de reciclaje multifamiliar de Metro realizado en 2017 encontró que 1) los residentes no tienen acceso adecuado al servicio de reciclaje mixto y reciclaje de vidrio en muchos sitios multifamiliares, 2) los contenedores de recolección son inconsistentes en tamaño, color y etiquetado, y eso es confuso para las personas que los usan, 3) como resultado de estas condiciones, los materiales reciclables en sitios multifamiliares tienden a estar altamente contaminados, y 4) los desechos voluminosos se manejan de manera inadecuada. El próximo informe de Metro "Reducción y equidad de los tóxicos: informar acciones para reducir los riesgos de la comunidad de los productos químicos en los productos" también demuestra la necesidad de ayudar a mitigar los riesgos de salud química tóxica para las comunidades de bajos ingresos y las comunidades de color.

El Plan Regional de Residuos 2030¹ es una visión para el gran sistema de reciclaje y basura de Portland y un plan para lograr esa visión. Los objetivos del plan fueron diseñados para lograr soluciones a los desafíos mencionados anteriormente, así como para incluir las voces de muchos que experimentan estos desafíos directamente a fin de crear un sistema más efectivo, eficiente y equitativo.

Trash for Peace ha estado trabajando con residentes en sitios de viviendas multifamiliares durante más de cinco años implementando su Programa de Educación para la Sostenibilidad. A lo largo de este tiempo, muchos residentes han expresado su descontento con su sistema actual de desechos y reciclaje, un interés en querer mejorar ese sistema, un deseo de más educación e información sobre el reciclaje y la reducción de desechos, así como más oportunidades de trabajo. En respuesta, la primera clase Master Recycler basada en la comunidad que fue diseñada (una colaboración entre Trash for Peace, Metro, Ciudad de Portland y la Ciudad de Gresham) y que se completó en octubre de 2018. Como resultado de ese programa, quedó claro que había un gran interés en recursos adicionales y oportunidades para que los residentes multifamiliares aprendan más y participen en sus sistemas de reciclaje y desechos.

Este enfoque de Promotores del Medio Ambiente para la reducción de residuos se alinea con el Plan Regional de Residuos 2030 de Metro porque posiciona a los residentes como partes interesadas valiosas en la economía verde de la ciudad y contribuye al objetivo de la región de un sector de gestión de residuos más equitativo e inclusivo.

¹ Metro. "2030 Regional Waste Plan: Equity, Health and the Environment." Portland: Oregon. Metro, March 2019. https://www.oregonmetro.gov/sites/default/files/2019/06/06/2030_Regional_Waste_Plan.pdf.

PREVENCIÓN DE RESIDUOS



HUELLA AMBIENTAL

Los recursos naturales son materias primas que obtenemos de la Tierra y convertimos en productos más complejos. Ocurren naturalmente, lo que significa que los humanos no pueden hacer recursos naturales. En cambio, utilizamos y modificamos los recursos naturales de formas que nos benefician. Algunos ejemplos:

Aire - energía eólica

Animales - comida y ropa

Carbón - electricidad

Minerales - acero, latas de aluminio, joyas

Gas natural - electricidad, calefacción

Petróleo - electricidad, combustible, plástico

Plantas - madera, algodón, frutas y verduras

Luz solar - energía solar, fotosíntesis

Agua - energía hidroeléctrica, agua potable

Nuestra **Huella Ambiental** es la cantidad de tierra y recursos que se necesitan para mantener nuestro estilo de vida, medida en acres. Cuantos más recursos naturales utilizemos, mayor será nuestra huella ecológica.



En todo el mundo, hay 4.2 acres (aproximadamente el tamaño de 4 campos de fútbol) de tierra biológicamente productiva por persona, sin contar las necesidades de otros animales. **Eso significa que una huella promedio de 4.2 o menos es sostenible en el tiempo y que una huella promedio de 4.3 o más no es sostenible en el tiempo.**

Sin embargo, es importante recordar aquí que estamos hablando de un promedio, lo que significa que hay muchas personas en cualquier país cuya huella individual será mucho más alta que la huella promedio de su país, y que hay muchas personas cuya huella individual será mucho menor dependiendo de su estilo de vida y nivel de ingresos.

Ahora, veamos cómo se comparan varios países del mundo:

La huella promedio en India es de 3.0 acres.

La huella promedio en China es de 8.4 acres.

La huella promedio en Vietnam es de 4.2 acres.

La huella promedio en Rusia es de 14.1 acres.

La huella promedio en México es de 7.2 acres.

La huella promedio en los Estados Unidos es de 20.3 acres. Si todos vivieran como el estadounidense promedio, ¡necesitaríamos más de 4 planetas!

Entonces, ¿cómo reducimos nuestra huella ecológica? Reduciendo nuestro consumo de recursos naturales tanto como podamos al...

Repensar nuestras compras y comportamientos preguntándonos si realmente necesitamos algo, si realmente queremos algo o si la presión de los compañeros o los anuncios nos dicen que lo queremos, y solo comprando bienes duraderos tanto como sea posible.

Reducir la cantidad de recursos naturales que usamos, como usar menos toallas de papel para secarnos las manos en los baños públicos.

Reutilizar artículos en nuestras vidas tanto como sea posible y mantenerse alejado de las opciones de un solo uso. Esto incluye mantener nuestras cosas y arreglar las cosas cuando se rompen para aprovecharlas al máximo, pero también incluye la reutilización creativa, cómo usar un frasco viejo para guardar sus plumas y lápices.

Reciclar todos los artículos que sabemos que son reciclables en el área en la que vivimos.



¿Está interesado en estimar cuál es su huella ambiental individual? Simplemente responda algunas preguntas en el sitio web de la calculadora de huella de Footprint Network: www.footprintcalculator.org/!

Desechos alimentarios

¿Por qué es importante el desperdicio de alimentos?²

- El hogar estadounidense promedio tira el 25% de todos los alimentos que compra.
- Una familia de cuatro miembros puede ahorrar más de \$1,600 al año al hacer cambios en la forma en que compran, preparan y almacenan los alimentos.
- Más de 509,000 habitantes de Oregón padecen inseguridad alimentaria.
- El veinticinco por ciento de los suministros de agua limpia de EE. UU. Se destina a la producción de alimentos que se desperdician.
- Los estadounidenses desperdician 1249 calorías en desperdicio de alimentos, por persona, todos los días.

Consejos para prevenir el desperdicio de alimentos³

1. Ayude a que sus alimentos se mantengan más frescos, tengan mejor sabor y duren más almacenándose en el lugar correcto. Hay varias guías de almacenamiento disponibles, incluido este imán que puede guardar en su refrigerador como recordatorio.
2. Utilice las sobras y los ingredientes que tiene antes de comprar más. ¡Incluso puede crear un área de su refrigerador dedicada a las sobras y los artículos para comer primero!
3. ¡Compre inteligentemente! Haga una lista de compras teniendo en cuenta las comidas y compre solo lo que espera usar. Intente comprar con el estómago lleno y evite las ofertas de dos por uno para no comprar más de lo que usará.

Visite www.EatSmartWasteLess.com para obtener más consejos y herramientas que lo ayudarán a prevenir el desperdicio de alimentos en el hogar, incluidos consejos para el congelador, ideas para las sobras y planificadores de menús.



² "Eat Smart Waste Less," Eat Smart Waste Less (Clackamas and Washington counties cities of Beaverton, Gresham and Portland), accessed May, 2020, <http://www.eatsmartwasteless.com/>.

³Ibid.



