

**CÓMO VIVIR**



**sin acabar con el Planeta**



**MANUAL PARA JÓVENES INQUIETOS**

*(...y adultos preocupados)*

## Sobre retos y aventuras

Este Planeta es tu hogar, el tuyo y el de más de 6.000 millones de personas. Juntas debemos afrontar hoy en día **retos** importantes: acabar con la pobreza, frenar el cambio climático, proteger los bosques, evitar la contaminación de la tierra, del agua y del aire que respiramos...

La guía que tienes en tus manos quiere invitarte a compartir también una **aventura**: la de descubrir que cada día tenemos mil maneras de ser parte de la solución y de convertirnos en protagonistas de un mundo en cambio.

***Cómo vivir sin acabar con el Planeta*** forma parte del programa ***Norte-Sur: un viaje de ida y vuelta***, organizado por tres ONG: FERE-CECA Madrid, InteRed y SETEM Madrid, con el apoyo de la Comunidad de Madrid.

- El programa gira en torno al Comercio Justo y el Consumo Responsable, la Interculturalidad y la Equidad de Género.
- Va dirigido prioritariamente al alumnado, al profesorado y a los padres y madres de los centros escolares de la Comunidad de Madrid, pero se extiende a la sociedad madrileña en su conjunto.
- Ofrece materiales didácticos, formación del profesorado y actividades de sensibilización.

**Podrás encontrar más información en:**

**[www.nortesur.org](http://www.nortesur.org)**

**Documentación y coordinación: SETEM Madrid y punto&coma**

**Textos, diseño y maquetación: punto&coma**

**Ilustraciones: Jvlivs**

**Impresión: EPES Industrias Gráficas S.L. (Alcobendas)**

**Impreso en papel 100% reciclado**

*Se autoriza la reproducción, sin fines comerciales,  
de los contenidos de esta publicación, citando su origen.*

**Madrid, diciembre - 2006**

# ¿De qué va este manual?

## De cómo estamos acabando con el Planeta

Fenómenos extraños . . . . .	.2
Exprimiendo el Planeta . . . . .	.4

## De lo que podemos hacer para evitarlo

Basura . . . . .	.6
Energía . . . . .	.10
Agua . . . . .	.14
Comercio Justo . . . . .	.16
Papel . . . . .	.20
Tóxicos . . . . .	.24
Ropa . . . . .	.26
Comida . . . . .	.28
Transporte . . . . .	.30

## De que tú eres importante para conseguirlo

Muévete por el Planeta . . . . .	.32
----------------------------------	-----

**¡Pasa la página y compruébalo!**

# De cómo las medusas invaden nuestras playas y otros fenómenos extraños

Las medusas se han convertido en una plaga en muchos lugares de veraneo. Se multiplican a sus anchas en un Mediterráneo cada vez más caliente y donde hay menos peces y tortugas que se las coman. El cambio climático y la alteración del equilibrio entre las distintas especies son sólo dos de los muchos síntomas de que algo no va bien en nuestra relación con el Planeta.

Los satélites nos muestran bosques ardiendo en la Amazonía brasileña, en Indonesia, en Australia, en España...

Una nueva especie habita nuestros mares: "el plástico" ¡13.000 fragmentos por cada kilómetro cuadrado!



Aumentan los casos de cáncer, las alergias, los problemas respiratorios...

Los glaciares del Pirineo se están derritiendo. Y los de la Patagonia argentina, y los de Noruega...

Tomar el sol se ha vuelto peligroso: el deterioro de la capa de ozono hace que nos llegue más radiación ultravioleta.

## Mundo rico

Hoy el consumo es un fin en sí mismo, hasta el extremo de definir nuestra forma de vida como 'sociedad de consumo'. Inmersos en nuestra burbuja consumista, nos olvidamos de sus efectos sobre el Planeta y de las personas que han producido lo que compramos, quizás en un país lejano, quizás en condiciones de explotación.

- ¿Que relación hay entre **tu teléfono móvil** y un remoto país africano?
- ¿Y entre **una hamburguesa** y la Amazonía brasileña?
- ¿Te gusta **el chocolate**? ¿Sabes qué países producen el cacao necesario para fabricarlo?
- ¿Y quién ha fabricado **tus vaqueros** preferidos? ¿y **tus deportivas**?



## Mundo... ¿pobre?

- La mitad de la población mundial vive con **menos de 2 euros al día**.
- 1.200 millones de personas **no tienen agua potable**.
- Cada año 10 millones de niños y niñas menores de cinco años **mueren a causa de enfermedades curables**.

### ¿Es porque viven en países sin recursos?

África tiene petróleo, diamantes, oro, coltán (¿No sabes qué es?, ¡pues tiene mucho que ver con tu móvil!). Produce café, cacao, algodón..., sus aguas son ricas en pesca... Y sin embargo, es **un continente asolado por la pobreza**. ¿Por qué?

### ¡INVESTIGA!

- Haz una lista de cosas que usas de forma habitual.
- ¿Qué recursos naturales han hecho falta para producirlas?
- ¿De qué zonas del Planeta proceden esos recursos?
- Haz una lista de países pobres.
- Busca qué recursos naturales tienen.
- Descubre la sorprendente historia del coltán.

