

BUENAS PRÁCTICAS PARA SER+ SOSTENIBLE



Índice

INTRODUCCIÓN. EL PROYECTO SER+SOSTENIBLE	2
NECESIDAD DE SER+SOSTENIBLE	3
BENEFICIOS DE SER+SOSTENIBLE	4
¡PRACTICA SOSTENIBILIDAD!	6
CONSEJOS GENERALES	7
ELECTRICIDAD , AGUA, CONSUMO, ALIMENTACIÓN, MOVILIDAD ,CLIMATIZACIÓN, RESIDUOS, PARTICIPACIÓN SOCIAL, IGUALDAD, DIVERSIDAD, ECONOMÍA, NUESTRAS HUELLAS EN EL PLANETA Y SU COMPENSACIÓN.	





CONSEJOS ESPECÍFICOS	31
SER+SOSTENIBLE EN LA ADMINISTRACIÓN	31
SER+SOSTENIBLE EN LOS CENTROS DE SALUD	33
SER+SOSTENIBLE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS	35
SER+SOSTENIBLE EN LAS ASOCIACIONES	37
SER+SOSTENIBLE EN CASA	41
PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN LA CULTURA DE LA SOSTENIBILIDAD.	45
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	47
LA GUÍA EN RELACIÓN A LOS ODS.....	51
REFERENCIAS.....	55

INTRODUCCIÓN. EL PROYECTO SER+SOSTENIBLE

EN FUNDACIÓN ATABAL APOSTAMOS POR LA EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO, MEDIANTE ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN Y FORMACIÓN DIRIGIDAS A LA CIUDADANÍA. EN 2019 LLEVAMOS A CABO EL PROYECTO “SER+SOSTENIBLE. ACTUANDO LOCALMENTE”, FINANCIADO POR LA AGENCIA EXTREMEÑA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO, QUE SE ALINEA CON LOS PROPÓSITOS DE LA AGENDA EXTREMADURA 2030, ASÍ COMO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLES (ODS) ESTABLECIDOS POR NACIONES UNIDAS

Las acciones del proyecto Ser+Sostenible están dirigidas a la sociedad extremeña en su más amplio espectro (hogares, empresas, centros educativos, centros sanitarios, administraciones, asociaciones y ciudadanía).

La línea de trabajo del proyecto incluye un proceso integral y participativo de formación, reflexión-acción con las zonas rurales y barrios de intervención para que conozcan cómo, minimizando sus impactos negativos y maximizando sus impactos positivos sobre las personas y el planeta, pueden avanzar en el Desarrollo Sostenible marcado por las agendas regionales, nacionales e internacionales.

A través de diferentes acciones y materiales se pretende informar y formar sobre la necesidad de crear procesos integrales participativos que coloquen a las personas implicadas como protagonistas de su proceso de cambio y mejora, favoreciendo que el proyecto continúe más allá de la propia intervención.

Fruto de todo este proceso creamos esta guía de buenas prácticas que esperamos sea de utilidad. En ella encontraréis tanto información general sobre sostenibilidad, como información específica que poder implementar en vuestro ámbito de actuación, ya sea éste el educativo, el sanitario, la administración o el hogar.

LA NECESIDAD DE SER+SOSTENIBLE

El planeta se encuentra en un momento de crisis generalizada. El cambio climático, los picos de los combustibles fósiles (crisis ambiental), los sistemas económicos que generan desigualdades y realizan una sobreexplotación de recursos naturales y humanos (crisis económica) y la falta de conciencia, de esperanza de poder cambiar la realidad, y las relaciones basadas en el poder, el consumo y la competitividad (crisis social), nos lleva a plantearnos la necesidad de medidas para paliar estas crisis y crear oportunidades para generar un mundo mejor para todas las habitantes del mismo.

Los organismos internacionales en la Asamblea General de las Naciones Unidas en Septiembre 2015, publicaron la Agenda 2030 con 17 ODS y 169 metas relacionadas con los desafíos ambientales, políticos y económicos con que se enfrenta nuestro mundo.

Para alcanzar los objetivos (ODS), se requiere de la implicación de todas las partes; los poderes públicos, el sector privado, la sociedad civil organizada, los organismos regionales e internacionales, las entidades e instituciones del mundo académico y toda la ciudadanía del planeta. En un mundo global, la mejora depende de que se produzca de manera integral.



BENEFICIOS DE SER+SOSTENIBLE

ANTES DE CONOCER LAS BUENAS PRÁCTICAS EN MATERIA DE SOSTENIBILIDAD OS QUEREMOS TRANSMITIR LOS BENEFICIOS QUE NOS VAN A REPORTAR, TANTO A LAS PERSONAS COMO PRINCIPALMENTE AL PLANETA. ASÍ, EN ESTE APARTADO HACEMOS HINCAPIÉ EN LAS VENTAJAS DE UNA FORMA DE VIDA SOSTENIBLE..

MENOR DEGRADACIÓN DEL PLANETA POR CAUSA DE LA ACTIVIDAD HUMANA

Vivir de manera más sostenible supone en el mejor de los casos, la eliminación del impacto negativo de nuestras actividades sobre la tierra, o al menos su reducción para asegurar la capacidad regenerativa del planeta es decir, generar recursos y absorber residuos.

GARANTIZAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS FUTURAS GENERACIONES

Nuestras acciones en el presente tienen consecuencias a corto, medio y largo plazo.

REDUCCIÓN DE LA POBREZA

Trabajar para una gestión más igualitaria y justa repercute en las condiciones laborales y de las prestaciones sociales y por tanto, una mejora de las condiciones de vida de las personas.

AHORRO Y OPTIMIZACIÓN DE RECURSOS

Ser más sostenible lleva implícito el ahorro y la optimización, pues supone una reducción del consumo y una utilización más inteligente.

MEJORA EN LA SALUD

Reducir nuestros residuos, prescindir de la utilización de tóxicos, plásticos o generar una energía limpia influye en la contaminación del planeta y por tanto en la salud de las especies que habitan el planeta.

Además mejorar las redes y fortalecer las comunidades favorece la salud mental y relacional, y por lo tanto mejora la calidad de vida.

FORTALECIMIENTO DE LA COMUNIDAD

Poner la vida en el centro implica la mejora de las relaciones sociales, la interacción y la cohesión social.

UN MUNDO MÁS ÉTICO

Poner más atención en nuestra forma de relacionarnos con el ecosistema y las especies que lo habitan va a hacer que estas relaciones sean de mayor calidad.

UNA ECONOMÍA MÁS SOLIDARIA

Compartir e intercambiar bienes y servicios con las personas de nuestro entorno o consumir de manera local, en comercios de cercanía y empresas éticas, revierte en una economía más social, accesible y justa.

SOCIEDAD MÁS INVOLUCRADA Y PARTICIPATIVA EN LA GESTIÓN Y TOMA DE DECISIONES

Ser conscientes de nuestro papel en la sociedad, preocuparse e involucrarse en los problemas de la vecindad, la comunidad fortalece el tejido social y la participación.

