

Por una Navidad más verde  
(o cómo superar las fiestas del consumismo)

# Hogares verdes



Coordinación y textos: ADEGA (María Xosé Castro y Ramsés Pérez)  
Revisión: Ester Bueno Gonzalez (CENEAM), Ángel Javier España (Hogares  
Verdes CEA Polvoranca) y María García (ADEGA)  
Revisión lingüística: Ana García Lenza  
Diseños: Federico Fernández  
Maquetación: Magenta  
Impresión: Grafinova S.A.  
D.L:

Impreso en papel reciclado.

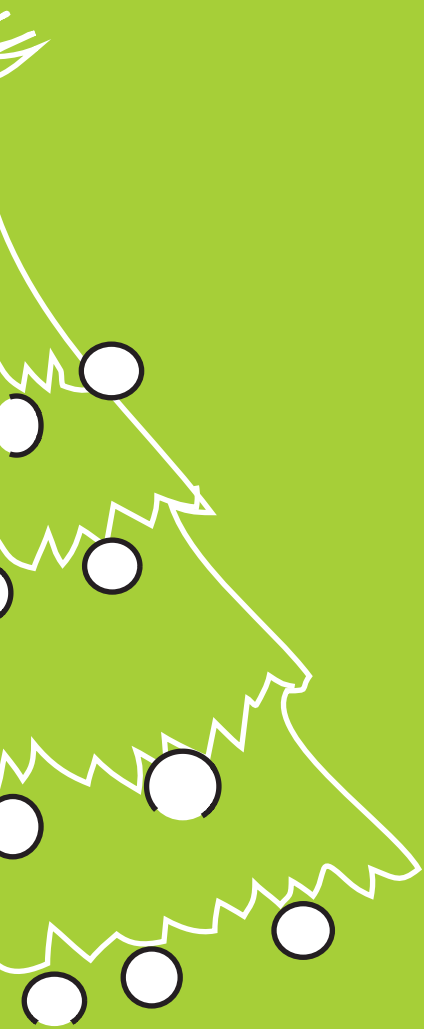
Usar papel reciclado evita la tala de árboles, reutiliza papel viejo e contribuye al ahorro de agua y energía.

La Navidad es una fecha en la que familias y amigos se reúnen para celebrar unas fiestas, en las que los cortos días invitan a largas comidas y cenas, en las que se intercambian regalos y donde la solidaridad y la paz parecen estar presentes. Sin embargo, las deslumbrantes luces de estas fechas nos impiden ver el alto coste ambiental, económico y social que tienen. Celebraciones que por cierto, bien podrían pasar a llamarse las fiestas del consumismo.



Hogares  
Verdes





## índice

- 0. Finalidad de esta guía **pág. 07**
- 1. Navidad, la fiesta del consumismo **pág. 08**
- 2. Alimentación **pág. 10**
- 3. La publicidad (engaña) **pág. 12**
- 4. Pilas **pág. 14**
- 5. Regalos y juguetes **pág. 16**
- 6. Energía **pág. 20**
- 7. Residuos **pág. 22**
- 8. Transporte **pág. 24**
- 9. Acebos y otros trozos de monte **pág. 27**
- 10. Ropa **pág. 28**
- 11. Alternativas: ¿Dónde comprar? **pág. 30**
- 12. Epílogo: ¿Felices fiestas? **pág. 32**
- 13. Anexos **pág. 34**
- 14. Bibliografía **pág. 35**
- 15. Enlaces **pág. 35**



## 0. Finalidad de esta guía

La finalidad de este cuaderno es hacernos reflexionar sobre nuestro papel como habitantes de este pequeño y limitado planeta, especialmente en la Navidad. Probablemente a muchas de las personas a las que le llegue a las manos te parecerá que estamos diciendo obviedades, y posiblemente a otras, que pedimos imposibles. La realidad es que la actual situación del planeta es tan compleja y estamos tan inmersos en nuestro papel de consumidores (y cada vez menos en el de ciudadanos), que no somos capaces de percibir la magnitud de los problemas, ni nuestras posibilidades de acción.

Hogares verdes es una iniciativa que intenta devolverle algo del color verde a este planeta cada vez más gris. Las viviendas que participan en el programa, las personas que acuden a reuniones para hablar de energía, que se preocupan por el derroche de nuestro recurso más preciado, el agua, que compostan sus residuos, son personas con iniciativa que demuestran que otra manera de caminar por el mundo es posible.

Acompañamos las ideas y reflexiones con propuestas para la acción, ya que entendemos que las ideas, por acertadas que sean, precisan ser plasmadas en comportamientos. Propuestas que toman la forma de consejos (que sabemos no son los únicos), evidentes para unos y peregrinos para otros, que sin embargo están cargadas de buenas intenciones.



Una vez que leas el cuaderno, puedes guardarlo para releer otro año, puedes escribirnos para enviarnos opiniones y sugerencias o para decirnos que somos unos exagerados y tremendistas. En fin, cualquier opción es válida antes de que caiga en saco roto.



### 13 preguntas

1. ¿Lo necesito?
2. ¿Cuántos de éstos tengo ya?
3. ¿Cuándo lo voy a usar?
4. ¿Cuánto me van a durar?
5. ¿Podría pedirselo prestado a un amigo o a un familiar?
6. ¿Puedo arreglármelas sin él?
7. ¿Voy a poder mantenerlo/limpiarlo/repararlo yo mismo?
8. ¿Tengo ganas de hacerlo?
9. ¿He investigado para conseguir mejor calidad y menor precio?
10. ¿Cómo me voy a deshacer de él una vez que haya terminado de usarlo?
11. Las materias primas que se usaron: ¿son renovables?
12. ¿Está hecho de materiales reciclables?
13. ¿Hay algo que ya posea que pueda reemplazarlo?

Fuente: La tierra, nuestro hogar. Guía de consumo sostenible (2006), M<sup>a</sup> Antonia García, FUHEM Tu compra eres tu voto. Carlos Ballesteros, Doctor en ciencias económicas. Pág: 45.



## 1. Navidad, la fiesta del consumismo

La celebración del solsticio de invierno es en la actualidad la época del año en la que más se consume. La sociedad en la que vivimos, también denominada del consumo, se convierte en estas fechas en una sociedad hiperconsumista.

El recogimiento se ha convertido en una algarabía de luces, prisas, coches y ruidos ocupando las calles. En las casas otro tanto, luces, regalos y una sobreabundancia reflejada en opíparas comidas y derroche de recursos.

En definitiva, la Navidad se ha convertido en la máxima expresión de un estilo de vida insostenible ambiental, social y económicamente.

Ambientalmente, porque en la Navidad se genera un gasto energético superior al del resto del año, se produce un mayor consumo de productos y se incrementa sustancialmente la cantidad de residuos. Alimentos, juguetes, perfumes, etc, se traducen, sin que la mayoría de la sociedad lo perciba, en una mayor depredación de los limitados recursos del planeta.

También social, porque detrás de muchos de los productos que compramos y llevamos a nuestras casas, están ocultas personas que pagan un alto precio para que nosotros los disfrutemos. Personas que no disfrutan de la Navidad y que no se pueden permitir muchas de las cosas que elaboran y fabrican para nosotros. Pero también nosotros somos víctimas del consumismo; consumimos nuestro tiempo libre en las tiendas y centros comerciales, consumimos nuestra salud y paciencia en largas colas, consumimos nuestros deseos poniéndole precio a todo.

