



Su Botiquín
Fabuloso Para la
Presentación de la Fiesta

Tabla de Materias

Bienvenida	1
Vamos a Empezar esta Fiesta	2
Lo Sucio sobre los Tóxicos en Sus Limpiadores	3
¿Qué Sobre los Limpiadores "Naturales" de la Tienda?	3
La Solución Casera	4
Quédese Informada, Quédese Involucrada ..	6
Preguntas Frecuentes	8

ALI SOLOMON,
Directora de
Comunicaciones/Desarrollo
de Donadores

"Reciclo mis periódicos al
usarlos en lugar de las toallas
de papel para limpiar los
espejos y los cristales/vidrios
en mi casa. No deja veta ni
deja esas pequeñas fibras
molestosas que las
toallas de papel
dejan."

WVE quiere reconocer y agradecer el apoyo generoso de donantes individuales y fundaciones privadas quienes ayudaron a que este proyecto sea posible:

Alida Messinger Charitable Lead Trust
Cedar Tree Foundation
Charles Engelhard Foundation
Educational Foundation of America
Reproductive Justice Fund
of Tides Foundation

Ms. Foundation for Women
Thanksgiving Fund
Maria Gonzalez-Mabbutt y
Delia Gonzalez por la traducción al español
Margaret Lowry de inkworks design, llc.

Bienvenida

¡Felicitaciones en ofrecer una fiesta de Eco-Limpieza! Usted encontrará todo lo que usted necesitará en este folleto para preparar productos de limpieza no tóxicos y para ofrecer una fiesta fabulosamente alegre e informativa.

Primero, queremos presentarnos. Las Voces de las Mujeres para el Mundo o WVE (por sus siglas en inglés) es una organización nacional, de la justicia y salud ecologista centrada en las mujeres que trabaja para eliminar o considerablemente reducir las toxinas del medio ambiente con impacto en la salud humana y aumentar la participación de las mujeres en el toma de decisiones del medio ambiente.

Nosotras creemos que quitar los tóxicos de los productos es la mejor manera para asegurar que no entren a su casa y su cuerpo. Y cuando se trata de los productos para la limpieza del hogar, ¡los más seguros son los que uno mezcla por si mismo de ingredientes simples en los cuales uno puede confiar!

Vamos a Empezar Esta Fiesta

El Programa Sugerido para la Fiesta

BIENVENIDA PARA LOS INVITADOS

¡Es una fiesta! Permita un poco de tiempo para que las personas puedan comer, beber y charlar.

PONGA EL VIDEO DE LA ECO-LIMPIEZA

Visite el sitio en línea al www.womenandenvironment.org/fiesta o ponga el disco DVD para aprender más sobre los productos químicos en sus limpiadores.

CREE SUS PROPIOS LIMPIADORES

Escoja una o dos recetas y luego ¡prepárese para mezclar!

ANIME A SUS INVITADOS A TOMAR ACCIÓN

Llaman a las compañías de limpieza o a sus legisladores y díganles que es lo que les preocupa.

¡USE SUS NUEVOS LIMPIADORES PARA HACER LA LIMPIEZA DESPUÉS DE (QUE SE VAYAN) SUS INVITADOS!

Lista de Control de Provisiones

UNA LISTA DE CONTROL DE LAS COSAS QUE USTED NECESITARÁ RECOGER

- Los ingredientes de las recetas*
- Utensilios para mezclar (cucharas, tazones, embudo y tazas para medir)
- Recipientes de almacenaje para los limpiadores (Botellas para rociar/tarros de vidrio/recipientes de plástico)**
- Toallas pequeñas para la limpieza
- Televisión y/o tocador de DVD o computadora para tocar el video
- Hojas informativas para repartírselas a los invitados
- Comida y bebidas – ¡hágalo una comida/cena a la que cada invitado aporta un plato para divertirse!

* Usted puede pedirle a cada invitado que traiga suficiente de un cierto ingrediente para el grupo entero o compre en masa y pídale a cada invitado que contribuya unos cuantos dólares.

