

TRUCOS PARA UNA VIDA

ECO-FRIENDLY



OXFAM Intermón



Índice

| | |
|--|-----------|
| 1. ¿Aún no practicas el mejor estilo de vida? | 3 |
| 2. Consejos para ayudarte a vivir de forma responsable y reducir tus residuos | 4 |
| 2.1 En tu día a día | 4 |
| 2.2 En el trabajo | 6 |
| 2.3 Con los niños y las niñas | 7 |
| 3. Mucho más que una tendencia ecofriendly | 9 |
| 3.1 ¿Dónde comprar de manera ética? | 9 |
| 4. ONG que luchan por preservar el medio ambiente | 14 |

1. ¿Aún no practicas el mejor estilo de vida?

¿Te has fijado alguna vez en el rastro que dejas al caminar sobre la nieve? Nuestro estilo de vida o el tipo de consumo que practicamos, también deja **una marca sobre el mundo que habitamos**.

La huella ecológica es el término que se emplea para definir el impacto que cada persona causa sobre el medio ambiente.

El [Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente](#) (PNUMA), alerta que **el abuso que el ser humano ha realizado sobre los recursos disponibles**, ha contribuido a reducirlos, a promover el cambio climático, a favorecer la degradación a nivel ambiental o a beneficiar el desarrollo de la contaminación del agua, el aire y la tierra.

No nos engañemos. Nuestros malos hábitos son insostenibles. Toca **aprender a ser eficientes** con nuestros recursos naturales o llevar a cabo un consumo responsable de energía.

Porque seamos sinceros... poquito a poquito estamos acabando con el planeta. **Los ecosistemas se resienten**, el bienestar de los seres vivos está en peligro y es nuestro compromiso legar a las generaciones futuras un planeta con oportunidades.

Pero no adoptemos una actitud pesimista. De lunes a domingo tenemos muchas opciones a nuestro alcance para cuidarlo como se merece.

No tengas pereza, y sorpréndete de lo fácil que es disfrutar de **una vida respetuosa con el entorno** sin implicar que ésta sea menos confortable.

¡Ánimate a poner en práctica alguna de estas opciones!

Toca aprender a ser eficientes con nuestros recursos naturales o llevar a cabo un consumo responsable de energía.

2. Consejos para ayudarte a vivir de forma responsable y reducir tus residuos

El IPCC ([Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático](#)), advierte del **claro impacto del ser humano en el calentamiento global**. Y recalca que si no tomamos conciencia de ello sufriremos, entre otros problemas, escasez de alimentos y agua, aumentará la pobreza y la biodiversidad se verá más afectada.

No podemos seguir mirando hacia otro lado. Es momento de comprometernos con nuestro planeta y asumir que **nuestras acciones diarias cuentan mucho para mitigar el cambio climático**.

Hoy es el día para cambiar nuestras pautas de consumo, fomentar el ahorro energético, o disminuir los residuos. Hay una nueva vida sostenible esperándonos. ¡Vivámosla!

2.1 En tu día a día

¿Quieres cambiar la dinámica de despilfarro? Ponerse en marcha será así de sencillo:



Foto de [sofyx](#) en [iStock](#)

- **Cocina de forma adecuada.** Utiliza siempre que puedas una **olla a presión**; adapta los recipientes al tamaño del quemador para evitar pérdidas de calor; **emplea tapas para los recipientes** o trocea bien los ingredientes para facilitar el cocinado; apaga el fuego o el horno unos minutos antes y **aprovecha el calor residual** para terminar de cocinar. Ten en cuenta, además, la información que nos facilita [Organización de Consumidores y Usuarios \(OCU\)](#): **las cocinas y hornos de gas son más eficientes que los eléctricos**, y dentro de las cocinas eléctricas, son más eficientes las de inducción y las vitrocerámicas.
- **Pásate a energías renovables.** Hay cooperativas de energía verde que además de producir y comercializar energía 100% renovable, promocionan proyectos de autoproducción en muchas Comunidades Autónomas (p. ej. [Somenergía](#)).
- **Controla el gasto energético.** ¿Has pensado en usar **cargadores por energía solar** para tus dispositivos electrónicos? De este modo puedes aprovechar al máximo un recurso tan abundante en nuestro país como es la energía solar. ¿Conoces [Egloc](#)? Es una **pequeña estufa de terracota** que emplea velas y puede ser una alternativa para reducir el uso de la electricidad. ¿Eres de hábitos nocivos? **No abras continuamente la puerta del frigorífico o del horno**, porque así se incrementa el consumo de energía.