¡PRACTICA SOSTENIBILIDAD!

SER + SOSTENIBLE DEBE SER UNA CONSTANTE EN NUESTRAS VIDAS, ALGO QUE DEBE ACOMPAÑARNOS ALLÁ DONDE VAYAMOS.
LA MEJOR MANERA ES COLOCARSE LAS GAFAS VERDES DE LA SOSTENIBILIDAD.

Este acto simbólico de colocarse las gafas de la sostenibilidad nos permitirá ver todo desde una perspectiva más crítica. Cuestiones que antes pasaban desapercibidas ante tus ojos, ahora podrás verlas con mayor nitidez y reflexionar sobre ellas.

Así, es normal que a partir de este gesto empieces a hacerte preguntas relacionadas con tu estilo de vida como por ejemplo ¿Qué impacto tiene esta actividad? ¿Hay alternativas a este producto? o ¿cómo se podría reducir mi huella ambiental?

A continuación encontrarás consejos generales y específicos para tu ámbito de actuación que esperamos hagan más fácil tu transición hacia la sostenibilidad.



CONSEJOS GENERALES

EN ESTE APARTADO OS DAMOS PAUTAS GENERALES QUE OS SERVIRÁN A TODAS LAS PERSONAS QUE LEÉIS ESTA GUÍA. SE TRATA DE CONSEJOS QUE SE PUEDEN APLICAR TANTO EN CASA COMO EL TRABAJO. QUE SON APLICABLES TANTO INDIVIDUALMENTE COMO COLECTIVAMENTE A TRAVÉS DE VUESTRO GRUPO, ORGANIZACIONES O ENTIDAD.



Electricidad



Climatización



Agua



Alimentación



Residuos



Movilidad



Consumo



Economía



Participación Social



Igualdad



Diversidad



Nuestras Huellas

ELECTRICIDAD



EL CONSUMO ENERGÉTICO SE PUEDE EVALUAR Y MEJORAR. EL PRIMER PASO HACIA LA SOSTENIBILIDAD ES LA REDUCCIÓN DE LA ENERGÍA QUE CONSUMIMOS, Y EL SEGUNDO ES ALCANZAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA, ES DECIR, CONSEGUIR REDUCIR EL CONSUMO DE ENERGÍA OPTIMIZANDO EL USO DE LOS RECURSOS. AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS ORDENADOS DESDE LOS MÁS SENCILLOS A LOS MÁS COMPLEJOS:

- 1. Aprovecha** al máximo la **luz natural** y reserva las zonas cercanas a ventanas, cristalerías o espacios abiertos a las estancias donde más tiempo pasas.
- 2. Reduce** al máximo la **utilización de aparatos eléctricos**.
- 3. Enciende las luces** solo cuando sea realmente necesario.
- 4. Apaga** completamente **equipos informáticos**, dispositivos u otros equipamientos cuando no los estás usando y **no los dejes "en reposo" o "stand by"**.
- 5. Usa colores claros** en las paredes, muros y techos. Los colores oscuros absorben gran cantidad de luz y obligan a utilizar más lámparas.

6. Contrata tu factura de la luz **con empresas responsables y de energía limpia**. Te recomendamos cooperativas de energías renovables que generan, distribuyen y/o comercializan energías de origen renovable, proponiendo la producción descentralizada y gestionada por la participación de las personas socias de la cooperativa, además de ayudar a combatir el Oligopolio energético de las grandes compañías.

7. Pásate a la discriminación horaria en tu tarifa de luz, busca el plan que mejor se acerca a tus necesidades, se traduce en un ahorro energético y económico.



8. Optimiza la potencia contratada: Averigua cuánta potencia necesitas realmente contratar en función de tus necesidades eléctricas.

9. Instala tecnologías eficientes de iluminación como la iluminación tipo LED.

10. Haz un uso responsable de los sistemas de climatización fríocalor, en especial si son eléctricos: En caso de que estos sistemas de climatización estén programados, deberemos restringir la programación y adaptar el termostato para conseguir una temperatura óptima y en consonancia con las necesidades térmicas de cada momento.



CLIMATIZACIÓN



LA CLIMATIZACIÓN PUEDE LLEGAR A REPRESENTAR MÁS DEL 50% DE LA ENERGÍA CONSUMIDA EN LOS EDIFICIOS, POR LO QUE SU OPTIMIZACIÓN ES VITAL PARA REDUCIR EL CONSUMO ENERGÉTICO TOTAL, AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNOS TRUCOS:

1. Recuerda que la **ventilación natural** debe realizarse antes de encender la calefacción o el aire acondicionado.
2. Debes tener en cuenta que las **estancias situadas al norte** tienen **necesidades de calefacción mayores** que las situadas al sur.
3. Las **alfombras**, tapices, cortinas y persianas contribuyen a **guardar el calor durante el invierno**, ayudando a ahorrar energía.
4. **En verano, cierra las ventanas**, persianas y cortinas **durante el día y ábrelas por la noche**, manteniendo la casa a oscuras evitarás que coja temperatura. **En invierno** hazlo **al contrario**, intentando aprovechar al máximo los rayos de sol.
5. Ajusta primero la ropa que llevas: **ropa ligera en verano y lo suficientemente abrigadas en invierno**. Procura utilizar climatización natural como duchas de agua templada o abanicos.
6. **Reduce las fuentes de calor en verano**, los electrodomésticos encendidos suben la temperatura.
7. Despliega **mecanismos que crean sombra** como toldos, pérgolas o persianas. Tener árboles de hoja caduca en los lados este y oeste del edificio aportará sombra en verano, mientras que en invierno sus ramas no detendrán el calor solar.
8. **Cuida el aislamiento de paredes, el ajuste de puertas y ventanas** y utiliza el doble acristalamiento para evitar el despilfarro de energía.

9. Elige **ventiladores de techo** que refrescan mejor el ambiente. Siempre mejor un ventilador que un aire acondicionado. **Humedece el ambiente** para que el agua, al evaporarse, absorba el calor del ambiente.



10. Haz un **uso responsable** de los **sistemas de climatización** fríocalor, en especial si son eléctricos: En caso de que estos sistemas de climatización estén programados, deberemos restringir la programación y adaptar el termostato para conseguir una temperatura óptima y en consonancia con las necesidades térmicas de cada momento.

