

# Como Puede Ayudar a Preservar Ladakh

## Respete la Cultura Local

- Por favor no vista con pantalones cortos, no hombros, espalda, y estomago descubierto, especialmente en monasterios!
- Pregunte antes de hacer fotos, entrar a una casa, jardines, etc.
- Aprenda algunas palabras en Ladakhi, frases, costumbres – Getting Started in Ladakhi es una excelente ayuda disponible en todas las librerias.

## Diga “NO” al plastico – plastico es uno de los principales problemas de residuo, y produce al quemarlo humos toxicos

- No compre botellas de agua de plastico ni bebidas gaseosas: Rellene su botella de agua con agua berrvida de Dzomsa (situada en la esquina de Old Fort Road y Main Street), su hotel o Guest House. Alternativa-mente puede filtrar su propia agua con un filtro de mano o purificarla con gotas de yodo.
- No compre comida empaquetada en plastico. Porte una bolsa de tela o mochila y compre comida al peso
- Bolsas hechas de politileno plastico estan prohibidas en Leh! Por favor recuerdele esto a los vendedores si intantean darle alguna de estas bolsas

## Ahorre agua – agua es escasa y preciosa en este medio desertico. Usela aprovechandola y no la con-tamine!

- Cierre grifos y dese duchas cortas
- Use aseos tradicionales Ladakhis si los hay – ahorra agua y produce fertilizante natural para los campos
- Utilice el servicio de lavanderia ecologico – le lavan la ropa lejos de los rios y usan detergentes sin fosfa-tos
- No lave sus ropas, platos o usted mismo en los riachuelos

## Ahorre Energia

- Apague luces y aparatos electricos cuando no los use
- Use duchas de agua caliente solar si las hay y pida al dueno de su Guest House u Hotel que la instale si no la tiene

## Limite el Uso de Vehiculos – Ayuda a Reducir el Choque de Polucion y la Congestion de Trafico

- Camine o use bicicleta siempre que sea posible
- Comparta jeeps y taxis

## Apoye la Economia Local Cuando Compre y Coma

- Compre artesanía hecha a mano con productos naturales locales – disponible en la tienda de LEDeG/ Ecology Centre y algunas otras tiendas
- Compre comida local, de cultivo ecologico en la tienda Ladakh Organic Products y en Dzomsa
- Evite comprar productos de multinacionales, las cuales estropean la diversidad cultural y causan un mayor problema en residuos del mundo

## Apoye las Organizaciones Locales y Eduquese en un Modo de Vida Sostenible

- Vea *Ancient Futures* y *Economics of Happiness*, cada dia excepto los Domingos a las 2:00 pm en el centro de WAL/Women's Alliance of Ladakh Centre (*Ancient Futures* esta disponible en Español para grupos)
- Descubra tecnologia apropiada y lea criticas sobre la globalizacion y nociones convencionales del desa-rollo en la biblioteca de Ecology Centre

## Espanda la Palabra – JU-LE!

Local Futures/Sociedad Internacional de Ecologia y Cultura es una organizacion sin beneficios que prom-ueve alternativas basadas en lo local para la cultura de consumo global.

Visite nuestra pagina de web: [www.localfutures.org](http://www.localfutures.org)