

9

¡TIEN EL ALMUERZO Y EN LOS COFFEE BREAKS!

Simplemente no usemos ni plásticos ni cartón, todo reusable. Con comidas preferiblemente caseras y que los brindis en la oficina sean con Té, bizcocho, y sandwichitos caseros. Hecho por los compañeros de trabajo.

10



Pueden hacer actividades colectivas o concursos, para realizar manualidades recicladas para la oficina



11

Cada uno utilice su vaso (o botella reciclada) y su taza de vidrio, o de metal. Garabatee su nombre si quiere, pero siempre use la misma.



Para lograr una oficina verde es imprescindible la colaboración de todos. Y es que la sostenibilidad, la productividad y la satisfacción de los trabajadores están intrínsecamente ligados.

Capacitaciones sobre
Oficinas Verdes a través de la
Dirección de Educación y Divulgación Ambiental
eduambiental@ambiente.gob.do



OFICINAS VERDES

OFICINAS VERDES

Hoy en día puedes ser ecológico en casi todas las actividades de tu vida. Sin embargo, la oficina se ha convertido en uno de los espacios donde más tiempo pasamos y por ende, uno de los que generan un mayor impacto en el mundo.

Por eso aquí te damos algunos tips para hacer cada día que tu paso por la oficina sea más sostenible.

1

En la medida de lo posible utiliza un transporte más amigable. Puedes llegar a la oficina en metro, en guagua, bicicleta y si solo puedes llegar en carro, reúnete con compañeros de trabajo que vivan en ruta para que vayan juntos, así ahorran gasolina y tenemos menos vehículos en las calles.



2

Imprime la menor cantidad de papeles que te sea posible y cuando lo hagas, hazlo en doble cara, con solo este gesto ahorras 50% de papel, además pon las letras a espacio sencillo y amplía los márgenes de impresión, así ahorrarás mucho más.



3

Coloca plantas en tu escritorio y en tu espacio de oficina, esto ayuda a purificar el aire y hará que el ambiente sea mucho más agradable.

4

Abre las ventanas y permite que los gases tóxicos de los aparatos electrónicos salgan. Permite que el aire se renueve y circule, eso mejora la salud de todos.



5

¡ENERGÍA ALTERNATIVA!



Entre los tipos de fuentes de energía renovables o no renovables se pueden citar: la energía solar y la eólica.



6



Programa el aire acondicionado a 24 grados Celsius, ya que entre la temperatura ambiente y la temperatura programada en el aire acondicionado, hay mucha diferencia, forzamos al equipo

haciendo que consuma más energía y generando falta de confort. Es preferible un enfriamiento progresivo de la estancia.

7

LUZ NATURAL

Si tu oficina tiene espacios abiertos y ventilados, donde puedas apreciar la luz natural, aprovéchalo. La luz natural facilita la comunicación.

La falta de luz solar es muchas veces la causa del desánimo, la apatía, el cansancio y hasta la depresión.



8

AHORRANDO ENERGÍA

Sensores en los baños, bombillos de bajo consumo, equipos electrónicos Inverter. Desconecta y apaga todo cuando no lo estes usando.