AGUA



EL AGUA ES UN COMPONENTE FUNDAMENTAL DE LOS SERES VIVOS; DONDE NO HAY AGUA NO HAY VIDA. ES MÁS, EL AGUA ES UNO DE LOS COMPUESTOS MÁS ABUNDANTES DE LA NATURALEZA Y CUBRE APROXIMADAMENTE LAS TRES CUARTAS PARTES DE LA SUPERFICIE DE LA TIERRA, PERO MENOS DEL 1% ESTÁ DISPONIBLE PARA EL CONSUMO HUMANO, Y EN ALGUNAS ZONAS ES MENOS ACCESIBLE QUE EN OTRAS. ADEMÁS LA CONTAMINACIÓN DE LAS AGUAS TAMBIÉN REDUCE EL PORCENTAJE DE AGUA DULCE DISPONIBLE. POR ESO, AQUÍ TE OFRECEMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE REALICES UN USO RESPONSABLE:

1. Cierra levemente la llave de paso; no apreciarás la diferencia y ahorrarás una gran cantidad de agua diariamente.

2. Instala grifos mono mando; regulan mejor la temperatura y ahorran hasta un 50% de agua.

3. Coloca dispositivos de ahorro en las alcachofas de ducha, son difusores que puedes comprar en ferreterías, baratos y fáciles de instalar. Mezclan aire con agua, para que salga a la misma presión pero menor caudal.

4. Minimiza el tiempo que tienes **el grifo abierto;** mientras te enjabonas en la ducha, cierra el grifo. Haz lo mismo cuando te lavas las manos, los dientes, te afeitas, cuando lavas las verduras... Ahorrarás 12 litros por minuto.

5. Utiliza la lavadora y el lavavajillas con la carga completa y el programa económico. Ahorrarás un 40% de agua. Si lavas a mano, asegúrate de poner el tapón de la pila y no dejar correr el agua. Enjabona primero todo y más tarde acláralo. En la lavadora, utilizar un programa corto de agua fría (30°C) suele ser suficiente. Y puedes sustituir el suavizante por vinagre.

6. Compra con criterio; los **electrodomésticos de bajo consumo** no solo ahorran agua, sino también energía. Una lavadora y un lavavajillas eficientes deben consumir menos de 70 y 22 litros respectivamente por ciclo.

7. Evita que se pierda el agua que dejas correr mientras esperas a que salga caliente recogiéndola en cubos y reutilizándola para regar, para la cisterna, para fregar el suelo...

8. Instala una cisterna de doble pulsador.

Reducirás a la mitad el consumo de agua, una solución fácil y rápida sería meter una botella de 2 litros llena en la cisterna, para ocupar espacio.

9. Repara los grifos que pierdan agua; a razón de una gota por segundo, se pierden 30 litros al día. Para saber si tienes fugas, en duchas, cisternas, etc., anota la cifra de tu contador antes de acostarte y sin hacer ningún consumo por la noche, haz otra lectura por la mañana.

10. No uses el inodoro como cubo de basura, ni viertas aceites, colillas o productos químicos, unas pocas gotas bastan para contaminar 1000 litros de agua. Coloca papeleras en los baños. Cada vez que vacías el inodoro, consume entre 6 y 12 litros de agua.



ALIMENTACIÓN



LA INDUSTRIA ALIMENTARIA UTILIZA EL 70% DEL CONSUMO GLOBAL DE AGUA. A TRAVÉS DE NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA Y DEL CONSUMO DE PRODUCTOS COMESTIBLES QUE REALIZAMOS PODEMOS ESTAR GENERANDO UN CAMBIO O PERPETUANDO INJUSTICIAS. TE ENSEÑAMOS COMO SER **+SOSTENIBLE** DESDE LA ALIMENTACIÓN.

1. Basa la alimentación en **productos vegetales** entre los que destaque las frutas, verduras, hortalizas, cereales enteros, tubérculos, frutos secos y legumbres.

2. Exige en tu compra **productos de cercanía, de temporada y ecológicos**.

3. **Consum**e productos procedentes de **ganadería extensiva**, ecológica, tradicional y de cercanía como la leche o la carne. **Evita el consumo de carne**: una o dos veces en semana es suficiente.

4. **Consum**e pescado y marisco que se haya **pescado** de forma **sostenible**. Rechaza pezqueñines y especies en peligro de extinción.

5. **Cocina tus propios platos**, no compres alimentos precocinados. Toda esa comida suele venir envasada y llena de conservantes químicos. La cocina forma parte de la cultura y no debe perderse.

6. Compra a través de **grupos de consumo, cooperativas y compras colectivas**.

7. No tires comida. Practica la cocina de aprovechamiento para las sobras de comida del frigorífico.

8. Elige productos sin envases o con el envase estrictamente necesario. Sal a la compra con tus bolsas reutilizables y compra sólo los productos, no los envases.

9. Pregunta cuando comes fuera de casa. Puedes preguntar si pueden ponerte una jarra de agua en lugar de agua embotellada, preguntar sobre la procedencia de los alimentos o preguntar si puedes llevar tus recipientes para llevarte las sobras.

10. No rechaces ningún alimento por ser **poco estético**. Practica la cultura de la “Ugly Food”, cuyo objetivo, reducir el desperdicio de alimentos.



RESIDUOS



LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL QUE GENERAN LOS RESIDUOS NO SE EVITA ÚNICAMENTE REALIZANDO UNA CORRECTA GESTIÓN DE LOS MISMOS. ANTES DE DESTINARLOS A LA ELIMINACIÓN PUEDES PONER EN PRÁCTICA ESTAS ALTERNATIVAS POR ESTE ORDEN: REFLEXIONAR, REDUCIR, RECHAZAR, REPARAR, REDISTRIBUIR, REUTILIZAR, RECICLAR Y RECLAMAR, AL CONJUNTO DE ESTAS MEDIDAS LO VAMOS A LLAMAR MINIMIZACIÓN DE RESIDUOS

1. Reflexiona y piensa si necesitas ese producto, y analiza si existen alternativas más ecológicas o sostenibles para cubrir esa necesidad.

2. Reduce el consumo que se realiza. Menos bienes o productos, menos gastos, menos explotación de recursos naturales, menos contaminación y por tanto, menos residuos.

3. Rechaza productos que tengan un gran impacto ambiental o social, productos tóxicos, no reciclables, sobre empaquetados, no biodegradables producidos de manera injusta o a base de la explotación de personas trabajadoras. Productos de nueva fabricación o que para su fabricación hayan consumido recursos no renovables, aquellos que tengan una huella de carbono alta o que no generen un trabajo digno.

4. Reparar, que permite encontrar una segunda vida a los productos estropeados en lugar de sustituirlos inicialmente por un ejemplar nuevo.

6. Redistribuir los productos con una huella ecológica menor, de proximidad, o basados en principios de comercio justo puede disminuir las diferencias y desequilibrios entre países. Estas diferencias no solamente afectan a sus habitantes sino también al medio ambiente. Redistribuir el consumo de manera equitativa disminuye esas diferencias.