# Exprimiendo el Planeta

Somos más de 6.000 millones de personas y todas tenemos derecho a vivir dignamente. Sin embargo, ¡el 20% de la población consumimos el 80% de los recursos!

Tenemos que lograr que los miles de millones de personas que viven en la pobreza puedan cubrir sus necesidades básicas, y tenemos que hacerlo respetando la capacidad del Planeta de proporcionar recursos y de mantener el equilibrio que sostiene la vida. ¡Todo un reto!



*La Naturaleza nos prodiga lo suficiente para satisfacer las necesidades de todos, pero no la codicia de todos.*

Gandhi

## ¡A la felicidad por el consumo!

Se cuela en tu vida desde la pantalla del televisor, del cine o del ordenador, te persigue en cuanto sales de casa, desde cada rincón de la ciudad, está al borde de la carretera, en la parada del autobús y en el metro, llena el buzón de tu casa y hasta te llama por teléfono... Te ofrece un cuerpo perfecto, lo último en moda, un coche con el que ligarás, llegarás a los confines de la tierra y serás feliz... Es la publicidad, ¡imposible evadirla de ella!

### ¡INVESTIGA!

- ¿Cuántos anuncios crees que ves a lo largo de una semana? Intenta averiguarlo.
- ¿Es real lo que te aseguran que vas a conseguir con el producto?
- ¿Crees que te informan o que te cuentan un cuento?

# El mundo en nuestras manos

Vivimos en un Planeta que ha encendido todas las alarmas. ¿Cómo podemos reducir nuestra presión sobre él?

Los cambios necesarios son grandes y urgentes. Y son posibles, pero no ocurrirán si no nos ponemos manos a la obra ya.

### ¡INFÓRMATE Y ACTÚA!

- **Déjate sorprender**  
por el poder que tienes en tu vida diaria. Esta Guía pretende ayudarte a descubrirlo.
- **¿Te gusta navegar?**  
Te sugerimos webs donde podrás buscar más información e iniciativas para pasar a la acción.
- **¿Qué tal si propones actividades en tu centro educativo?**  
Te damos algunas pistas.
- **Y puedes compartir tus descubrimientos**  
con tu familia, con tu grupo... ¡Anímales a ser parte de la solución!



*En nuestro Planeta hay suficiente para las necesidades de todos, pero no para el que quiere demasiado. Si consumes más de lo que necesitas, estás robando a otra persona.*

Vandana Shiva

Reírte de la publicidad puede ser un buen punto de partida:  
[www.consumehastamorir.com](http://www.consumehastamorir.com)  
[www.malababa.org](http://www.malababa.org)  
(en catalán y castellano)

**¡TÚ eres parte de la solución!**

# BASURA



Más de 500 kilos de basura por persona cada año. Esa es la cantidad que generamos en nuestro país. ¡Y sigue aumentando!

## Tirar, tirar, tirar

Botellas, latas y briks, billones de bolsas de plástico, ropa que se cambia cada temporada, bayetas de limpieza de un solo uso, hojas de afeitado desechables, el móvil o el ordenador que pronto habrá que renovar, materia orgánica que podría aprovecharse para hacer abono...

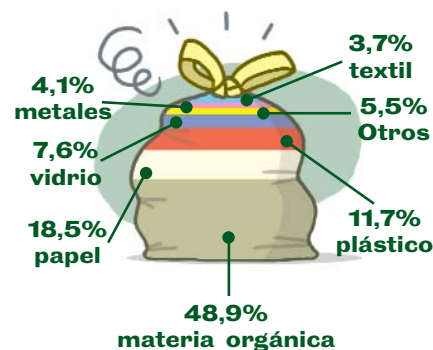
¿De dónde extraemos las materias primas para tanto consumo? ¿A dónde va a parar tanta basura? La capacidad de la Naturaleza para proporcionarnos recursos y asimilar nuestros desechos es limitada.

## Reducir, reutilizar y reciclar

La sociedad de consumo se ha convertido en la sociedad de la basura, y el 90% de los desechos acaban en vertederos o quemados en incineradoras. Para generar menos basura, debemos, entre otras cosas:

- Evitar los productos de usar y tirar.
- Evitar el exceso de envoltorios.
- Cobrar por las bolsas de plástico para reducir drásticamente su despilfarro.
- Emplear envases reutilizables.
- Separar los restos de los alimentos para hacer compost, que se podrá aprovechar como abono.
- Recoger los móviles, ordenadores, electrodomésticos, etc. para reutilizarlos o reciclar sus componentes.

## Pero, ¿qué tiramos?



### ¡INVESTIGA Y ACTÚA!

- ¿Qué productos de usar y tirar utilizáis en casa? Puedes organizar un plan para ir sustituyendo algunos de ellos.

## Y el “premio” es para...



¡La bolsa de plástico!

Compañera habitual de nuestras vidas y símbolo del consumismo más absurdo:

- Se fabrican BILLONES cada año.
- Su vida útil es muy breve.
- Invaden ríos y mares, se amontonan en vertederos, contaminan cuando se queman en una incineradora...

Claramente se han convertido en una plaga.

## ¿Incineradoras? NO son la solución



- Emiten a la atmósfera dioxinas y furanos, compuestos altamente tóxicos incluso en concentraciones muy bajas.
- Dejan cenizas y restos tóxicos equivalentes a una tercera parte de las basuras quemadas.
- Aunque en algunos casos se aproveche la energía que producen, es más la energía que se ahorra si se reutiliza o se recicla la basura.



