

Limpieza Verde para Su Hogar Saludable

¿Qué es la limpieza verde?

La limpieza "verde" consiste en utilizar productos que no son tóxicos, que son baratos, y que realmente trabajan para limpiar su hogar.

¿Por qué limpia verde?

La Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA) estima que los estadounidenses están adentro de la casa 90% del tiempo. Los contaminantes del aire interior son 2-5 veces más que los del aire exterior, ¡y la mayoría sale de productos de limpieza!

La limpieza verde le ahorra dinero, hace que su hogar este sano y también protege nuestra agua y la naturaleza de químicos nocivos.

Para empezar ...

Estas recetas ofrecen maneras de hacer productos de limpieza que son seguros para usted, su familia, y la tierra. Por favor, continúe leyendo para saber lo que necesitará, y ver las advertencias.

Lo que usted necesita para limpiar verde...

***vinagre blanco destilado-** un limpiador que corta la grasa. Se encuentra en la sección de las ensaladas.

***jugo de limón-** el jugo de frutas ácidas que ayudará a luchar contra los microbios y los hongos, y la grasa.

***bicarbonato de soda-** un limpiador que elimina los olores, y aumenta el poder del jabón. Se encuentra en el pasillo de hornear.

***bórax-** un polvo que limpia, desodoriza y desinfecta. Se encuentra en la sección de lavandería.

***jabón líquido hecho de aceite vegetal-** ¡Un jabon que es bueno para la tierra y limpia bien! Substituya el jabón hecho del aceite vegetal en media cantidad. Se encuentra en la sección de los productos de limpieza.

Lo que usted necesita para limpiar verde... (en continuacion)

***aceite de oliva-** un producto seguro para usarlo en madera.

***sal-** un limpiador abrasivo que no rasará un superficie, y lucha contra los microbios.

***agua destilada-** en lugar de agua del grifo. Porque no contiene los minerales encontrados en el agua del grifo, se mejorará la potencia de su limpiador.

***aceites esenciales-** que son fragancias fuertes de las plantas. Huelen agradables, y algunas luchan los microbios y el hongo, y rechazan insectos.

***carbonato de sodio-** aumenta el poder de detergente. Se encuentra en la sección de lavandería.

Advertencias- Lea estas primera

Nunca haga su propio limpiador doméstico en una botella de limpieza vieja. Los ingredientes podrían reaccionar mal con el contenido viejo.

Cuando se usa una receta, la orden es importante. Siempre siga las direcciones para evitar reacciones malas o incorrectas.

Bórax puede hacer daño a los ojos, y es dañoso si esté tomado. Guárdelo lejos de niños y de mascotas.

Evite contacto directo entre aceites esenciales y los ojos, la piel, o las superficies. Los aceites pueden hacer daño a su piel y quitar la pintura o el barniz. Utilice una pequeña cantidad, y guarde lejos de niños y de mascotas.

Limpiador Para Todos los Usos No. 1

- **1-16 onza botella de spray**
- **1 cucharadita de bórax**
- **2 cucharadas de vinagre**
- **¼ taza de jabón líquido a base de aceite vegetal**
- **Agua caliente**
- **Unas pocas gotas de aceites esenciales (opcional)**

Cómo hacerlo: En la botella, agregue bórax al agua caliente. Tape la botella, y agítela hasta que el bórax se disuelve. Agregue el vinagre y agite. Después agregue el jabón y aceites esenciales.

Limpiador Para Todos los Usos No. 2

- **1 cucharada de jabón líquido a base de aceite vegetal (1/2 cucharada si use jabón para lavar platos)**
- **Agua tibia**

Cómo hacerlo: se diluya el jabón con agua tibia.

Consejo- Si hay una capa dejada en la superficie después del uso, límpiela con una mezcla del vinagre y agua.

Polvo Para Frotar

- **1 taza de bicarbonato de soda**
- **1 taza de bórax**
- **1 taza de sal**

Cómo hacerlo: Mezcle los ingredientes bien, y pongalos en una jarra con tapa apretada. Ponga agujeros en la tapa. Cubrala con plástico cuando no está en uso. Use como cualquier otro polvo de frotar.

Consejo- Si hay una capa dejada después del uso, limpie la superficie con una mezcla del vinagre y del agua.

