

NAVIDADES SOSTENIBLES

CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD
RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE
Y NUESTROS BOLSILLOS

ASOCIACIÓN ALCARAYÓN

C/Pineda nº 8

(Antiguo colegio "el Centro")

www.alcarayon.webcindario.com

grupoalcarayon@gmail.com

PRESENTACIÓN

Las navidades son unas fechas señaladas en nuestro calendario que han pasado de ser unas fiestas tradicionales con valores como la felicidad, la ilusión, la solidaridad y la celebración con familia y amigos a ser una fiesta de consumo descontrolado muestra del estilo de vida insostenible en los aspectos ambiental, social y económico de la sociedad actual.

Desde la Asociación Alcarayón creemos que se puede mantener el lucimiento tradicional de estas fiestas adquiriendo una serie de conductas que ayuden a conseguir unas navidades más sostenibles y solidarias cambiando nuestros hábitos por otros más saludables y económicos.

El medio ambiente se verá favorecido por ello y también nuestro bolsillo, ya que muchas sugerencias conllevan un importante ahorro monetario tan importante en tiempos de crisis.

Por ello, hemos elaborado este documento donde listamos una serie de consejos divididos en las diferentes temáticas que se ven más afectadas durante esta época: compras, naturaleza, alimentación, residuos, regalos, juguetes, movilidad, energía y solidaridad.

Esta campaña también la conforman un folleto que será repartido por diversos establecimientos de nuestra localidad y una serie de carteles, todos ellos impresos en papel reciclado.



NATURALEZA

Desde siempre las navidades se han asociado a diversos elementos de naturaleza vegetal, en parte por la influencia de la tradición nórdica. Por ello, salimos en busca de vegetación apropiada para engalanar nuestros hogares y calles. Esta costumbre correspondía a una época en que la presión del hombre sobre la naturaleza era muy inferior a la actual. Hoy, sin embargo, es raro el hogar en el que no se instala un belén o coloca el abeto de navidad.

Para paliar este efecto en la naturaleza debemos tener en cuenta algunos consejos:

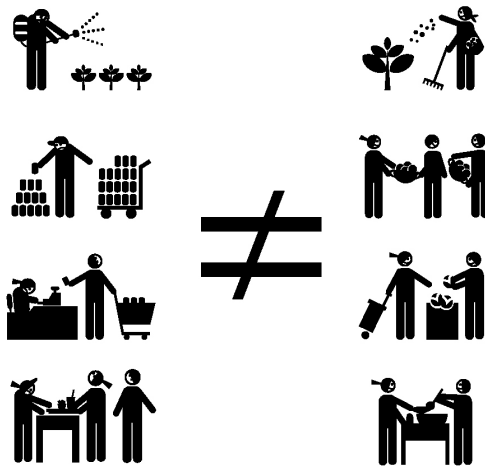
- Al utilizar musgo en los belenes privamos al ecosistema de un tipo de vegetación que ofrece protección al suelo, le confiere humedad y da cobijo a una numerosa cantidad de pequeños animales. Así dejamos expuesto el suelo a la desecación, aumentando el riesgo de erosión y, por tanto, el peligro de desertización. Medidas tan ecológicas y fáciles como usar hojas secas, arena o serrín son igualmente efectivas y no dañan bruscamente la naturaleza como la recogida indiscriminada de esta planta tan sensible y básica para los ecosistemas de los que forma parte. De hecho, ya hay comunidades que prohíben su recogida y venta.
- El árbol navideño, importado de las tradiciones centroeuropeas y escandinavas, es uno de los símbolos de estas fiestas y, como tal, cada año está presente en millones de hogares y, pasadas las fiestas, en miles de contenedores de basura. El clásico abeto es una especie que no se adapta bien al clima mediterráneo ya que necesita bastante agua, hay que tener en cuenta que al separar un árbol de su hábitat, las posibilidades de que acabe sobreviviendo son limitadas. Por tanto deberíamos adquirir plantas autóctonas (como el madroño, la sabina, el lentisco, la tuya, el ciprés, la coscoja, el alcornoque o la encina) que provengan de viveros o plantaciones controladas. Otra alternativa son los árboles artificiales que resultan una opción económica al poderlos usar cada año sin tener que adquirir uno nuevo.
- Modera tu consumo, la naturaleza acaba pagando todos nuestros excesos.
- Hay plantas que se usan típicamente para la decoración navideña como son el acebo, el muérdago, el brusco y otras que cumplen funciones muy importantes en los ecosistemas al ser fuente de alimentación de muchos animales durante el invierno y también pueden servirles de refugio. La recogida de algunas de estas plantas dificulta su conservación y está penada por la ley al encontrarse en peligro de extinción.