Y económicamente, porque para muchos hogares se dispara el gasto. Atendiendo a diferentes fuentes, las fiestas nos suponen a cada ciudadano del estado español entre los 900 y los 1.500 euros, un gasto que por cierto aumenta cada año.

Creemos que parar el despilfarro tendría importantes beneficios tanto para las personas como para el medio. Y tenemos las herramientas y los espacios para hacerlo.

**Antes de lanzarte al estrés navideño que supone el consumismo:**

-pregúntate si realmente el consumo que vas a hacer es importante, si lo necesitas o satisfará alguna necesidad real o sólo estás siendo una víctima de las fiestas

-infórmate sobre las repercusiones ambientales y sociales de los diferentes productos que vas a comprar

-entérate si tienes alternativas ecológicas, de comercio justo o artesanales en tu localidad

-piensa en la calidad de los productos, más barato puede suponer un ahorro a corto plazo pero puede implicar explotación laboral, contaminación, enfermedad, etc. Invierte en bienestar y en calidad antes que en cantidad

-evita productos y regalos superfluos, cachivaches envueltos, que simplemente resuelven el trámite de cumplir con la persona a la que hay que regalar

En las siguientes páginas proponemos algunas cuestiones a tener en cuenta para que el consumismo de la Navidad no nos estropee las fiestas. Al contrario de lo que pudiera parecer, este manual no pretende fastidiarte la Navidad, sólo intenta que sea más provechosa para ti, para los que te rodean y también para el planeta, el hogar de todos. Estos días de ocio y recogimiento son una buena oportunidad para la reflexión y para pasar a la acción.

## 2. Alimentación

La alimentación en Navidad ya poco o nada tiene que ver, como decíamos al inicio, con las comidas y cenas caseras de no hace tanto tiempo. En la actualidad nuestras mesas son una clara metáfora de lo que está sucediendo en el planeta; mientras unos enfermamos e incluso morimos de obesidad y abundancia, otros apenas tienen que llevarse a la boca.

Curiosamente lo que sucede en nuestra casa cuando tiramos las sobras o lo que se pudre en el refrigerador por falta de planificación, se repite en toda la cadena alimenticia. Desde el campo, pasando por las empresas transformadoras y el último eslabón de la distribución, se producen descartes por cuestiones estéticas, fallos de distribución, caducidad, etc. Resulta alarmante que en estas fechas se tira hasta el 40% de los alimentos producidos.

En el planeta se cultivan los suficientes alimentos para toda la población mundial, lo que no quiere decir que estén disponibles para todos. El actual modelo agroindustrial juega con la comida; la roba a quien la produce por sueldos miserables, la lleva de viaje por todo el planeta, emplea la deseada y se deshace de la que no precisa llamándola "excedentes".

Desde tu mesa, y también en la Navidad, puedes contribuir para que se revierta esta tendencia, haciéndote con alimentos ecológicos y locales, que no generen impactos ni en las personas ni en el medio, y que a fe que van a ser más saludables y gustosos para el paladar.

### Actúa:

-planifica la compra y calcula bien la comida que vas a precisar, si tienes alguna sobra congélala y aprovéchala para otra ocasión.

-intenta consumir productos de la localidad, frescos y de temporada, a poder ser, gastronomía tradicional, contribuirás a mantener el medio y tu cultura.

-huye de cultivos tropicales insostenibles como los langostinos o las piñas.

-para los alimentos que no tienen producción local, opta por aquellos de comercio justo: cacao, especias, café, ananás, etc.

-aprovecha estas fechas y haz tus propias comidas, recupera las recetas de la abuela, experimenta con nuevos sabores...

-evita los productos hiperenvasados y que vengan de lejos, evitarás residuos y emisiones de Co2.

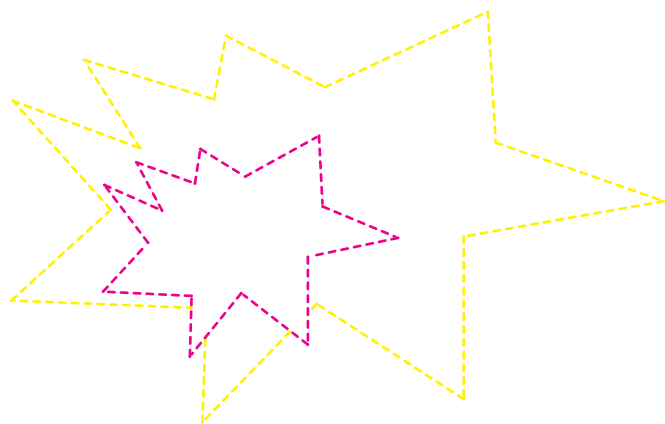


### Cesta de Navidad ecológica y justa

En Navidad es habitual el sorteo o regalo de cestas en bares, asociaciones, empresas, etc. La mayor parte se hacen en países lejanos por niños y niñas, y muchos de los productos con los que se llenan, proceden de diferentes partes del planeta, lo que implica un elevado gasto de energía en el transporte.

Si te preocupa la problemática socio ambiental, puedes elaborar una cesta ecológica y justa:

- Comienza por la cesta: la biodiversidad está presente en nuestra diversidad cultural. La cestería es un buen ejemplo, mimbre, sauce,... dan forma a un variado modelo de cestas. Compra artesanía local.
- Vino y licores: nuestro país, no tiene nada que envidiar al resto del mundo.
- Mariscos, pescados, verduras, carnes, frutas: son también muestra de nuestra biodiversidad.
- Y para postre: bollería , mazapanes, turrone etc, no hay como los caseros y artesanales.
- En tiendas de comercio justo podrás comprar turrone, chocolates, cafés y otros productos que completarán y enriquecerán la cesta.



### 3. La publicidad (engaña)

Una de las primeras señales de que la Navidad está llegando es la publicidad. A principios de noviembre, en la televisión, entre los anuncios de detergentes, limpiadores para el hogar y coches que nos seducen con la promesa de ser más felices, comienzan a aparecer otros productos específicos de las fechas navideñas. Lo mismo sucede en los buzones, entre los folletos habituales de ofertas de tres por uno, comienzan a aparecer revistas a todo color en papel satinado, especiales de juguetes, alimentación y perfumes... Sin duda ya estamos en Navidad.

La publicidad omnipresente en nuestra sociedad tiene múltiples consecuencias. Incide directamente en el comportamiento de los consumidores, tiene un enorme poder de persuasión, y es capaz de hacer a las personas cambiar de costumbres y llevarlos a un consumo irresponsable. De hecho la publicidad es un enorme negocio que mueve miles de millones de euros anualmente. Como resultado de sus campañas, nos deshacemos de objetos todavía útiles y con mucha vida por otros que simplemente son "la novedad" o "el último", elegimos marcas y no productos, y apenas reparamos donde se produjeron, como, o en que condiciones.

La publicidad en soporte papel contribuye en gran medida a aumentar la fracción de basura asimilable a papel-cartón. Esta propaganda, que no solicitamos, supone una molestia, así como un gasto innecesario. La mayor parte de esta suele presentarse en papeles muy caros, papeles plastificados, blanqueados con cloro, con tintes tóxicos etc, lo que dificulta su reciclaje; cuando podría evitarse, reducirse y elaborarse en papel reciclado y reciclable.

Sé crítico con la publicidad, tomate el asunto como un juego. Piénsalo bien, cada vez que te quieren vender algo puede que te estén intentando engañar y manipular, creándote nuevas necesidades que no te van a hacer más feliz. ¿Realmente necesitas un televisor de pantalla plana?, ¿y un teléfono móvil con video?, ¿y un mp4?. ¿Realmente lo precisas?. Al poco tiempo saldrá un nuevo modelo que dejará obsoleto el tuyo y de nuevo necesitarás cambiarlo y tirar a la basura el anterior.