RECURSOS PARA TRATAR CON ARTÍCULOS NO DESEADOS!

¿Haciendo la limpieza de primavera? ¿Tiene artículos o muebles en su casa que ya no quiere mantener en casa? ¡Vea esos recursos abajo para aprender buenas maneras de deshacerse de esas cosas!

¡Reducir!

¡Donar cosas usadas que ya no quiere es una manera excelente de reducir basura!

Habitat Restore

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN, MUEBLES, ETC.

Abierto para donaciones y compras Jueves-Lunes,
10am-6pm, mascarillas requeridos
10445 SE Cherry Blossom Dr., Portland
503.283.624, pdxrestore.org/donate

The Rebuilding Center

MATERIALES PARA LA CASA Y CONSTRUCCIÓN

Compre solo con cita
Servicio gratuito de recogida Miércoles-Viernes
Dejar materiales Miércoles-Sábado 11am-4pm
3625 N Mississippi Ave., Portland
503.331.1877, rebuildingcenter.org

Community Warehouse

MUEBLES, COLCHONES, COSAS DE LA CASA

Abierto para dejar ciertas cosas
10am-4pm
3969 NE MLK Jr Blvd, Portland
503.235.8786, communitywarehouse.org/give-furniture/

Free Geek

ELECTRONICOS

Cajas de colección están afuera de la entrada
Puede comprar en línea
1751 SE 10th Ave, Portland
503.232.9350, freegeek.org

SCRAP Creative Reuse

ARTE, MANUALIDADES, MATERIALES PARA LA OFICINA

La tienda está abierta solamente en línea
1736 SW Alder St, Portland
503.294.0769, <https://squareup.com/store/scrappdx>

¡Reparar!

Si un artículo está roto o necesita alguna reparación, tómese ese tiempo extra para arreglarlo. ¡Esto asegurará que sus cosas tengan una vida útil prolongada y le ahorrará dinero y costos ambientales al comprar algo nuevo!

-Visite <https://www.ifixit.com/> para obtener guías paso a paso para arreglar cientos de elementos.

-Visite <https://repairfair.org/toolbox> para ver videos, artículos y consejos útiles sobre cómo reparar artículos domésticos.

-Visite www.portlandrepairfinder.com para conocer los lugares que ofrecen servicios de reparación.

¡Reciclar!

Use la herramienta de Metro: “**Encuentra dónde reciclar**” en línea

www.oregonmetro.gov/findarecycler

Llame al **Metro Recycling Hotline**, 503.234.3000, para encontrar donde puede reciclar, donar, o tirar artículos no deseados.

¡Déjalo ir!

Si no se puede donar o reciclar algo, o se lo considera peligroso, visite los sitios de web abajo para más información acerca de cómo tirarlo en una manera responsable.

Contacte a su empresa local de basura o el/la mánager de apartamentos antes de dejar cosas grandes (como un sofá) afuera para obtener más información acerca de cómo tirarlo, y si/cuando pueden de una manera segura y cuánto costaría para tirarlo.

Ciudad de Portland: <https://beta.portland.gov/bps/garbage-recycling>

Ciudad de Gresham: <https://greshamoregon.gov/Recycling-and-Solid-Waste/>

Ciudad de Beaverton: <https://www.beavertonoregon.gov/397/Recycling-Composting-Garbage>

Condado de Clackamas: <https://www.clackamas.us/recycling>

Condado de Clark: <https://www.clark.wa.gov/public-health/recycling-z>

Condado de Washington: <https://www.co.washington.or.us/HHS/SW>

¡COMPOSTAR CON LOMBRICES!⁴

Los contenedores de lombrices son una manera fantástica de reducir la cantidad de desechos que se envían al vertedero y, en su lugar, ¡hacen un suelo fantástico llamado compost o abono! ¡Son de bajo mantenimiento, educativos y muy interesantes!

Su contenedor de lombrices debe estar hecho de 2/3 una capa de periódico triturado o de hojas secas y 1/3 de restos de comida. La ropa de cama adecuada incluye:

- periódico o cartón triturado (no páginas de revista)
- hojas marrones
- paja
- aserrín o virutas de madera blanda sin tratar.

Para configurar y mantener su contenedor de gusanos, debe seguir estas sencillas reglas.

- Mantenga el recipiente 3/4 lleno de ropa de cama que se haya humedecido. Una botella de spray funciona muy bien para esto.
- Agrega un puñado de tierra, cáscaras de huevo trituradas o arena para ayudar con la digestión de los gusanos. Haga esto para la preparación y cada vez que coseche su abono.
- A medida que las lombrices se comen la ropa de cama, agregue más ropa de cama húmeda según sea necesario para mantener el contenedor a tres cuartos de su capacidad. Siempre debe haber alrededor de 4 pulgadas de ropa de cama sobre las lombrices y el abono.
- Corta los restos de comida en trozos pequeños. Cuando agregue restos de comida al contenedor, retire parte de la ropa de cama y entierre pequeñas cantidades de comida en diferentes lugares alrededor del contenedor.



Cosechando su abono de lombrices

Puede cosechar compost de lombrices del fondo del contenedor después de varios meses o cuando parezca tierra. Para cantidades pequeñas, busque áreas en el contenedor con compost similar al suelo y pocas lombrices y solo tome puñados. Para cantidades más grandes, puede empujar el contenido de su contenedor a un lado y llenar la mitad vacía con nuevos alimentos para la cama y algo de compost activo de lombrices. Agregue todos los restos de comida nuevos a este nuevo lado durante unos meses. Las lombrices deberían migrar hacia allí, dejando compost puro en el lado con el material más viejo. Puede utilizar el compost para plantas de interior, plántulas o en su jardín.

Ubicación de su contenedor

El mejor lugar es un lugar que se mantiene entre 60 y 80 grados, aunque no bajo el sol directo.

Alimentando a tus lombrices

A las lombrices les encanta la comida, pero no TODA la comida. ¡A las lombrices les encantan las sobras de frutas y verduras y también pueden comer granos de café/filtros y bolsas de té! Evite alimentar a sus lombrices con carne, pescado o productos lácteos, cualquier cosa grasosa o aceitosa, panes, granos o frijoles secos o excrementos de mascotas. Recuerde cortar los restos de comida en piezas pequeñas para que sean más fáciles de comer para los gusanos.

Para obtener más información sobre qué alimentar a las lombrices, solicítenos una guía detallada o revise la página "Cómo hacer y mantener contenedores de gusanos" en www.bit.ly/schoolwastereduction!

⁴Portland Area, School Resource Conservation Network. (n.d.). *A Practical Guide to School Waste Reduction*. Retrieved 2020, from www.bit.ly/schoolwastereduction

¡HAGA QUE CADA HILO CUENTE!⁵



Únase a los habitantes de Oregon para elegir ropa de calidad que ahorre dinero, dure más y reduzca el desperdicio. La ropa mal hecha se desgasta rápidamente, desordena los armarios y termina en los vertederos. La ropa bien hecha está disponible para todos los presupuestos, está hecha para durar y se puede usar con frecuencia y durante años.

La confección de ropa utiliza recursos: se pueden necesitar 1,500 galones de agua para fabricar solo una camiseta y un par de jeans. ¡Esa es la cantidad de agua que beberás en 13 años! Prolongar la vida útil de la ropa en solo tres meses puede reducir la huella de carbono, agua y desechos hasta en un 10 por ciento.