ALIMENTACIÓN Y COMPRAS

Estas fiestas se asocian actualmente a comidas abundantes que dañan nuestro organismo y nuestro bolsillo. Nuestras mesas durante estos días reflejan la actualidad mundial, mientras unos enfermamos por comidas excesivas e incluso morimos por obesidad, otros apenas tienen nada que llevarse a la boca. En la actualidad más del 80% de las compras se realizan en grandes superficies que nos incitan al consumismo, producen mayor cantidad de basura y entran en competencia desleal con los pequeños comercios que acaban echando el cierre. Debemos cambiar estos hábitos y volver hacia un consumo local, social y ambientalmente más justo.

- Planifica tus compras calculando la cantidad de comida que precisarás, ciñéndote a la lista de la compra y evitando los derroches habituales de alimentos y dinero, tan escasos en periodos de crisis como el actual.
- Evita el empleo de productos de un solo uso como vasos, platos, cubiertos, servilletas y manteles que acaban generando mucha basura. Recurre al uso de la vajilla clásica o de plástico reutilizable.
- Consume productos frescos y de producción local minimizando la contaminación y el uso de combustible además de potenciar la economía local y favorecer el empleo.
- En igualdad de condiciones, selecciona alimentos a granel o aquellos que tengan una presentación con el mínimo envoltorio posible, generando menor cantidad de residuos.
- Si adquirimos productos con certificación ecológica tenemos unas garantías de utilización de procesos respetuosos con el medio ambiente.
- Celebra las comidas y cenas de trabajo en lugares accesibles sin tener que hacer uso del automóvil. Es una medida económica y cómoda al no consumir combustible ahorrando energía y dinero, olvidándonos también de encontrar aparcamiento y sin preocuparnos a la hora de tomar alguna copa.
- Aprovecha estas fechas y haz tus propias comidas recuperando las recetas de la abuela.
- Si planteas tus compras con tiempo podrás evitar colas y precios más altos. Así podrás congelar los alimentos que adquieras con tiempo y disponer de ellos cuando los necesites.
- Ten cuidado con la publicidad. Las empresas crean productos que nos hacen creer que son imprescindibles. Cuando todos tenemos el producto, lo innovan, cambiándole la imagen y nos lo vuelven a vender.



REGALOS

Navidad es tiempo de regalos. Ahora, a los tradicionales Reyes Magos hay que sumarle la moda importada de "Papá Noel".