- **Adquiere muebles sostenibles.** Aunque la mayoría de los muebles no consumen energía mientras los usamos, el viaje previo (recursos, procesos de producción y distribución) tienen una huella medioambiental. Evita el consumo de muebles rápidos (fast furniture) y apuesta por alternativas más divertidas y sostenibles (tiendas de antigüedades, de segunda mano). ¡Las reparaciones vuelven a estar de moda!
- **Reduce el tiempo habitual de la ducha a 2 minutos y...¡salva el agua!** Comienza por bajar el tiempo de la ducha y no te quedes bajo el agua. Y mientras esperas a que salga a la temperatura deseada, basta con poner un cubo dentro del plato y retirarlo cuando el agua está lista. Te sorprenderá la cantidad de agua que puedes recuperar para fregar o regar las plantas.
- **Deposita cada residuo en su contenedor.** De esta forma estarás contribuyendo al **correcto tratamiento de los residuos domésticos**. Además, los ayuntamientos ponen a nuestra disposición los llamados **puntos limpios**, instalaciones municipales donde podremos entregar otro tipo de desechos como aceite o electrodomésticos. También existen los puntos Sigre para depositar envases y restos de medicamentos, y los contenedores para pilas, uno de los residuos de carácter doméstico especialmente peligroso para el medio ambiente por su contenido en mercurio y cadmio.
- **Reduce la cantidad de envases.** ¿Cuántos productos de los que compras están envasados en botes de vidrio? Guárdalos y conviértelos en los recipientes para tus ricas mermeladas o apetitosas galletas. Además, los bricks de leche son ideales para emplearlos como moldes para tu turrón navideño.
- **Hazlo con tus propias manos.** Los verbos reciclar y reutilizar serán tus palabras clave para conseguir infinidad de objetos útiles y prácticos para tu hogar y tu día a día sin tener que desembolsar dinero.
- **Adopta una dieta saludable y sostenible.** A través de una dieta rica en productos de origen vegetal (existen multitud de alimentos que proporcionan las proteínas necesarias para mantener un cuerpo sano), garantizando salarios justos al elegir productos de comercio justo, comprando alimentos directamente de los productores (busca iniciativas en tu comunidad local, mercados o tiendas especializadas) o prefiriendo alimentos locales y de temporada.
- **Haz un consumo responsable:** es importante pensar por qué y qué compramos, Compra artículos que tengan una vida útil prologada, úsalos más tiempo e intenta repararlos o donarlos. Si es posible, alquila un artículo en lugar de comprarlo.

2.2 En el trabajo



Foto de [scyth5](#) en [iStock](#)

Puede que pensemos que el lugar de trabajo es el menos consumista de nuestro día a día. Sin embargo, allí también hay cabida para fomentar al máximo la sostenibilidad. Te lo mostramos:

- **Energía.** ¿Sabías que el monitor es la pieza que más energía gasta del ordenador? Te explicamos cuándo conviene desconectarlo: Si no vas a usar el equipo en un tiempo breve, sigue el consejo que nos da la UCE y apaga la pantalla. **En periodos mayores a media hora es cuando debes apagar completamente el ordenador.** Así que nada de dejar los aparatos encendidos al salir a comer.
- **Transporte.** La [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) nos informa que la salud cardiovascular y respiratoria de la población mundial, será mejor cuanto más bajo sean los niveles de contaminación del aire. **El transporte también genera contaminación acústica,** así que opta preferiblemente por medios no contaminantes como la bicicleta o ir a pie. Pero si no tienes otra opción, elige siempre que puedas transporte público o comparte vehículo.
- **Nada de usar y tirar.** Si comes en la oficina recupera las tradicionales **servilletas de tela**, llévate un tupper o cambia el papel de aluminio por [envoltorios reutilizables](#), o emplea un mismo vaso por persona para las máquinas expendedoras de café o agua, en lugar de los de un solo uso. Los sobres y cajas de envío se pueden reutilizar para almacenaje o llevarlos a casa para uso propio.
- **Adecúa tu vestimenta a la época del año.** Tu profesionalidad o saber hacer no la marca una corbata ni una americana, así que, si se te permite, **vístete de forma correcta en la época estival** y evitarás un gasto innecesario de aire acondicionado.