La calidad no tiene por qué ser un código para "caro". La ropa bien hecha no está determinada por la etiqueta de precio y el simple cuidado puede hacer que esas piezas duren, lo que le ahorra la molestia y el costo de reemplazarlas. Puede prolongar la vida útil de su ropa y su inversión siguiendo unos sencillos pasos:

Paso 1: busque señales de calidad. Verifique la tela, la calidad del hilo/puntada, los bordes y dobladillos, forros y ojales antes de comprar.

Paso 2: Cuida tu ropa. Limpiar correctamente es una parte importante del cuidado de tu ropa. Esto puede incluir las siguientes etiquetas al lavar la ropa, considerar usar agua fría, agrupar artículos similares al lavarla y usar la secadora con moderación.

Paso 3: ¡Repara tu ropa! Aprenda el arte simple pero satisfactorio de volver a colocar un botón, reparar una rotura o aplicar un parche.

Paso 4: ¡Use esa ropa a menudo y durante años! Cada artículo de su armario tiene un costo por uso: cuanto más tiempo use esa camisa o ese par de jeans, más obtendrá de su inversión.

⁵ Waste Prevention Campaigns. (December, 2017). Retrieved June 17, 2020, from <https://www.oregon.gov/deq/mm/wpcampaigns/Pages/textiles.aspx>

RECICLAJE



DESCRIPCIÓN GENERAL DE ROLES Y RESPONSABILIDADES EN NUESTRO SISTEMA DE RESIDUOS⁶

Las personas producen materiales que son transportados por transportistas privados a estaciones de transferencia, instalaciones de recuperación de materiales (MRF) o centros de reutilización. Desde allí, los materiales se clasifican y transportan a un centro de reciclaje o compostaje, o al vertedero. A continuación se muestra una descripción general de todas las diferentes organizaciones que desempeñan un papel en la gestión de este sistema.



⁶ Metro. 2030 Regional Waste Plan.

MRF - Materials Recovery Facility

Instalación de Recuperación de Materiales (**Material Recovery Facility, MRF por su siglas en inglés**) es donde se clasifican/separan los artículos reciclados que se colocan en el contenedor de la acera. Luego se empaquetan y se venden al mercado que producirá el mejor precio para el material.⁷

La **contaminación** del reciclaje es cuando la basura se coloca en el reciclaje. A veces esto sucede porque la gente piensa erróneamente que un artículo se recicla. A veces, los signos son confusos. De cualquier manera, es un gran problema. Puede ser peligroso para los trabajadores, costoso de ordenar y resultar en un reciclaje menos valioso.



⁷Master Recycler Program Handbook (2020).

¡Conoce tus derechos!

El Estándar de servicio regional de Metro garantiza un nivel **integral y constante** de servicios de reciclaje y recolección de basura para la región.



Estos son algunos de sus derechos ACTUALES como inquilino:

1. Los complejos multifamiliares (todos los edificios con cinco o más unidades de vivienda) **deben ofrecer una colección regular de materiales reciclables estándar, incluido el reciclaje de papel, cartón, metal, plástico y vidrio.**
2. **Deben ofrecer un contenedor/recipiente por separado para el reciclaje del vidrio.**
 - ¿Por qué? Esto ayuda a mantener el papel y otros materiales reciclables libres de fragmentos de vidrio que dañan el equipo y hacen que el material sea menos valioso.

Un estudio de Metro de 2017 encontró que:

1. Existe un acceso inadecuado para los residentes al servicio de reciclaje mixto y al servicio de reciclaje de vidrio en muchos sitios multifamiliares. **No hay suficientes contenedores, no están convenientemente ubicados y no se recolectan con la frecuencia suficiente.**
2. Los contenedores de recolección son **inconsistentes en tamaño, color y etiquetado**, y eso confunde a las personas que los usan.
3. Como resultado de los hallazgos uno y dos, los materiales reciclables que se envían a la recolección están **altamente contaminados** con materiales no aceptables.
4. **Los desechos voluminosos** (artículos grandes como sofás, mesas y sillas) no se manejan adecuadamente.

Debido a estos hallazgos, el nuevo Plan Regional de Residuos eventualmente actualizará las reglas para que haya:

1. **Más contenedores** (según la cantidad de unidades que haya en un complejo multifamiliar determinado)
2. **Mantenimiento más frecuente de contenedores** (semanalmente como mínimo)
3. **Un estándar regional para los colores de los contenedores**
4. **Uso obligatorio de señalización regional en contenedores y áreas de recolección**

La justicia ambiental aborda la realidad de que los impactos ambientales se ven agravados por las disparidades raciales en riqueza, empleo, acceso a la atención médica, educación y acceso a viviendas asequibles. La Justicia Ambiental involucra directamente a estas poblaciones que se han visto desproporcionadamente afectadas por la contaminación del aire y el agua, la pérdida de copas de árboles, hogares inseguros y otros problemas ambientales en la creación de políticas y acciones que mejorarán la calidad ambiental y los resultados para todas las comunidades.

Como promotores ambientales, tiene la oportunidad de defender a su comunidad para asegurarse de que se cumplan sus derechos actuales y ayudar a dar forma a la implementación de estas nuevas reglas. **¡TU VOZ IMPORTA!**

SEA CUMPLIDOR CON EL CONTENEDOR

CADA BOTE TIENE UNA FUNCIÓN

Siga estas pautas para reciclar con confianza en su casa. Los apartamentos y los negocios tienen pautas diferentes.



Sugerencias para los desechos para compostaje



1. Elija un bote para su cocina. Puede recubrir el interior con periódicos, una bolsa de papel o una bolsa para desechos para compostaje aprobada de 2 a 3 galones.



2. Recoja los desechos de alimentos cuando prepara las comidas, al limpiar los platos y al quitar la comida sobrante de la heladera. ¡Cada poquito cuenta!



3. Coloque con frecuencia los desechos de alimentos en el bote con ruedas para los desechos para compostaje de color verde para la recolección semanal.

BASURA

semana de por medio o cada cuatro semanas



BASURA Tazas, tapas o cápsulas de café, platos de papel o de plástico, envoltorios o envases de comida para llevar, vasos o bombillas, cubiertos, paquetes o bandejas de comida congelada, empaques, tapas o bolsas de plástico, toallitas faciales, madera terciada, pintada o barnizada, bombillas de luz incandescentes, mangueras.



DEBEN ESTAR EN BOLSAS Desechos de mascotas, arena para gatos, pañales, productos de higiene femenina, cenizas, aserrín, bolitas de poliestireno para empaque, vidrios rotos.



COLOCAR EN ENVASES CERRADOS HERMÉTICAMENTE Grasa, manteca o aceite de cocina.



NO: Computadoras, monitores, televisores, desechos peligrosos, bombillas de luz compactas fluorescentes, sustancias químicas, baterías.

DESECHOS PARA COMPOSTAJE

todas las semanas



DESECHOS DE ALIMENTOS Carne, aves de corral, mariscos, huesos, queso, cáscaras de huevo, pan, pasta, granos, frijoles, nueces, frutas, verduras, granos de café molido, alimento en mal estado.



BASURA DEL PATIO/JARDÍN Malezas, hojas, enredaderas, césped, ramas pequeñas, flores, plantas del hogar, poda de plantas.



OTROS Servilletas de papel, toallas de papel, filtros de café, saquitos de té, cajas de pizza.



NO: Envases "compostables" o "biodegradables", basura domiciliaria, desechos de mascotas, pañales, bolsas de plástico, leña, tierra, cenizas, rocas, ramas más grandes que 4" de grueso y 36" de longitud.

RECICLAJE

todas las semanas



PLÁSTICO Botellas con cuello (6 onzas o más grandes), baldes (6 onzas o más grandes), macetas (4 pulgadas o más grandes), cubetas (5 galones o más pequeñas).