Limpiador de Desagüe

- **½ taza de bicarbonato de soda**
- **1 taza de vinagre**

Cómo hacerlo: Eche el bicarbonato de soda en el desagadero. Agregue una taza de vinagre. La mezcla comenzará a hacer burbujas. Cubra el desagadero con un tapón hasta que termine la efervescencia. Aclarelo con agua caliente. Repita si sea necesario.

Para Manejar las Plagas

- **½ taza de bórax**
- **¼ taza de harina**

Cómo hacerlo: Mezcle bien los ingredientes, y pongalos en una jarra con tapa apretada. Ponga agujeros en la tapa. Rocíe el polvo por los zócalos (los rodapiés) y las partes mas arriba de las puertas.

Jabón de Lavandería Para Todos los Usos

- **½ taza de bicarbonato de soda**
- **½ taza de “jabón de castilla” (castile soap) en polvo**
- **¼ taza de carbonato de sodio**
- **¼ taza de bórax**
- **4 gotas de aceite esencial**

Cómo hacerlo: Mezcle todos los ingredientes enumerados arriba. Use ¼ a ½ taza para cada carga de ropa.

Limpiador del Horno

- **Bicarbonato de soda**
- **Agua**

Cómo hacerlo: Utilice una botella de spray y cubre el horno con agua. Rocíe bicarbonato de soda en el fondo del horno para cubrirlo, y despues moje el fondo del horno con más agua de la botella de spray. Deje esta mezcla durante una noche y luego friegue con esfuerzo cualquier mancha. Para los lados del horno, haga una pasta/masa con bicarbonato de soda y agua, y untelo en todos lados.

Consejo- Para un horno muy sucio, llene la botella de spray con 50/50 vinagre y agua. Utilice un estropajo para quitar cualquier parte dura. La mezcla hará burbujas.

Limpiador para Pisos de Madera

- **1 taza de vinagre**
- **Agua tibia**

Cómo hacerlo: Para fregar, eche vinagre en un cubo, y agregue agua bien tibia. O, llene una botella de spray con una mezcla de 50/50 agua y vinagre. Rocíe esta mezcla en el piso y límpielo con un trapo limpio o fregona.

Superficies del Piso no Hechas de la Madera

- **2-3 gotas de “jabón de castilla” (castile soap)**
- **Agua tibia**

Cómo hacerlo: Agregue 2-3 gotas de jabón de castilla en un cubo, y llénelo con agua tibia. Friegue como normal.

Limpiador del Tocador No. 1

- **½ taza de jabón de castilla sin perfume**
- **2 tazas de bicarbonato de soda**
- **¼ taza de agua**
- **2 cucharadas de vinagre**

Cómo hacerlo: Mezcle el jabón de castilla y bicarbonato de soda. Diluya la mezcla con el agua y vinagre. La mezcla comenzará a espumar. Mézclela, y viértala en una botella de spray. Rocíe la mezcla en el tazón del tocador, y abajo el borde. Restriegueselo con un cepillo de tocador. Use mas vinagre para enjuagar y desodorizar el tazón.

Limpiador del Tocador No. 2

- **¼ a ½ taza de bicarbonato de soda, o de bórax**

Cómo hacerlo: Rocíe bicarbonato de soda o bórax adentro y alrededor del tazón de tocador. Déjelo durante unas horas, o toda la noche. Utilizando un cepillo de tocador, restriegue la superficie hasta que este limpia y tire la cadena.

Consejo- Use una piedra de pómez para eliminar manchas difíciles.

Limpiador Para Ventanas y Vidrio No. 1

- **1 parte de agua**
- **1 parte de vinagre**

Cómo hacerlo: En una botella de spray llene a un cuarto con agua tibia. Eche vinagre hasta que la botella sea tres cuartos llenos. Ponga una tapa, y agite la botella. Llene la botella con agua tibia, tapela y agítela otra vez.

Consejo- Utilice una tela seca o papel de periódico para evitar rayos.

Limpiador Para Ventanas y Vidrio No. 2

- **Agua con gas (Club Soda)**

Cómo hacerlo: Llene una botella de spray con agua con gas (club soda). Rocíe la superficie de la ventana o vidrio, y enjague.

Provided By:



West Michigan Environmental Action Council

WMEAC

1007 Lake Drive SE

Grand Rapids, MI 49506

www.wmeac.org

Traducción por:



**Environmental
Justice League of
Rhode Island**

1192 Westminster St.

Providence, RI 02909

www.ejri.org

401-383-7441