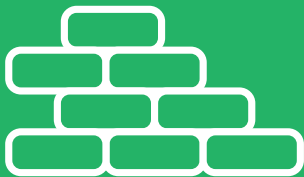


# MATERIALES



*La economía circular utiliza la mínima  
cantidad de materiales posible*



# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





# RECICLA

Clasifica los diferentes tipos de residuos que produces mayoritariamente, por ejemplo, los residuos orgánicos y el papel/cartón. Luego puedes hacerlo gradualmente con el resto de residuos.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







# MANTÉN TU CASA



## 2 EN BUENA FORMA

Las casas también tienen su propio manual de mantenimiento. Si tu casa no tiene uno, puedes buscar manuales genéricos en internet. Un buen mantenimiento evitará daños mayores y te ahorrará dinero.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## REUTILIZA

Piensa si puedes dar otro uso a los objetos que ya no necesitas. Por ejemplo, piensa si puede ser útil para otra persona. Si no se puede reutilizar, recíclalo. Ten en cuenta que cada artículo ha necesitado recursos naturales, energía y mano de obra para su producción.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## EVITA LOS ENVASES

Utiliza envases retornables cuando sea posible. Busca productos que no estén sobreenvasados. Utiliza envases de mayor capacidad y evita los de uso individualizado. No compres bolsas de plástico y lleva la tuya de casa. Revisa si el envase es reutilizable o reciclable y evita los envases y embalajes innecesarios.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## REPARA

Intenta reparar las cosas rotas. Si no es posible, puedes utilizar algunas de sus partes para otro fin antes de reciclarlas. Si no se puede reutilizar, recíclalo. Piensa en la energía y los materiales necesarios para producirlo.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







## COMPRA DE 2ª MANO

Puedes visitar páginas web de segunda mano para evitar comprar productos nuevos o, si tienes más tiempo, pasarte por mercadillos. En las plataformas de intercambio también hay muchos recursos y ofertas muy interesantes. ¡Echa un vistazo e infórmate!





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union



## PRODUCE BIOGAS

7

## Y COMPOST

Los sólidos de las aguas negras y los residuos orgánicos de las cocinas y los jardines pueden utilizarse como compost para jardinería o para producir biogás. El biogás generado puede utilizarse para cocinar o calentar. ¡Ánimate a compostar! Tus plantas lo agradecerán.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





# PASAPORTE DE MATERIALES

8

El pasaporte de materiales es un documento voluntario que acompaña al diseño o rehabilitación de un edificio y que contiene información sobre la cantidad, la calidad, el origen y la ubicación de los materiales utilizados. Si vas a mejorar tu vivienda o edificio, pide que lo incluyan en la documentación.



8





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





# REUTILIZACIÓN MATERIALES

9

La reutilización de los materiales de construcción existentes en las obras o rehabilitaciones reduce las emisiones, evitando producir nuevos materiales, y contribuye a apoyar la economía local. Si vas a mejorar tu vivienda o edificio considera la reutilización. Lo que compres nuevo intenta que tengan certificados de circularidad y que estén disponibles lo más cerca posible.



6





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







10

# MATERIALES BIOLÓGICOS

Los materiales de base biológica se fabrican a partir de sustancias derivadas de organismos vivos (o que estuvieron vivos). Utilizar estos materiales renovables es mejor que usar materiales basados en una explotación finita y/o con muchas emisiones de carbono. Si vas a hacer una obra exige que se utilicen estos materiales.



10





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





USA

11

## PREFABRICADOS

Las soluciones prefabricadas en la construcción o rehabilitación de edificios han demostrado ser eficaces para reducir los costes, el tiempo de ejecución y las molestias para las personas que habitan el edificio durante las obras. También mejoran la calidad mediante un mejor control durante la fabricación y ejecución.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





# GESTIÓN DE RESIDUOS

12

En las obras de edificios es donde se origina la mayor parte de la producción de residuos de Europa. Es importante que se haga una gestión circular de los residuos con una adecuada separación y valorización (darles un nuevo uso). Si vas a hacer una obra, asegúrate que se hace una buena gestión de los residuos.