METAL Latas de comida de aluminio, estaño o acero, latas de pintura vacías y secas, latas de aerosol vacías, papel aluminio, metal de desperdicio (menor a 30 pulgadas y con peso menor a 30 libras).



PAPEL Periódicos, revistas, catálogos, directorios telefónicos, cajas de cartón plegadas, papel de desperdicio, envases de cartón (leche, jugo, sopa), papel triturado (en bolsa de papel).



NO: Bolsas o tapas de plástico, pañales, tanques de propano, tazas, tapas o cápsulas de café, empaques de plástico, productos de Styrofoam™, recipientes de plástico de menos de 6 onzas, frascos de medicamentos de venta con receta.

VIDRIO

todas las semanas



BOTELLAS Y FRASCOS DE VIDRIO

Coloque en el bote de color amarillo u otro contenedor plástico que indique con un autoadhesivo "únicamente vidrio".



ACEITE PARA AUTOMÓVILES Coloque el aceite en un envase de plástico transparente y anti derrames con tapa y colóquelo al lado de los botes para el reciclaje.



NO: Bombillas de luz, vasos para beber, jarrones, vidrios rotos, cerámica.

Basura

Cajas de comida congelada



Platos, vasos, incandescentes, floreros, espejos, vidrio de cuadros o ventanas



Bolsas de plástico



Contenedores de comida para llevar, vasos desechables



También en la basura: Poliestireno, papel manchado de alimentos, servilletas, pañuelos de papel, alfombra, ropa, desechos de mascota y pañales. Algunos artículos pueden ser llevados a **un centro de colección** para ser reciclados o reutilizados.

Reciclaje

Botellas, envases y cubetas de plástico



6 onzas o más grande



Papel mixto y cartón



Metal



Guía de Reciclaje: Todos estos artículos. Enjuáguelos. Si tiene alguna duda, no lo ponga.

Vidrio

Botellas y frascos de vidrio



Ponga las botellas y los frascos de vidrio limpios en un contenedor para el vidrio. Enjuáguelos.



Reduzca y Reutilice

¡Acciones sencillas suman!

Reciclar es fantástico, pero ¿puede hacer más? Se acuerde llevar su propia taza para café, botella para agua o su bolsa de compras cuando sale de casa.



Para información y ubicaciones acerca de donación, reciclaje o disposición visita oregonmetro.gov/findarecycler o llame a Metro Recycling Information Hotline al 503-234-3000.

CITY OF GRESHAM

Recycling & Solid Waste Division
503-618-2518 | Recycle@GreshamOregon.gov
GreshamOregon.gov/Recycling-and-Solid-Waste

CONSEJOS DE RECICLAJE

Cuando se trata de reciclaje, ¡recuerde estos consejos!

1. Coloque papel de oficina, periódico, cartón, latas de aluminio y metal en el reciclaje mixto.
2. ¡Los plásticos son complicados! ¡Ignore el número dentro de las flechas! ¡No significa nada! Si el contenedor/recipiente tiene cuello, o es un envase similar a la margarina y tiene MÁS de 6 onzas, colóquelo con el reciclaje mixto. Todos los demás plásticos van a la basura.
3. Coloque las botellas y frascos de vidrio para bebidas y alimentos en un recipiente separado que esté marcado para vidrio. NO vidrio rotos.
4. Recuerde: TODA LA COMIDA RÁPIDA, TAZAS DE CAFÉ, CAJAS CONGELADORAS Y CONTENEDORES PARA LLEVAR se tiran a la basura.
5. ¿No estás seguro si algo es reciclable? Llame a la línea directa de reciclaje de Metro 503-234-3000 para preguntar sobre cualquier artículo, o visite <https://www.recycleornot.org/> para más información.
6. En caso de duda, ¡deséchalo!





HOGARES SALUDABLES

LIMPIEZA NO TÓXICA

Todos queremos que nuestros hogares estén libres de suciedad, grasa y bacterias. La persona promedio en los EE. UU. usa unas 40 libras de limpiadores domésticos cada año, y muchos de esos productos tienen ingredientes nocivos o tóxicos.⁸

Los limpiadores naturales caseros son seguros para usar con niños y mascotas, y son igualmente efectivos para eliminar la suciedad y la mugre. **Estos limpiadores son mejores para usted y su familia, mejores para el aire de su hogar y mejores para el medio ambiente.** ¡Todo lo que necesita para comenzar son algunos ingredientes básicos que quizás ya tenga en su despensa!

Hacer tus propios limpiadores también ahorra dinero.

El limpiador en aerosol para todo uso comprado en la tienda generalmente cuesta:

\$2.75 por 32 onzas de la marca 409.

Pero cuando uno hace su propio limpiador, solo cuesta:

\$0.34 por 32 onzas. Lo único que necesitas es:

- ✓ Botella de spray
- ✓ Vinagre blanco destilado
- ✓ Agua
- ✓ Jabón líquido

Receta de limpiador multiusos:

Combine en una botella con atomizador: $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre blanco destilado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de jabón líquido, $\frac{3}{4}$ de taza de agua tibia y (opcional) un par de gotas de un aceite esencial de su elección.

Visite oregonmetro.gov/cleaners para obtener recetas más simples o solicite el libro de recetas de Metro. Allí, puede encontrar recetas de limpiadores naturales con ingredientes como vinagre, bicarbonato de sodio, jabón y peróxido de hidrógeno.



⁸Green cleaning. (2020, February 19). Retrieved June 17, 2020, from oregonmetro.gov/cleaners

RESIDUOS PELIGROSOS DEL HOGAR

Muchos productos en su hogar pueden considerarse peligrosos. Los productos peligrosos pueden ser peligrosos por varias razones, incluso por ser inflamables o tóxicos. Estos productos deben usarse con precaución y eliminados de manera segura.

Averigüe cuales son los desechos peligrosos en su hogar. Algunos de los artículos más comunes incluyen: pintura, baterías y latas de aerosol. Puede consultar la lista completa en <https://www.oregonmetro.gov/tools-living/healthy-home/common-hazardous-products> o llamar al 503-234-3000 para averiguar cuales son desechos peligrosos.



Descubra dónde llevar sus residuos peligrosos. Puede buscar artículos individuales usando la herramienta [Find a Recycler](#) de Metro en línea.

Si tiene muchos artículos diferentes que deben desecharse juntos, una de sus mejores opciones es llevar sus desechos peligrosos a una de las instalaciones de desechos peligrosos de Metro en Portland en 6161 NW 61st Ave o en Oregon City en 2001 Washington St.

Empaque sus desechos peligrosos para llevarlos a una instalación de desechos peligrosos siguiendo la siguientes guía:

- no contenedores de más de cinco galones; Límite de 35 galones por carga
- mantenga los productos en envases originales
- empaque los productos en una caja resistente a prueba de fugas para un transporte seguro
- traiga objetos punzantes o agujas en un recipiente sólido y cerrado
- pegue con cinta adhesiva el extremo positivo de las baterías domésticas y separe los diferentes tipos de baterías en diferentes contenedores
- esté preparado para dejar los contenedores que contienen sus desechos peligrosos. Cajas y contenedores, incluyendo las latas de combustible, no se pueden devolver al cliente

Establezca sistemas de participación comunitaria para algunos productos químicos peligrosos.

Productos como pesticidas y fertilizantes y muchos otros químicos que no necesita con frecuencia se pueden compartir fácilmente en la comunidad. Siga las instrucciones de cada producto individual para asegurarse de que se almacenen correctamente y mantenga los productos químicos fuera del alcance de los niños.