A nuestro buzón llega publicidad impresa bien por buzoneo directo o por correo nominal. Proponemos dos maneras de evitarla.

#### Stop publicidad

Si deseas evitar los molestos folletos que inundan tu buzón y no contribuir al uso abusivo de papel puedes hacer algo tan sencillo como poner una pegatina en tu caja de correo con alguna de las siguientes leyendas; Publicidad no gracias, Stop publicidad o No metas propaganda.

#### Listas Robinson

Las listas Robinson permiten a los consumidores eliminar su nombre y su dirección de los listados publicitarios con el objetivo de reducir la cantidad de publicidad personalizada que recibe en su domicilio, son las conocidas como listas de exclusión. En el estado español este sistema lo promueve la Federación de Comercio Electrónico y Marketing Directo (FECEDM). Este servicio existente en otros países fue creado en 1992 por la FECEDM con la finalidad de que cualquier ciudadano se pueda borrar de los listados de propaganda empleado por las empresas de esta federación (aproximadamente el 90% de las que se dedican a la publicidad directa).

Puedes sumarte a las listas y salirte del mercado de la publicidad basura por internet. Si decides hacerlo, en la página web de la federación ([www.fecemd.org](http://www.fecemd.org)), tienes un formulario de afiliación a las Listas Robinson. En un plazo máximo de seis meses dejarás de recibir la publicidad personalizada.

Igualmente quien lo desee puede hacer que le llegue a su casa publicidad especializada. En las denominadas Listas de Preferencias se pueden inscribir aquellas personas que voluntariamente deseen recibir publicidad, especificando los ámbitos en los que está interesada/o; turismo, deportes, hogar, etc.

## 4. Pilas

En estas fiestas se consumen alrededor del 40% de las pilas que se venden durante todo el año. Las pilas están compuestas por diferentes metales como el mercurio (especialmente en las pilas botón y en las alcalinas), cadmio (en las recargables) así como magnesio, níquel o zinc. Generan un gran impacto durante todo su ciclo de vida: desde la extracción de los minerales que los conforman hasta que se convierten en residuos y acaban en un vertedero o incineradas. Si se realiza una mala gestión, su contenido puede liberarse y contaminar las aguas y el suelo, o en el caso de quemarse, liberar emisiones contaminantes.

Sin embargo las pilas no son solo perjudiciales para el medio natural. Las personas somos una parte más del medio y todo lo que le afecte a éste, tarde o temprano acabará afectándonos a nosotros. Las pilas pueden originar diversos problemas de salud, provocando diferentes anomalías en el sistema nervioso y hormonal. Nunca deberíamos olvidar que las pilas son consideradas residuos peligrosos y altamente contaminantes.

Aunque las pilas nos facilitan el uso de multitud de aparatos, deberíamos intentar evitarlas en la medida de lo posible. Sino en su totalidad, la aplicación de diferentes medidas puede reducir drásticamente su uso.

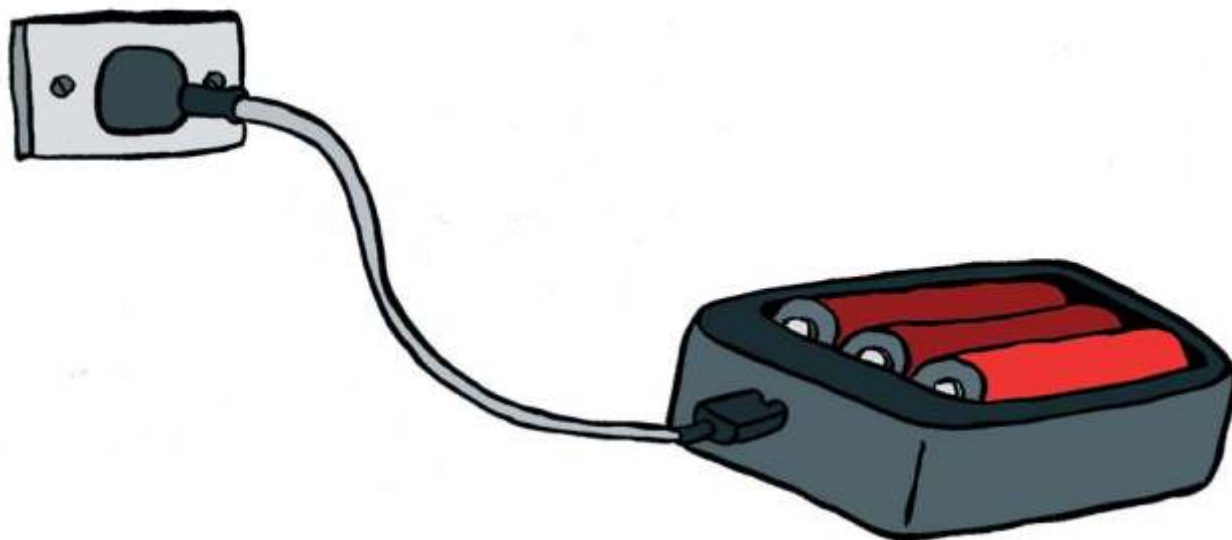
### Actúa:

-Evita en todo lo posible las pilas, elige juguetes o aparatos que no las empleen. Eliminarás residuos tóxicos y peligrosos y serás una persona más autónoma.

-En la actualidad existen muchas alternativas a los juguetes y aparatos electrónicos; radio con cargadores solares, dinamos, pequeñas placas solares para cargar ordenadores y teléfonos móviles, etc.

-Si no encuentras alternativas a estos objetos con pilas intenta que éstas sean recargables. Cuatro pilas recargables con su respectivo cargador cuestan entre 10 y 20 euros y puedes recargar unas 1000 veces.

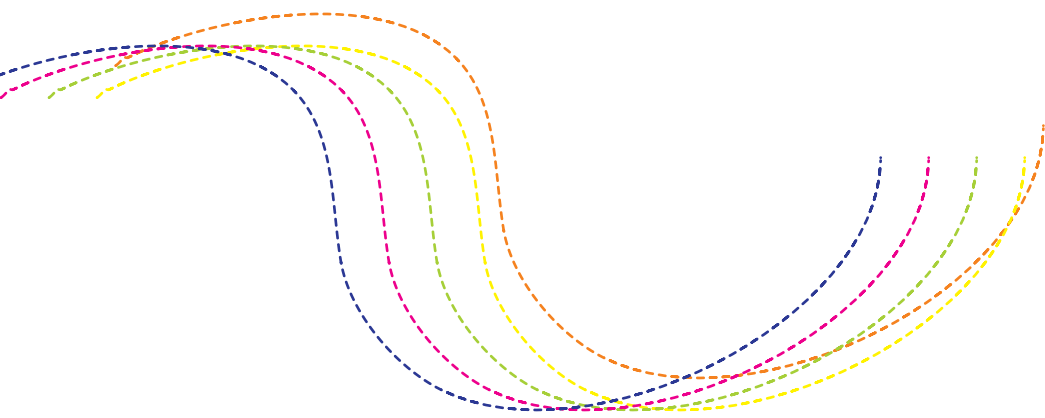
-Otra opción son los aparatos que se puedan conectar a la red eléctrica.



Las pilas en cifras y letras;

600.000 litros de agua, aproximadamente el agua que bebe una familia de cuatro personas a lo largo de toda su vida, es la cantidad de agua que puede contaminar una sola pila botón.