## ¿Bolsa? NO, gracias

- No siempre necesitas una bolsa para llevar lo que has comprado.



- ¿Imaginas cuántas bolsas de plástico podrías ahorrar si utilizaras una de tela?

## Y también

- Puedes reutilizar las de plástico o papel que ya tengas. Si vas de compras, acuérdate de llevarte alguna.
- Si te acostumbras a llevar una bolsa en la mochila o en el bolso evitarás que te den una nueva si te surge una compra inesperada.

En Irlanda los comercios tienen que cobrar 0'15 euros por bolsa. Con esta medida, su consumo en una de las principales cadenas de supermercados cayó un 97'5%.

En Bangladesh se han prohibido. Se habían llegado a utilizar 10 millones al día sólo en la capital.

## Ojo a las pilas

No olvides que...

- Puedes reducir su consumo utilizando calculadoras solares, juegos sin pilas o enchufando el aparato de música a la red.
- Además, si las usas recargables, las podrás reutilizar muchas veces.



- Las tarjetas musicales llevan una pila, ¡mejor si cantas tu!

- Seguro que tienes cerca un contenedor de recogida de pilas usadas. ¡No las tires a la basura, son muy contaminantes!



¿Sabías que puedes reciclar tu móvil?

Busca dónde depositarlo en:

[www.donatumovil.org](http://www.donatumovil.org)  
[www.tragamovil.com](http://www.tragamovil.com)

¿Dónde encontrar material didáctico, juegos, información...?

[www.reciclavidrio.com](http://www.reciclavidrio.com)

**¡La Tierra no es de usar y tirar!**

# ENERGÍA



## El dedo mágico

¿Serías capaz de decir cuántas veces al día consigues, con un sólo dedo, encender la luz, poner en marcha el ordenador, la tele, el vídeo, el DVD, el equipo de música, la videoconsola...?

La electricidad ilumina la noche, hace la vida más cómoda, entretiene nuestro ocio, mantiene en funcionamiento las industrias que producen todo lo que consumimos... y, además, ¡parece limpia!

Pero el CO<sub>2</sub> que emiten las centrales térmicas donde se quema carbón, petróleo o gas para generar electricidad **ha variado la composición de la atmósfera ¡y está cambiando el clima!**

## Objetivo: no cocer el Planeta

Los pasos para frenar el cambio climático y tratar de reducir los daños que ocasiona se tienen que encaminar en tres direcciones:

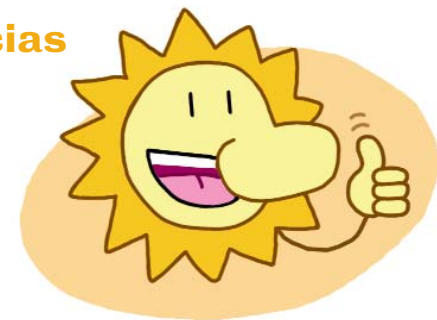
- Apoyar las **energías limpias y renovables**.
- **Ahorrar energía** evitando derrocharla inútilmente.
- **Utilizarla de forma racional y eficiente** en la ciudad, en los edificios, en la industria, en el transporte, en casa...

Huracanes de mayor intensidad, más sequías, inundaciones, deshielo de los glaciares y de las zonas polares...

¡El cambio climático ya está aquí!

## ¿Renovables? Sí, gracias

El sol, el viento, los residuos forestales, agrícolas o ganaderos... son fuentes de energía limpias, abundantes y renovables. ¿Sabías que en pocas décadas, podrían proporcionarnos toda la energía que necesitamos?



## Viento en popa

España es líder en fabricación de aerogeneradores y en generación de energía eólica. ¡Tenemos ya 400 parques eólicos!

- Producen el 10% de la electricidad del país.
- Evitan la emisión de 5 millones de toneladas de CO<sub>2</sub> al año.
- Generan unos 13.000 puestos de trabajo directos e indirectos.

## Escuelas solares

Más de 100 centros de enseñanza participan en el proyecto **solarízate**, de Greenpeace y el IDAE\*:

- Producen electricidad con paneles solares.
- Realizan actividades de sensibilización sobre la energía solar.

\*INSTITUTO PARA LA DIVERSIFICACIÓN Y AHORRO DE LA ENERGÍA. MINISTERIO DE INDUSTRIA.

## ¿Nuclear? NO, gracias



- Las centrales nucleares emiten radiactividad al medio ambiente.
- Generan residuos radiactivos que seguirán siendo peligrosos durante centenares de miles de años.
- Cerca de diferentes centrales nucleares se ha detectado mayor incidencia de cáncer.
- El accidente de Chernóbil (Ucrania, 1986) ya ha causado 200.000 muertes.
- Es muy cara. Sólo se mantiene con un fuerte apoyo estatal.
- El Protocolo de Kioto la excluye como medida para frenar el cambio climático.



## Cómo no derrocharla

- ¿Qué tal si, cuando no los estás utilizando, apagas la tele, el vídeo, el equipo de música, la videoconsola...?

¡Ojo! si los apagas con el mando a distancia siguen consumiendo energía. El 10% del consumo energético de nuestras casas se debe a los aparatos que dejamos en *stand by*.