CONSEJOS Y PROYECTOS DE MUESTRA



PROMOVIENDO EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO EN SU COMUNIDAD⁹

Como Promotor Ambiental, tiene la capacidad de tener un impacto significativo en los comportamientos de su comunidad en torno a la basura y el reciclaje.

En sus conversaciones con vecinos, familiares y amigos, puede utilizar preguntas específicas sobre obstáculos, beneficios y metas para promover cambios de comportamiento. La lista de preguntas a continuación proporciona una plantilla para ayudarlo a estructurar esas conversaciones. Aunque no es necesario pasar por todas las preguntas a continuación, su conversación puede ser más efectiva si tiene tiempo para cubrir todas o la mayoría de estas preguntas.



Guía de Conversación para Promover el Cambio de Comportamiento

Las preguntas de ejemplo están en negrita y las palabras subrayadas en cada pregunta representan un tema en particular que puede estar discutiendo con su comunidad; puede modificar las preguntas según el tema que esté discutiendo insertando una palabra diferente en el espacio subrayado (como limpieza natural, residuos domésticos peligrosos o residuos voluminosos).

Pregunta 1: Identifique comportamientos pasados

¿Cuáles son algunos de los éxitos o fracasos que ha tenido con el reciclaje? Aquí, puede ayudarlos a reforzar sus fortalezas, aprovechar los éxitos pasados o abordar los fracasos.



Pregunta 2: Identifique los beneficios

¿Cuáles considera que son los principales beneficios para usted o su comunidad en el reciclaje? Aquí, puede ayudar a identificar beneficios como un impacto ambiental reducido, una comunidad más limpia y menos recursos desperdiciados.

⁹UPenn Sustainability . "Your Quick Guide to Community-Based Social Marketing." Philadelphia: Penn Sustainability , n.d

Pregunta 3: Identifique los obstáculos

¿Qué sientes que necesitas para poder reciclar más o reciclar bien? Explique cómo se pueden superar los obstáculos que ellos identificaron.

Pregunta 4: Identifique lo que ellos disfrutaban

¿De qué maneras podría hacer que el reciclaje en casa sea más divertido para usted y su familia? Aquí, puede ayudarlos a planificar actividades divertidas, como juegos de reciclaje, etc., o sugerirles que se comuniquen con Trash for Peace (TfP) para ayudarlos a hacer que el reciclaje para sus hijos sea divertido.

Pregunta 5: Identifique el apoyo social

¿Qué puede decirle a sus vecinos, amigos o familiares para ayudarlos a motivarlos a que la apoyen en este trabajo? Ayúdelos a identificar formas de involucrar a familiares y amigos para que trabajen con ellos hacia su objetivo.

Pregunta 6: establecimiento de objetivos

¿Cuál es su objetivo personal con respecto al reciclaje? Ayúdelos a establecer metas de acción realistas que estén integradas en las rutinas diarias y semanales. Ayudándoles a que escriban sus metas en algo que puedan llevarse a casa y exhibir en el refrigerador o en alguna otra área de alto tráfico también es bueno para promover un cambio de comportamiento.

Pregunta 7: piense en las personas a las que admiran

¿Hay otras personas en su comunidad que se preocupen por el reciclaje y que también puedan ayudarlo? (discuta cómo los promotores y TfP pueden ayudar con esto).

¿Cuáles son los aspectos clave del cambio de comportamiento?

- **Compromiso:** lograr que las personas se comprometan a hacer una acción en particular a menudo puede conducir a cambios de comportamiento más importantes (como compromisos verbales, grupales o públicos).
- **Normas sociales:** los individuos tienden a adoptar el comportamiento de quienes los rodean. Por ejemplo, una pantalla de entrada en un supermercado que muestra el porcentaje de compradores que intencionalmente compran productos locales u orgánicos alentará a otros compradores a actuar de manera similar.
- **Difusión social:** qué tan rápido se adopta el comportamiento deseado y qué tan extendido se vuelve el comportamiento. Por ejemplo, cuando varios hogares de un vecindario colocaron calcomanías en sus contenedores de reciclaje que decían: "¡Nosotros también hacemos abono!" su compromiso con el compostaje fue asumido por otros vecinos.

- **Avisos:** el uso de avisos o indicaciones visuales o auditivas puede aumentar considerablemente la participación en un comportamiento sostenible. Un ejemplo de un aviso es un letrero que dice "recoja los desechos de su perro" en el parque para perros.
- **Incentivos:** los incentivos pueden alentar a las personas a realizar sus acciones actuales de manera más eficaz o comenzar una actividad en la que de otro modo no participarían. Por ejemplo, dar un descuento de 10 centavos en la caja por cada bolsa reutilizable que traiga el cliente, que también es un buen ejemplo del hecho de que los incentivos deben usarse para recompensar el comportamiento positivo.

DESCRIPCIONES BREVES y GUIONES DE MUESTRA

Una descripción breve y directa es una que explica una idea o concepto de tal manera que una persona pueda entenderla en un corto período de tiempo, ¡como el tiempo que se tarda en subir a un ascensor! Es útil tener una descripción breve sobre qué es un promotor ambiental, ya que probablemente tendrá que presentarse o explicar su función cuando esté completando sus horas. Aquí está un ejemplo de un Ex promotor ambiental:

"Hola, mi nombre es _____ y soy un Promotor Ambiental que trabaja a través de una organización sin fines de lucro llamada Trash for Peace. Trabajo en sitios de viviendas multifamiliares para promover la sustentabilidad ambiental de manera creativa. Una de las muchas formas en que generamos conciencia es brindando programación para jóvenes después de la escuela en los sitios, donde hacemos actividades con los niños haciendo arte interesante con materiales reciclables."

Su descripción breve será exclusiva para usted y puede cambiar según el contexto. Si, por ejemplo, va de puerta en puerta con información de reciclaje, es posible que desee adaptarla para hablar solo sobre el reciclaje. ¡Practique su descripción breve hasta que se sienta cómoda compartiéndola con los vecinos!

Guiónes de muestra

A continuación están algunos ejemplos de cómo podría involucrar a alguien en una conversación sobre cada uno de los tres temas.

Prevención de residuos:

¿Hola como estas esta noche? Mi nombre es _____ y estoy hablando con gente sobre la prevención de desperdicios, principalmente enfocada en alimentos y desperdicios voluminosos. ¿Puedo hacerle algunas preguntas, comenzando con el desperdicio de alimentos?

¿Qué tipo de alimentos compra?

¿Cuáles son los 3 alimentos principales que desecha debido al deterioro?

¿Cuánto tiempo tienden a mantenerse frescas sus frutas y verduras?

¡Debe consultar el desafío Eat Smart, Waste Less en línea, para usarlo como una herramienta para ayudar a reducir el desperdicio de alimentos en el hogar!

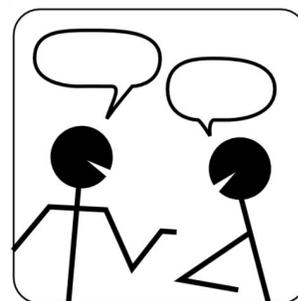
¿Qué haces con tus artículos voluminosos no deseados?

¿Sabes dónde puedes donar tus artículos voluminosos?

¿Sabe a quién llamar si tiene preguntas sobre cómo deshacerse de sus desechos voluminosos?

¿Tienes alguna pregunta para mí?

¡Gracias por hablar conmigo!