- **Prolonga la vida útil de los dispositivos informáticos.** Si quieres renovar el material informático de la oficina (ordenadores, impresoras, altavoces...) y éste no está obsoleto y aún funciona correctamente, piensa en fórmulas **que reutilicen y recuperen estos aparatos para entregarlos posteriormente a asociaciones sin ánimo de lucro**, colegios o colectivos vulnerables.

2.3 Con los niños y las niñas

La [UNESCO](#) subraya la importancia de educar en la sostenibilidad. Los niños y niñas de hoy serán las personas adultas que mañana construirán una sociedad más ecológica, más consciente con respecto al papel que juega el ser humano.

De ahí que **nuestro ejemplo y buenos hábitos cotidianos, sean fundamentales** para inculcarles el valor de ser responsables hacia su entorno, así como el respeto hacia los demás.

¿Por dónde empezar? Te dejamos algunas ideas:



Foto de [Deklofenak](#) en [iStock](#)

- **Apuesta por un ocio hogareño responsable.** Las manualidades caseras también pueden usar como base elementos cotidianos. Las hueveras son perfectas para mezclar pinturas, podemos [crear juguetes con materiales reciclados](#), y aún podemos darle más uso a los folios utilizados por ambas caras si los empleamos para cubrir las superficies y no ensuciar con nuestras manualidades.
- **Enseña a amar la naturaleza.** Es frecuente llevar dulces al cole para agasajar en el día del cumpleaños. ¿Qué te parece la idea de cambiar las chuches por semillas? **Reutiliza los envases de yogur como viveros**, incorporando sustrato e introduciendo semillas de distintas variedades

de verduras u hortalizas. Deja que los peques contemplen el nacimiento de la vida mientras ven germinar las semillas y crecer las plantas.

- **Promueve el compromiso del centro educativo.** Impulsa el **uso de materiales reciclados para las manualidades escolares**, para elaborar el vestuario de las funciones o para festejar celebraciones como los carnavales.
- **Practica el trueke entre amistades y familiares.** Si sabes que no vas a volver a usar ese block de dibujo técnico o ese lápiz de carboncillo, ¿por qué tenerlos aburridos en casa? Intercambia ese material escolar por otro que precisas y [prueba el consumo colaborativo](#). También dispones de plataformas como [Truekalo](#).
- **Dona juguetes.** Entre cumpleaños, Papá Noel y Reyes Magos, las habitaciones infantiles se van llenando de juegos y cachivaches que en ocasiones acaban olvidándose en las estanterías. Si están en buen estado, **puedes regalarlos y permitir así que otros niños y niñas jueguen con ellos**. Tienes opciones como la web [Nolotiro](#) o [asociaciones sin ánimo](#) de lucro encargadas de entregarlos a colectivos sin recursos.

3. Mucho más que una tendencia ecofriendly

¿Sabes que con tus compras puedes mejorar las condiciones de vida de muchas personas? ¿Y que puedes luchar contra la pobreza o promover un mundo más equitativo?

Cada vez que llenas tu cesta de la compra con productos de alimentación o adquieres una prenda o un regalo para un familiar o amistad, también **puedes ayudar a construir un sistema económico justo para todos y todas.**

Eligiendo el comercio justo estamos contribuyendo a promover el desarrollo de familias y comunidades, y apostando por las tiendas de ropa de segunda mano reducimos el impacto de la industria textil sobre el medio ambiente.

3.1 ¿Dónde comprar de manera ética?

No dudes de lo importante que es tu elección, y súmate a todas esas personas que ya compran de manera responsable.