- Procura abrir la nevera el menor tiempo posible y no metas alimentos calientes.



### Y también:

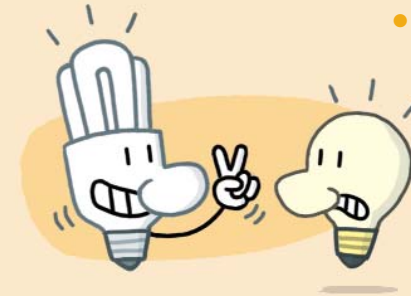
- Acuérdate de apagar la luz cuando salgas de la habitación, no dejar la luz del pasillo encendida...

### El ordenador:

- ¿Conoces el **programa de ahorro de energía** de tu ordenador? (búscalo en el panel de control).
- La **pantalla consume mucho**, si la apagas cuando no la necesitas, evitarás además recibir radiaciones innecesarias. Las nuevas pantallas planas consumen menos.
- Acuérdate de **apagar la impresora, el escáner o los altavoces** cuando no los estás utilizando.



## Cómo utilizarla de forma eficiente



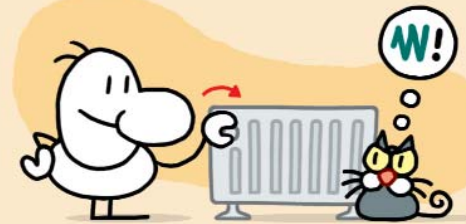
- Una bombilla de bajo consumo **gasta un 80% menos de energía** que las convencionales. ¡Y dura entre 8 y 10 veces más!

- Si en casa vais a comprar un electrodoméstico, **los de clase A+ consumen menos energía.**



- **En invierno**, con sólo bajar un grado la temperatura de la calefacción, ¡ahorraremos un 10% de energía!

Y si **en verano** subimos un grado la temperatura del aire acondicionado... ¡ahorraremos hasta un 8% de energía!



Descubre otras formas de ahorrar energía:

[www.idae.es/consejos](http://www.idae.es/consejos)

Y para trabajar en clase:

[www.solarizate.org](http://www.solarizate.org)

**¡Frenemos el cambio climático!**

# AGUA



Con el agua que necesita un campo de golf, se podría abastecer una ciudad de 12.000 habitantes.

## ¡Es tan fácil abrir el grifo!

Beber, lavarnos, cocinar, limpiar, regar... Estamos tan acostumbrados a disponer de agua en todo momento, que la derrochamos como si fuera un recurso ilimitado: **grifos abiertos innecesariamente, sistemas de riego anticuados, campos de golf en zonas secas, vertidos contaminantes...**

Sin embargo, **el agua es un recurso valioso y limitado**, como nos recuerdan los periodos de sequía.

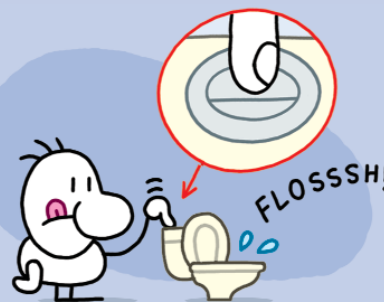
Es necesario que aprendamos a darle el valor que tiene para nuestra vida y para toda la vida del Planeta.

## Cómo dar al agua su valor

Son muchos los pasos que se pueden dar para conseguirlo, entre ellos:

- Evitar su contaminación.
- Promover su uso eficiente en viviendas, colegios, edificios públicos, industrias...
- Aprovechar el agua reciclada para limpiar las calles y regar los parques.
- Mantener las conducciones en buen estado para evitar pérdidas.
- Promover su uso racional y eficiente en la agricultura.

## ¡No la dejes correr!



- Si te acostumbras a **cerrar el grifo** mientras te cepillas los dientes o enjabonas los cacharros, ahorrarás muchos litros.



- ¿Te has fijado que hay **cisternas con doble pulsador**? Te permiten utilizar sólo el agua que necesites para cada ocasión.



- Si tienes **una jarra con agua en la nevera**, no necesitarás dejarla correr para que esté fresca.

### Y también:

- Podrás reducir el consumo de agua a la mitad ¡sin que lo notes! poniendo economizadores de agua en los grifos y en la ducha.
- La lavadora y el lavavajillas consumen muchos litros, espera a que estén llenos para ponerlos.
- Recuerda que el inodoro no es una papelera.

Una gota por segundo son 30 litros al día. ¡Mejor arreglar ese grifo o cisterna que gotea!

Hay más trucos. Búscalos en:  
[www.elretodelagua.com](http://www.elretodelagua.com)  
¿Cómo están nuestras aguas?  
[www.greenpeace.org/espana/campaigns/aguas](http://www.greenpeace.org/espana/campaigns/aguas)

**¡Demos al agua su valor!**

## Juego sucio en el comercio mundial

¿Imaginas que tus padres trabajaran todo el día y no pudieran pagar tu colegio o llevarte al médico cuando te sientes mal? ¿Que tu casa no tuviera agua y que no pudiérais ni siquiera alimentarnos bien? Es lo que les pasa a millones de familias de las regiones más empobrecidas de África, América Latina y Asia.

¿Por qué? Las reglas del juego del comercio mundial, marcadas por los países ricos y las empresas multinacionales, marginan a las familias campesinas y a los pequeños productores.