¿Las pilas se reciclan?. Que no te confundan, las pilas no se reciclan, es decir, con una pila vieja no se hace una pila nueva ni se aprovechan todos sus componentes. De las pilas que depositamos en el contenedor correspondiente, solo se extrae una parte de sus elementos que, por ser tóxicos, hacen que este proceso sea altamente costoso y peligroso. De los componentes extraídos algunos como el mercurio se reciclan para la elaboración de nuevos productos, y otros se inertizan, pero en ningún caso se hace una pila nueva con la usada. No se re-cicla no vuelve al ciclo.







## 5. Regalos y juguetes

Navidades es sinónimo de presentes, cajas, lazos y papeles de colores. Juegos y juguetes para las niñas y niños, relojes y perfumes para hombres y mujeres. ¿Sería posible o imaginable una Navidad sin regalos?.

Los juguetes son una de las estrellas de estas fechas, de hecho en Navidad se compran el 75% de todos los que se venden anualmente según los datos de la Asociación Española de Jugueteras. Las pequeñas y pequeños de la casa son bombardeados durante la Navidad y los meses precedentes con publicidad de muñecas, coches, juegos de mesa, etc. Una saturación de imágenes y modelos que acaba creándoles estrés al tenerse que decidir por uno o dos modelos. Angustia que se acaba transmitiendo a los padres y madres cuando tienen que peregrinar de tienda en tienda para encontrar el modelo elegido.

Nuevamente la realidad se impone, y pasadas las fiestas y con ellas la presión publicitaria y el capricho inducido, las más de las veces estos juguetes acabarán arrinconados o convertidos en un residuo. Basura que por cierto no recibe el tratamiento idóneo. Entre el 5% y el 6% de los residuos urbanos son juguetes y pequeños aparatos electrónicos y sólo el 2% de estos últimos acaban en plantas de reciclaje.

Sin embargo, no sólo las niñas y niños reciben regalos. Las personas adultas a pesar de suponérsenos más sentido, también caemos, como niños y niñas, en el hechizo de la publicidad, y precisamente en la fecha del año en la que los productos están más caros corremos a las grandes superficies para comprar el reloj que nos presentó el actor de moda. O el perfume que nos recomienda la modelo del año.



Actúa:

### Juguetes

-El cariño no es directamente proporcional al número de juguetes regalados. Piensa en las necesidades reales del niño o de la niña a la que vas a agasajar (edad, gustos, posibilidades para emplear el juguete, etc). Recuerda que lo más importante para la niña es el juego, no el juguete.

-Huye de juguetes bélicos y sexistas. Opta por juguetes que hagan pensar, que sean instructivos y pedagógicos. Los juguetes muy sofisticados dan pocas posibilidades de acción y acabarán destripados, precisamente para ver como funcionan. Fomenta la creación no la destrucción.

-Recurre a juguetes artesanales, sin pilas, que estimulen la creatividad. En el caso de juegos de ordenador opta por los educativos, los hay apasionantes (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 naturales y que cumplan con la normativa de seguridad, edades, etc.

Actúa:

### Regalos

-En cuanto a los cosméticos, perfumes, etc., intenta que sean ecológicos, elaborados a partir de productos naturales y que no procedan de la experimentación animal.

-Si te gustan los aparatos electrónicos como regalo, intenta que sean lo más eficiente posible y a poder ser elaborados con materiales reciclables o fácilmente reparables.

-Un regalo no tiene porque ser un objeto, puedes regalar una suscripción a un grupo ecologista o de desarrollo, un viaje. Puede que para muchos de tus amigos/as y parientes el mejor regalo sea compartir unos días contigo, tu tiempo y tus conocimientos pueden ser más provechosos para ambos que algunos de los objetos plásticos y sin alma que atiborran los escaparates? de las grandes superficies.

-También puedes poner en práctica tus habilidades y crear tus propios regalos.

-Finalmente, piensa que no tienes porque recibir regalos año tras año ni porqué acumular cosas inútiles y hacer perder tiempo y dinero a amigos y familiares buscando algo nuevo o diferente. Puedes liberarte y liberarlos haciéndoles saber que no precisas recibir objetos para celebrar estas fiestas, que prefieres por ejemplo un agradable almuerzo con sobremesa.

### Los animales no son juguetes

Cada año al llegar el verano muchos perros y otros animales son abandonados al plantearse que hacer con ellos durante las vacaciones.

Curiosamente la desgracia de muchos de estos animales tuvo su origen durante la Navidad, fechas en las que aumenta el "consumo" de mascotas. Si decidimos hacernos con otro ser vivo o regalarlo debemos meditarlo bien y no caer en el consumismo navideño de objetos. Básicamente porque un animal no es un objeto, un perro o cualquier otro ser vivo precisa atenciones y cuidados diarios; alimentarlo, llevarlo al veterinario... así, durante muchos años, y sobre todo necesita el cariño de aquellas personas que decidieron acogerlo en su casa.

En el caso de cotorras, tortugas de florida, periquitos, etc sucede algo semejante, pero en estos casos el problema puede ser diferente. Por descuido, o por el "afán libertador" cuando nos cansamos de tenerlos en la casa, se corre el riesgo de que acaben en el medio natural, con el consiguiente peligro de que se acaben convirtiendo en especies exóticas invasoras.

Agasajar o hacerse con una mascota supone una responsabilidad. Antes de tomar esta decisión valora bien lo que implica. Piensa también que en muchos refugios de animales hay perros y gatos abandonados esperando a que alguien los adopte. Te lo agradecerán.





## 6. Energía

Necesitamos energía desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Suena el despertador, energía, ducha con agua caliente, energía, tostadas para desayunar, energía, vamos en bus para el trabajo, energía, encendemos el árbol de Navidad, energía... La energía eléctrica, los combustibles como el gasóleo, la biomasa o los gases de origen fósil nos permiten desarrollar la vida diaria con normalidad.

El problema es el abuso que hacemos de esta energía, sobre todo de aquellas de origen no renovable, que resultan más contaminantes. No sólo por los gases de efecto invernadero que generan en su combustión sino también por las partículas contaminantes y dañinas para la salud (monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno, dióxido de azufre, benceno, hidrocarburos volátiles, partículas sólidas, etc.).

El gasto desmesurado de energía está consumiendo el planeta a pasos cada vez más acelerados. Todos hemos comprobado como muchos establecimientos mantienen encendidas durante toda la noche las luces, rótulos y neones para reclamar nuestra atención. Costumbre que además de suponer un gasto innecesario contribuye a aumentar la contaminación lumínica. Contaminación que se agrava sobre manera con la llegada de la época navideña. Cada vez más temprano, cientos de adornos luminosos llenan las calles de ciudades y villas.

Una ciudad grande puede llegar a tener un gasto extra de 3,6 millones de Kwh, que sería el equivalente a lo que consumen 1200 hogares en un año. Si bien es cierto que cada año algún nuevo ayuntamiento apuesta por el empleo de luces más eficientes, la mayoría de los alumbrados son exageradamente ostentosos y costosos.

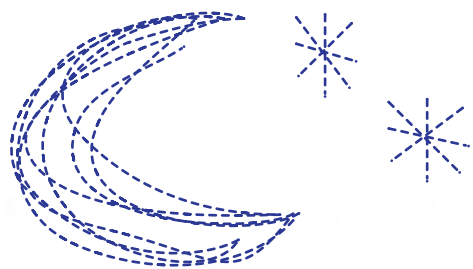
### Actúa:

- Sé más original y prescinde de las luces del árbol, hay mil y una forma de decorarlo, si decides ponérselas, que sean eficientes y recuerda apagarlas por la noche o cuando nadie esté presente.