© Oxfam Intermón (Té Bio a granel)

Tiendas de Comercio Justo

El comercio justo garantiza transparencia, condiciones de trabajo dignas, igualdad de género o ausencia de trabajo infantil. Pero también es una seguridad para el consumidor y consumidora debido a los criterios por los que se guía.

La [Coordinadora Estatal de Comercio Justo](#) ofrece en su página web información de tiendas físicas desglosadas por ciudades y tiendas online, que son gestionadas por las entidades que la componen, donde podrás **adquirir productos procedentes del comercio justo**.

El [Sello de Comercio Justo](#) a través de su web, permite acceder a un listado ordenado por ciudades, de **establecimientos de venta y consumo de productos que disponen del sello Fairtrade**.

La Fundación Vicente Ferrer dispone de tiendas solidarias y [tienda online](#), cuyos **artículos contribuyen a luchar contra la marginación que sufren las mujeres indias** que carecen de recursos económicos y tienen discapacidad, y ayudan a impulsar su autonomía. En ellas encontrarás los productos elaborados en los talleres de Anantapur por las mujeres que forman parte del programa Colaboración Activa.

En las tiendas de comercio justo de Oxfam Intermón encuentras desde productos de alimentación y para el hogar hasta moda sostenible. Puedes acercarte a uno de los 30 establecimientos que hay en España o entrar en su [tienda online](#). Con la compra de estos productos apoyas la labor de la organización en todo el mundo para acabar con la pobreza y garantizar la igualdad de oportunidades y derechos para todas las personas.

¡Da el paso y compra de forma solidaria!



© Mariano Herrera / Oxfam Intermón (Jenniffer Kateeba, campesina ugandesa, integrante de la cooperativa de comercio justo ACPCU.)

Establecimientos con alma solidaria

Hoy en día tenemos a nuestro alcance diversas opciones para **practicar un ocio sostenible**.

Gracias a la web de Fairtrade encontrarás cafeterías, restaurantes, incluso pastelerías u horchaterías, donde podrás seguir disfrutando de productos de comercio justo.

Te descubrimos otras alternativas:

- [Espai Mescladís](#). Es el **bar restaurante escuela** de Mescladís, una entidad sin ánimo de lucro que **trabaja generando oportunidades para aquellos colectivos que tienen dificultades a la hora de poder acceder a un trabajo**. No es simplemente un lugar que ofrece un menú, sino un espacio que te permite unirse a la labor de esta organización y fomentar juntos la cohesión social. **Su oferta gastronómica se elabora con ingredientes de proximidad y sostenibles**, como son las frutas y verduras procedentes de la agricultura ecológica, y no encontrarás agua embotellada sino agua que ha sido filtrada antes de ponerla a tu disposición. Una buena elección para evitar el uso de envases, almacenamiento y transporte de botellas, ¿no te parece? También disponen de un servicio de catering. ¿Por qué no te animas?
- [Subiendo al Sur](#). Un restaurante que también dispone de servicio de catering, cuyos platos **se elaboran con ingredientes procedentes del comercio alternativo al tradicional y de la agricultura ecológica**. Ahora tus celebraciones también pueden contribuir al desarrollo sostenible, y no ser meros eventos festivos. ¿No te parece una gran idea?
- [Tres Semillas](#). Una pastelería cafetería que **aúna el cuidado del medio ambiente, con el respeto de los derechos de los animales y una apuesta por el comercio justo**. No utilizan ingredientes de origen animal para la elaboración de sus productos, y te ofrecen un lugar inmejorable para **degustar un café de comercio justo** o una infusión BIO junto con postres veganos y aptos para personas intolerantes al huevo y la lactosa. Otro tipo de dulces son posibles. ¿Quieres probarlos?
- También puedes **lanzarte a disfrutar de otro modelo de turismo**. Ya hay muchas localidades de nuestra geografía que apuestan por el **ecoturismo, una fórmula mucho más respetuosa con el entorno** ya que busca minimizar nuestro impacto sobre el lugar de destino vacacional y cambia los concurridos hoteles por alojamientos rurales o granjas ecológicas donde se invita a las personas a involucrarse en las tareas del campo, el cuidado de los animales o a practicar actividades como rutas a pie para descubrir los extraordinarios parajes naturales españoles. Por ejemplo, en Teruel tienes [La Ojinegra](#), **una casa rural sostenible que dispone de un restaurante ecológico** donde ofrece platos elaborados con