**Usted puede volver a usar una botella de plástico de otra cosa – ¡sólo asegúrese de que esté muy limpia! Recomendamos comprar botellas para rociar para la limpieza industrial de una tienda local de provisiones para conserjes, porque el vinagre puede corroer algunos componentes de botellas. O, guarde los tarros de vidrio de su cocina, lávelos bien, y úselos otra vez.

LO SUCIO SOBRE LOS TÓXICOS EN SUS LIMPIADORES

Muchos de nosotros usamos limpiadores para crear un ambiente limpio y saludable. Pero ¿sabía usted que algunos de los productos que usted usa pueden ser dañinos para su salud? Algunos de los productos para la limpieza del hogar contienen químicos tóxicos relacionados a los defectos de nacimiento, los problemas de la fertilidad y el asma. Usted puede aprender más sobre los efectos de los químicos tóxicos al leer el informe, *Peligros en el Hogar*, al www.womenandenvironment.org/fiesta. Pero no hay necesidad de sentirse como un experto de esto – ¡nosotros traeremos el experto a su fiesta!

Sus invitados de la fiesta pueden aprender más sobre los productos químicos tóxicos del video breve – La Eco-Limpieza – incluido en este botiquín. En este video, el personal de WVE explica de cuales productos químicos debe uno tener cuidado y porqué, así como la información de cómo usted y sus amigas pueden ayudar a cambiar la política acerca de los tóxicos en los productos. También puede descargar las hojas de datos y consejos de www.womenandenvironment.org/fiesta y repartírselos a sus invitados.

¿QUÉ SOBRE EL USO DE LOS LIMPIADORES "NATURALES" DE LA TIENDA?

Probablemente usted ha visto algunas adiciones recientes sobre las estanterías de los productos de la limpieza de su tienda local. Estos limpiadores que se anuncian como alternativas naturales, eco-limpia, orgánicos y puras a las formulaciones duras a los limpiadores tradicionales. Entonces, ¿por qué no sólo usar esos en su lugar?

Actualmente, no se les requiere a las compañías listar los ingredientes en las etiquetas, ni tampoco se evalúan los ingredientes por un grupo regulador para la seguridad antes de llegar a la venta. Además, existen muy pocos estándares con respecto a como las compañías ponen en venta sus productos. Se oye muy bien llamar a un producto natural, pero a menos que podamos ver exactamente lo que este contiene, no podemos saber por seguro si los ingredientes son seguros o tóxicos.

El Escándalo

sobre los

Ambientadores

Los ambientadores pueden cubrir los olores apesados, pero algunos de los productos químicos que se usan en los ambientadores se han asociado con los defectos de nacimiento y los problemas reproductivos. Vaya a www.nrdc.org/health/home/airfresheners/contents.asp para enterarse de lo que se trata este escándalo.

DORI GILELS,
Directora Ejecutiva
"Para cubrir el olor de vinagre en mis Limpiadores líquidos de Uso Múltiple, yo sólo agregó varias gotas de aceite esencial de limón o lavanda. Crea un aroma fresco que persiste de una manera buena."

Información del Sentido Común

LA SOLUCIÓN CASERA

Use el sentido común con sus limpiadores caseros, igual como usaría con otros productos del hogar.

1) Guarde los limpiadores caseros en un lugar seguro donde los niños no puedan tener acceso a ellos.

2) Use las etiquetas que vienen adentro de su Botiquín de la Fiesta Eco-Limpieza para listar exactamente que contienen sus limpiadores caseros, especialmente si usted está volviendo a usar tarros viejos u otros envases.

3) Si usted o su niño por accidente se traga su limpiador casero, especialmente si este contiene bórax, beba un vaso de leche o agua y luego comuníquese con su centro de control local de veneno o con un médico para asesoramiento. Distinto a los limpiadores comerciales, usted podrá proporcionar información sobre lo que está en el limpiador que se tragó.

4) Si un producto entra en su ojo, limpie con agua, y comuníquese con su médico si persiste la irritación.

Las buenas noticias son que usted puede evitar los tóxicos en sus limpiadores en total al preparar sus propios productos de la limpieza. ¿Quién necesita los productos químicos potencialmente peligrosos cuando puede usar ingredientes seguros como el bicarbonato y vinagre?