Reciclaje:

¿Hola, como estas?

Soy _____ y estoy entrevistando a personas sobre el reciclaje y sus hábitos de reciclaje en el hogar.

¿Puedo tomar unos minutos de su tiempo para hacerle algunas preguntas sobre el reciclaje?

Me encantan tus zapatos por cierto (conéctate con los entrevistados)

¿Usted recicla? Esa es buena información.

¿Tienes alguna forma de reciclar en casa? ¿Qué tal en el trabajo?

¿Tienes que clasificar las cosas que reciclas?

¿Qué tipo de cosas reciclas?

¿Hay algo más que le gustaría contarme en relación con sus hábitos de reciclaje?

Gracias por tomarse el tiempo de hablar conmigo.

¡Que disfrute su día!

Hogares Saludables:

¿Hola, qué tal?

Mi nombre es _____ y estoy hablando con la gente sobre los diferentes tipos de productos de limpieza que usan en casa.

Me gustaría hacerle algunas preguntas sobre el tipo de productos de limpieza que usa en casa, si le parece bien.

¿Cuáles son los 5 limpiadores principales que usa y por qué?

¿El precio influye en su decisión sobre el tipo de limpiadores que compra?

¿Crees que los limpiadores ecológicos son tan efectivos o más que el blanqueador?

¡Debería ver esta aplicación realmente increíble llamada Think Dirty Shop Clean que le permite escanear un producto y leer el nivel de toxicidad del producto, lo cual le puede ayudar a comprar de manera más ecológica!

No olvide llevar un folleto de limpieza verde que contiene diferentes recetas para hacer sus propios limpiadores.

¡Gracias por tu tiempo!



CONSEJOS Y RECURSOS DE DIFUSIÓN Y APOYO COMUNITARIO

Visitas puerta a puerta¹⁰

- Asegúrese de que su etiqueta de identificación esté visible en todo momento.
- Toca la puerta amistosamente una o dos veces. No toque si ve un letrero de “No solicitar” y deje el volante informativo en la puerta.
- Después de llamar, retroceda para que la gente pueda verlo.
- ¡Sonreír! ¡Estás ahí para ayudar y compartir recursos gratuitos! La mayoría de la gente estará feliz de verte.
- Está bien si no quieren un volante, solo márkelo.
- Si alguna vez se siente incómodo, salga y llame a su supervisor. ¡Queremos que se sienta seguro en todo momento!

Tablas Informativas¹¹

Cuando organice una mesa usted mismo, consulte con el coordinador del evento con anticipación para preguntar:

- ¿Cuesta dinero?
- ¿Proporcionan una mesa y una silla o un toldo para protegerse contra la lluvia y el sol?
- ¿Dónde está exactamente tu espacio y qué tan grande es la mesa?
- ¿Se espera que compartas un espacio?
- ¿Cuántas personas asisten a este evento?
- ¿Qué idiomas se hablan generalmente en este evento?

Consejos para el éxito:

- Antes de llegar, identificar los mensajes claves a incluir en cada conversación. Insistir en el mensaje cuando usted no está respondiendo a las preguntas.
- Llegar a tiempo. Trae agua (¡con suerte estarás hablando mucho!).
- Siempre use su placa de identificación
- Haga todo lo posible por no sentarse; hacer algo, incluso si el evento es lento. Haga contacto visual cuando la gente pase. Las exhibiciones y la literatura están diseñadas para ayudarlo a comunicarse; no hacerlo por ti.
- Piense en algunas frases divertidas u oraciones introductorias que puedan atraer a la gente a la



¹⁰ Excerpt from City of Beaverton Garbage and Recycling Department (2020)

¹¹ Master Recycler Program Handbook, 4:18:4-4:18:12

mesa. Por ejemplo: "¿Le gustaría adivinar qué materiales van en qué contenedor?" o "¡Parece que tienes una pregunta candente sobre el reciclaje!"

- Ponte de pie mientras hablas con la gente. Es más agradable para tu cuello y te ayuda a hacer contacto visual.
 - Mantén tu mesa ordenada, con las piezas más importantes al frente. Traiga pisapapeles para eventos al aire libre, incluso en días sin viento.
 - Si está trabajando con un amigo o colega, cambiarse de turno para responder preguntas para que ambos puedan interactuar con el público. No saltes cuando no sea tu turno, a menos que tu compañero te lo pida.
 - Mantenga sus mensajes positivos. Hable sobre varios de los beneficios que pudieran resultar de esa acción.
 - Lleve un registro de las conversaciones durante del día. Los kits suelen incluir un control de conteo. O puede usar un contador de cuentas de teléfono inteligente. Incluso puede contar en una hoja de papel.
-

Presentaciones¹²

Preguntas que debe hacer con anticipación si se presenta a un grupo que no conoce:

- ¿Cuál es el lugar exacto y la hora de la presentación? (Si es necesario, pida direcciones).
- ¿Cuánto tiempo tengo para presentarme? ¿Cuántas personas se espera que asistan?
- ¿Debo traer folletos en otros idiomas además del inglés? ¿Se proporcionarán intérpretes? (Si no tienen los recursos para un intérprete, comuníquese con su coordinador para obtener ayuda).

Preparación de la presentación:

- Revise los recursos para seleccionar literatura (folletos) para complementar su presentación.
- Considere sacar un kit para usarlo como ayuda visual o proporcionar un juego (consulte las instrucciones a continuación)
- Practique el uso de sus ayudas visuales con alguien que conozca y tome el tiempo para asegurarse de estar dentro del tiempo asignado. Asegúrese de dejar tiempo para preguntas.
- Llegue temprano para tener suficiente tiempo para prepararse y familiarizarse con el entorno

Contenido de la presentación

- Planifique cuidadosamente el comienzo de su presentación. Los primeros minutos son importantes para captar la atención de su audiencia. Cuente una breve historia o pida a las personas que compartan sus historias sobre el éxito o los desafíos al tomar medidas. Si eres chistosa, haz que la historia sea chistosa. Incluya por qué hizo los cambios de los que hablará.
- Utilice experiencias reales con las que la gente pueda identificarse, en lugar de un montón de estadísticas. Cuente su propia historia siempre que sea posible. Hable sobre cuándo luchó por hacerlo bien y cómo hizo un cambio.
- Manténlo positivo. Los estudios muestran que los mensajes de pesimismo y fatalidad desalientan a las personas en lugar de motivarlas a actuar.

¹²Master Recycler Program Handbook, 4:18:4-4:18:12

- Utilice un esquema y mensajes clave en lugar de intentar memorizar un discurso palabra por palabra.

Estrategias que puede utilizar para generar participación de la audiencia

- Juegos de presentación de nombres, cuestionarios, discusiones en grupos pequeños, juegos de roles, compartir recursos favoritos, mostrar y contar (historias personales).
- Resolución de problemas: explique un problema (por ejemplo: las verduras y las frutas se echan a perder antes de comerse) y pida a la audiencia que contribuya con algunas estrategias que podrían ayudar a resolver este problema común. Complete las estrategias que faltan después de que hayan compartido sus ideas.
- Termine la presentación con una invitación para que las personas se comprometan: puede comenzar con uno. Por ejemplo, puede comprometerse a revisar sus alacenas antes de ir de compras para comprar solo lo que necesita.
- ¡Usa objetos reales o incluso arte! Las personas aprenden con diferentes sentidos y mediante diferentes tipos de actividades. Lleve accesorios para hablar sobre cómo clasificar los desechos. Si eres artístico, considera usar una pizarra blanca para dibujar las palabras o imágenes que estás describiendo. Use disfraces o recorte imágenes de revistas para demostrar sus puntos.