- Si vas a hacer una estupenda vianda en el horno aprovecha para cocinar otro plato y apaga el horno antes de tiempo para aprovechar el calor residual.

- No abuses de la calefacción, entre 18° y 21° será suficiente. O también puedes aprovechar el calor humano.

- Huye de las horteradas /dispositivos/juguetes eléctricos, Santa Claus bailarines, renos parlanchines, nacimientos luminosos, etc.



## 7. Residuos

La basura es todo aquello que tenemos intención de deshacernos. Vale que un tarro de vidrio que guardó guindas puede ser basura pero puede ser un recipiente para guardar higos secos. Una caja de regalo vacía puede ser basura o la podemos transformar en una caja para guardar estampas, una cesta de Navidad puede... A esto se le llama el arte de reutilizar.

A medida que se fue asentando la sociedad del bienestar y del consumismo fue creciendo la montaña de basura que nuestro modelo social de "comodidad" permite generar. Una prueba de esto la tenemos en estas fiestas del consumismo maquilladas de buenas intenciones y en las que la producción de basura llega fácilmente a duplicarse. Nada más que fijarse en los contenedores después de las fechas señaladas. Si normalmente están llenos, esos días estarán atestados y desbordados con subproductos, embalajes, papeles de regalos y envases que tuvieron, los más de ellos, un uso efímero y seguramente prescindibles. Entre el veinticinco de diciembre y el seis de enero aumentamos en un 50% el vidrio rechazado y en un 35% el papel y cartón. Una "basura de lujo" donde, como en una metáfora de nuestra cultura, prima el continente al contenido, la apariencia a la esencia.

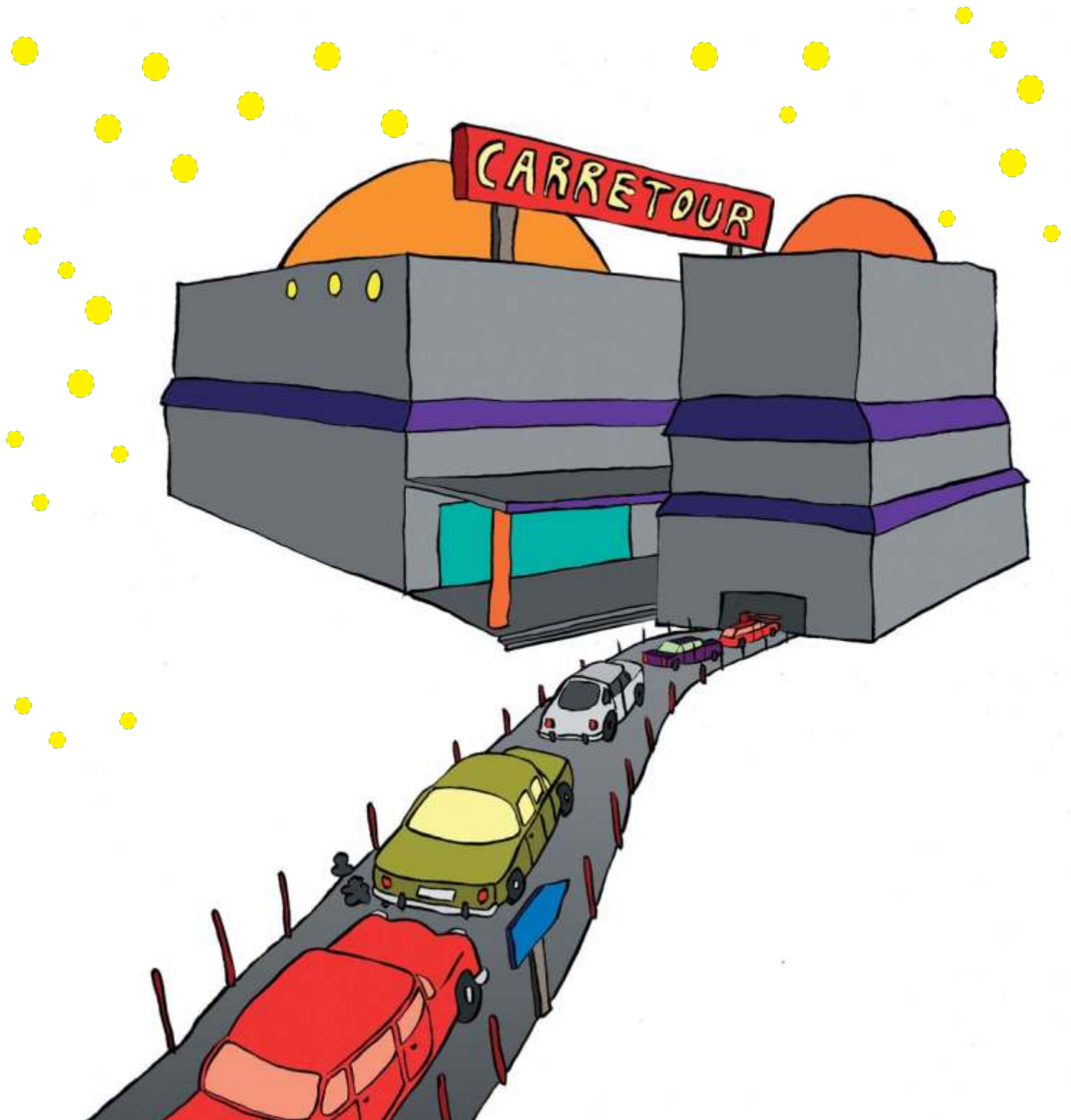
Intentar disminuir la cantidad de residuos es el punto de partida para atajar los problemas asociados al tratamiento de la basura. Esto se conoce cómo el valiente arte de reducir.

Como última opción, todo aquello que no podemos evitar tirar y todo lo que no podemos reutilizar se tendrá que separar correctamente para reciclar en tanto que sea posible. Por desgracia no todo lo potencialmente reciclable será procesado de manera correcta, por una parte debido a la dificultad que conllevan algunos envases y por otra, por la gran cantidad de basura que recibe el sistema de tratamiento.

Procuremos en Navidad no "agasajar" al medio ambiente con un montón de basura.

### Actúa:

- En esta Navidad lleva de la casa la bolsa de tela, cesta o carro para hacer la compra.
- Evita los productos sobreempaquetados, siempre mejor a granel, y opta por envases familiares antes que los pequeños e individuales.
- Envuelve los regalos con papeles reutilizados de otros años y vuelve a guardarlos para la próxima ocasión.
- Sé más original y engalana las sorpresas con papel de periódico viejo o con papel de estraza que podrás volver a emplear.
- Evita los productos de usar y tirar (paños de mesa, manteles, vasos o platos decorados con motivos navideños) o en todo caso dale más de un uso antes de tirarlos.





## 8. Transporte

Otra de las imágenes clásicas asociadas a la Navidad es la de alguien volviendo a casa para compartir las fiestas. Antes este regreso solía ser en tren o en bus, en la actualidad triunfan el coche y el avión.

El deseo de movernos más, la prisa, están presente en el ser humano desde hace tiempo. Primeramente se echó mano de la tracción animal; burros, caballos, perros, vacas o los mismos renos y camellos!! Con el progreso y unas dosis de ingenio aparecieron máquinas más sofisticadas que acortaron distancias y revolucionaron el transporte de mercancías y personas. Estamos hablando del automóvil, del tren, de los barcos, del avión, de la bicicleta, del autobús, del metro, de la motocicleta... Esta tecnología puesta al servicio de la sociedad la transformó de manera radical. Como consecuencia estamos provocando una situación de colapso en algunas vías de comunicación y una fuerte dependencia de los combustibles fósiles que hacen mover la mayoría de aquellas máquinas transportadoras.