¿REALMENTE FUNCIONAN?

¡Sí! Déjenos ver algunas de las propiedades de los dos ingredientes que se encuentran en la mayoría de nuestras recetas: vinagre y bicarbonato. El Vinagre desodoriza; disuelve los depósitos minerales y la grasa; quita rastros de jabón, la acumulación de moho y cera; le da brillo al latón, cromo, cobre, peltre y acero inoxidable; limpia el ladrillo y la piedra; quita las calcomanías y pegatinas; y quita las manchas de agua del cuero. El Bicarbonato neutraliza el ácido; friega materiales brillantes sin rayar; desodoriza los refrigeradores, las alfombras, la tapicería, el vinilo y los desagües; extingue los incendios de grasa; y limpia y brilla el aluminio, cromo, la joyería, el plástico, la porcelana, plata, el acero inoxidable y estaño.

LO QUE LA CIENCIA DEMUESTRA

Varias investigaciones han demostrado el uso regular en el hogar del vinagre de ser eficaz o casi tan eficaz como los limpiadores comerciales en eliminar los microbios como E.coli de las superficies y esponjas, eliminando eficazmente entre 90 a 98% de bacterias. Para quitar el polvo y la tierra de las superficies, las investigaciones han demostrado que el bórax o el jabón regular y agua con un poco de trabajo duro hace el trabajo igual de bien como los limpiadores comerciales. Por último, en una investigación que investigó el moho, el bórax recibió marcas altas de quitar el moho de las paredes, junto con los limpiadores comerciales.

¿QUÉ TAN LIMPIO ES LIMPIO?

La desinfección es importante en ciertas situaciones – como para reducir la propagación de la infección en los entornos del hospital, o para reducir las enfermedades transmitidas por los alimentos en los establecimientos de servicio de alimentos, y se recomienda para las personas con sistemas

inmunológicos débiles. Pero para la mayoría de la gente no es necesario esterilizar cada superficie en su casa para mantenerse sano. De hecho, los Centros del Control de las Enfermedades y Prevención declaran que uno de los mejores métodos para reducir y prevenir de manera eficaz la enfermedad es ¡lavarse las manos regularmente!

Todos tienen su propia versión de lo que se siente “limpio” para ellos. Cuando uno prepara sus propios limpiadores (igual que como cuando uno prueba una marca comercial nueva) al principio siempre hay un poco de ensayo y error. ¿Huele bonito? ¿Trabaja en esa mancha grasosa profunda? Pruebe las recetas en este botiquín de fiesta y ¡haga cualesquiera cambios que concuerden con sus necesidades!

BUENO PARA SU CARTERA

No sólo tendrá usted la tranquilidad de saber que sus limpiadores caseros son seguros para su familia, preparar sus propios limpiadores también es bueno para su cartera.

MARIA GONZALEZ-MABBUTT, Consejera Bilingüe
 “Para prevenir la acumulación de grasa en el horno, mojo una esponja de vinagre y limpio todos los lados del horno antes de cocinar.”

DETERGENTE PARA LA ROPA (incluyendo el suavizante para la ropa)	
Casero	\$0.13 por lavado
Marca de Tienda	\$0.48 por lavado
LIMPIADOR DE USO MÚLTIPLE 32 ONZAS	
Casero	\$0.38
Marca de Tienda	\$4.00-\$8.00
FREGADOR CREMOSO SUAVE 16 ONZAS	
Casero	\$0.78
Marca de Tienda	\$3.69
CERA PARA LOS MUEBLES 16 ONZAS	
Casero	\$3.89
Marca de Tienda	\$4.39
LIMPIADOR DE TAZA DE BAÑO	
Casero	\$1.05
Marca de Tienda	\$2.99
DESTAPADOR DE DESAGÜES 32 ONZAS	
Casero	\$1.40
Marca de Tienda	\$2.99

La aproximación de los precios

No Sólo Se Enoja... ¡ Organícese!