Alquilar Un Kit

¡Hay varios kits que puede alquilar para ayudarlo con las presentaciones y talleres! Estos incluyen Eat Smart, Waste Less, Green Cleaning, Recycle or Not, y más. Comuníquese con cualquier persona del equipo de Trash for Peace, o cualquier miembro del personal de Metro o la ciudad de Portland que se enumeran a continuación para concertar una hora y un lugar para recoger estos kits.

- [Harmonee Dashiell \(City of Portland\):](mailto:Harmonee.Dashiell@portlandoregon.gov)
Harmonee.Dashiell@portlandoregon.gov
- [Laura Kutner, Executive Director of Trash for Peace:](mailto:laura@trashforpeace.org)
503-250-0997 or laura@trashforpeace.org
- [Laura Gumpert, Sustainability Programs Manager for Trash for Peace:](mailto:laura.gumpert@trashforpeace.org) 617-935-7378 or laura.gumpert@trashforpeace.org
- [Alondra Flores Aviña, Environmental Education Coordinator for Trash for Peace:](mailto:environmentec@trashforpeace.org) 503-349-3316 or environmentec@trashforpeace.org
- [Farrah Fatemi:](mailto:Farrah.Fatemi@oregonmetro.gov) Farrah.Fatemi@oregonmetro.gov
- [Darwin Eustaquio:](mailto:Darwin.Eustaquio@oregonmetro.gov)
Darwin.Eustaquio@oregonmetro.gov



Consejos de alcance a distancia virtual / social

- Use las redes sociales para compartir sus recursos y videos favoritos con amigos y familiares
- Asegúrese de tener la tecnología adecuada descargada en sus teléfonos u otros dispositivos electrónicos para poder participar y / o crear oportunidades de video
- Mantenga el alcance o la información enviada a través de mensajes de texto en 2-3 oraciones cortas
- Lo recomendamos a que dé prioridad a la seguridad y se concentre en las oportunidades de alcance virtual, pero si habla directamente con miembros de la comunidad, siempre use una mascarilla

- Asegúrese de tomar descansos de una pantalla cada 2-3 horas

Recording/Video Streaming ¹³

Antes de comenzar, esta es LA PARTE MÁS IMPORTANTE: ¡está bien no ser perfecto! Nuestras comunidades estarán muy emocionados de ver su rostro y escucharlo compartir su oficio / actuación / programa.



Video de 5 minutos con consejos sobre cómo mejorar la calidad de su grabación:

<https://www.youtube.com/watch?v=IAXYEDUM9Co>

Herramientas

Si es posible, utilice su teléfono celular. La calidad es mejor que la de la cámara web de su computadora.

Medio Ambiente:

1. Busque un lugar con buena iluminación y relativa tranquilidad.
 - La iluminación directa es buena además de la iluminación que viene del techo.
2. Tenga cuidado con la retroiluminación, ya que puede hacer que el video se pierda y dificultar la visualización del público.
3. Ponga sus dispositivos en "no molestar" o silencia las notificaciones entrantes si es posible.
4. Esté atento a otros ruidos ambientales como calentadores, lavadoras y otras personas.
5. ¿Cuál es tu imagen de fondo?
 - Genial si puede tener un fondo liso sin muchas distracciones o superficies reflectantes
6. Limpia cualquier desorden.
 - Tal vez cuelgue una sábana o una manta como telón de fondo si es necesario
 - Cuando sea posible, deje unos pocos pies de espacio entre usted y la pared / fondo para evitar sombras extrañas o que distraigan.

¹³Thank you to [Multnomah County Library](#) for sharing these tips!

Preparar:

1. Si usa la cámara de un teléfono, 2 personas pueden hacerlo más fluido y profesional, una para filmar y otra para realizar, crear, etc.
 - ¡Pero una persona todavía puede hacerlo!
2. ¡Sea creativo sosteniendo su cámara firmemente!
 - Cinta médica y lámpara. Cesto de ropa y trípode. Un montón de libros y una figura en una caja. ¡Un iPhone colocado en la parte superior horizontalmente y apoyado contra la pantalla del monitor mientras graba!

Actuación:

1. Piense en su elección de ropa:
 - Elija colores sólidos o estampados sutiles: los logotipos o los patrones grandes pueden distraer más la cámara.
 - Evite las joyas que tintinean o hagan ruido.
2. Esta será más una actuación que una artesanía o actuación en persona sin personas reales con las que interactuar y el nivel de energía se sentirá muy diferente.
3. ¡Practica con anticipación!
4. Si tiene niños reales presentes, tenga en cuenta que estará más inclinado a interactuar con ellos más que con la audiencia virtual, lo que lo hace sentir menos personal.
5. Utilice elementos comunes si está haciendo una manualidad para que nuestras comunidades puedan participar.
6. Tu rostro es visible desde el momento en que enciendes la grabación hasta que la apagas, así que trata de mantener tu rostro sonriente o neutral más tiempo de lo que crees necesario.
7. ¡Asegúrate de saber dónde buscar!
8. Make sure you know where to look!
 - Mire la lente de la cámara, NO la pantalla, eso hace que parezca más como si estuviera leyendo a la audiencia y no a usted mismo. Esto requerirá práctica, ¡porque es natural que te mires a ti mismo!
 - Pensar en el ojo de la lente como el ojo de la audiencia te ayuda a recordar interactuar con el libro que tienes en la mano, no con los libros que ves en la pantalla en términos de izquierda y derecha, etc. (suena tonto, pero lo harás al menos una vez si puedes verte en la pantalla)
9. Tenga en cuenta cómo la luz se refleja en sus materiales: el resplandor es más obvio en las grabaciones, así que, si es posible, elija más elementos impresos en mate.
10. Use pausas un poco más largas en sus materiales y pasos si está haciendo manualidades.
11. Puede fomentar la "interacción" en los comentarios (en vivo o grabados)
12. Modele para las familias cómo usar los artículos del hogar como alternativas:
 - Diferentes tipos de materiales que puedes usar
 - Cómo pueden encontrar más información

EJEMPLOS DE PROYECTOS

Carnaval de eco-sostenibilidad para National Night Out en Dekum Court

¡En 2019, los Promotores crearon el primer Carnaval de Sostenibilidad para National Night Out! Este evento mostró juegos educativos, premios y decoraciones hechas con materiales recuperados. Incluyeron un lanzamiento de anillo "Tree Hugger" y una rueda de juego de preguntas sobre sostenibilidad hecha con una vieja rueda de bicicleta.



Armario de ropa en Rockwood Station

El armario de ropa es una iniciativa empezada por y para los residentes de Rockwood Station. El armario es un lugar permanente para que los residentes de Rockwood donen e intercambien ropa y se conecten entre sí. Está organizado y gestionado por dos Promotores y está abierto a los residentes una vez por semana.

"Mi visión para el closet es seguir estando allí para ayudar a las personas que lo necesitan." -Miriam Gomez

Intercambio de ropa en Dekum Court

Los promotores organizaron un evento de intercambio de ropa para que los residentes donaran, intercambiaran o adquirieron ropa nueva. ¡Recogieron donaciones con anticipación, organizaron la ropa por talla, anunciaron el evento y lo abrieron para quienquiera que pudiera querer / necesitar ropa!