12





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union



# AGUA



*La economía circular gestiona eficientemente el agua, manteniéndola y recirculándola en el sistema tantas veces como sea posible*



# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







## BEBE AGUA DEL GRIFO

Si el agua del grifo es potable, deberías intentar beberla. Es más saludable y no produce residuos. Si no es posible, mejor utiliza agua embotellada en envases de vidrio reciclado.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## AHORRA AGUA EN LA DUCHA

*Intenta minimizar el tiempo de la ducha diaria. Cada minuto es vital para el ahorro de agua. Y si quieres ir un paso más allá, considera la posibilidad de empezar a ducharte con agua ligeramente más fría.*





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## CIERRA EL GRIFO

Cierra el grifo mientras te enjabonas las manos o te lavas los dientes.

Llena moderadamente el lavabo al afeitarte o depilarte en lugar de dejar correr el agua.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## LLENA LA LAVADORA

Acostúmbrate a utilizar la lavadora totalmente cargada (pero no sobrecargada). Reducirás el consumo de energía, de agua, de detergente y, además, alargarás la vida del aparato.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







## DESCONGELA POCO A POCO

*Descongela los alimentos en el frigorífico, no lo hagas bajo el agua. Ahorrarás en gasto y ganarás en sabor y seguridad alimentaria.*





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## RIEGA CON AGUA SOBRANTE

Almacena el agua que se desperdicia mientras esperas el agua caliente y utilízala para regar. El agua que desecha el aire acondicionado también se puede usar para regar o planchar.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





# EVITA GOTEOS



## EN LOS GRIFOS

Repara los grifos para evitar que goteen. Un grifo goteando durante 24 horas implica desperdiciar más de 30 litros de agua al día y puede incrementar la factura del agua en un 5,3% anual.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## AHORRA AGUA EN LA CISTERNA

En cada descarga de la cisterna se pueden gastar hasta 6 litros de agua. Este consumo se puede reducir metiendo una botella de plástico llena de agua. El volumen que ocupa la botella no lo ocupa el agua al llenarse la cisterna, con el consiguiente ahorro. También puedes instalar un sistema de doble descarga.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







## RECOGE AGUA DE LLUVIA

Hay muchos tipos de sistemas de reciclaje de agua de lluvia que te permitirán recoger el agua y reutilizarla para regar, la cisterna, bañar a tu mascota, lavar los platos, etc. Estos sistemas se deben incorporar en el tejado, terraza o jardín, por lo que generalmente se instalan a nivel de edificio o vivienda unifamiliar.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





**10**

## GRIFOS MÁS EFICIENTES

Solo con instalar aireadores en los grifos podrás ahorrar mucha agua ya que disminuyen la cantidad de agua necesaria sin bajar la presión. Cuando vayas a sustituir un grifo valora la opción de grifos con apertura central en frío, con maneta de doble posición y/o grifos termostáticos, éstos últimos especialmente en duchas y bañeras.



**10**





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





11

## MEDIDOR DE AGUA

Un medidor de agua es una buena forma de reducir el consumo de agua: Te ayuda a ver instantáneamente cuánta agua estás usando para poder adaptar tu uso en consecuencia. En la ducha es el mejor sitio para instalarlo, pues es dónde más agua se consume en un hogar.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## REUTILIZA LAS AGUAS GRISES

Las aguas grises son las aguas residuales procedentes de sistemas de fontanería que no son el retrete, como lavabos, lavadoras o duchas. Pueden separarse y tratarse para su reutilización para riego o rellenado de cisternas.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN

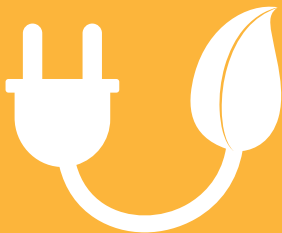


Co-funded by the  
European Union





# ENERGÍA



*La economía circular selecciona de forma inteligente y responsable las fuentes de energía, minimizando las no renovables*



# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



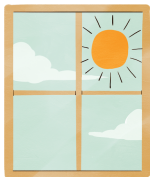
Co-funded by the  
European Union





## UTILIZA LA LUZ NATURAL

Piensa en la distribución de la casa para poder utilizar la luz natural de la forma más eficiente según las diferentes actividades que realices. Elige colores suaves para las paredes interiores o instala tubos solares o claraboyas para favorecer la entrada de luz natural en las zonas más oscuras: baños, pasillos, etc.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## NEVERA MÁS EFICIENTE



Búscale un lugar fresco y ventilado a tu nevera, alejada de posibles fuentes de calor. Mantén la parte trasera limpia y bien ventilada y fija la temperatura a  $5^{\circ}\text{C}$  para el frigorífico y a  $-18^{\circ}\text{C}$  para el congelador. Si compras una nueva, asegúrate que sea lo más eficiente y duradera posible, ya que a largo plazo resultará más barato y rentable.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## REGULA LA



## TEMPERATURA

Es importante regular la temperatura en los meses de calor y frío. Es aconsejable mantener la vivienda entre 22°C y 25°C en verano, entre 19°C y 21°C en invierno durante el día y entre 15°C y 17°C por la noche. Una diferencia de más de 7° C con respecto a la temperatura exterior puede ser insalubre y cualquier grado extra de temperatura aumenta el consumo de energía en más de un 8%. Un termostato inteligente puede ayudar.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union



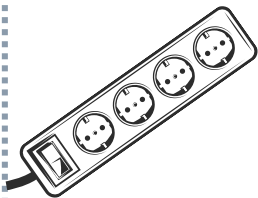




## EVITA EL

# "STAND BY"

El 'stand-by' es el gasto de energía de los dispositivos cuando no están funcionando, pero sí están conectados a la corriente. Los modos "stand-by" son "vampiros eléctricos". Utiliza una regleta o un enchufe con temporizador para evitar este consumo indeseado.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## UTILIZA LAS ESCALERAS

Utilizar las escaleras en lugar del ascensor te ayuda a mantenerte en forma y a ahorrar energía.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## MUÉVETE SIN CONTAMINAR

6

Para recorrer distancias cortas, una buena opción es caminar o utilizar la bicicleta. Otra opción menos saludable pero sostenible, es el uso del transporte público. Si no hay disponible, se puede recurrir al patinete o la moto eléctrica. Si necesitas viajar largas distancias es aconsejable utilizar el tren en lugar del coche, el autocar o el avión, mucho más contaminantes.



9





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## MIDE LO QUE CONSUMES

Utilizando un medidor puedes ver la cantidad de energía que estás utilizando y así adaptar tu uso de la energía en consecuencia. Conocer lo que consumes y en qué momentos es el primer paso para poder reducir el consumo. Algunos dispositivos además te permiten programar el encendido y apagado o hacerlo a distancia.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







## PROTÉGETE DEL SOL

8

En los meses de verano puede producirse un sobrecalentamiento, ya que la luz solar directa entra por las ventanas. Es importante evitarlo utilizando protecciones solares como voladizos, lamas, toldos, cortinas opacas o vegetación de hoja caduca. También es aconsejable ventilar la casa aprovechando las horas más frescas del día (madrugada y noche).





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## VENTANAS EFICIENTES

Instala burletes en las ventanas evitando la entrada de aire desde el exterior. Si ya tienen, sustitúyelos cuando estén en mal estado. Cuando decidas cambiar las ventanas, las abatibles y oscilobatientes de doble acristalamiento son la mejor opción. Las ventanas muy bien aisladas ayudan a ahorrar energía y a aumentar el confort.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





# AISLA TÚ CASA

**10**

## O EDIFICIO

Aislar es el primer paso para mejorar el confort, reducir el consumo energético y ahorrar dinero. Hay varias formas de aislar los edificios o las viviendas. En el caso de una vivienda unifamiliar es mejor aislar desde el exterior. Si es una vivienda dentro de un edificio, se puede aislar todo el edificio por el exterior (mejor opción), o se puede aislar sólo nuestra vivienda desde el interior.