Durante el año 2007, WVE hizo público un informe que se llama *Glossed Over* que reveló que los químicos comúnmente encontrados en los productos del cuidado de las uñas y cosméticos están relacionados al cáncer, los defectos de nacimiento y otros problemas de salud. WVE y las agencias asociadas organizaron a las mujeres por todo el país para comunicarse con OPI, el líder mundial fabricante de esmalte de uñas, y exigir que quitaran los ingredientes tóxicos de sus fórmulas. En respuesta, OPI se comprometió a quitar los tres químicos más tóxicos de sus productos. Esta victoria de la salud del público ocurrió porque miles de mujeres levantaron sus voces y exigieron cambio. Cuando se trata de nuestra salud, ¡no podemos quedarnos calladas!

QUÉDESE INFORMADA, QUÉDESE INVOLUCRADA

En la organización, Las Voces de las Mujeres para el Mundo, creemos que las mujeres tienen el poder para cambiar las prácticas de las compañías y la política de nuestro gobierno. Lo hacemos al usar las investigaciones de ciencia para educar a las compañías y a los legisladores sobre el daño potencial de los químicos tóxicos que puedan tener en sus constituyentes. Estos datos, junto con la protesta pública de los consumidores como usted, pueden y crean los cambios sustantivos. ¡Vamos a empezar!

ERIN THOMPSON,
Organizadora Superior de
Campañas
"Cuando limpio mi bañera,
simplemente sacudo
bicarbonato en esta, luego
remojo un poco de vinagre.
¡Se hace una pasta buena
para fregar y limpia
perfectamente
mi bañera!"

APOYE A LAS VOCES DE LAS MUJERES PARA EL MUNDO! Al leer este botiquín, ya ha mostrado un compromiso a un ambiente seguro y saludable. Su apoyo fortalecerá nuestra voz en el diálogo nacional sobre la reforma de los productos químicos tóxicos. Por favor considere hacer una donación desgravable a nuestra organización. Usted puede donar seguramente en línea al www.womenandenvironment.org

o envíe un cheque a: **Women's Voices for the Earth** (Las Voces de las Mujeres para el Mundo, en español), PO Box 8743, Missoula, MT 59807-8743

¡RECIBA LAS ÚLTIMAS PROPUGNACIONES, CONSEJOS, E IDEAS ENTREGADAS A SU BANDEJA DE ENTRADA! Inscríbase para la Red de Acción de WVE al www.womenandenvironment.org. (Solamente disponibles en inglés.)

¡HAGA CORRER LA VOZ! Por favor anime a sus invitados a ofrecer su propia Fiesta de Eco-Limpieza y aumentar el círculo de mujeres quienes entienden el problema y ¡están tomando acción para corregirlo!

¡DÍGALES A LOS POLÍTICOS QUE HAGAN LO JUSTO! Para crear el cambio permanente, necesitamos pólizas fuertes que van a lo seguro cuando se trata de los productos químicos tóxicos. Llame a sus legisladores federales y dígales que usted cree que el gobierno debe de requerirle a las compañías revelar los ingredientes de los productos y sustituir los productos químicos tóxicos ¡con alternativas más seguras!

¡DÍGALES A LAS COMPAÑÍAS QUE USTED NO QUIERE PRODUCTOS TÓXICOS! Las compañías quieren saber de usted – por esa razón ponen un número gratis en cada etiqueta. Agarre su producto de la limpieza favorito, llame a la compañía, y pídale que quiten los ingredientes tóxicos de sus productos.

WVE está pidiéndoles a estos cinco fabricantes principales que le confiesen al público sobre sus productos. Usando la muestra del guión más abajo como una guía, déles una llamada y dígales lo que usted siente.