ingredientes de proximidad, con certificación ecológica, y de comercio justo. Ya tienes una buena excusa para conocer Aragón, ¿no crees? Puedes informarte sobre otros destinos, experiencias o actividades en la web [Ecotur](#), de la Fundación Ecoagroturismo. ¡Y presume de auténticas vacaciones!

Y si quieres estar al día de las últimas noticias del mundo eco, hay una feria perfecta para ti. Es [BioCultura](#), el Salón Internacional del **consumo responsable y los productos ecológicos**, y se celebra cada año en varias ciudades españolas.

Es uno de los eventos más destacados del sector porque engloba no solo el ámbito de la alimentación sino también cosmética y textiles orgánicos, decoración, energía renovable o reciclaje.

Cada vez tenemos más propuestas disponibles para **coexistir en armonía con nuestro entorno**, conservando la naturaleza en todo su esplendor y enriqueciéndonos con todos los beneficios que nos aporta.

¡Nunca fue más sencillo vivir de forma sustentable!

Tiendas segunda oportunidad

Hay prendas que no solo abrigan o complementos que son más que un detalle de nuestro vestuario porque están **contribuyendo a financiar proyectos de las ONG o facilitando la inserción social o profesional de colectivos menos favorecidos**.

Son de segunda mano, pero tienen y generan mucha vida. ¡Conócelas!

- [Arropa](#). Es una iniciativa de Cáritas Diocesana de Valencia y la Fundación José M^a Haro-INTRA que **permite la inclusión sociolaboral de personas en situación o peligro de exclusión a través de la creación de puestos de trabajo**, al mismo tiempo que estimula el cuidado medioambiental al prolongar el uso de prendas y complementos en buen estado poniéndolas a la venta en sus tiendas.
- [Grapats](#). Así se identifican las tiendas físicas y shop online de Cáritas de Urgell y el proyecto NOUGRAPATS Empresa de Inserción, que comparte el mismo objetivo de **ser un mecanismo de fomento de la economía con carácter social**. En ellas encontrarás ropa, complementos y artículos para el hogar de segunda mano, y podrás donar o depositar en sus contenedores aquello que no uses.
- [Koopera](#). Formada por un grupo de organismos sociales, también combina la venta de prendas de segunda mano, la concienciación sobre el reciclaje y la importancia de prolongar la vida útil de los textiles, como medios para **impulsar una economía solidaria que piensa en los colectivos con menos oportunidades y protege el entorno mediante el consumo responsable**.

-
- **Roba Amiga**. Es la cara visible de un proyecto formado por entidades de inserción sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es **acercar al mercado laboral a aquellas personas o grupos en situación desfavorecida**. Las tiendas son el eje que contribuye a la integración y al consumo sostenible, y la ropa, zapatos o complementos que depositas en sus contenedores el medio de financiación de esta labor social.

Olvídate de asociar la ropa y complementos de segunda mano con algo muy usado o gastado, y atrévete a pensar diferente. Son muchas las opciones que tienes a tu alcance para **vivir un estilo de vida respetuoso**, ¿a qué esperas para dar el primer paso?

4. ONG que luchan por preservar el medio ambiente



Si seguimos contribuyendo al incremento del calentamiento global, éste nos traerá un aumento de catástrofes naturales como sequías, olas de calor, inundaciones o huracanes, e incluso nuestra salud se verá afectada.

Si seguimos contribuyendo al incremento del calentamiento global, éste nos traerá **un aumento de catástrofes naturales** como sequías, olas de calor, inundaciones o huracanes, e incluso [nuestra salud se verá afectada](#).

Hay ONG que velan por la buena salud de nuestro planeta, y trabajan concienciando a la ciudadanía y a los gobiernos para que nos involucremos y también cuidemos de ella.