**10**





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





**11**

## ELECTRIFÍCATE

*Es importante sustituir los sistemas de agua caliente sanitaria, calefacción y refrigeración que utilizan combustibles fósiles, como el gas natural o el gasoil, por otros que utilicen energía eléctrica, de cara a poder hacerlos compatibles con la generación de energía renovable.*





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





**12**

# ENERGÍAS RENOVABLES

Instala energías renovables como la fotovoltaica o paneles solares térmicos. En el caso de edificios nuevos también es recomendable la energía geotérmica. La calefacción por biomasa también es una opción deseable. Un primer paso que no requiere inversión puede ser cambiar tu proveedor de energía por uno que sólo utilice energías renovables.

**12**



# IVE

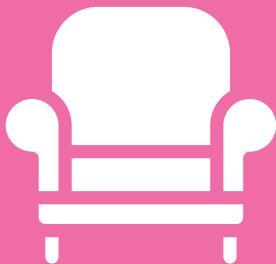
INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union



# CONFORT



*La economía circular busca cuidar y mejorar la salud y el bienestar de las personas y el resto de los seres vivos*



# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





# MANTÉN TU



# CASA CALIENTE

Corre las cortinas y baja las persianas por la noche durante los meses fríos. Puede ayudar a mantener la casa caliente durante más tiempo y reduce el consumo de calefacción.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





2

## VENTILA

Abre las ventanas al menos 10 minutos al día. Sin una ventilación adecuada las partículas contaminantes y la humedad pueden dañar tanto la vivienda como a las personas que viven en ella. Además, si se utiliza una estufa de gas butano, se necesitarán más de 10 minutos para eliminar el aumento de humedad provocado por la estufa.



2





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







3

## COLOCA PLANTAS

La vegetación tiene muchos beneficios: regula la temperatura, protege del ruido y mejora la calidad del aire. Hay varias formas de colocarlas en casa, por ejemplo, utilizando macetas, plantas de pie o colgadas del techo. Puede hacer que te sientas mejor ya que tienen un efecto psicológico positivo.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





4

## LIMPIEZA E HIGIENE ECO

Utiliza productos ecológicos tanto para la limpieza de la casa como para la higiene personal. Los productos no ecológicos generan más sustancias contaminantes y residuos. Por ejemplo, las sustancias existentes en los productos de limpieza pueden afectar a la calidad del aire dentro de la casa.



4





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## MIDE LA CALIDAD DEL AIRE

5

Para poder mejorar la calidad del aire en nuestra casa, lo primero es medirla. Hay muchos medidores que te permiten identificar las sustancias contaminantes y evitar poner en riesgo tu salud. Por ejemplo, el CO<sub>2</sub> es un indicador adecuado para detectar cuándo es necesario ventilar.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## EVITA ENTRADAS DE AIRE

6

Sella todos los huecos y grietas por los que se cuele el aire en tu casa. Busca en las ventanas, en los enchufes, en las grietas de la fachada.... Evitar la entrada y salida de aire no deseado es una parte esencial de la creación de un entorno saludable. Además, ahorras energía y dinero en calefacción.



9





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







7

## USA PINTURA ECOLÓGICA

Cuando vayas a pintar, utiliza pintura ecológica. No contiene sustancias perjudiciales para la salud como metales pesados, respeta el medio ambiente, permite la transpiración de los materiales que cubre y tiene una gran durabilidad.





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union

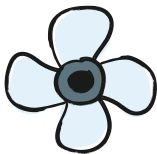




8

## VENTILACIÓN MECÁNICA

Un sistema de ventilación mecánica garantiza la calidad del aire y el confort en la vivienda. Además, si se instala un sistema de recuperación de calor, en lugar de limitarse a extraer el aire y sustituirlo por el aire del exterior, el sistema extrae el calor del aire extraído y lo pasa al aire que se filtra desde el exterior, ahorrando energía y dinero.