PROCTOR & GAMBLE
(Mr. Clean, Spic & Span, Cheer, Gain, Tide y más) Cada marca P & G tiene un número de teléfono gratuito distinto. Revise la etiqueta de su producto para la información
www.pg.com

LA COMPAÑÍA CLOROX COMPANY
(Formula 409, SOS, Pine-Sol y más)
1.800.227.1860
www.clorox.com

SUNSHINE MAKERS, INC.
(Simple Green)
1.800.228.0709
www.simplegreen.com

RECKITT-BENCKISER
(Easy Off, Glass Plus, Lysol y más)
1.800.228.4722

SC JOHNSON & SON
(Windex, Glade, Drano y más)
1.800.494.4855
www.scjbrands.com

Hola, acabo de leer un informe sobre los productos químicos tóxicos en los productos de la limpieza que están relacionados con el asma y daño al sistema reproductivo. Como un consumidor, yo quiero [Nombre de compañía o marca] que se quiten los productos químicos tóxicos que pueden causar problemas de salud y que listen todos los ingredientes en las etiquetas de los paquetes.

Después, comuníquese con sus legisladores federales y pídale que tomen acción. Use la muestra del guión como una guía.

Hola, mi nombre es (SU NOMBRE) y soy un constituyente de (NOMBRE DEL LEGISLADOR). Yo quiero que el Representante/Senador apoye la legislación que les requiera a las compañías revelar los ingredientes en las etiquetas de sus productos. También, yo quiero que el gobierno compruebe que los productos químicos son seguros ANTES que se permitan en el mercado en lugar de ponerlos a prueba en los consumidores. Yo agradecería una respuesta del Representante/Senador sobre estos temas.

Averigüe quiénes son sus legisladores al visitar <http://votesmart.org/> o llame a su oficina de elecciones local.

¡GRACIAS!

Gracias por compartir la información importante en este botiquín con sus amigos. Al hacerlo, usted está ayudando a crear un movimiento de las mujeres y los hombres quienes creen que merecemos vivir en un ambiente seguro y saludable, libre de la exposición de los productos químicos tóxicos.

¡Usted pensó que sólo estaba ofreciendo una fiesta!

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué es bórax? ¿Dónde lo puedo comprar?

Bórax es un polvo o sal de cristalino usado como un ablandador de agua y desinfectante. También es excelente para un refrescante cuando lo pone con la ropa sucia y es un desodorizante completo. Usted puede encontrar el bórax en la mayoría de las tiendas de comestibles o descuento.

¿Dónde puedo encontrar las escamas de jabón?

Usted puede comprar una caja de escamas de jabón en las tiendas de comida natural o en línea, pero si se siente especialmente astuta, ¡usted puede preparar las suyas! Use cualquier jabón de castilla sin líquido que no contenga laurilsulfato de sódico (laureth) sulfato (SLS) o Dietanolamina (DEA), y simplemente rállelo con un rallador de queso.

¿Qué es el sódico de lavar? ¿Dónde lo puedo comprar?

El sódico de lavar (carbonato de sodio) es de la misma familia del bicarbonato pero es mucho más cáustico (tiene un pH de 11), debe de ponerse guantes cuando lo mezcla para evitar que le irrite su piel. El sódico de lavar corta la grasa, limpia el aceite de petróleo, quita la cera o el lápiz de labios, y neutraliza los olores de la misma manera que el bicarbonato. No debe de usar el sódico de lavar en las cosas delicadas como las sedas, los tejidos de lana, o vinilos. Se puede encontrar en la sección de lavar en la mayoría de los supermercados.

¿Es necesaria la glicerina vegetal?

La glicerina vegetal se usa como un conservante y la producción se deriva del aceite de palma y coco. Usted puede comprar la glicerina vegetal en línea o la puede encontrar en las tiendas de hacer jabón, alimentos naturales y/o las tiendas de suplementos de hierbas. Los aceites esenciales pueden sustituirse como una alternativa conservante, pero si planea hacer una cantidad grande de limpiador y guardar parte para usarlo más tarde, la glicerina vegetal aumentará significativamente la vida útil de su producto.

¿Cómo me deshago de mis limpiadores convencionales que me sobren?

La mejor cosa para hacer es utilizar el resto de sus limpiadores convencionales. Si usted sospecha que tiene sensibilidades a estos productos, usted quizás quiera dejar de usarlos. Pero, no los purgue por el desagüe o los ponga en la basura. Si prefiere retirarlos de su casa, comuníquese con su departamento de salud local o el servicio de eliminación de desechos y pregúntele cómo puede deshacerse de ellos de una manera segura en su área. Algunos limpiadores se consideran “residuos peligrosos del hogar” y tienen que deshacerse de ellos correctamente.

