

Consumo consciente, filosofía “cero residuos”, sostenibilidad, ... estos asuntos se han vuelto centro de la actualidad, y no sólo en el ámbito de los ecologistas que llevaban ya el alarma años atrás.

El futuro del ecosistema de nuestra planeta está en peligro, es un hecho que nadie puede negar (ya existen grandes islas de residuos plásticos como en España, Francia o Alemania, flotando por los mares, ... ) .

No podemos esperar a que los gobiernos y políticos actúen, somos nosotrxs mismxs lxs responsables del mundo que dejaremos para nuestrxs hijxs y nos toca actuar ya para revertir o al menos frenar la tendencia.

Sin embargo, muchas veces resulta difícil empezar a cambiar nuestro día a día para conseguirlo.

Os proponemos algunas acciones a introducir en vuestro cotidiano para empezar esta toma de consciencia e iniciar un modo más frugal de consumo.

***“Menos pero mejor!”***

Son acciones sencillas, pequeños pasos, pero la filosofía “0 residuos” es realmente potente y os puede hacer llegar muy lejos.

**Ante todo, recordar que la separación de los residuos y reciclaje es básico y esencial, pero de una cierta forma libran de la culpa del acto de consumir: Hay que ir más allá.**

### **ACCIONES MUY FÁCILES :**

- ir al supermercado con bolsas de tela y bolsa para la fruta y verdura (siempre llevar una encima!);
- comprar de segunda mano (Wallapop,...) para necesidades específicas antes de comprar nuevo con embalaje, etc...;
- para limpiar la casa, en realidad no hacen falta decenas de productos envasados y muy tóxicos para el medio ambiente y para nuestra salud, con solo vinagre blanco, jabón negro líquido y bicarbonato de sodio se puede solucionar la limpieza de casi todos los rincones de la casa;
- rascar una cerilla es mucho más eficaz que cualquier desodorante WC en aerosol;
- jabón sólido natural para la ducha (tipo jabón de marsella al aceite de oliva, ...) para reemplazar el gel de ducha con sus aditivos y embalajes inútiles;
- pañuelos de tela para reemplazar los Kleenex de papel ( pedir a vuestros abuelos que seguramente todavía tienen ...);

- servilletas de tela en lugar de las de papel;
- en casa, manopla de baño en lugar de toallitas húmedas;
- cantimplora metálica en lugar de las botellas de plástico;
- en las fiestas de cumpleaños, olvidarse de los platos, vasos y cubiertos de plástico que se tiran cuando se acaba la fiesta. Acostumbrarse como invitado a llevar su kit reutilizable o, como anfitrión, pedir a sus invitados que lleven sus vasos, etc...
- para afeitarse, usar espuma sólida, cuchilla metálica y brocha de afeitar... mucho más elegante que la espuma en aerosol y la cuchilla plástica!
- usar desodorante sólido
- usar algodones desmaquillantes de tela, muy eficaz!
- no abusar de la climatización en verano (luchar contra las oficinas a 19°C!) y de la calefacción en invierno, nuestro cuerpo debe aclimatarse a lo que está pasando fuera de la oficina y de casa.
- cepillo de dientes de madera compostable;
- para las meriendas de los niños: plátano, frutos secos, manzana, pan y chocolate, mejor que cualquier compotas envasadas como por ejemplo Cacaolat o galletas envueltas en plástico y llenas de aditivos, grasa de palma...
- Preparar el café en la cafetera tradicional y olvidarse de las cápsulas Nespresso. ¡Era buena la idea pero no es viable ecológicamente!

### **ACCIONES FACILES pero que necesitan más TIEMPO :**

- Hacer sus propios yogures en una yogurtera
- Arreglar su ropa y sus zapatos antes de tirarlos y comprar nuevos (el negocio de la ropa, y del algodón en particular, es uno de los puntos más críticos y que tiene más impacto sobre el ecosistema)
- Comprar los alimentos a granel
- Comprar productos de limpieza a granel (por ej., en “El Safareig”, en Gracia)
- Comprar fruta y verdura de temporada, cajas de productos locales (si puede ser bio, mejor!)

### **UN POCO MÁS COMPLICADO pero MUY EFICAZ :**

- Desplazarse lo máximo que se pueda a pie, en bicicleta o patinete eléctrico. La pregunta que debemos hacernos es la siguiente: merece la pena usar energía para mover los 1500kg de su coche cada día para desplazar nuestros 75 kg?
- Montar un espacio de Compost en su balcón

### **LO QUE TODOS DEBERÍAMOS HACER PARA poder realmente REVERTIR la CURVA:**

- dejar de coger el avión;
- dejar de comer carne (la industria de producción de la carne es uno de los sectores que más contamina);
- dejar de comprar y tirar ropa como simples pañuelos desechables;
- dejar de fumar (el cultivo del tabaco tiene efectos devastadores: pesticidas, deforestación...);
- consumir local y bio.
- De manera general, comprar los productos menos transformados y envasados;
- Volver a dedicar tiempo a cocinar, congelar...
- Regalar “momentos” (cines, restaurantes, espectáculos...) mejor que “plástico made in China”
- Pensar en alquilar o compartir antes de comprar aparatos de poco uso (taladradora, lijadora...)

### **LA LEY DE LOS 5 “R” :**

- RECHAZAR lo que uno no necesita realmente
- REDUCIR lo que necesitamos y que no podemos rechazar
- REUTILIZAR lo que consumimos
- RECICLAR lo que no podemos rechazar ni reutilizar
- REINCORPORAR (transformar en COMPOST )

Deseamos que esta *newsletter* os de pistas para arrancar!

Para iniciar el proceso, hay que empezar a actuar con cosas fáciles que hacer, hablarlo en nuestro entorno, en familia, ver lo que uno es capaz de hacer sin agobiarse, poniéndose objetivos progresivos.

La Comisión de Sostenibilidad os dará, a lo largo del año, información, ideas y talleres para poder entrar poco a poco en el proceso!