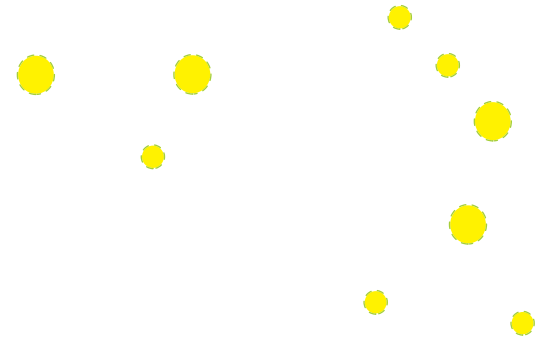
Sin embargo, esta problemática no afecta por igual a todos los medios de transporte. Tampoco todos tienen la misma huella ecológica. Desde finales del siglo XX el automóvil y el avión son los medios preferidos por la mayoría de la población occidental.

El avión, uno de los medios más seguros y rápidos, emite toneladas de gases de efecto invernadero a la atmósfera. Existen alternativas más ecológicas como el tren o el autobús. Si en estas fechas vas de vacaciones a China, pongamos por caso, no se trata de que vayas en trolebús, pero si te vas a mover por la península podrás aprovechar las rutas de autobús existentes o las vías del tren para hacerlo. Quizás descubras que en los vagones suelen surgir las más largas, curiosas, productivas y ¿recordadas o retorcidas? conversaciones.

En Navidad nos desplazamos mayoritariamente en distancias cortas hasta la casa de familiares y amigos, hasta fiestas y lugares de ocio. Muchas veces soportamos largas colas dentro de las ciudades y lo que pretendía ser un intento de llegar antes a nuestro destino se convierte en una trampa, en un gasto de combustible y en una manera irracional de perder la paciencia.

Puede parecer exagerado pero es cierto que:

- El 30% de los desplazamientos en coche son inferiores a 3 km y el 50% de menos de 5 km.
- El 75% de los desplazamientos en la ciudad se hacen en autos con un sólo ocupante.
- El 40% del espacio útil de una ciudad es ocupado por vehículos.
- Los niveles de monóxido de carbono y benceno dentro del coche son entre 2 y 5 veces más altos que en la calle



### Actúa:

-Intenta emplear el transporte público tanto en los desplazamientos por la ciudad como en los viajes largos.

-Si optas por el coche:

-apaga el motor si estas parado en una caravana más de un minuto

-evita acelerones y frenazos bruscos

-intenta conducir en marchas largas y a bajas revoluciones

-mantén la velocidad lo más uniforme posible

-cambia a segunda a los 2 segundos o a los seis metros recorridos

-no abuses de la calefacción

-evita la sobrecarga en el vehículo

-comparte el automóvil con familiares y amigos cuando vayas de cena y festejos, repartiréis gastos, reduciréis emisiones y ganaréis en diversión

-existen varias páginas webs para compartir el auto: [www.compartir.org](http://www.compartir.org), [www.comparteviaje.es](http://www.comparteviaje.es) , [www.viajamosjuntos.com](http://www.viajamosjuntos.com) .

### Receta para superar la adicción al volante

Ingredientes para una persona:

- Voluntad
- Bufanda y guantes por si hace frío
- Cero gotas de combustible
- Un nada de gases de efecto invernadero
- Bicicleta optativa (si se tiene buenas piernas)
- Cronómetro

Tiempo: variable

Coste: cero euros

Modo de hacerlo:

Primero deje el coche en el garaje y evítese la tentación de coger las llaves. Se ponga los guantes y la bufanda en función de lo que diga la mujer o el hombre del tiempo. Salga por la puerta en dirección al destino final. Guarde en el bolsillo las cero gotas de combustible y el nada de gases de efecto invernadero. Ponga el cronómetro a cero para comprobar el tiempo que emplea en el desplazamiento. Comience la caminata o en su caso el pedaleo. Disfrute del camino y vaya pensando en la luna o en cualquier cosa a gusto. Compruebe el tiempo invertido en el recorrido y compare con el habitual cuando va en auto. Se sentirá orgulloso de la hazaña.

## 9. Acebo y otros trozos de monte

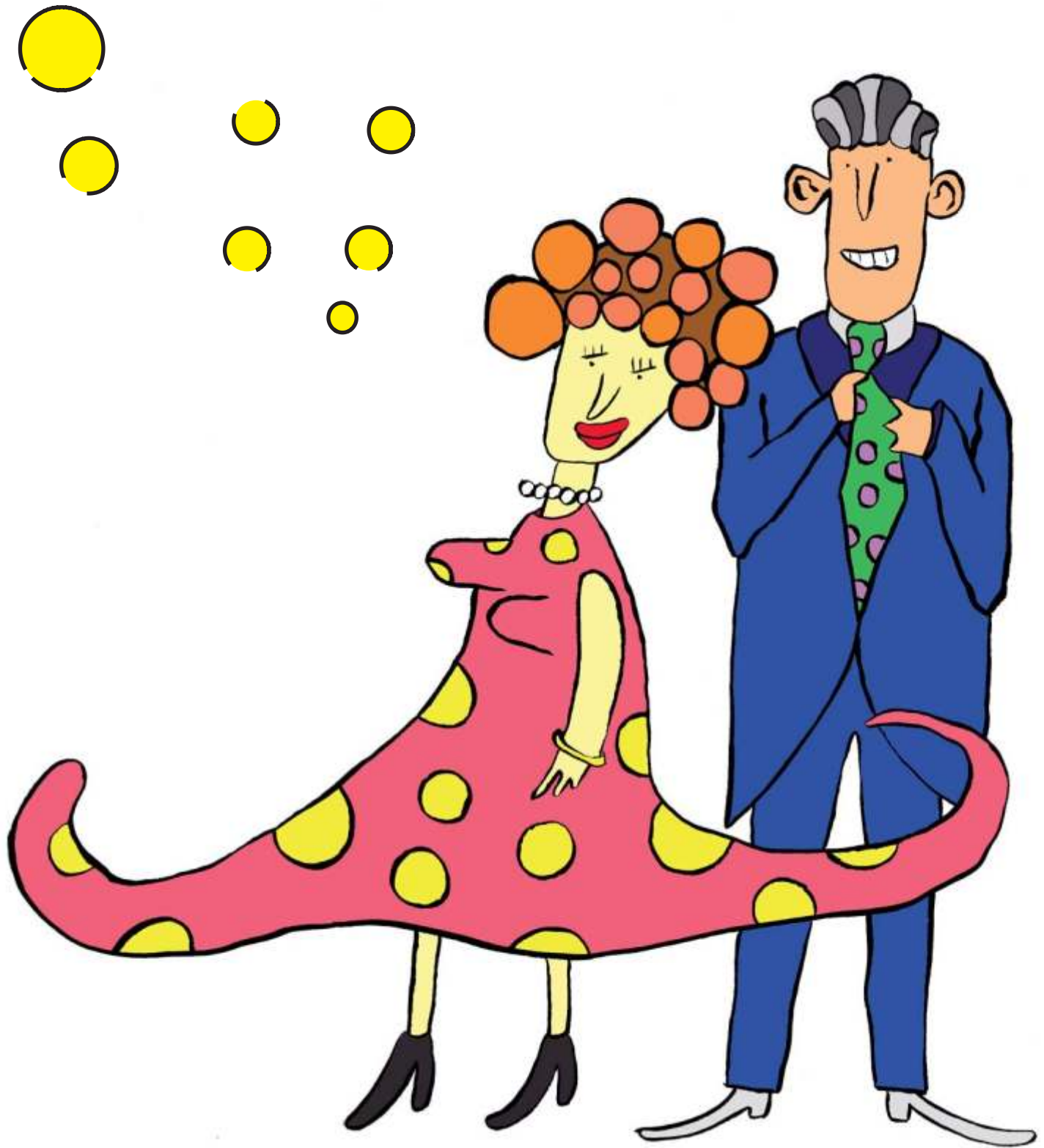
Una costumbre en estas fechas, traída de los países anglosajones, es la de salir al monte en busca de vegetación apropiada para engalanar las puertas, las mesas o los belenes de los hogares. Una alternativa a los adornos plásticos e industriales que pudiera parecer más ecológica e inocua pero que debemos hacer con cuidado. Algunas especies vegetales como el acebo (*Ilex aquifolium*) tienen especial protección y son muy sensibles a las agresiones ambientales.