¿Que son los aceites esenciales? ¿Tengo que utilizarlos en estas recetas?

Los aceites esenciales son líquidos formados de la destilación de las hojas, los tallos o las flores de una planta. Ellos capturan la esencia o el aroma de la planta. Son líquidos muy concentrados, así que un poco (sólo unas gotas) sirve para mucho. Los aceites esenciales son simplemente opcionales en nuestras recetas. Algunas personas optan agregarlos para añadirle un aroma atractivo al producto. Por lo general, son disponibles en las tiendas de alimentos naturales, y se venden en línea. Usted quizás quiera buscar los aceites esenciales ecológicamente cosechados.

ADVERTENCIA: Se debe de notar que algunas personas pueden ser muy delicadas a los aceites esenciales, causando síntomas tal como los dolores de cabeza, la exacerbación del asma u otros efectos de salud. Si usted cree que usted, sus miembros familiares, u otros invitados a su casa pueden ser afectados por los aceites esenciales, simplemente omítalos de su receta. Esto no afectará la eficacia de sus limpiadores.

EXTRAS EN LÍNEA

Usted puede encontrar más recetas de la limpieza, recetas para la comida y las bebidas, (¿alguien quiere un martini de limpiador para los cristales/vidrios?) más preguntas frecuentes y otras ideas divertidas para la fiesta al www.womenandenvironment.org/fiesta.

LOS PRODUCTOS QUÍMICOS DE LA LIMPIEZA PARA EL HOGAR COMÚN RELACIONADOS CON EL ASMA Y DAÑO AL SISTEMA REPRODUCTIVO

Monoetanolamina (MEA) es un surfactante contenido en los detergentes para la ropa, los productos para limpiar de uso múltiple y los productos para limpiar el piso y es asociado a la inducción del asma ocupacional.

Compuestos cuaternarios del amonio son desinfectantes contenidos en algunos desinfectantes aerosoles y en los productos para limpiar las tazas de baño que se han identificado a la inducción del asma ocupacional.

Éteres de glicol, tales como el 2-butoxyetanol, son solventes comúnmente contenidos en los productos para limpiar cristales/vidrios y en productos de la limpieza de uso múltiple, que han sido relacionados con la reducción de la fertilidad y el peso bajo de nacimiento en los ratones (de laboratorio) expuestos.

Fenol alkyl ethoxylates (APEs por sus siglas en inglés) son surfactantes contenidos en los detergentes para la ropa, quitamanchas, y los productos para limpiar de uso múltiple, que han sido relacionados con la reducción de la sobrevivencia de los embriones en peces y con la alteración en el desarrollo de renacuajos. Los APEs comúnmente se detectan como contaminantes en los ríos y los riachuelos, y también se han descubierto en el polvo de los hogares.

Ftalatos son portadores de aroma en los productos para limpiar los cristales/vidrios, desodorantes, los detergentes y suavizantes para la ropa, que han sido relacionados con los efectos negativos en los niños de sexo masculino, la reducción en el conteo espermático en los hombres adultos, y el aumento en los síntomas de alergia y el asma en los niños.

APOYE A LAS VOCES DE LAS MUJERES PARA EL MUNDO
¡Por favor contribuya en línea este día!

JAMIE SILBERBERGER,
Organizadora de Campañas

“En lugar de usar los suavizantes de ropa de la tienda, yo agrego una 1/2 taza de vinagre a cada lavado de ropa sucia. ¡Es igual de eficaz y me ahorra dinero! O, si el tiempo está agradable, yo cuelgo la ropa en un tendedero y ¡me olvido de la secadora!”

Comparta las historias y los consejos personales de su fiesta con nosotras al
www.womenandenvironment.org

WOMEN'S VOICES FOR THE EARTH

Post Office Box 8743 Missoula, Montana 59807-8743

www.womenandenvironment.org

Imprimido en 100% papel reciclado, libre de cloro, proceso de pos-consumidor