*Los ciudadanos del Norte no son conscientes de dónde vienen los productos que consumen, y no saben lo que nos cuesta a nosotros, los pobres, el producirlos.*

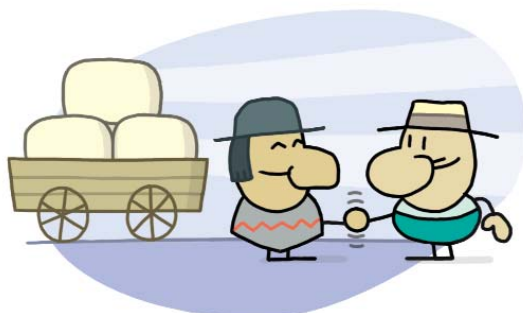
RIGOBERTA MENCHÚ  
PREMIO NOBEL DE LA PAZ

### ¿Quién elabora los productos de Comercio Justo?



Familias, cooperativas, grupos de mujeres o talleres para discapacitados de las zonas más empobrecidas de África, América Latina y Asia, que al formar parte de un sistema comercial justo, pueden vivir dignamente de su trabajo.

### ¿Quién los trae a nuestro país?



Las importadoras compran los artículos a los productores y productoras garantizando el cumplimiento de los criterios del Comercio Justo, y se los proporcionan a las tiendas.

### ¡Mucho más que una tienda!



Las tiendas de Comercio Justo, además de vender los productos, realizan actividades de sensibilización, difusión y campañas de presión para cambiar las reglas del comercio internacional.

### ¿Te unes a la cadena?



¿Has pensado el poder que te da cada una de tus compras? Al elegir Comercio Justo añades un valor ético a tus compras y contribuyes a que la producción y el comercio estén al servicio de las personas.

## Los criterios del Comercio Justo

- Un salario justo.
- Los grupos productores destinan una parte de sus beneficios a sanidad, educación, formación laboral...
- Se establece una relación a largo plazo y se paga a los productores una parte del precio por adelantado, lo que favorece que puedan planificar su desarrollo.
- Se evita la explotación laboral infantil.
- Se promueve:
  - La participación en la toma de decisiones.
  - La igualdad entre mujeres y hombres.
  - La protección del medio ambiente.

*Con el Comercio Justo podemos vivir de nuestro trabajo, los niños van a la escuela y podemos comprar medicinas.*

BLANCA ROSA MOLINA  
PRODUCTORA DE CAFÉ. NICARAGUA

- Puedes **proponer actividades en tu centro educativo:** que se organice una charla, un curso, un puesto con artículos de Comercio Justo...



- Además de comprar productos de Comercio Justo, puedes animar a tu familia y a tus amistades a que lo hagan.

#### Podéis encontrar:

- Chocolate, galletas, miel, refrescos, café, infusiones, azúcar, mermeladas, arroz, pasta...
- Ropa, bolsos, mochilas...
- Balones de fútbol, juegos de mesa, juguetes, bisutería, material de papelería, artículos para el hogar...
- Cosméticos naturales.

#### ¡INVESTIGA Y ACTÚA!

- Pregunta a tus amistades y familiares si saben qué es el Comercio Justo. Si quieres contribuir a difundirlo puedes pedir a SETEM folletos y material divulgativo.
- Algunas organizaciones de Comercio Justo te ofrecen la posibilidad de **colaborar como voluntario o voluntaria** y de apoyar sus campañas.



### ¡Busca productos con este Sello en tus tiendas y supermercados habituales!

- El Sello FAIRTRADE certifica que el producto que lo lleva cumple los criterios del Comercio Justo.
- Permite encontrar los productos de Comercio Justo en los comercios o supermercados habituales.
- Al facilitar que más personas compren Comercio Justo, beneficia a más productores y productoras de los países del Sur.

¡Ya puedes encontrar chocolate, café, azúcar y té!  
Pronto habrá otros productos con el Sello FAIRTRADE.

Entra en el mundo del Comercio Justo:

[www.setem.org](http://www.setem.org)

[www.comerciojusto.org](http://www.comerciojusto.org)

[www.sellocomerciojusto.org](http://www.sellocomerciojusto.org)

**Una  
alternativa  
ética**



# PAPEL

## ¿Árboles en la basura?

Cuadernos, libros, revistas, periódicos, sobres, hojas, publicidad... y más **publicidad**. El papel forma parte de nuestra vida cotidiana. En nuestro país consumimos unos 170 kilos por persona ¡cada año! Es abundante y barato, pero... **¿te has parado a pensar de dónde viene?**

La fabricación de pasta de papel es una de las causas de la desaparición de los **bosques primarios**, aunque no la única: la obtención de madera, de alimento para el ganado, la explotación petrolífera, las infraestructuras, la minería o los grandes embalses también están detrás de la destrucción de los bosques. **En conjunto, cada año se destruye una extensión equivalente a la de la Península Ibérica.**

## ¡Mejor en el bosque!

Los bosques son imprescindibles para el equilibrio de la vida en el Planeta. Su conservación requiere medidas como:

- Evitar el despilfarro de papel, madera, etc.
- Utilizar papel reciclado y reciclar el ya usado.
- Acabar con las talas ilegales.
- Crear espacios protegidos.
- Gestionar el uso de los bosques de forma sostenible.
- Prevenir los incendios forestales.