7. Recicla y separa los residuos para que se puedan aprovechar como materia prima. El reciclaje es una práctica que la ciudadanía está obligada moralmente a llevar a cabo para la correcta gestión de los residuos, los colores del reciclaje están ampliamente extendidos y afianzados en la sociedad, aunque brevemente citaremos los diferentes colores del reciclaje:



Contenedor Amarillo: envases de plástico, tetrabriks y latas. **Lo que se puede tirar:** envases de plástico (garrafas de agua, bolsas de plástico, enases de yogur, etc).

latas de bebidas y conservas, tetrabriks, chapas y tapas de metal, papel de aluminio y film transparente, bandejas de porexpan... **Lo que no se puede tirar:** juguetes, mangueras de regar, tubos, materiales como cintas de vídeo y CD, y envases de productos peligrosos (como disolventes o pinturas), que deben llevarse a puntos limpios de la ciudad.



El verde cónico: vidrio. **Lo que se puede tirar:** envases y botellas de vidrio. **Lo que no se puede tirar:** vasos rotos, vidrios planos, espejos, restos de cerámica, platos, bombillas, fluorescentes, etc, que deben llevarse a puntos limpios de la ciudad.



El azul: papel y cartón. **Lo que no se puede tirar:** papel o material celulósico impregnado en grasa o aceite, que en caso de que se hayan implantado en la ciudad, irán al contenedor verde oscuro. Los tetrabriks y el papel de aluminio van al contenedor amarillo.



El verde oscuro: resto de desechos. En Extremadura no tenemos un contenedor propio de material orgánico y lo orgánico va junto el resto, en otras ciudades el

marrón es el contenedor de orgánico y el gris sería similar a este verde oscuro nuestro.

Lo que se puede tirar: restos orgánicos, colillas, compresas, pañales, restos de barrer, algodón, pelo, bolígrafos y lápices usados, excrementos de animales. **Lo que no se puede tirar:** Restos de madera, envases que contienen materiales tóxicos y peligrosos o ropa, que van al punto limpio.

Punto limpio: Algunos Ayuntamientos han implementado un servicio de Punto Limpio para aquellos residuos cuya producción suele ser convencional en los domicilios y oficinas. En este tipo de zonas se gestionan textil, aceites, aparatos eléctricos, fluorescentes, toners, pilas, etc.

8. Reclamar, es decir como consumidoras, tenemos la responsabilidad de reclamar y participar activamente en las decisiones que afectan al medioambiente.

La eliminación es siempre la última opción, y consiste en el procedimiento encaminado al vertido de los residuos o a su destrucción total o parcial mediante métodos de enterramiento o la combustión. Un residuo es cualquier sustancia u objeto que se considera que ha terminado su vida útil.

El residuo que menos contamina es el que no se genera.

MOVILIDAD



LAS EMISIONES DE GASES CONTAMINANTES PROVOCADOS POR EL TRANSPORTE NO SÓLO SON TÓXICAS PARA LOS SERES HUMANOS, SINO QUE ADEMÁS ESTÁN MODIFICANDO EL CLIMA EN TODO EL MUNDO. PARA REDUCIR ESTE IMPACTO, LAS MEJORES MEDIDAS PASAN POR LA UTILIZACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS PARA HACER LOS TRAYECTOS, NO OBSTANTE, AQUÍ TE PRESENTAMOS ALGUNOS CONSEJOS MÁS:

1. Muévete a pie o en bicicleta siempre que sea posible. Puedes instalar parrilla, cesta o portabultos, y así podrás usar tu bici como tu vehículo cotidiano para cualquier actividad.

2. Cuando no exista otra alternativa, porque no puedes desplazarte andando o en bici, utiliza el **transporte público**.

3. Reclama mejores transportes públicos a precios populares o gratuitos con más unidades, servicios diurnos y nocturnos, silenciosos y no contaminantes.

4. Evita los alimentos y productos que conlleven mucho transporte. El transporte de productos provoca el mayor gasto de combustibles. **Opta por productos de cercanía**.

5. Organiza y planifica tus desplazamientos para tener que realizar los menos posibles: evitar rodeos, viajes innecesarios, e irte lejos teniendo opciones similares más cerca.

6. A la hora de **viajar opta** por medios de transporte menos contaminantes, como el **tren o el autobús**, procurando evitar el avión.

7. No hagas un uso individual del coche, procura que siempre que uses **el vehículo sea de manera compartida**.

8. Conduce eficientemente: arrancar sin acelerar, utilizar marchas largas y a bajas revoluciones, llevar las ventanillas subidas, quitar la baca cuando no la utilizas y cuida el mantenimiento del vehículo.

9. Sé solidaria y empática con las **personas que tienen que migrar** por necesidad, causas ambientales, sociales y/o económicas.

10. Reclama carril bici, un urbanismo sostenible y una ciudad más accesible para todas las personas.



CONSUMO



“LA COMPRA VERDE Y RESPONSABLE” ES LA COMPRA O CONTRATACIÓN DE PRODUCTOS Y/O SERVICIOS CONSIDERANDO NO SÓLO LOS ASPECTOS ECONÓMICOS O TÉCNICOS SINO TAMBIÉN EL IMPACTO AMBIENTAL Y SOCIAL DE LOS MISMOS EN TODO SU CICLO DE VIDA.

- 1.** Comienza por **replantearte tu consumo**, intentando ajustarlo a tus necesidades reales. **No compres cosas innecesarias.** Si necesitas algo, piensa primero si alguien puede dejártelo, si puedes crearlo tú, si hay alternativa a la compra...
- 2. Consume productos locales, frescos, ecológicos y de temporada**, que benefician tanto a la economía local como al medio ambiente.
- 3. Compra a través de grupos de consumo, cooperativas y compras colectivas.** Siempre que puedas pon en práctica el trueque.
- 4. Rechaza** productos que han realizado largas trayectorias para llegar a ti, así como aquellos que lleven **embalajes y envases innecesarios** que se convertirán en grandes cantidades de residuos, muy difíciles de reciclar.
- 5. Escoge** productos elaborados con **material reciclado** o que se puedan reciclar fácilmente, para no contribuir a la sobreexplotación de recursos naturales y energéticos.
- 6.** Opta por productos de **comercio justo** que hayan sido elaborados respetando los derechos de las trabajadoras.
- 7. Apoya iniciativas de Economía Solidaria** que promuevan una economía digna y justa con las personas y el medio ambiente.
- 8. Sé crítica con la publicidad y las ofertas** que inducen al consumo de productos y servicios innecesarios.
- 9. Ten presente el ciclo de vida** de los productos que compras. Pregúntate antes de comprarlos ¿de dónde vienen, cómo y por quién han sido producidos?, ¿en qué condiciones?, ¿cómo han sido transportados y comercializados?, ¿qué residuos producen?
- 10.** Los productos derivados de combustibles fósiles en general, y el plástico, en particular representan un grave problema. Rechaza bolsas de plástico y **utiliza el carro, la cesta o bolsas de tela para tus compras.**



ECONOMÍA



LA ECONOMÍA ES LA FORMA DE ADMINISTRAR LOS RECURSOS DISPONIBLES PARA SATISFACER LAS NECESIDADES HUMANAS. POR ELLO, PODEMOS HABLAR DE ECONOMÍA SEGÚN EL TERRITORIO A ADMINISTRAR: GLOBAL, LOCAL, DOMÉSTICA...ADEMÁS, DEPENDIENDO DE SUS CUALIDADES PUEDE SER ECONOMÍA CIRCULAR O LINEAL O ECONOMÍA VERDE, AZUL, NARANJA, SOLIDARIA, DEL BIEN COMÚN... EN CUANTO A TU ECONOMÍA, A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁS RECOMENDACIONES PARA CONTRIBUIR A LA SOSTENIBILIDAD.