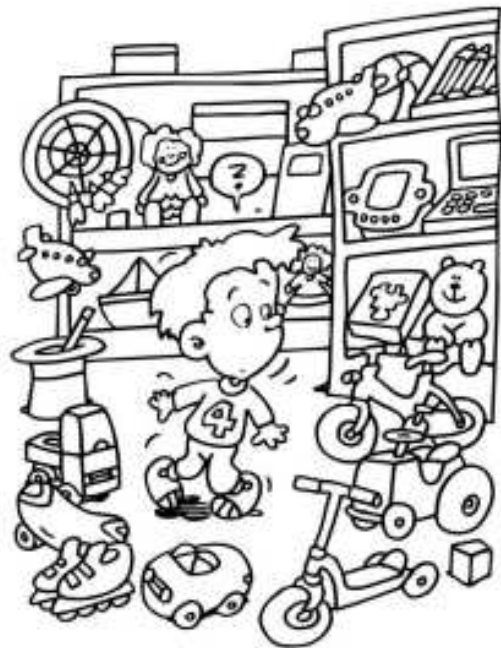
- Evita los envoltorios innecesarios que suponen un gasto innecesario de recursos (como el papel y el cartón) y encarecen innecesariamente el regalo. Si recibes regalos envueltos, aprovecha el papel de regalo para envolver otros obsequios.
- Utiliza felicitaciones electrónicas que contribuyen al ahorro de papel. Son fáciles de enviar, llegan de inmediato y hay numerosas páginas web que ofrecen este recurso, aunque, evidentemente, podemos realizar nosotros el diseño dándoles un toque personal. También los mensajes de texto vía móvil son una alternativa aunque no son gratuitos.
- Haz regalos útiles. Averigua qué objeto o servicio le puede ser de mayor utilidad a la persona obsequiada. Piénsalo con tiempo porque adquirir los regalos con prisas y a última hora provoca que nos salgan más caros, que no encontremos lo que realmente buscábamos y, finalmente, no acertemos con los gustos de la persona a quien va dirigida el regalo.
- Regala en conjunto. Ponte de acuerdo con los diferentes miembros de la familia o amigos para realizar entre todos un único regalo a una determinada persona. Así el obsequio será de mayor valor y tendrá un mayor porcentaje de acierto al haber más personas implicadas que conozcan los gustos de la persona obsequiada ahorrando también tiempo y dinero.
- Haz saber a la persona a quien harás el regalo que esperarás unos días hasta las rebajas de Enero. Así el regalo te saldrá mucho más económico y nuestro bolsillo lo agradecerá en los tiempos actuales.
- Cuidado con el hechizo de la publicidad. Las personas adultas, a pesar de suponérsenos más sentido, también caemos en la trampa de comprar en la fecha del año en la que los productos están más caros el reloj que nos presenta el actor de moda o el perfume recomendado por la modelo del año.
- Un regalo no tiene por qué ser material o tangible. Cada vez hay más alternativas como pueden ser entradas de teatro, de conciertos, suscripciones a revistas, viajes, balnearios, estancias en alojamientos de turismo rural, actividades de deportes de aventura...
- Los regalos artesanales o los elaborados por uno mismo le añaden un valor sentimental y así nos ponemos a prueba en la realización de manualidades.
- Los animales no son juguetes. Cada año al llegar el verano muchos perros y otros animales son abandonados para poder "viajar sin preocupaciones". Curiosamente la desgracia de muchos animales tuvo su origen durante la Navidad. Regalar una mascota supone una responsabilidad así que valora todo lo que implica antes de tomar esta decisión.



NIÑOS Y JUGUETES

Otra costumbre de estas fechas es regalar juguetes a los más pequeños. La publicidad los bombardea durante la Navidad y los meses precedentes con anuncios de videojuegos, muñecas, coches, juegos de mesa... Una saturación de imágenes y modelos que acaba creándoles estrés al tener que decidirse por unos u otros y, finalmente, angustia al recibir juegos o juguetes que no responden a sus expectativas, porque no se adecuan a su edad o porque se cansan rápidamente de ellos. A la hora de elegir un juguete tengamos en cuenta algunos consejos:

- Asegúrate de que los materiales con los que estén fabricados no sean tóxicos ni tengan pequeñas piezas con las que puedan atragantarse los niños. Elige también juguetes resistentes, ya que si se rompen pronto se generan más residuos. Los juguetes de madera, papel y cartón, de metal, de algodón o lana están confeccionados de manera artesana y, generalmente, el impacto ambiental de su fabricación es más bajo que el de procesos industriales.
- No es bueno que los niños reciban todos los juguetes que piden. El objetivo educativo es triple: hacemos saber al niño que no todos los juguetes son adecuados para él o ella (por la edad, el carácter...); los introducimos en el sentido de compartir (los Reyes Magos tienen que tener juguetes para todos); y educamos sus hábitos de consumo desde pequeños.
- Elige juguetes participativos que puedan compartirse con hermanos y amigos.
- Evita juguetes bélicos y sexistas que fomentan actitudes claramente enfrentados con los criterios de la sostenibilidad global y un ataque a la diversidad. Apuesta por juegos que hagan pensar, que sean instructivos y pedagógicos fomentando su espíritu científico, artístico, investigador...
- Recurre a juguetes artesanales, sin pilas, que estimulen la creatividad. En el caso de juegos de ordenador opta por los educativos.
- Considera otros tipos de regalos como libros, suscripciones a revistas infantiles o ropa.
- Regala deporte. Hoy día el sedentarismo pasa factura en las personas y los niños son otras víctimas. No hace tanto tiempo ocupaban plazas y calles compartiendo balones, dejándose bicicletas, estrenando ropa deportiva... y hoy, "gracias" a los videojuegos la fiesta es en solitario. Estimúlalos a compartir, relacionarse y llevar una vida sana.



RESIDUOS

Cuando termina la navidad la cantidad de basura que se acumula en nuestras calles junto a los contenedores aumenta en una proporción considerable. Nada mejor que minimizar el impacto haciendo uso de “las tres erres”: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

Reducir es el primer paso. Disminuir la cantidad de residuos es el punto de partida para atajar los problemas asociados al caro tratamiento de la basura que posteriormente irán cargados en los impuestos. Si supiésemos qué cantidad va destinada a ello estaríamos más implicados en la correcta gestión de los residuos.

Reutilizar consiste en darle la máxima utilidad a las cosas sin necesidad de destruirlas o deshacernos de ellas, ahorrando la energía que se hubiera destinado para hacer dicho producto. Podemos reutilizarlas con su uso original o desarrollando la imaginación y la creatividad y darles otra utilidad.

Reciclar consiste en usar los materiales una y otra vez para hacer nuevos productos reduciendo en forma significativa la utilización de nuevas materias primas.

- No rompas los papeles de envolver los regalos. Pueden reutilizarse para envolver otros regalos o hacer adornos navideños. Si se rompen deposítalos en el contenedor azul de reciclado de papel. Sé más original y engalana las sorpresas con papel de periódico viejo prescindiendo así del embalaje en centros comerciales y dándole un toque personal.
- Recicla los árboles de navidad plantándolos o entregándolos en puntos de recogida.
- Deposita en los contenedores amarillos los plásticos, latas y envases tipo brick.
- Durante estas fechas consumimos multitud de bebidas embotelladas que, en caso de no ser retornables, podemos optar por volverlas a usar o depositarlas en el contenedor verde de recogida de vidrio.
- Evita los productos sobreempquetados y los de usar y tirar que sólo contribuyen a acrecentar la cantidad de residuos.
- Si tienes que deshacerte de muebles viejos, electrodomésticos y otros objetos voluminosos, dirígete al punto limpio de la localidad (situado en el polígono industrial “La Cámara”). Las baterías de objetos electrónicos también deben llevarse aquí para que se traten de forma correcta.



MOVILIDAD

Las clásicas compras de navidad comportan una gran cantidad de desplazamientos urbanos e interurbanos. Por tanto los atascos, los pitos y el estrés componen otra estampa de esta época.

- Desplázate caminando o en bicicleta, que en un pueblo como Pilas puede realizarse fácilmente sin contaminar, disminuyendo el ruido ambiental y ahorrando dinero en combustible y, muchas veces, tiempo.
- Evita usar el coche los días de comidas y cenas familiares, de amigos o de empresa que son ocasiones donde el consumo de alcohol es más que probable.
- Si optas por el coche, compártelo. El 75% de los desplazamientos en ciudad se hacen en automóviles con un único ocupante. De ahí la falta de aparcamientos, los atascos diarios...
- En ciudades como Sevilla, alternativas como el transporte público (autobuses, tranvía, metro) y el aprovechamiento del carril bici hacen más que evitable hacer uso del automóvil.