8





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





9

## PURIFICACIÓN DEL AIRE

Se sabe que la calidad del aire interior afecta a la salud, al confort y al bienestar de las personas. La mala calidad del aire interior se relaciona con el síndrome del edificio enfermo, la reducción de la productividad y el deterioro del aprendizaje en las escuelas. Hay dispositivos disponibles que filtran y tratan el aire interior eliminando contaminantes. ¡Hazte con uno!



6





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





AISLA

10

## ACÚSTICAMENTE

El ruido afecta al bienestar de las personas y tiene importantes consecuencias para su salud. El aislamiento acústico de los edificios y las viviendas elimina las molestias causadas por los ruidos de impacto habituales, así como por el ruido aéreo.



10





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union



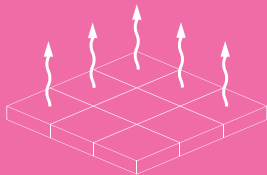




11

## SUELO RADIANTE

Los sistemas radiantes calientan el suelo y ese calor se irradia hacia arriba y es absorbido por otros objetos de la habitación, ayudando a calentar todo el espacio de forma eficiente y confortable. ¡Ya verás que calentitos tienes los pies!





# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union





## VERDE POR FUERA Y POR DENTRO

12

La instalación de una cubierta o fachada verde amortigua y absorbe el agua de lluvia, aísla la vivienda, aumenta la biodiversidad y reduce el efecto isla de calor. También se pueden introducir muros verdes interiores que mejoren la calidad del aire y absorban el ruido produciendo efectos positivos sobre nuestra salud mental.



12





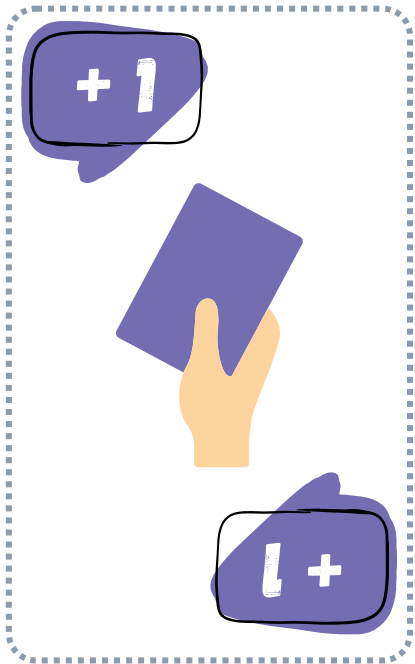
# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







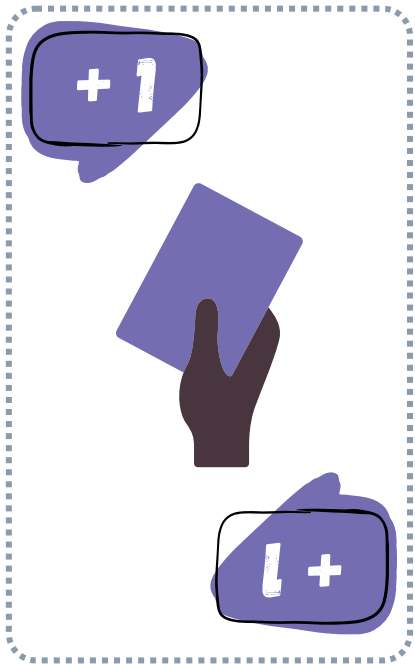
# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