El 80% de los bosques primarios del Planeta ya han sido destruidos o están muy degradados.

¡Y el otro 20% está amenazado!

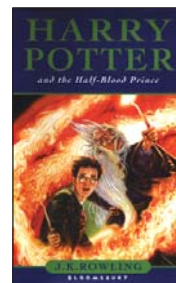
## Iniciativas en favor de los bosques

### Comprar con garantía: el sello FSC

El sello FSC certifica que la madera o el papel provienen de bosques que se han gestionado de forma sostenible, respetando el medio ambiente y los Derechos Humanos.

Más de 20 ayuntamientos en todo el país piden ya madera certificada en sus compras.

En algunos parques ya hay columpios y juegos infantiles con el sello FSC.



¿Sabías que la edición inglesa de “Harry Potter y el misterio del príncipe” se imprimió en papel certificado FSC?

La iniciativa de Greenpeace “**Libros amigos de los bosques**” promueve la edición de libros en papel 100% reciclado o en papel certificado FSC. En nuestro país, cuenta con autores como Isabel Allende, Miguel Delibes, José Saramago y José Luis Sampedro.

### “Escuelas amigas de los bosques”

Es una iniciativa de Greenpeace destinada a promover la participación de los centros educativos en la defensa de los bosques del Planeta.

¿Te gustaría que tu centro participase?

Puedes encontrar más información en:

<http://archivo.greenpeace.org/escuelas>





## No lo malgastes

- Utiliza **papel reciclado** y siempre que puedas **escribe, imprime o fotocopia** por las dos caras.



- Si tienes hojas escritas por una sola cara, te pueden servir para notas o para borradores.

- Procura no utilizar servilletas, platos y vasos de papel.

Una tonelada de papel reciclado ahorra unos 15 árboles. Y además:

**Ahorra agua.  
Ahorra energía.  
Contamina menos.  
Genera menos residuos.**

### ¡INVESTIGA Y ACTÚA!

- Averigua qué papel se utiliza en tu centro educativo. Podéis proponer que se compre papel reciclado.
- ¿Hay cajas de cartón para recoger el papel? ¿Y un contenedor para depositarlo? Podéis pedir que los pongan.

## ¡Recíclalos!

- Recuerda. El contenedor de papel es el **AZUL**.



- Puedes destinar una caja o una bolsa de papel para ir almacenando **TODO** el papel usado: revistas, cartones, hojas, sobres, anuncios...

- ¡OJO! Los envases de tetra brick van al contenedor **AMARILLO** ¡Tienen plástico y aluminio!

Ten cuidado de **no mezclarlo con otros residuos**. Si se ensucia, se perjudica el proceso de reciclado.

La publicidad invade tu buzón todos los días. ¡No olvides reciclarla también!



¿Qué pasa con nuestros bosques?  
[www.wwf.es/bosques.php](http://www.wwf.es/bosques.php)

Todo sobre el sello FSC:  
[www.fsc-spain.org](http://www.fsc-spain.org)

**¡Salvemos los bosques!**

# TÓXICOS



Diariamente estamos expuestos a sustancias tóxicas que afectan a nuestra salud.

¡Están en los lugares más insospechados!

## El enemigo invisible

Multitud de ambientadores, productos de limpieza, artículos de PVC, plásticos, insecticidas, pinturas... ¡incluso cosméticos y alimentos! contienen sustancias químicas sintéticas perjudiciales para nuestra salud y para el medio ambiente.

### ¡Vaya mezcla!

Muchas de estas sustancias son:

- **Tóxicas:** unas son cancerígenas, otras alteran los sistemas inmunológico, hormonal o nervioso, otras producen alergias...
- **Persistentes:** al ser creadas artificialmente no se degradan con facilidad en la naturaleza, por lo que permanecen largo tiempo en el medio ambiente.
- **Bioacumulativas:** los seres vivos tenemos dificultad para eliminarlas, de manera que las vamos acumulando. Su concentración se multiplica a medida que se asciende en la cadena trófica.

## Un futuro sin tóxicos

El camino a recorrer pasa por:

- Evitar el uso de sustancias tóxicas innecesarias.
- Sustituir las sustancias tóxicas por otras más saludables.
- Informar a la ciudadanía para que podamos ejercer nuestro derecho a elegir.

## ¿Adivinas dónde se esconde? En...

- El plástico transparente que envuelve tu bocadillo.
- Los cacharros de cocina antiadherentes.
- Los productos de limpieza de las tintorerías.
- Las bandejas de corcho blanco en las que compras comida.
- El sillón o el sofá, si la tapicería tiene tratamiento antimanchas, antiácaros, anti...
- Ambientadores.
- Pinturas y barnices.
- Insecticidas de uso doméstico.
- El armarito del baño: en cosméticos, perfumes...
- Productos de limpieza.



### El algodón Sí engaña

¡Cuántos productos de limpieza! Un sinfín de 'superlimpiadores' para cada rincón de la casa.

Muchos de ellos sólo cambian la suciedad que se ve por sustancias tóxicas que no se ven, pero que son perjudiciales para nuestra salud.

### ¡INVESTIGA Y SUSTITUYE!

Hay alternativas naturales:

- Busca en tiendas de productos biológicos y herbolarios.
- Redescubre las ventajas del agua y el jabón, y de otros productos naturales.
- Busca cosméticos naturales, los hay también de Comercio Justo.
- Consulta la guía *Actúa*.

