

Consejos para un bebé ecológico

No tienes que dejar de salvar al planeta porque tuviste un bebé. Sí, tu bebé es un pequeño bultito de alegría que provoca tiraderos y necesita mil cosas. Pero tenemos una lista sencilla de consejos para un bebé ecológico, desde eco juguetes hasta pañales biodegradables, para ayudarte a vivir una vida más verde.

- Elige eco juguetes hechos de madera, hule natural o bio plástico de origen vegetal.
- Considera comprar tazones, cucharas y vasos de bambú para tu bebé. Son ecológicos y están de moda.
- Intenta cambiar a bolsas de basura y bolsas para los pañales que sean degradables.
- Considera usar pañales ecológicos y biodegradables.
- Usa borlas de algodón o franelas lavables para cuando lo cambies de pañal en casa (puede ser más difícil evitar el uso de toallitas cuando salgas, así que las toallitas biodegradables te serán muy útiles).
- Intenta mezclar tus propios productos de limpieza con productos como vinagre y bicarbonato de sodio.
- Llévalo a un paseo en el cochecito a un parque cercano.
- Haz un viaje a la granja —si vives en una ciudad, las granjas urbanas son geniales.
- Pasa tiempo en tu jardín (¡si tienes la suerte de contar con uno!).
- ¡Intenta cultivar tu propia comida! Incluso una maceta de balcón con tomates es una excelente forma de iniciar.
- Si es posible, compra en tu carnicería, panadería, verdulería y mercado local.
- Usa un servicio de leche a domicilio —es un negocio local y así evitas usar botellas de plástico.
- Revisa las tiendas de segunda mano de tu localidad. Son un cofre del tesoro con muchas cosas útiles, desde ropa hasta libros y muebles.
- La reutilización puede ser un proyecto familiar divertido.
- Evita que tu hijo pase mucho tiempo frente a la pantalla, sobre todo hacia el final del día.
- Ajusta la iluminación de acuerdo con el momento del día.

Compra cortinas y persianas claras y abiertas durante el día, y procura tener luz más suave por la noche —puede ayudar al bebé a adoptar una buena rutina de sueño.

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/6-12-meses/consejos-para-un-bebe-ecologico>