# IVE

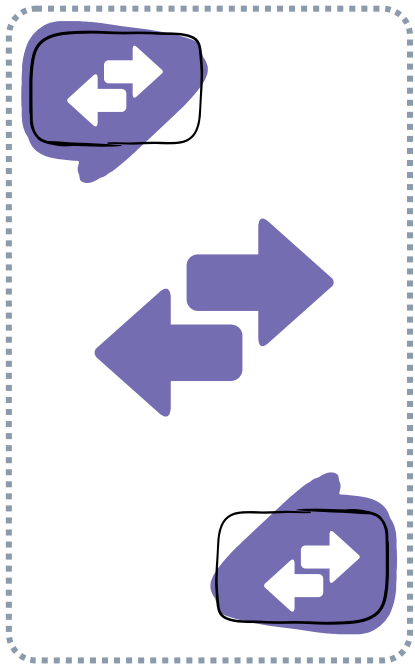
INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union









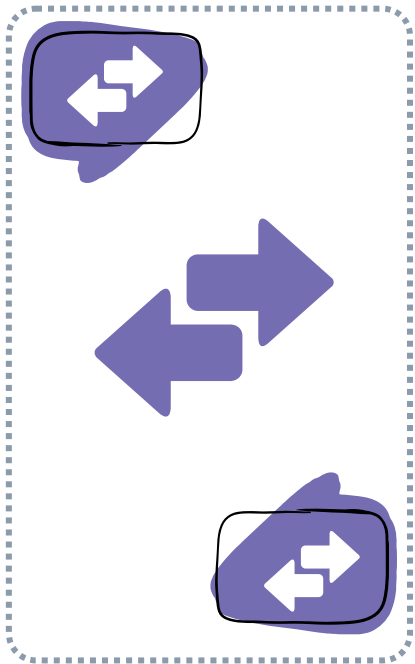
# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







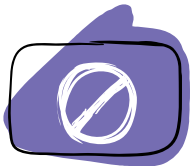
# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







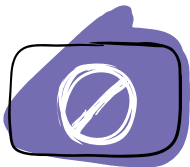
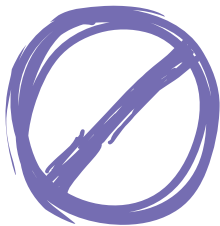
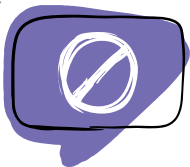
# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







# IVE

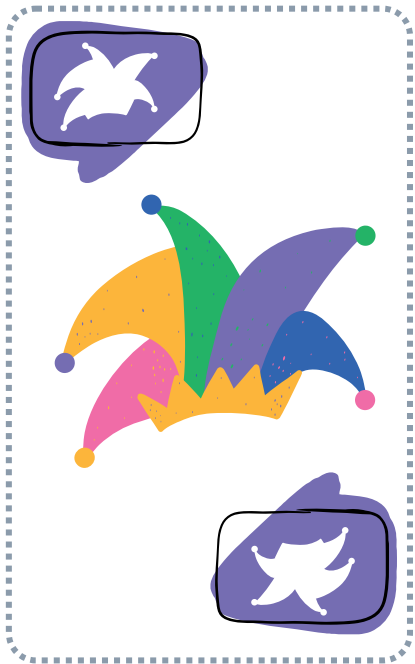
INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union









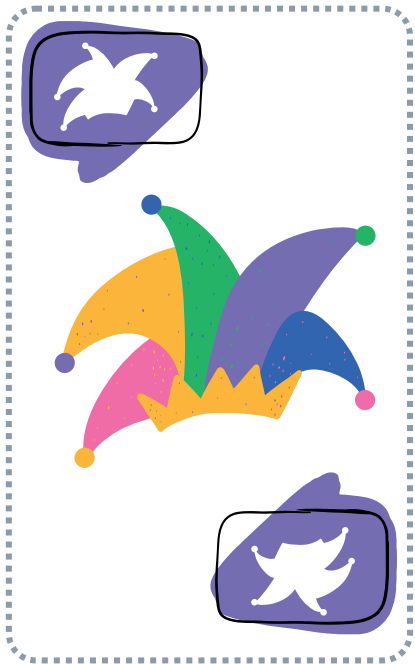
# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union







# IVE

INSTITUT VALENCIÀ de l'EDIFICACIÓ  
INSTITUTO VALENCIANO de la EDIFICACIÓN



Co-funded by the  
European Union

