



HAZ TU
NAVIDAD
SOSTENIBLE



En Navidad: consumo responsable

Cada año, nos vemos abordados por unas campañas publicitarias que nos invitan a comprar, y que comienzan a primeros de noviembre. Este consumismo sin sentido promueve un modelo insostenible en el aspecto ambiental y social. Ambientalmente, serían necesarios 3 planetas (con sus materias primas, fuentes energéticas...) para atender la demanda. Y socialmente, el 60% de las personas que viven en Europa occidental es responsable de ese consumo, mientras que los que viven en el sudeste asiático o en el África subsahariana representan sólo un 3,2 %.

Por eso desde la Concejalía de Sostenibilidad Ambiental del Ayuntamiento de Soto del Real, se quiere poner de manifiesto que es imprescindible una reducción en el consumo si se quiere poner freno al deterioro ambiental y social.

Antes de comprar un regalo, ten en cuenta lo siguiente:

- Reflexiona.. ¿realmente lo necesito?
- Si ya lo has comprado, es muy importante averiguar si se ha fabricado en un proceso de producción en el que se ha perjudicado al medio ambiente o a algún ser humano. Piensa cómo repercute su utilización en el medio ambiente. Siempre va a ser más sostenible comprar productos locales.



Ahorro energético

- ✓ Reducir al máximo la utilización del coche y usar el transporte colectivo.
- ✓ Conecta los aparatos a la red en vez de usar pilas y desconecta los aparatos eléctricos cuando no estén funcionando.
- ✓ Utiliza electrodomésticos eficientes y prescinde de aquellos que sean innecesarios (para abrir una lata o cepillarse los dientes no hace falta un aparato eléctrico).
- ✓ La temperatura de la vivienda debe mantenerse acorde con la época del año (no es necesario llevar un jersey en verano y manga corta en invierno).
- ✓ Usar bombillas de bajo consumo.
- ✓ Prescinde de las luces del árbol, hay otras formas de decorarlo con la luz que usas de ambiente.
- ✓ Si usas el horno para tus comidas navideñas, aprovecha y cocina dos platos al mismo tiempo.



En Navidad, los mensajes publicitarios se camuflan destacando la solidaridad y los valores familiares, además de bombardear a los más pequeños con juegos que nos son reales, con un único objetivo: incrementar las ventas.

Padres y madres, sometidos a la presión de sus hijos e hijas, se convencen de que para demostrar cuánto les quieren les tienen que comprar más regalos, sometiéndose a la dictadura de la publicidad y olvidando alternativas de consumo.

- Los juguetes muy sofisticados dan pocas posibilidades de acción y acabarán destripados, precisamente para ver cómo funcionan.
- Recurre a juguetes artesanales, sin pilas, que estimulen la creatividad.
- Opta por juguetes que hagan pensar, que sean instructivos y pedagógicos.

En vez de perder tiempo en largas colas en comercios, **¿por qué no pruebas opciones más justas para la sociedad y el medio ambiente?:**

- Buscar juguetes de artesanía local.
- No comprar juguetes sobre embalados.
- Buscar aquellos que estimulen la creatividad.
- Mirar que sean de materiales naturales y biodegradables.
- Asegurar que se esté pagando el producto, y no su publicidad.
- Huye de juguetes bélicos y sexistas.

- Opta por juegos de ordenador educativos, (no todos son violentos y sexistas), fíjate en las recomendaciones.
- Ojo con el origen de los juguetes y con los materiales de que están hechos, intenta que sean de materiales biodegradables y que cumplan con la normativa de seguridad, edades, etc.

Esta navidad, no regales residuos

Los envases y embalajes son un problema serio para el medio ambiente. El total de la basura doméstica son residuos orgánicos, el resto un 80 %, lo constituyen envases. 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. Mientras que el resto del año cada persona genera un kilo y medio de basuras al día (hace 30 años no se llegaba ni a medio kilo), en estas fechas son dos kilos y la mitad son envoltorios y embalajes.

Práctica estos consejos:



- Evita los productos de “usar y tirar”.
- En tus compras no uses bolsas de plástico.
- Muchas de las cosas que se tiran a la basura se pueden reparar, reutilizar o reciclar.
- Rechaza los alimentos con muchos envases.
- Compra el contenido y no el envase. Muchas veces se paga más por los envoltorios que se tiran directamente a la basura que por el contenido.
- Elige productos con envases retornables o reutilizables.
- Al recibir regalos, no tires el papel, se puede guardar para otras ocasiones.

Alimentación



Cada año se desecha mas comida en buen estado y en Navidades se tira hasta un 40% de los alimentos producidos. Cambia tu menú y opta por alimentos que no generen impactos negativos ni en las personas ni en el medio:

- **Apuesta por una alimentación ecológica y saludable.**
- **Planifica la compra y congela lo que no vayas a consumir.**
- **Evita comprar productos con exceso de embalaje, elige los productos a granel.**

- **Compra en tiendas cercanas y tradicionales.**
- **Los productos ecológicos, son más caros pero son más sanos y están libres de pesticidas e insecticidas.**
- **Las tiendas de comercio justo venden productos de fabricación ecológica con pago de sueldo digno a los productores.**

Árboles de navidad y otros adornos

Los abetos y otras pináceas se han convertido en un objeto de consumo de usar y tirar, que va del monte o el vivero al vertedero después de pasar la Navidad en una casa. La utilización ornamental de los abetos en Navidad ha conducido a que se encuentren en peligro de desaparición, con los graves daños que esto supone para el ecosistema en el que se desarrollan. Esto mismo ocurre con los musgos, ruscos o el muérdago, que se utilizan como adorno en belenes. Hay que ser prudente en arrancar estos recursos del monte, si todos hacemos lo mismo en un breve espacio de tiempo, el sistema natural tarda en recuperarse.



- ✓ **Siempre es mejor que reutilices tu árbol del año anterior.**
- ✓ **Si ya no sabes qué hacer con tu árbol cuando acaben las navidades, dónalo a tu ayuntamiento para que se plante en tu municipio.**

LOS ANIMALES NO SON JUGUETES

En Navidad, se suelen regalar animales como mascotas, que luego terminan siendo abandonados o en un centro de acogida. Antes de recibir a un animal en casa, medítalo bien:

- ¿te vas a poder ocupar de él, SIEMPRE?
- ¿TIENES SUFICIENTE espacio para que tenga una BUENA CALIDAD DE VIDA?



EL MEJOR REGALO: TIEMPO Y CARIÑO



No siempre tienes que comprar cosas para dar un regalo, ni hacer perder tiempo y dinero a tus allegados en comprarte cosas innecesarias. *Es más importante dedicar el tiempo libre de tus vacaciones de Navidad, a disfrutarlo con tus hijos, padres, amigos o mascotas que forman parte de tu vida y te necesitan.*