- 1. Sé consciente de que tu dinero no es neutro.** Dependiendo en qué te lo gastes, puedes estar apoyando la sostenibilidad y la justicia social o todo lo contrario.
- 2. No antepongas el valor económico sobre valores humanos.**
- 3. No compres cosas innecesarias.** Si necesitas algo, piensa primero si alguien puede dejártelo, si puedes crearlo tú, si hay alternativa a la compra...
- 4. Reflexiona sobre tus gastos superfluos.** Es una partida de tu presupuesto que puede reducirse.
- 5. Analiza en dónde depositas tus ahorros.** ¿Sabes en qué invierte tu banco tu dinero? ¿Es tu banco un banco ético? .

- 6. Analiza tu trabajo y tu manera de trabajar.** ¿Perjudica al planeta o los seres que lo habitan? Puedes evitar los perjuicios. Plantéate si puedes adaptar o crear un empleo más respetuoso con el medio y sus habitantes.
- 7. Conoce qué son las monedas locales y sociales,** y participa o promueve que se ponga en marcha en tu comunidad, pueblo o ciudad.
- 8. Compra en cooperativas y participa en bancos del tiempo y grupos de consumo.** Siempre que puedas pon en práctica el trueque.
- 9. Pagar en efectivo** es importante. La desaparición del dinero en metálico reduce tus posibilidades de participar en la economía.
- 10. Planifica tu economía** antes de recurrir al sobreendeudamiento. No abuses de los créditos.



PARTICIPACIÓN SOCIAL



LA SOSTENIBILIDAD SOCIAL ES UNO DE LOS PILARES PARA TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO EN UN MUNDO MÁS VIVIBLE, RESPETUOSO Y SOSTENIBLE. LAS COMUNIDADES SON LAS UNIDADES DE CONVIVENCIA CON LAS QUE MÁS CONTACTO TENEMOS DIARIAMENTE POR LO QUE CONOCERLA, CUIDARLA Y FORTALECERLA VA A GENERAR UNA CULTURA DE SOLIDARIDAD Y APOYO ENTRE LAS PERSONAS. ESTOS CONSEJOS PUEDEN AYUDARTE:

- 1. Presta atención a tus hábitos.** Todas nuestras acciones tienen repercusiones positivas o negativas. Analízate y cambia aquello que perjudique a tu entorno. Sé el ejemplo que quieras ver en tu comunidad.
- 2. Conoce a tus vecinos y vecinas.** Detente a ayudar cuando alguien lo necesite, saluda, se amigable. Conoce a tu agricultora, frutera, tendera, favorece la salud comunitaria.
- 3. Participa** en eventos y actividades de tu barrio o lugar de residencia.
- 4. Colabora** con la Asociación de vecinos y vecinas, o **asociaciones** solidarias y/o ecologistas del barrio y de tu ciudad. **Participa en la toma de decisiones comunitarias.** Haz que otras personas se involucren también.
- 5. Investiga** un poco para identificar las necesidades de tu comunidad y dedica algo de tiempo a **proyectos colectivos**.
- 6. Respalda la economía local** consumiendo en los establecimientos de la zona.
- 7. Cuida** y limpia todo **espacio compartido y mejoralo si es posible**.
- 8. Practica las compras colectivas.** Hay objetos que al utilizarse pocas veces al año, pueden ser adquirido como comunidad (taladro y otras herramientas, vaporetas, lavadoras...)
- 9. Establece un tablón de anuncios** para poder comunicaros y ofrecer o demandar ayuda. (Ejemplo: necesito transporte a Badajoz los viernes por la tarde)
- 10. Organízate con otras personas. Reclama y protesta** ante las injusticias.



IGUALDAD



LA IGUALDAD DE GÉNERO SE DEFINE COMO: “LA IGUALDAD DE DERECHOS, RESPONSABILIDADES Y OPORTUNIDADES DE LAS MUJERES Y LOS HOMBRES, Y LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS”. AMPLIANDO LO QUE SIGNIFICA ESTA DEFINICIÓN DEBEMOS TENER EN CUENTA LA DIVERSIDAD DE LAS PERSONAS Y SOBRE TODO Y MÁS IMPORTANTE, IMPLICA QUE SE TENGAN EN CUENTA LAS DISCRIMINACIONES HISTÓRICAS QUE HAN SUFRIDO LAS MUJERES RESPECTO A LOS DERECHOS QUE SÍ DISFRUTABAN LOS HOMBRES. PENSAR EN ESTOS ASPECTOS NOS AYUDARÁ A CREAR MEDIDAS QUE REALMENTE EQUIPAREN A MUJERES Y HOMBRES EN DERECHOS Y OPORTUNIDADES. ENTRE ELLAS:

1. Deja de encorsetarte en identidades cerradas, limitadoras y estereotipadas, marca las reglas de tu propia vida y sé lo que quieras ser. **Las personas somos DIVERSAS**, no dejes a nadie que te haga daño por no entrar en los cánones de lo que una mujer y un hombre deben ser.
2. Lee, asiste a charlas, conoce historias que te informen de la situación que han vivido y que viven las mujeres en muchas partes del mundo, conoce la historia de las luchas feministas. Aumentará tu empatía y te facilitará a la hora de tomar posturas igualitarias y detectar las desigualdades.
3. Incorpora el feminismo en tu vida diaria: Ámate, Comparte responsabilidades de forma equitativa, educa en igualdad.
4. Fomenta la **igualdad** de géneros **a nivel global**: reconoce las desigualdades del sistema, lucha contra toda discriminación de género en cualquier parte del planeta o participa de organizaciones feminista.
5. Crea **relaciones sanas** con todas las personas.
6. Analiza tus **comportamientos** tanto personales como aquellos que tienes delante de otras personas. ¿Te comportas igual delante de personas de tu mismo sexo que de distinto sexo?
7. No ignores el hecho de que los hombres y las mujeres son biológicamente diferentes, pero **no** cometas el error de **confundir las diferencias físicas con las diferencias impuestas** por la cultura.

8. Despréndete de tus privilegios. Quizá es de las cosas más complicadas que existen, sé consciente de los privilegios propios y **recházalos en pro de la igualdad** de todas las personas.

