



Navidades SOStenibles



Una Navidad Sostenible, también comienza en tu plato...

Una vez más, tenemos ganas de **celebrar y compartir** buenos momentos en los **centros educativos**, con la familia, con nuestras amistades.

Echando la vista atrás, nos alegramos recordando que en la Red de "Educar hoy por un Madrid más sostenible" siempre habéis tenido ganas, ilusión e imaginación para celebrar esta época desde criterios de **sostenibilidad**. Nuestras propuestas siempre crecen cuando vosotras/os las desarrolláis en vuestros centros.

Una de nuestras líneas de trabajo es la "**alimentación sostenible y el cambio climático**". Os proponemos darle continuidad a través de: el plan de ambientalización [Un planeta sano, comienza en el plato](#), ideas de otras Navidades y alguna novedad para que podáis llevarlas a cabo en los centros educativos o trasladarlas a toda la comunidad educativa.

Nos gustaría que tuviéramos presente de cara a la Navidad algunos aspectos:

- El **origen** de los alimentos y su transformación.
- Nuestros **desplazamientos**.
- Cómo **decorar**.
- **Disfrutar** de la gente querida y del entorno.



Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



Página 2 de 4

El origen de los alimentos, el paisaje y el “paisanaje” de la comunidad de Madrid



La agricultura y la ganadería nos proveen de alimentos, estas actividades a su vez están muy relacionadas con el clima y los ecosistemas de un lugar en concreto. Las personas que se dedican a esta actividad tienen formas de vida vinculadas a la tierra y transforman el paisaje que les rodea.

¿Cómo podemos saber más?:

- [catálogo de productores de la comunidad de Madrid](#)
- [mapa de productores agroecológicos de la comunidad de Madrid](#)
- [catálogo de variedades hortícolas de Madrid](#)
- [ganaderos de la sierra madrileña](#)
- [¿de dónde proceden los alimentos que consumes?:](#) (video de ADICAE consumidores, 3 min).

Cocinamos ricas recetas



Después de elegir los alimentos, llega al momento de prepararlos y descubrir recetas familiares, innovar introduciendo algún ingrediente nuevo o inspirarnos en otras culturas para probar nuevos sabores y aromas. ¿Quieres algunas ideas? Te dejamos esta sobre: [recetas sostenibles](#)

Pero lo más importante es no desperdiciar nada de comida, porque si hoy ya tenemos la barriga llena, mañana sabrá delicioso. ([No tires la comida. Consejos contra el desperdicio](#), video inferior a 2 min.)

Nos desplazamos, sin prisas



La Navidad coincide con época de **vacaciones escolares**, se relajan los horarios, podemos desplazarnos caminando, en patinete, en bicicleta... de paso redescubrir nuestro barrio, ver el atardecer en algún lugar especial de Madrid.

Algunas ideas para [moverse en bici por la ciudad de Madrid](#).



Redecorando nuestro centro educativo



Tradicionalmente hay símbolos asociados a la Navidad en nuestra cultura: el árbol, farolillos y estrellas y la “representación del Belén” para algunas personas. Las formas de expresarlo pueden ser muy distintas, podemos encontrar algunos ejemplos de **pueblos y barrios** que tejen **solidaridad y color** para adornar sus calles:

- [árbol de ganchillo en Lozoya del Valle](#)
- [adornar espacios tejiendo](#)
- [árboles de Navidad con elementos reutilizados](#)

Y por qué no decorar con **elementos naturales**, ahora es buen momento para recoger hojas secas, alguna rama caída, frutos... teniendo presente no arrancar seres vivos cómo: musgo, líquenes, setas. Pueden ser nuestra materia prima para dar **luz y color a los centros educativos**:

- [“Land art” para niñas y niños](#)

Agradecer y cuidar a las personas que queremos



En esta época nos apetece regalar, sobre todo **buenos deseos**. Uno de los regalos más maravillosos es **compartir tiempo** con nuestras compañeras y compañeros de clase: dando un paseo, jugar juntos, compartir una lectura, una película, una canción, un baile... Sí nos apetece regalar algo físico podemos hacerlo con **nuestras propias manos** con creatividad: tejer algo, hacer un dibujo, reutilizar materiales para darles una 2ª oportunidad, regalar alguna planta ... **¡Puedes sacar el artista o artesano que llevas dentro!** Sí no tenemos tiempo podemos adquirir algún regalo teniendo muy presente que somos **consumidores responsables** y que en nuestros barrios podemos encontrar grandes sorpresas.

Naturaleza y aire libre



La naturaleza también puede ser una escuela al aire libre. Cualquier época es buena para visitar: algún parque cercano al centro educativo, algún parque histórico de la ciudad de Madrid, los centros de Educación Ambiental del ayuntamiento de Madrid, viajar un poco más lejos y visitar los [centros de Educación Ambiental de la comunidad de Madrid](#) o hacer alguna [excursión por la sierra](#). Desde la Dirección General de Juventud se ofrece la propuesta [“Jóvenes en parques”](#) para programa [“Jóvenes por la inclusión”](#)



Para trabajar en los centros

Os proponemos 3 acciones que podéis adaptar a todos los niveles educativos:

1) Imprimir el **cartel Navidades SOSTenibles** y colocarlo en el Rincón del Proyecto, para hacer partícipe a toda la comunidad educativa.

2) Para trabajar la alimentación sostenible con ambiente navideño os sugerimos el diseño de un **menú navideño sencillo y sostenible**, teniendo presente la inclusión de **alimentos de temporada y de cercanía**. Sí podéis dedicarle más tiempo para profundizar, os recordamos actividades relacionadas para poner en práctica en el aula:

- [Libro de recetas caseras](#). Educación especial, infantil, 1º y 2º de Primaria.
- [La comida natural no está nada mal](#). De 1º a 4º ESO.
- [Parejas de alimentos saludables](#). Educación especial, 2º ciclo de Educación infantil y Educación Primaria.
- [Salto Palabra: Diccionario de la Alimentación Sostenible](#). ESO, Bachillerato y FP.

3) Os sugerimos que la decoración del centro, exterior y/o interior, se realice con **elementos naturales**.

Ejemplos de instalaciones realizadas en una EEI.



Otras ideas:



Desde el equipo de “Educar hacia un Madrid más sostenible” esperamos seguir trabajando por un planeta más sano junto a vosotras y vosotros. **¡SALUD y SOSTENIBILIDAD para el Año Nuevo!**