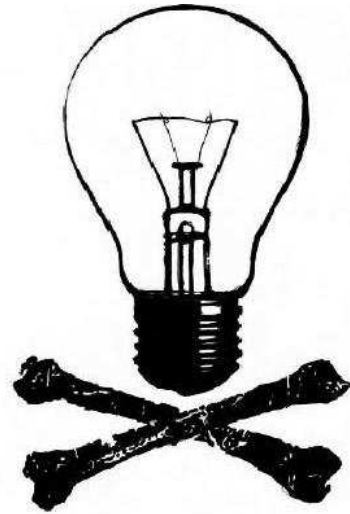


ENERGÍA

El desmesurado consumo de recursos energéticos es uno de los grandes problemas de la sociedad moderna que conlleva unas consecuencias desastrosas. Durante las fiestas de navidad se produce un gran consumo energético a causa de la calefacción y la iluminación. Aunque cada año hay ayuntamientos que apuestan por el empleo de luces más eficientes, la mayoría de los alumbrados son exageradamente ostentosos y costosos. A esto hay que sumarle que cualquier año nos coge el decorado en mangas cortas.

En esta época, como en cualquier otra, debemos contribuir con nuestro pequeño grano de arena.

- Aprovecha la luz y el calor del sol durante el día y regula la temperatura de forma razonable. En lugares cerrados tenemos la "no muy inteligente" costumbre de pasar frío en verano y calor en invierno. Para un entorno saludable de 18 a 20 grados es la temperatura idónea. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) señala que una cuarta parte de los hogares españoles mantiene la calefacción por encima de los 22° en invierno. Esos dos grados de diferencia suponen más del 10% de ahorro en la factura del gas o la luz.
- Sé más original y prescinde de las luces del árbol. Sustituya las luces por adornos confeccionados con flores, hojas, ramas de árboles... Si los elabora usted mismo, mucho mejor. Se pueden usar por ejemplo discos compactos (cd's) viejos o deteriorados que reflejan la luz y decoran igualmente. Si decides usar luces, escoge unas que sean de bajo consumo y recuerda apagarlas por la noche o cuando nadie esté presente.
- Sustituye las bombillas clásicas por otras de bajo consumo. Aunque su precio de compra es más alto, duran hasta ocho veces más que las convencionales además de ahorrar un 80% de energía por lo que terminan siendo muchísimo más baratas.
- Apaga los televisores, equipos de música, pantallas de ordenador y otros periféricos por el interruptor principal. Si no se hace así, seguimos consumiendo electricidad.
- Si vas a hacer una estupenda vianda en el horno, aprovecha para cocinar otro plato y apágalo antes de tiempo para aprovechar el calor residual.
- A menudo en Navidades se suele cambiar algún electrodoméstico del hogar. Apuesta por aquellos de categoría A (color verde) que tienen un rendimiento mayor con un consumo de energía inferior.
- El uso de la bicicleta, caminar, subir escaleras olvidándose del ascensor son actitudes que contribuyen al ahorro energético a la vez que desarrollamos hábitos más saludables.



SOLIDARIDAD

La Navidad en esencia se traduce en una época de paz, amor y felicidad. Haz gala de estos sentimientos y ayuda a los más necesitados. En tiempos de crisis este número se ha acentuado y tu ayuda es muy valiosa y necesaria.

- Compra productos y alimentos de comercio justo que garantizan salarios dignos, derechos laborales para los pequeños productores, luchan contra la explotación infantil, favorecen la igualdad hombre-mujer y contribuyen a un mundo más sostenible.
- Si optas por tarjetas de felicitación no electrónicas, utiliza aquellas que pertenezcan a asociaciones y ong's que financien proyectos de solidaridad internacional con este dinero.
- Da un repaso por tu armario y la despensa y arrima el hombro donando ropa y alimentos a gente que lo necesite.
- Regala juguetes a los niños cuyos padres no pueden permitírselo.