9. Lucha contra la discriminación y las desigualdades.

10. Pon la vida en el centro. Las tareas de cuidado son imprescindibles para la vida diaria y para la supervivencia de la especie humana. Valora estas tareas como se merecen y ponlas en el centro de tu agenda.



DIVERSIDAD



HABLAR DE DIVERSIDAD ES HACERLO DE DIVERSIDAD CULTURAL, DIVERSIDAD GENERACIONAL, SEXUAL, DE GÉNERO, FUNCIONAL, ETC. SOMOS SERES DIVERSOS EN CUANTO A NUESTRAS PROPIAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES, Y ABRAZAR ESTAS DIFERENCIAS SIGNIFICA QUE VAMOS A VALORAR EL POTENCIAL DE CADA PERSONA, APRECIANDO SUS CAPACIDADES Y ATENDIENDO A SUS NECESIDADES. POR ESO:

1. Comprende que **todas las personas somos diversas**, cada una tenemos unas características, capacidades y necesidades propias.
2. Ser diferente o no depende del entorno que te rodea. Muchas veces se asimila la minoría con lo diferente. **Escucha, y respeta las minorías**, todas podemos ser minoría en alguna situación.
3. **Empatiza con las personas**, ponte en su lugar. Todas tenemos una historia propia y un aprendizaje a lo largo de la vida que nos lleva a actuar de una manera u otra.
4. Valora las **diferencias** como una **oportunidad de mirar con prismas distintos**.
5. **Facilita la vida** de otras personas **pero sin quitarles autonomía**.
6. **Promueve la inclusión** de todas las personas en todos los entornos.
7. **Lo diferente nos hace pensar**, razonar, dialogar, nos ofrece nuevas experiencias y conocimientos, otros pensamientos; nos hace ver diferentes realidades y no sólo la nuestra
8. Si ves a una persona que pienses que es diferente, párate a pensar, **quizá seas tú la diferente**.
9. Todas las personas tenemos prejuicios. Estos pueden ser absolutamente caprichosos o bien responder a alguna experiencia o a un razonamiento más o menos débil. **Sé consciente** del porqué **de tus prejuicios y trabaja para eliminarlos**.
10. **Sé diversa**. Siéntete libre para ser como quieras ser.



NUESTRAS HUELLAS EN EL PLANETA Y SU COMPENSACIÓN

DIARIAMENTE DEJAMOS DIFERENTES HUELLAS QUE REPERCUTEN EN EL PLANETA. A CONTINUACIÓN DESCRIBIMOS CADA UNA DE ELLAS:

Huella de carbono:



Gases de efecto invernadero emitidos por efecto directo o indirecto por una persona, organización, evento o producto. Se consideran entre los gases causantes de Efecto Invernadero (GEI).

Huella ecológica:

es la manera de medir el impacto de las actividades humanas sobre la naturaleza, representada por la superficie necesaria para producir los recursos y absorber los impactos de dicha actividad.



Huella hídrica:

un indicador que incluye el consumo de agua directo e indirecto de una persona consumidora o productora, comunidad o empresa y está definida como el volumen total de agua necesaria para producir los productos y servicios consumidos por las mismas.



Huella social:



conjunto de impactos que genera una acción/actividad sobre la sociedad, afectando positiva o negativamente a las posibilidades de su desarrollo.

ES IMPORTANTE IDENTIFICAR LAS OPORTUNIDADES DE REDUCCIÓN DE EMISIÓNES COMO SON TODOS LOS CONSEJOS ANTERIORMENTE DESCRITOS, PERO IGUALMENTE ES NECESARIO TAMBIÉN REALIZAR ACCIONES PARA COMPENSAR NUESTRA HUELLA DE CARBONO. AQUÍ TIENES ALGUNAS PROPUESTAS:

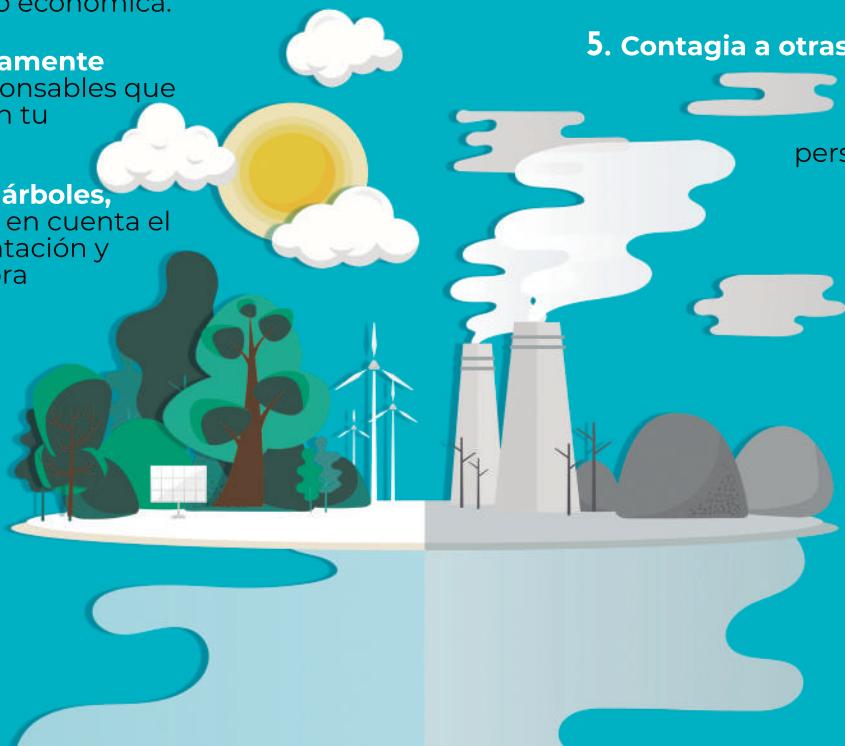
1. Realiza aportaciones de algún tipo **en organizaciones** con proyectos de sostenibilidad, ambiental, social o económica.

2. Participa activamente en iniciativas responsables que se lleven a cabo en tu localidad.

3. Plantación de árboles, siempre teniendo en cuenta el momento de plantación y que se trate de flora autóctona.

4. Reclama responsabilidad a gobiernos, empresas y agentes sociales en su papel en el desarrollo sostenible.

5. Contagia a otras personas. Comparte tus hábitos y forma de vida sostenible. Involucrar a todas las personas es fundamental para el futuro del planeta.



CONSEJOS ESPECÍFICOS



En este apartado centramos los consejos y recomendaciones al ámbito de actuación de las entidades en las que se está desarrollando el proyecto Ser+Sostenible actuando localmente. De esta manera encontraréis consejos para la administración, los centros de salud, los centros educativos, las asociaciones o los propios hogares. No obstante, es importante que tengáis presente la adopción transversal de una cultura de sostenibilidad.