Encontrarás la guía *Actúa* en:  
[www.greenpeace.org/espana/getinvolved/gu-as/consumo](http://www.greenpeace.org/espana/getinvolved/gu-as/consumo)

Para saber más:  
"Nuestro Futuro Robado".  
Ecoespaña Editorial

¡Por un futuro sin tóxicos!

# ROPA



¿Qué esconde tu ropa?

¿Quién la fabrica?

¿De qué está hecha?

¿Sabes si contiene sustancias tóxicas?

## Doblemente sucia

Si lees las etiquetas de tu ropa, verás que mucha de ella se ha producido en países asiáticos, o en Marruecos, o en Europa del Este... pero no verás nada sobre las condiciones en que se ha elaborado:

**demasiadas horas de trabajo al día, salarios que no dan para vivir, represión sindical, explotación infantil, malas condiciones de seguridad e higiene...**

Y es que las marcas de ropa trasladan la producción allí donde la mano de obra les resulta más barata.

El mundo de la moda tampoco respeta tu salud ni la del medio ambiente. **Es habitual el uso de sustancias tóxicas** en la ropa o en las zapatillas de deporte: **formaldehído, tintes con plomo, estampados que contienen nonilfenoles, PVC...** ¿Suenan mal? ¡Pues son aún peores!

## Limpiemos la ropa...

- ... de injusticias. La *Campaña Ropa Limpia*, coordinada en nuestro país por SE/TEM, es una iniciativa internacional que tiene como objetivo mejorar las condiciones laborales en la industria textil.
- ... de sustancias tóxicas. Greenpeace ha puesto en marcha la campaña *modasin* (tóxicos) con el fin de eliminar la presencia de sustancias nocivas en la ropa.

## ¡Fuera trapos sucios!

### ¡INVESTIGA!

- ¡Averigua qué hay detrás de tu ropa! Entra en webs de marcas de ropa y de zapatillas deportivas y pregunta por las condiciones laborales de las personas que confeccionan sus prendas.



- **Elige tejidos y tintes naturales.** Fíjate en la composición de las prendas antes de comprarlas o pregunta en la tienda.



### Centra sus actividades en:

- Sensibilizar a consumidores y consumidoras.
- Presionar a las empresas para que sus prendas se fabriquen en condiciones laborales dignas.
- Movilizar a la opinión pública para que apoye peticiones concretas en favor de los trabajadores y trabajadoras del sector textil.

En la web de la *Campaña Ropa Limpia* encontrarás información y podrás apoyar sus acciones:  
[www.ropalimpia.org](http://www.ropalimpia.org)

**¡Pidamos ética en la etiqueta!**

# COMIDA



¿Hace falta quemar la Amazonía para hacer hamburguesas?

¿Y envenenar los suelos y el agua para cultivar la tierra?

## ¡Devorando el Planeta!

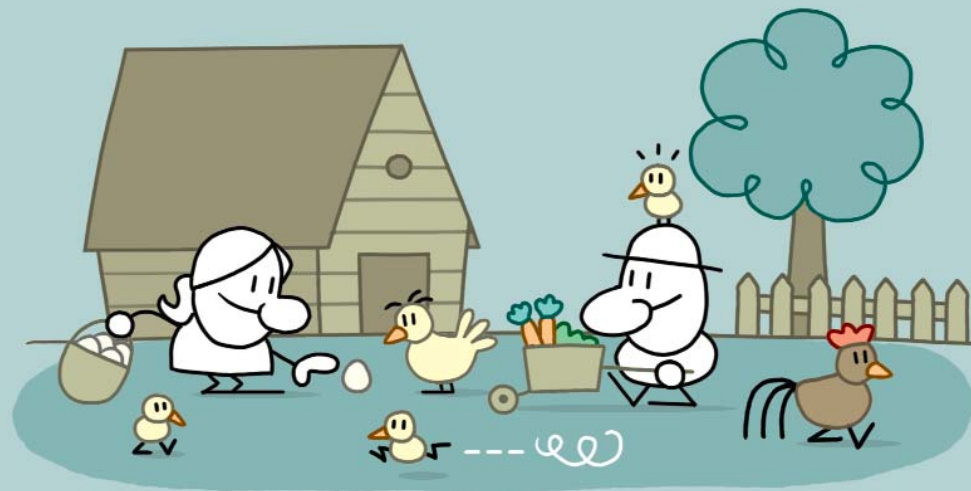
El fuego arrasa la selva amazónica para, entre otras cosas, **cultivar soja con la que hacer pienso barato** para la cría industrial de ganado. La **agricultura intensiva** utiliza pesticidas y fertilizantes químicos que envenenan los campos y el agua, y dejan residuos en los alimentos. La **cría de ganado** se parece más a una fábrica donde los animales son tratados como piezas en una cadena de montaje. La **flota pesquera industrial** arrasa los fondos marinos... **La forma de producir alimentos es cada vez más agresiva.**

Por otra parte, **la comida rápida, la bollería industrial y los alimentos preparados hacen que un montón de aditivos químicos se cuele en nuestro plato:** colorantes, conservantes, potenciadores del sabor, estabilizantes... Son útiles para la industria, pero pueden ser peligrosos para nuestra salud.