Rechaza pues arrancarlos, mejor disfruta de su belleza en el propio monte, donde quedan más hermosos. Si no te puedes resistir, acude a viveros o lugares especializados, donde se cultivan especialmente para la Navidad. Cuidalos durante las fiestas y lléalos luego al monte.

Similar respeto merecen los pinos, el musgo, las piñas, etc. No quiere decir que no se puedan aprovechar los recursos del monte para nuestras necesidades y nuestro disfrute, más bien al contrario, es una manera de poner en valor todos los tesoros naturales que ofrece. Simplemente lo que se pide es ser más racional y no esquilmar estos bienes. A veces puede parecer que el impacto que se provoca al arrancar un árbol o al recoger un poco de musgo es pequeño e insignificante, pero deberíamos minimizar esto tanto como podamos.

Además de esto, muchas veces adornos "naturales" se encuentran a la venta pintados con spray dorado o plateado que resultan ser muy tóxicos y perjudiciales para el medio ambiente.





## 10. Ropa

¿Que te vas a poner en fin de año?, ¿Compraste ya el traje?, ¿No irás a llevar lo que tienes del año pasado (y que sólo te pusiste ese día)?, ¡Venga! ¡Pero si ya está pasado de moda!

La moda es una ilusión y una invención para asegurarse las ventas año tras año. El atuendo pasó así de ser una necesidad y una forma de estilo o manifestación personal, a una obligación de escoger una determinada manera de vestir si se quiere estar en la "onda" y a la altura de la sociedad. Como no, en unas fechas tan especiales del año parece imperativo estrenar ropa aun corriendo el riesgo de hacerse con unas prendas tan extravagantes que sólo puedan tener uso y cabida para estos días.

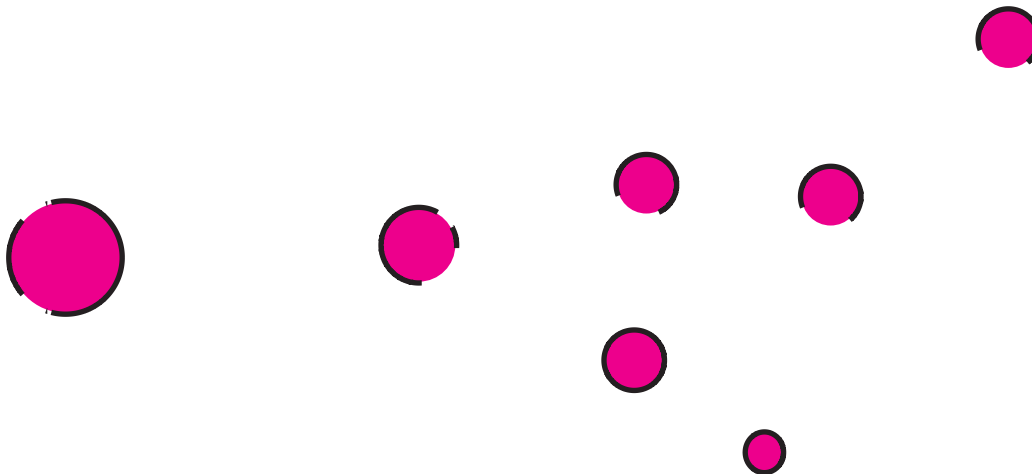
El consumismo de ropa encierra detrás algunos problemas que no siempre están visibles; el cultivo del algodón emplea el 22,5% de los insecticidas globales y el 10% de los pesticidas, los tejidos sintéticos derivan del petróleo, etc.

Además de preguntarte si te queda bien, o te pega con los zapatos, pregúntate; ¿quién fabricó la prenda?, ¿de dónde viene?, ¿se usó mano infantil para elaborarla?, ¿tendrán un salario digno los contratados?, ¿la fabricación de la prenda tiene un trato respetuoso con el medio ambiente?

Recuerda que en Navidad, en otoño o en verano ¡la belleza va por dentro!. Libérate de las imposiciones y ataduras de una moda y de unos patrones estéticos incómodos e impuestos que no se ajustan a la realidad.

### Actúa:

- Recupera la costumbre de prestar e intercambiar ropa entre familiares y amigos.
- Puede ser un regalo especial tu camiseta favorita para aquella persona favorita.
- Haz tu propia ropa o modifica y "tunea" la ropa vieja, aprovecha el tiempo de ocio para hacer esta actividad artística en compañía.
- Viste ropa de segunda mano, aprovecha que en estas fechas se celebran muchos mercadillos de cambio o de segunda mano.
- Cuando estés en el sofá al calorcito de la casa saca el costurero y remienda los calcetines o los pantalones más viejos, no los abandones en la basura antes de tiempo.
- Existen grupos y colectivos que recogen ropa usada para la gente que lo necesita, infórmate en tu ciudad dónde puedes depositarla.





## 11. Alternativas: ¿Dónde comprar?

Mientras las grandes superficies y franquicias nos seducen con las super ofertas y copan el mercado, pequeños negocios de barrio se ven obligados a echar el cierre resultado de la competencia desleal que soportan; la ferretería de Pepe, la carnicería de Mucha, la frutería de la señora Carmen, el ultramarinos de Conchita , etc.

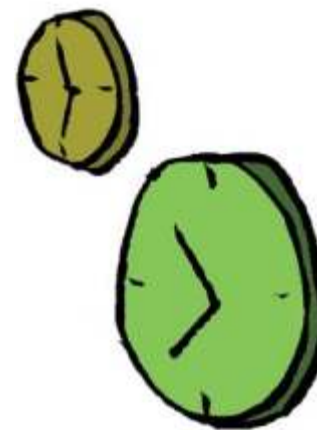
Muchos de los productos que nos ofrecen esconden una fuerte huella ecológica en su producción y su distribución, que no entiende de fronteras ni de distancias, y los lleva a cualquier rincón del planeta.