Talleres de Limpieza Verde

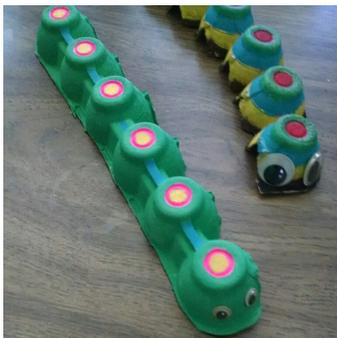
Los promotores en varios sitios facilitaron talleres sobre limpieza verde en sus comunidades. Con materiales y recursos de Metro para distribuir, los promotores ofrecieron demostraciones y recetas para que la gente pudiera hacer sus propios limpiadores verdes y seguros en casa.



Evento de recolección de artículos grandes no deseados de Rockwood

En el verano de 2019, los Promotores se asociaron con la Ciudad de Gresham, Habitat for Humanity Restore, Master Recyclers y Trash for Peace para organizar un evento de recolección de artículos grandes. Los residentes

podieron dejar artículos de los que querían deshacerse para donarlos o eliminarlos de forma gratuita. El evento también contó con un intercambio de artículos para el hogar, un puesto sobre reciclaje y una barbacoa.



Diseño y uso compartido de actividades virtuales

Durante la pandemia de COVID-19, ¡los promotores se volvieron creativos en cómo obtener sus horas! Varios Promotores trabajaron para desarrollar nuevas actividades juveniles con materiales reciclados o recuperados para compartir en el sitio web Trash for Peace y a través de las redes sociales.

PALABRAS DE CONSEJO DE PROMOTORES PASADOS

“Me gustaría compartir algunos consejos al hacer alcance comunitario. Conozca a las personas donde están, lo que significa que esté dispuesto a aparecer y escuchar las necesidades de la comunidad con la que se relaciona. Establezca confianza y establezca relaciones mientras promueve y defiende en estas comunidades, para, en última instancia, crear un medio ambiente más sostenible. Encuentre formas creativas para que su audiencia retenga la información que está dando de una manera no estigmatizante. Es imperativo ofrecer a sus entrevistados más de una forma de recibir la información (tener opciones hace que la difusión de la información sea más efectiva). Otro punto clave importante es estar abierto y receptivo a aprender de los demás. El último punto es aprender a conectarse con otros a nivel humano y divertirse. ¡Feliz alcance! ”

-Isaiah Talton

“Estuve en el programa Promotor Ambiental el año pasado (2019). El programa me brindó la oportunidad de adquirir experiencia laboral. Trabajé con diferentes residentes en sitios multifamiliares con el objetivo de mejorar el reciclaje y prevenir el desperdicio. Facilité una noche comunitaria sobre limpieza verde en asociación con los residentes de Home Forward y Farrah de Metro. También ayudé con la programación extraescolar de Trash for Peace, proporcionando actividades para niños en los sitios de Home Forward con materiales reciclados / recuperados. ¡Hay tantas actividades que hemos hecho con los niños y todas son mis favoritas! ”

-Katheryn Marshall

“Mi actividad favorita es haber convivido con mis compañeros y haber pasado rato platicando. Yo les daría un consejo a los promotores, para mi les diría que todo lo que ellos hacen era maravilloso, que le sigan echando ganas para que les platiquen a mas personas que no saben del reciclaje.”

-Maria Ruiz

“Mi actividad favorita es cuando nos enseñaron a reciclar los productos que podemos hacer para limpiar. Yo les aconsejaría que van aprende muchas cosas del medio ambiente y cómo deshacernos de los producto químico.”

-Miriam Gomez



RECURSOS EN LÍNEA

- [Resourceful PDX](#): Ya sea que esté buscando pedir prestada una herramienta, remendar su abrigo favorito, materiales de rescate o comprar un regalo verde, Resourceful PDX tiene ideas y consejos para comenzar.
- [Find a recycler tool](#): Utilice esta herramienta para encontrar opciones para reciclar, donar o reutilizar cualquier cosa, desde baterías hasta empacar cacahuetes y electrodomésticos viejos.
- [Plan Regional de Residuos 2030](#): Explore la versión completa del RWP, que incluye tanto una visión para el sistema de basura y reciclaje de Portland como un plan para lograr esa visión.
- [Metro South Trash Cam en Oregon City](#): Observe cómo la basura entra y sale de la estación de transferencia de Metro en Oregon City.
- Canal de [TfP en Youtube](#): ¡Mira videos de algunas de nuestras actividades favoritas! ¡También puedes crear el tuyo propio para compartir!
- [Guía de la Ciudad de Portland para eventos de recolección para la Comunidad](#): ¿Quiere planificar un evento de colección? Esta guía incluye las mejores prácticas y consejos para la planificación de eventos.
- [Video de una MRF](#): Mire este video para ver cómo se clasifica el reciclaje mixto en una Instalación de Recuperación de Materiales (MRF) local.

PRÓXIMOS PASOS



¿Se pregunta qué hacer ahora que ha completado su período oficial como Promotor Ambiental? ¡Vea estos programas, oportunidades y otras formas de participar!

1. ¡Convértete en un Experto en Reciclaje!

¡Únase a 30 entusiastas del reciclaje en un curso de ocho semanas para aprender más sobre estos temas de la mano de expertos locales! El programa Master Recycler ofrece la oportunidad de profundizar en todos estos temas y convertirse en parte de una comunidad más grande de educadores de reciclaje.

Aplicar aquí: <https://www.masterrecycler.org/what-we-do>

2. Mantente conectado a Trash for Peace

Constantemente tenemos oportunidades en el sector de la reducción, el reciclaje y la reutilización de residuos y nos encantaría que siguiera trabajando con nosotros.

Visit our website: www.trashforpeace.org

3. Oportunidades de trabajo

Consulte Metro, el gobierno local y la página de trabajo Experto en Reciclaje para obtener más oportunidades en el sector de residuos y reciclaje:

- Metro: <https://www.oregonmetro.gov/how-metro-works/jobs>
- Master Recycler job board: <https://www.masterrecycler.org/members-job-board> (password "master")
- City of Portland: <https://www.governmentjobs.com/careers/portlandor>
- City of Gresham: <https://greshamoregon.gov/Human-Resources/>
- DEQ: <https://environmentalcareer.com/company/23066/oregon-deq/>
- OBRC (Oregon Beverage Recycling Cooperative): <https://www.obrc.com/>

FUENTES

- “Eat Smart Waste Less,” Eat Smart Waste Less (Clackamas and Washington counties and the cities of Beaverton, Gresham and Portland), accessed June 3, 2020, <http://www.eatsmartwasteless.com/>.
- Excerpt from City of Beaverton Garbage and Recycling Department (2020)
- Green cleaning. (2020, February 19). Retrieved June 17, 2020, from <https://www.oregonmetro.gov/tools-living/healthy-home/green-cleaning>
- Master Recycler Program , and J. Lauren Norris. Master Recycler Program Handbook . Edited by Mark Feldman , Master Recycler Program Handbook § (2020).
- Metro. “2030 Regional Waste Plan: Equity, Health and the Environment.” Portland: Oregon Metro, March 2019.
- Portland Area, School Resource Conservation Network. (n.d.). *A Practical Guide to School Waste Reduction*. Retrieved 2020, from www.bit.ly/schoolwastereduction
- UPenn Sustainability . “Your Quick Guide to Community-Based Social Marketing.” Philadelphia: Penn Sustainability , n.d.
- Waste Prevention Campaigns. (December, 2017). Retrieved June 17, 2020, from <https://www.oregon.gov/deq/mm/wpcampaigns/Pages/textiles.aspx>
- Arte de las portadas por Tania “Toney” Thorkelson, una Promotora Ambiental