## En busca de la receta perdida

- Preparar una base de respeto por la vida en el Planeta.
- Seleccionar pescado capturado de forma sostenible.
- Acompañar de agricultura y ganadería ecológicas a partes iguales.
- Sazonar con una pizca de sentido común.
- Servir sin aditivos químicos.

## Sano para ti, sano para el Planeta



- Los **alimentos biológicos** son más sanos para ti y para el Planeta. Además, favorecen el desarrollo de pequeñas y medianas explotaciones agrícolas y ganaderas más respetuosas con el medio ambiente, y contribuyen al mantenimiento de las comunidades rurales.

No desperdiciar la comida es una forma sencilla de aprovechar los recursos naturales.

### ¿Comer o alimentarse?

- ¿Has pensado alguna vez en el verdadero significado del término “**comida basura**”?
- **Lo que comes hoy influye en tu salud** a corto y largo plazo. No abuses de dulces, carnes y grasas. Prueba a comer más cereales, legumbres, frutas y verduras.
- Si te acostumbras a **leer las etiquetas**, te será más fácil elegir comida sana.

¡Descubre la agricultura ecológica!  
[www.vivelaagriculturaecologica.com](http://www.vivelaagriculturaecologica.com)

¿Quieres saber todo sobre Meatrix?  
<http://themetrix.com/intl/spain/dub/>

¡Bienvenido al mundo real!

**¡Cuida lo que comes!**



# TRANSPORTE



El coche, el avión y el tren de alta velocidad, provocan un gran impacto ambiental. El ferrocarril es el medio de transporte más seguro, eficiente y ecológico.

## Deprisa, deprisa

Hoy en día, desplazarnos tiene un elevado coste humano, social y ambiental:

- Más de la cuarta parte de las emisiones de CO<sub>2</sub> en nuestro país.
- Enfermedades respiratorias y muertes prematuras por la contaminación del aire.
- Miles de muertes cada año en la carretera, primera causa de muerte entre los jóvenes.
- Impacto ambiental de autopistas y líneas de alta velocidad.
- Nerviosismo e insomnio a causa del ruido.
- Impacto del avión en la capa de ozono.

Vamos más rápido pero no dedicamos menos tiempo al transporte, simplemente nos desplazamos más, y más lejos.

## Cambio de dirección

Un transporte más respetuoso con nuestra salud y con el medio ambiente pasa por:

- Reducir la inversión pública en trenes de alta velocidad, aeropuertos y autopistas, en beneficio de la red de ferrocarril y del transporte público en las ciudades.
- Fomentar el transporte de mercancías por ferrocarril.
- Hacer que el precio del avión refleje sus costes ambientales.
- Planificar las ciudades de forma que no se dependa del coche para ir a comprar, al cine, etc.

## TUS PASOS también cuentan



- Si en la ciudad utilizas el **transporte público**, contribuyes a reducir la contaminación del aire que respiras. Para distancias cortas, puedes aprovechar y **dar un paseo**.

En carretera, si no rebasamos los 90-100 km/h, gastaremos menos combustible.

## Habitar la ciudad

- Si los barrios disponen de servicios administrativos, comercios, cines, parques, escuelas, centros de salud, centros culturales y de ocio... reduciremos nuestros desplazamientos.
- Un buen transporte público, zonas sin coches e itinerarios cómodos y seguros para peatones y ciclistas facilitarán nuestros movimientos.
- Una ciudad con menos coches es una ciudad más habitable y más saludable.

¡Muévete por tu ciudad!

[www.foromovilidadsostenible.org](http://www.foromovilidadsostenible.org)

[www.madridcamina.org](http://www.madridcamina.org)

[www.asociacionapie.org](http://www.asociacionapie.org)

**iMejor colectivo!**



# ¡Muévete por el Planeta!

Todo lo que te hemos contado servirá de poco si cierras este manual y te olvidas de ello.

¡Contamos contigo para ponerlo en práctica y para difundirlo!

Pon manos a la obra y haz una lista de los pasos que vas dando para vivir “sin acabar con el Planeta”.

## Lo que ya has empezado a cambiar

---

---

---

---

---

---

---

---

## Y en tu centro educativo ¿qué iniciativas habéis propuesto?

---

---

---

---

---

---

---

---



## **¡CIBERACTÚA!**

**¿Sabes que muchas organizaciones te ofrecen la posibilidad de apoyar sus campañas desde el ordenador?**

Campaña Ropa Limpia  
Greenpeace  
Amnistía Internacional  
Adena-WWF  
Intermón Oxfam  
Médicos Sin Fronteras

... y muchas más

**¡Infórmate y participa!**

[www.nortesur.org](http://www.nortesur.org)  
[programa@nortesur.org](mailto:programa@nortesur.org)

### **SETEM Madrid**

Gaztambide, 50 - bajo  
28015 Madrid  
91 549 91 28  
[www.setem.org/madrid](http://www.setem.org/madrid)

### **InteRed**

Seminario de Nobles, 4 - 5°C  
28015 Madrid  
91 541 64 58  
[www.intered.org](http://www.intered.org)

### **FERE-CECA Madrid**

Hacienda de Pavones, 5 - 1º  
28030 Madrid  
91 328 80 07  
[www.feremadrid.com](http://www.feremadrid.com)



Realiza:

*Setem*

Colaboran:



Apoya:

