

Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



RECETAS PARA AMBIENTALIZAR TU NAVIDAD

¿Qué supone las fiestas de Navidad al planeta?

Las Navidades: posiblemente el período de mayor ilusión y felicidad que vivimos junto con nuestras personas queridas, tanto en casa como en la escuela. Fiestas declaradas como la fiesta de la empatía, del compartir, de la curiosidad... ¡y del consumo!

Se ha multiplicado exponencialmente la cantidad de objetos que consumimos solo en esta época del año, y no solo acumulamos objetos: también experiencias mercantilizadas.

El impacto medioambiental de la Navidad

La Navidad se convierte en la época más consumista del año: cada hogar español gastará 680 euros de media, según Deloitte. Las luces, el bullicio y el bombardeo publicitario no permiten ver las consecuencias medioambientales que tan señalada fecha supone. Por eso *Compromiso Empresarial* les invita a reflexionar y les desea una feliz y responsable Navidad!

EN LA CALLE

ILUMINACIÓN
Una ciudad grande puede llegar a tener un gasto extra en Navidad de 3,6 millones de kWh, que equivale al consumo de 1.200 hogares en un año.

RESIDUOS
Cada español produce una media de 14 kg de basura diaria, que asciende a 2 kg en Navidad, y el 80% no es orgánica. Entre el 25 de diciembre y el 6 de enero aumenta en un 50% el vidrio rechazado y en un 35% el papel y cartón. Solo en Madrid, en nochevieja se generan 2.000 toneladas de basura de vidrio.

SPRAYS NIEVE ARTIFICIAL
Los aerosoles con CFC o clorofluorocarbonos son tóxicos y destruyen la capa de ozono. Además, sus envases no son reciclables.

EN EL HOGAR

ARBOLES DE NAVIDAD
Los abetos naturales son 100% sostenibles en todo su ciclo y fijan CO₂ de la atmósfera, pero hay que replantarlos o llevarlos a la junta de distrito para su recuperación al terminar las navidades porque 2.000.000 acaban en la basura.

CALZADO
Un par de zapatos sintéticos dejan una huella de carbono de 8 kg y unos zapatos de piel significan una huella de 15 kg.

JUGUETES
El 70% de la venta de juguetes anual se produce en Navidad. Entre el 5% y el 6% de los residuos urbanos son juguetes y pequeños aparatos electrónicos y solo el 2% de estos últimos acaban en plantas de reciclaje.

IPAD / LIBROS
Un iPad de Apple tiene una huella de carbono de 150 kg, sin contar recargas y consumo de batería. Un libro deja una huella de 0,25 a 0,95 kg en concepto de papel e impresión. La celulosa es un material renovable.

ROPA
El cultivo del algodón emplea el 22,5% de los insecticidas globales y el 10% de los pesticidas, los tejidos sintéticos derivan del petróleo. Para producir un par de pantalones vaqueros se necesitan 9,450 litros de agua, más de medio kilo de productos químicos y gran cantidad de energía.

PAPEL DE REGALO
En todo el territorio nacional se estima que se utilizan unos 70 km² de papel de regalo. Superficie equivalente al municipio madrileño de El Escorial.

COMIDA
En Navidad, el 40% de los alimentos terminan en la basura. Los cultivos tropicales como los langostinos o la piña son poco sostenibles.

VELAS
La mayoría de las velas contienen parafina, un producto derivado del petróleo que causa alergias y produce más hollín, además, utilizan perfumes fuertes que también pueden ser perjudiciales para su salud.

PILAS
En Navidad se consume el 40% de las pilas de todo el año. Una sola pila de botón puede contaminar 600.000 litros de agua, el líquido que beben cuatro personas en toda su vida.

Fuente: Ecologistas en Acción, Greenpeace, The Ecologist, Greenpeace (Centro Nacional de Educación Ambiental), Colegio de Ingenieros de Montes, Clarinet, Terra y Wikipedia.
Infografía: MATA + SANCHEZ (mata.sanchez@gmail.com)

Un dato: acumulamos unos 10.000 objetos a lo largo de nuestra vida ¿es necesario? ¿A dónde nos lleva esta espiral de consumo sin freno? ¿Qué consecuencias tiene para el planeta y todos los seres que vivimos en él? Os recordamos que compartimos el planeta con muchas culturas que no son consumistas ¡Tomemos nota de ellas! Muchos estudios demuestran que la verdadera **felicidad** se obtiene al **compartir** con otros seres. Precisamente consumir sin fin nos hace cada vez más infelices. También os recordamos que lo que compramos a bajo precio supone que a otras personas les salga muy caro (los productores).

Por eso en este período del año os invitamos a transmitir también estos valores hacia nuestro planeta que no puede asumir tanta carga descontrolada de consumo. Consideramos que el periodo navideño contribuye a esta carga gracias a la **cultura consumista de usar y tirar**, completamente normalizada en nuestra sociedad. Por eso tenemos que intentar **reflexionar** y actuar ante este **derroche** y **malgasto**, alarmas que resuenan más fuerte en las ciudades y por eso tenemos que intentar paliarlas con más empeño.

Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



Para trabajar en el aula: Alimentación navideña sostenible

Os invitamos a trabajar el tema de las navidades sostenibles entre toda la comunidad educativa. Estas son nuestras propuestas para que trabajéis el tema desde las aulas, colaborativamente entre todo el centro y por supuesto entre las familias. Encontraréis una serie de consejos para que trabajéis por temática, pero nos parece interesante proponeros trabajarlo transversalmente desde la alimentación.

En **Navidad** solemos trasladar a nuestras mesas **alimentos exóticos** que proceden de otras parte del mundo y muchas veces ni nos imaginamos las **consecuencias**. ¿Por qué no le echamos una mano al planeta y elaboramos un recetario sostenible y responsable? (prefiero una pregunta en voz activa como ¿Le echamos una mano al planeta...? o ¿Qué te parece si le...?)

Por ejemplo, podéis elaborar un **concurso** en vuestra clase o centro escolar a partir de estas preguntas: ¿quién conseguirá el menú más rico con productos locales? ¿Y con productos ecológicos?

Fichas de actividades	Alimentación responsable Los caminos de las frutas y las verduras Una macedonia con cabeza
Ideas para la motivación y sensibilización en las aulas	
¿Cuántos kilómetros recorren tus alimentos hasta tu mesa?	Video alimentos kilométricos Guía alimentos kilométricos Cálculo huella ecológica alimentaria ¿Cuáles son los productos de la Comunidad de Madrid y su entorno? Alimenta el cambio
Ideas para un menú sostenible	Recetas ricas y sostenibles Recetas comprometidas con el clima Chucherías caseras para todas las edades Alimentación saludable Eficiencia energética: construye tu cocina solar
Pescados y mariscos	Nuestros peces y mariscos os envían una carta Lista roja de pescados y mariscos

Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos

Sobre-embalado	Mapa tiendas a granel en Madrid
Transgénicos	Guía alimentos transgénicos
Desperdicio alimentario	Guía práctica Más información
Grupos de consumo	¿Qué son? ¿Cómo participar?

Otros consejos a tener en cuenta durante las navidades

Eficiencia energética

- Utilizar el **coche** cuando no existe alternativa de **transporte público**. Si lo tenemos que utilizar intentemos ocupar todas sus plazas. En Madrid casi el 50 % de los desplazamientos son para realizar distancias menores a 5 km de distancia.
- Cuando compremos un producto, fijémonos en la **etiqueta**. Posiblemente su lugar de producción sea la otra punta del planeta. Compremos **productos de cercanía**, pensemos en la energía utilizada para su transporte.
 - Conectemos los aparatos a la red en lugar de usar **pilas**. Que éstas sean recargables también ayuda.
 - Desconectemos del todo (no dejar en *stand by*) los aparatos eléctricos cuando no estén funcionando.
 - Utilicemos electrodomésticos eficientes y prescindamos de los que sean necesarios (¿para qué necesitamos un pimentero eléctrico? O ¿para lavarnos los dientes necesitamos un aparato eléctrico?)
- La temperatura del hogar sea acorde en la época del año (no es necesario ir en manga corta en casa en invierno)
- Usemos bombillas de bajo consumo



Residuos

Los **envases** y embalajes son un problema serio para el medio ambiente. Solo en Navidad en la ciudad de Madrid se duplican los residuos: una media de 2 Kg al día por persona y la mitad son envoltorios y embalajes. ¿Sabías que hace 30 años la media era 0.5 Kg por persona y día?

Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



Otro dato más llamativo: ¿Cuánta basura generamos al segundo? Consulta el [reloj de la basura](#). Y esta cantidad crece sin cesar y se dispara en Navidad.

Para fabricarlos se destruyen **recursos naturales**, se **contamina el agua y la atmósfera**. Tanto en su fabricación como en su reciclaje se consumen grandes cantidades de energía y cuando se convierten en residuos tienen un notable impacto ambiental, tanto si se depositan en vertederos como, sobre todo, si se incineran.



Nuestros consejos para reducir nuestros residuos son:

- Cada vez que compremos algo pensemos en los **residuos** que devolveremos al planeta. Y debemos preguntarnos también que si todas las personas que viven en Madrid compran ese producto ¿cuántos residuos estaríamos generando?
- Muy importante: **evitar** productos de **usar y tirar** (suele ser el caso de los plásticos: dejemos el uso de bolsas de plástico, compremos a granel, etc.)
- Si no tenemos más remedio que comprar envases, pensemos en la **regla de las 3R**: reutilizar antes que tirarlo. Si nos queremos deshacer de ellos siempre deben ir al contenedor de reciclaje.
- **Evitar** las **latas** o envoltorios de **papel de aluminio**. Las fiambreras o tarros de cristal son la solución perfecta. También existen los “envuelve bocadillos” y la “tela encerada” como sustitutos perfectos.
- Elegir productos con **envases retornables** o reutilizables. En última instancia pensemos que el vidrio sería el envase más eficiente en su reciclaje.
- Pensemos también en los residuos tóxicos que además de ser perjudiciales para la salud, también lo son para el planeta. Nos referimos a **productos de limpieza**: el vinagre, limón o jabón de la abuela son tan eficaces como los productos comerciales.
- Lo mismo sucede con los **productos de higiene personal**, casi todos ellos contienen parafina líquida ¿te habías preguntado qué es?
- **Reutiliza el papel de regalo** tantas veces como puedas ¡no lo tires!
- Realiza tus tarjetas de felicitación con tu propio papel reciclado
- ¿Muchos juguetes en casa que ya no utilizamos? Realiza un **trueque de juguetes** en tu centro escolar, asociación de vecinos...



Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



Ahorro de agua

Todas las medidas comentadas en los apartados anteriores suponen de por sí un ahorro de agua ¡el planeta es un sistema holístico! Pero no te olvides de:



-Colocar dispositivos de **ahorro de agua** (aireadores para grifos) ¡ahorras hasta el 50 % del agua!

-Evita jugar a deportes o realizar **actividades de ocio** que contribuyan al despilfarro de agua.

-**Disminuye el consumo** lo máximo posible (ducharse en lugar de bañarse, cerrar el grifo cuando no sea necesario (¡ojo! También si se lo ha dejado abierto otra persona), recoger el agua fría que sale de la ducha hasta que se pone caliente (se puede utilizar para fregar, o incluso para la cisterna del wáter)...

Direcciones de interés para unas Navidades sostenibles

- Regalos solidarios de comercio justo o artesanías locales.
- Regala Hecho a mano: Ideas de reciclaje creativo
- ¿Se te había ocurrido viajar de una manera más ecológica? Una opción sería es el Ecoturismo. La otra: el cicloturismo, que te ofrece la experiencia de conectar con el mundo rural y la gente que habita en él.
 - o Cicloturismo en España: <http://www.viasverdes.com/>
 - o Cicloturismo en el mundo: <http://viasverdes.com/enlaces.asp?cat=en08>
- Consumo responsable en Madrid:
 - o Catálogo de entidades de economía solidaria en Madrid
 - o Guía consume responsable

Otras **guías** para trabajar las Navidades sostenibles:

- Guía navidades sostenibles “El Boalo”
- Guía del juguete
- Consejos para el consumo en Navidad
- Hogares Verdes. Por una Navidad más verde.