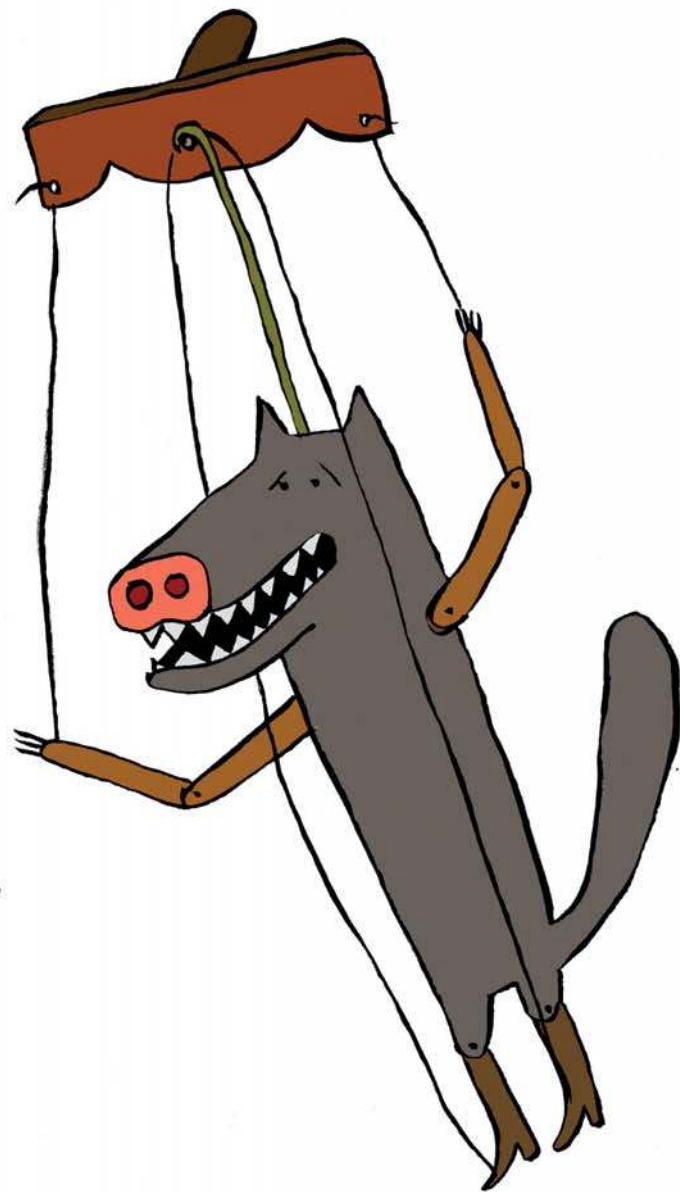
En la actualidad más del 80% de las compras se realizan en grandes superficies. Siete empresas controlan tres de cada cuatro alimentos que compramos en estos establecimientos y una sola empresa, controla uno de cada cuatro. Nos incitan al consumismo estudiando nuestro comportamiento y apoyándose en nuestras debilidades, promueven la producción de basura y compiten con el pequeño comercio.

Cómo reacción a este modelo, por la salud personal y por la del planeta debemos cambiar estos hábitos y volver hacia un consumo local, social y ambientalmente más justo.

Durante la Navidad:

- Aprovecha el tiempo libre para descubrir las tiendas de barrio y los mercados tradicionales.
- Compra productos de agricultura ecológica.
- Visita las tiendas de comercio justo de tu ciudad.
- Asíciate a cooperativas de consumidores o grupos de consumo ecológico.
- Compra en tiendas de segunda mano y participa en mercadillos de trueque.







## 12. Epílogo: ¿Felices fiestas?

"Nuestro estilo de vida materialista no contribuye ni a nuestra salud ni a nuestra felicidad"

Bäckstrand, Göran e Ingelstam, Lars

La entrañable imagen de una familia o de un grupo de amigos en una casa al calor de la chimenea y al lado de un árbol de Navidad mientras nieva, poco tiene que ver con lo que sucede hoy en día en estas fiestas. La realidad, bien podría ser, la de una familia o incluso un grupo de amigos, juntos o por separado, metidos en un coche en un atasco o haciendo cola en una gran superficie abarrotada de gente mientras por megafonía suena repetitivamente jingle bell jingle bell. Otro año más, lo que prometían ser unas tranquilas y entrañables vacaciones acaban convirtiéndose en una estresante pesadilla de viajes y compras que al final deseamos que acabe lo antes posible.

Y curiosamente, año tras año, por tradición, picamos y acudimos presurosos a la tienda de juguetes y de perfumes a traducir nuestros sentimientos en regalos, ya que ese fue el mensaje que se nos transmitió durante el mes precedente; seremos más felices cuanto más consumamos, o tu hogar no vivirá la Navidad sino lo llenas de todos los cachivache de la época.

Pero realmente ¿somos más felices?, ¿comprar nos hace más felices en estas fiestas?. Numerosos estudios demuestran que el crecimiento económico y un cada vez mayor consumo material, no nos hacen más felices no mejoran nuestra calidad de vida. En numerosos ámbitos hemos sobrepasado las cantidades realmente necesarias y esto no repercute en un mayor grado de satisfacción.

Reducir nuestro consumo puede ser una opción, pero puede convertirse en una obligación en un futuro próximo. La actual situación de crisis puede verse seriamente agravada en un futuro no muy lejano, más, cuando intentamos apagar el fuego de la crisis con más gasolina. Podríamos incluso decir que las personas o familias que aprendan a reducir sus necesidades superflua estarán más preparadas para los retos del futuro. Nuestro pequeño planeta es limitado y no podrá aguantar muchas agresiones más. Desde nuestros hogares podemos echar una mano, también en la Navidad.

## Certificado de Exención de Regalo(s)

Porque lo importante en la vida no se compra:

Yo, .....libero con gusto a .....  
 del deber de hacerme un regalo con motivo de .....

- Un manajo de abrazos
- Una cena hecha en casa con cariño
- Un paseo de la mano por la calle
- Un poema de andar por casa pero sentido
- Jugar contigo a.....
- Una canción al oído
- .....

Firmado: \_\_\_\_\_



## 13. Anexos

### Certificado de exención de regalo

Desde el colectivo Jóvenes Verdes ([www.jovenesverdes.org](http://www.jovenesverdes.org)) se nos presenta una interesante propuesta que pretende incidir en el excesivo consumo que tiene lugar en estas fechas señaladas (Navidad, días de... para madre, novios, etc) . Como ya te adelantamos en la sección de regalos y juguetes se trata de un certificado de exención de regalos.

Te ofrecemos nuestra versión de esta interesante iniciativa.

## 14. Bibliografía

ADEGA (1999): *Ecoloxía no cotián*. Consello da Xuventude de Galiza. Santiago de Compostela.

Bäckstrand, Göran e Ingelstam Lars (2008): *¡Suficiente! Retos globales y estilos de vida responsables*. CIP-Ecosocial. [Podes descargalo en [www.cip.fuhem.es](http://www.cip.fuhem.es)]

Pérez, Ramsés (2008): *Guía de ecoloxía cotián. Ideas e accións para un consumo sustentábel*. Baía.

Taboada Chivite, X. (1992): *Ritos galegos de Nadal*. Museo do Pobo Galego.

## 15. Enlaces

[www.adega.info](http://www.adega.info)  
ADEGA

[www.consumehastamorir.com](http://www.consumehastamorir.com)  
Consume hasta morir

[www.educacionambientaladega.info](http://www.educacionambientaladega.info)  
Educación Ambiental de ADEGA

[www.hogares-verdes.blogspot.com](http://www.hogares-verdes.blogspot.com)  
Hogares Verdes

[www.jovenesverdes.org](http://www.jovenesverdes.org)  
Jóvenes Verdes



Este programa forma parte de la red estatal de "Hogares Verdes" promovida por el CENEAM (Centro Nacional de Educación Ambiental)

# Hogares verdes

Por una Navidad más verde  
(o cómo superar las fiestas del consumismo)