Pero su cometido no solo repercute a nivel ambiental, sino que también permite minimizar los efectos que el cambio climático produce sobre las poblaciones menos favorecidas, así como **continuar combatiendo la pobreza y el hambre hasta erradicarlas**. ¡Son esenciales!

Unirte a un proyecto de voluntariado, ser socio o socia, firmar sus peticiones a los gobiernos o difundir sus campañas a través de tus redes.

¿Por qué no colaboras con ellas?

[WWF](#) desarrolla a nivel mundial programas de conservación para preservar la biodiversidad de nuestros océanos, de los bosques, para recordarnos la relevancia del agua para la vida, para impulsar el uso de energías renovables o que veamos la necesidad de ser responsables con nuestro consumo y apostar por hogares sostenibles.

[Greenpeace](#) también lleva años **sensibilizando ante los daños que estamos causando al planeta** y los problemas que provocamos sobre el medio ambiente, con el objetivo de que veamos el despotismo con el que empleamos nuestros recursos naturales o abusamos de las especies.

Gracias a la campaña Detox nos mostraron cómo **nuestra política consumista textil basada en el comprar, usar y tirar estaba afectando al medio ambiente**, y cómo la fabricación de estos tejidos contribuía a la contaminación de las aguas al verter sustancias nocivas asociadas a la producción de las prendas.

Nos necesitan para [salvar a las abejas](#), esenciales para la preservación de los ecosistemas y el cultivo de alimentos debido a **su papel como polinizadoras**, o [proteger el arrecife del Amazonas](#), un lugar único por su riqueza en biodiversidad y hábitat de la nutria gigante y el manatí del Caribe, ante las inspecciones petrolíferas.

[Oxfam Intermón](#) también trabaja para que la ciudadanía comprenda que **el avance del cambio climático traerá mayor desigualdad a la sociedad** y repercutirá en mayor medida sobre aquellas familias y comunidades más desfavorecidas.

¿Sabías que entre los 10 principios del comercio justo se incluye el respeto medioambiental?

El cuidado del medio ambiente es uno de los pilares sobre los que se sostiene este comercio alternativo, e implica por ejemplo el cultivo ecológico, la producción artesanal de las piezas, prácticas respetuosas como la ausencia de la sobreexplotación de los terrenos de labranza, o el uso de fibras naturales o envases sostenibles para la confección y envasado de sus artículos con el objetivo final de **garantizar la biodiversidad de las regiones** donde son producidos.

Ahora ya tienes otro motivo más para comprar en las tiendas de Oxfam Intermón, pues proteger nuestro entorno es algo que beneficia al conjunto de la sociedad.

Hay muchas ONG vinculadas al cuidado de nuestro planeta. Por ejemplo en España también contamos con [Ecologistas en Acción](#) o [Amigos de la Tierra](#), que ha puesto en marcha una iniciativa que te encantará.

Se trata de [Alargascencia](#), una web con la que te proponen enfrentarte a la obsolescencia, ofreciendo **una guía con establecimientos de la geografía española donde podrás arreglar, intercambiar, alquilar o vender objetos**. ¡Genial! Y si conoces algún comercio de esta categoría, te animan a que lo compartas con la comunidad.

Hay muchas maneras de ayudar al planeta, y la realidad es que **hablamos de simples gestos que no te robarán tiempo ni perturbarán tu comodidad**. ¿Te decides a practicar hábitos cotidianos más responsables? ¡Todos y todas ganamos con ello!

En Oxfam Intermón trabajamos cada día para que millones de personas que viven en la pobreza puedan salir de ella por sí mismas, hoy y para siempre.

Queremos acabar con la pobreza y para lograrlo afrontamos las desigualdades que la provocan de raíz. Trabajamos con gobiernos, empresas y organizaciones en más de 80 países para conseguir la transformación que buscamos. Lo hacemos siempre al lado de las personas que sufren, ofreciendo herramientas y esperanza.

Porque sabemos que la pobreza tiene solución.

¿Te sumas?



OXFAM
Intermón

900 22 33 00

OxfamIntermon.org



OxfamIntermon