

AYUDA A DIFUNDIR ESTE FOLLETO. SI QUIERES TENER UNA COPIA CONTACTA CON NOSOTROS POR CORREO ELECTRÓNICO O DESCÁRGATELO EN NUESTRA PÁGINA WEB. GRACIAS

(Folleto impreso en papel reciclado)



### **ASOCIACIÓN ALCARAYÓN**

C/Pineda nº 8

(Antiguo colegio del centro)

[www.alcarayon.webcindario.com](http://www.alcarayon.webcindario.com)

[gruposalcarayon@gmail.com](mailto:gruposalcarayon@gmail.com)

## **NAVIDADES SOSTENIBLES**

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

**ASOCIACIÓN ALCARAYÓN**

## NATURALEZA

Desde siempre las navidades se han asociado a diversos elementos de naturaleza vegetal, en parte por la influencia de la tradición nórdica. Esta costumbre correspondía a una época en que la presión del hombre sobre la naturaleza era muy inferior a la actual. Hoy día tenemos que modificar ciertos hábitos para proteger de forma adecuada nuestros ecosistemas:

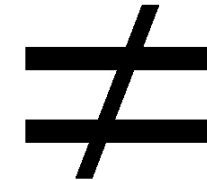
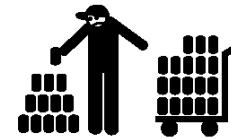
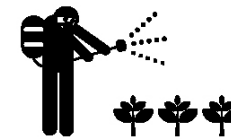
- No utilizar musgo en los portales de belén. El uso de hojas secas, arena o serrín son igualmente efectivas y no dañan la naturaleza con la recogida indiscriminada de esta planta tan sensible y básica para los ecosistemas.
- Usar plantas autóctonas como árbol navideño ya que el clásico abeto es una especie que no se adapta bien al clima mediterráneo.
- La recogida de plantas que se usan para la decoración navideña como el acebo, el muérdago, el brusco y otras dañan los ecosistemas de los que forman parte.



## 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.

- Planifica tus compras. Calcula la cantidad de comida que precisarás y evita derroches de alimentos y dinero.
- Evita el empleo de productos de un solo uso.
- Consume productos frescos y de producción local.
- Selecciona aquellos alimentos que tengan una presentación con el mínimo envoltorio posible.
- Los productos con certificación ecológica nos garantizan procesos respetuosos con el medio ambiente.
- Celebra las comidas y cenas de trabajo en lugares accesibles sin tener que hacer uso del automóvil.
- Plantea tus compras con tiempo para evitar colas y precios más altos.



## REGALOS

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

- Evita los regalos con envoltorios innecesarios que encarecen el producto, gastan recursos y generan residuos.
- Reutiliza el papel de los regalos que recibas para envolver otros regalos.
- Decántate por felicitaciones electrónicas frente a aquellas impresas.
- Haz regalos útiles.
- Regala en conjunto. Así tendrás mayor probabilidad de acierto y el regalo tendrá más valor.
- Espera a las rebajas de Enero para obtener lo mismo de manera mucho más económica.
- Cuidado con el hechizo de la publicidad. No caigas en la trampa de hacer compras innecesarias en la época más cara del año.
- Échale imaginación y elabora tu regalo de manera artesanal.
- Los animales no son juguetes. Si consideras lo suficientemente responsable la persona a la que va destinada aboga por la adopción.



## 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. 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.
- Elige juguetes resistentes y artesanos.
- No regales todo lo que piden. Educa a tus hijos en los hábitos de compartir, consumo responsable y saber qué regalos no son apropiados para su edad.
- Elige juguetes participativos que los invite a compartir y relacionarse.
- Evita juguetes bélicos y sexistas.
- Recurre a juguetes artesanales, sin pilas, que estimulen la creatividad.
- Regala deporte promoviendo un estilo de vida saludable.



**DEDICAR TIEMPO A LOS TUYOS  
ES UN GRAN REGALO**



**¡ QUE NO TE CAMBIEN EL  
SENTIDO DE LA NAVIDAD !**



## 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.

- No rompas los papeles de envolver los regalos. Pueden reutilizarse para envolver otros o hacer adornos navideños. Si se rompen deposítalos en el contenedor azul de reciclado de papel.
- Recicla los árboles de navidad plantándolos o entregándolos en puntos de recogida.
- Deposita en los contenedores amarillos los plásticos, latas y envases tipo brick.
- Los cascos de bebidas, en caso de no ser retornables, podemos volverlos a usar o depositarlos en el contenedor verde de recogida de vidrio.
- Evita los productos sobreempaquetados y los de usar y tirar que sólo contribuyen a acrecentar la cantidad de residuos.
- Baterías de objetos electrónicos, muebles viejos, electrodomésticos y otros objetos voluminosos deben depositarse en el punto limpio de la localidad\*.

(\* El punto limpio se encuentra en el Polígono Industrial La Cámara)



## 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. En un pueblo como Pilas puede realizarse fácilmente sin contaminar, disminuyendo el ruido ambiental y ahorrando dinero en combustible y 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.



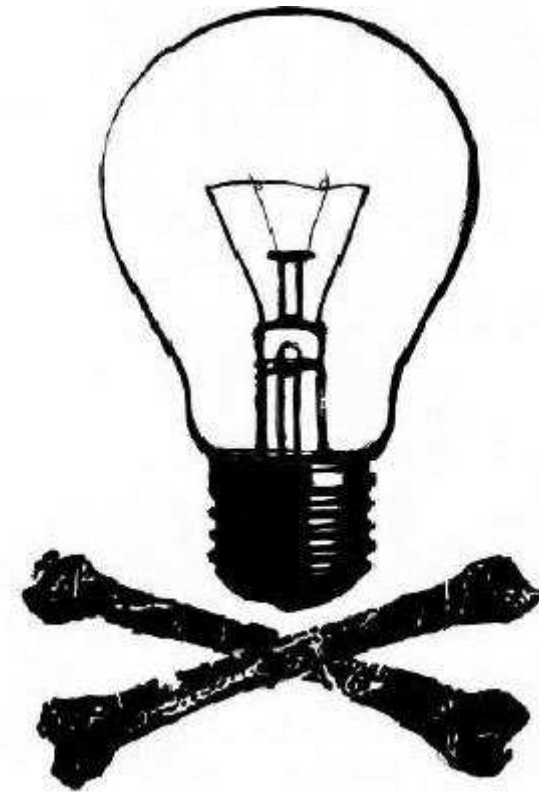


## ENERGÍA

El desmesurado consumo de recursos energéticos es uno de los grandes problemas de la sociedad moderna que conlleva unas consecuencias desastrosas. En navidades se produce un gran consumo energético a causa de la calefacción y la iluminación.

- Regula la temperatura de forma razonable. De 18 a 20 grados es la temperatura idónea. Aumentarla supone incrementar más del 10% la factura del gas o la luz.
- Sé más original y prescinde de las luces del árbol sustituyéndolas por adornos reciclados. Si decides usar luces escoge unas que sean de bajo consumo y apágalas cuando nadie esté disfrutándolas.
- Sustituye las bombillas clásicas por otras de bajo consumo. Acaban siendo mucho más económicas.
- Apaga los televisores, equipos de música, pantallas de ordenador y otros por el interruptor principal para no seguir consumiendo electricidad.
- Si vas a hacer una comida en el horno, aprovecha para cocinar otro plato y apágalo antes de tiempo para aprovechar el calor residual.
- Apuesta por electrodomésticos de categoría A con mayor rendimiento y menor consumo.

- Usa la bicicleta, camina, sube escaleras y ahorra energía a la vez que desarrollas 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.