Ser+Sostenible en la Administración

EL PAPEL DE LOS AYUNTAMIENTOS ES CLAVE PARA EL FOMENTO DE CIUDADES SOSTENIBLES. CUANDO HABLAMOS DE ESTE TIPO DE MUNICIPIOS, NOS REFERIMOS A CIUDADES QUE OFRECEN CALIDAD DE VIDA A SUS HABITANTES SIN PONER EN RIESGO SUS RECURSOS NATURALES Y ADÉMÁS SE PREOCUPA POR SU SALUD Y BIENESTAR. PARA CONSEGUIRLO HAY CIERTOS ÁMBITOS EN LOS QUE HAY QUE INCIDIR ESPECIALMENTE, COMO SON LA MOVILIDAD, LA ALIMENTACIÓN, LA GESTIÓN DE RESIDUOS. A CONTINUACIÓN OS OFRECEMOS PROPUESTAS QUE PUEDEN IMPLANTARSE DESDE LA ADMINISTRACIÓN PARA CAMINAR HACIA ESTE MODELO DE MUNICIPIO.

Recomendaciones generales:



- Tener en cuenta la cultura de sostenibilidad en el diseño de la ciudad es muy importante. La iluminación, la organización urbanística, cantidad de zonas verdes, fuentes, carriles bici o la protección de lugares sensibles del impacto de la contaminación son cuestiones determinantes para concebir una ciudad sostenible en cuanto a su diseño.
- Entrad a formar parte del proyecto de Ciudades Saludables y Sostenibles de Extremadura.



Recomendaciones de movilidad:

- Peatonalización de las calles. Si se quiere promover la reducción del automóvil es imprescindible elaborar itinerarios peatonales accesibles y cómodos.
- La Construcción de carril bici que conecte todo el municipio favorece su uso en detrimento de otras formas más contaminantes como el automóvil.
- Promover el transporte público, colectivo y no contaminante.
- Introducir vehículos eléctricos para aquellos vehículos que no se puedan reducir como la policía, bomberos, camión de basura, etc.



Recomendaciones de alimentación y comercio local:

- Presencia de alimentos vegetales, ecológicos, locales y temporada en los eventos públicos.
- Promueve una moneda social y local que favorezca el consumo de cercanía.
- Favorecer canales para la distribución de alimentos vegetales, ecológicos, locales y de temporada.
- Promover un Mercado de abasto o de productos de cercanía.
- Impedir los modelos de proyectos empresariales contaminantes mediante ordenanzas municipales, como las macrogranjas, minería a cielo abierto....
- Promueve los mercados de segunda mano o de antigüedades como los “brocantes” o “Vide-gremiers” en Francia o Suiza”



Recomendaciones de gestión de residuos:

- Fomentar la cultura de la reparabilidad, la reutilización y el intercambio.
- Educación ambiental y señalización adecuada que facilite y anime hábitos sostenibles.



Recomendaciones sociales:

- Elabora un plan de Igualdad.
- Promueve actividades educativas y solidarias.
- Elabora un reglamento de participación ciudadana

Ser+Sostenible en los Centros de salud

LA FINALIDAD DE LOS CENTROS DE SALUD ES PRESTAR UN SERVICIO DE CALIDAD A LA COMUNIDAD Y PRESERVAR LA SALUD DE LA CIUDADANÍA, LO QUE SE TRADUCE EN UN IMPACTO SOCIAL. POR ELLÓ, ES NECESARIO QUE ESE IMPACTO SOCIAL SEA LO MÁS SOSTENIBLE POSIBLE. PARA CONSEGUIRLO OS PROPONEMOS LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

Recomendaciones generales:



- Entiende el centro de salud **como espacio social y comunitario**. Impulsa otras iniciativas relacionadas en donde el centro de salud o el equipo de salud comunitaria sea partícipe como huertos comunitarios, grupos de apoyo entre personas enfermas y/o familiares, difusión de campañas...
- **Coloca plantas naturales** en el centro, purifican el aire, y aportan belleza y una sensación más agradable, tan necesaria en este tipo de espacios. La **música** y la **decoración** son otros factores que también contribuyen a mejorar la experiencia de las usuarias.
- Ofrece **revistas sostenibles, ecológicas o sociales en las salas de espera** para soportar los tiempos y favorecer el acercamiento a la sostenibilidad.
- Los **espacios comunes** de los centros sanitarios pueden convertirse en **zonas de exposición** de la cultura local o de temáticas de actualidad e interés general.
- **Busca centros de salud** que estén llevando a cabo **buenas prácticas o prácticas innovadoras** y ponte en contacto para intentar trasladar esas prácticas a tu centro.
- **Instala mesas informativas itinerantes** en colaboración con otras instituciones o asociaciones. Crea convenios de colaboración para acercar información interesante y relevante para la comunidad.



Recomendaciones para el personal:

- Difunde **guías de lenguaje no sexista y de estilo de trabajo** entre el personal del centro de salud para contribuir a la mejora de sus competencias.
- **Crea, forma parte y mejora las relaciones** del centro de salud, entendiendo este como equipo de trabajo. Genera dinámicas de participación y horizontalidad en tu puesto de trabajo y junto a tus compañeras de trabajo.
- Investiga sobre los **procesos comunitarios de salud** que se están llevando a cabo en distintos puntos de Extremadura y procura ponerlos en práctica en tu centro de salud.



Recomendaciones para las usuarias:

- Haz **campañas de sensibilización y formación**. Como por ejemplo en alimentación saludable, de temporada y de cercanía, en salud reproductiva, en salud mental, soledad de personas mayores...
- Crea y distribuye de manera periódica un **boletín de noticias o consejos sostenibles y saludables** entre las personas usuarias del centro.

Ser+Sostenible en los Centros Educativos

LOS CENTROS EDUCATIVOS OSTENTAN GRAN PARTE DE LA RESPONSABILIDAD DE LA EDUCACIÓN DE LAS GENERACIONES FUTURAS. POR ESTE MOTIVO ES VITAL QUE ADOPTEN UN ENFOQUE TRANSVERSAL DE SOSTENIBILIDAD SI SE PRETENDE GARANTIZAR EL FUTURO DEL PLANETA. DESDE ESTA GUÍA PROPONEMOS ALGUNAS MEDIDAS PARA APOYAR Y FACILITAR EL TRABAJO DE LOS CENTROS.

Recomendaciones generales:



- **Realiza una “Ecoauditoria” al centro.** Una evaluación sobre la eficacia de la organización, del sistema de gestión y de los procedimientos destinados a la protección del medio y que tiene como objetivo facilitar el control de las prácticas que pueden tener efecto sobre el medio ambiente.
- **Realiza una gestión adecuada de residuos en los centros.** Crecer en centros involucrados en el reciclaje, ayuda a que el alumnado interioricen estos hábitos tan necesarios. La existencia de contenedores diferenciados, la promoción de recreos sin residuos o el compostaje son algunas de las medidas que se pueden incluir.
- **Crea rutas escolares:** Se trata de motivar los desplazamientos en bici o andando a los centros educativos. Supone la disminución del tráfico y el aumento de hábitos más saludables. Requiere la implicación tanto del centro, como de las familias y los ayuntamientos.
- **Comedor escolar saludable y sostenible.** Se trata de sustentar el servicio de comedor sobre tres bases fundamentales: que los alimentos sean frescos y nutritivos, que su introducción se identifique como el resultado de un proceso de negociación llevado a cabo en toda la escuela y que se produzcan localmente respetando sus variaciones estacionales
- **Rediseña patios inclusivos y sostenibles.** El espacio de los patios supone una oportunidad para trabajar la sostenibilidad. Esto pasa por atender por igual

las necesidades de niños y niñas, de pequeñas y mayores, por aumentar las zonas verdes, por ponerle color o utilizar el patio como un espacio y un recurso educativo más al margen de su uso en los recreos entre otras muchas propuestas.

Recomendaciones para el profesorado:

- **Ambientalizar el currículum.** Considerar lo ambiental como un principio que envuelve y orienta todas las decisiones que se tomen en el centro educativo. Presente en las finalidades educativas, en los objetivos generales de las distintas etapas y ciclos o a la hora de organizar, secuenciar y seleccionar los contenidos.
- **Poner en marcha proyectos de aprendizaje servicio.** Se trata de una metodología que combina el aprendizaje académico con un servicio a la comunidad. Parte de necesidades detectadas por el alumnado en su entorno y a partir de ahí se diseña y ejecuta un proyecto de intervención. El mayor beneficio de esta metodología es el contacto con la realidad y el establecimiento de puentes entre la escuela y la sociedad.
- **Crear un huerto** que facilite la comprensión de su funcionamiento y su importancia y favorezca la valoración de los productos hortelanos, además de generar un trabajo en grupo y un compromiso durante el curso



Recomendaciones para el alumnado:



- **Introducir grupos escolares** de alumnado que recorre las instalaciones del centro revisando que se efectúen los protocolos de ahorro de energía o gestión de residuos.
- **Promover criterios de sostenibilidad a la hora de elegir el material escolar:** productos de segunda mano, de proximidad, duraderos, recargables, hechos con material reciclado, fabricados con materiales renovables y de explotación sostenible, fabricados con materiales biodegradables como la madera y el papel, libres de metales pesados o productos químicos. Promover el uso compartido de productos.

Ser+Sostenible en las Asociaciones

LAS ASOCIACIONES SON MOTORES DE PARTICIPACIÓN SOCIAL A TRAVÉS DE LAS ACCIONES Y ACTIVIDADES QUE LLEVAN A CABO. SU PAPEL Y LABOR SON IMPRESCINDIBLES PARA EL DESARROLLO DE LA SOCIEDAD, POR ESO ES NECESARIO QUE ESTAS ACTIVIDADES SE LLEVEN A CABO DE LA MANERA MÁS RESPONSABLE POSIBLE. A CONTINUACIÓN OS OFRECEMOS DIFERENTES CONSEJOS QUE PODÉIS IMPLEMENTAR FÁCILMENTE.

Recomendaciones generales:



- **Organizaos horizontalmente** y de manera **asamblearia**.
- **Alinead** vuestras acciones con **los ODS**.
- Organizad **actividades ambientales** o debates sobre **problemas de tu entorno** y ver si desde vuestra asociación podéis aportar algo.
- **Relacionaos con otras asociaciones** con objetivos similares o complementarios y realizad trabajos conjuntos, os ayudará a crecer y ampliar la visión de mira.
- Participad y difundid no sólo actividades propias, si no también **difunde y anima** a la participación en **actividades afines** o asociaciones amigas. La unión hace la fuerza.
- **Planificad** los eventos/actividades con anterioridad, así contareis con más tiempo para buscar las opciones **más sostenibles**.
- **Incorporad la mirada ecológica** en la preparación, desarrollo y evaluación de eventos/actividades. Asignar rotativamente esta función a una persona puede ser muy útil para que nada se os escape.
- Para la inscripción, publicidad y difusión del evento, **utilizad las redes sociales e internet**, es lo que mejor funciona. Si imprimís algo, que sea lo mínimo e indispensable, y siempre utilizando tintas ecológicas y papel reciclado.

- Contad con la **participación de personas eco-voluntarias** que os puedan ayudar a la gestión sostenible del evento/actividad. Pueden revisar que se esté llevando a cabo el **protocolo de sostenibilidad** establecido.
- Las mujeres tienen más complicado acceder a diferentes espacios, si vuestro evento cuenta con ponentes, oradoras, grupos de música, artistas, etc, intentad alcanzar la paridad en la participación como medida para **reducir las dificultades por cuestión de género**.
- **Solicitud la opinión** de las participantes sobre el evento/actividad, especialmente sobre su percepción de la sostenibilidad. Esta información os puede ser de gran utilidad en la celebración de futuras actividades.

Recomendaciones para las compras:



- **Escoged empresas proveedoras responsables.** Vosotras también podéis hacerles propuestas para ayudarlas en su transición a la sostenibilidad. Pregunta siempre si hay alguna alternativa antes que conformarte con una opción menos sostenible.
- Procurad realizar las compras en un **lugar cercano** al evento/actividad, **favoreciendo** de esta forma la economía y **el desarrollo local**.
- **Evitad comprar productos sobreempaquetados** que multiplican sustancialmente los residuos que puede generar el evento/actividad.

No siempre es necesario comprar, compartid vuestras necesidades en vuestras redes sociales y con otras organizaciones amigas. Podéis encontrar muchos recursos en vuestro entorno más cercano y/o a través de trueques o intercambios.

Ser+Sostenible en las Asociaciones

Recomendaciones para los materiales:



Utilizad materiales reutilizables. Vasos, platos y cubiertos, por ejemplo, se pueden alquilar a las participantes con la opción de recuperar el dinero si lo entregan al finalizar su uso.

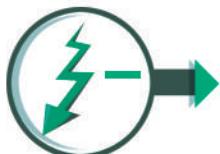
Reutilizad el material sobrante del evento/actividad. Tenéis varias opciones, podéis guardarla para el próximo evento/actividad, darle un nuevo uso o donarlo a otras organizaciones que pueda serle de utilidad..

Recomendaciones sanitarias:



- En eventos en exterior, es conveniente optar por **saneamiento ecológico**: no usa agua, no usa productos químicos, no necesita conectarse a la red de alcantarillado y no genera residuos.
- En eventos de interior, valora que los baños dispongan de mecanismos para hacer un **uso eficiente del agua**.

Recomendaciones para reducir el impacto:



- Debes tener en cuenta que vuestra actividad también puede generar contaminación acústica. En muchos eventos/actividades es habitual poner música para animar a las participantes. Debéis **prestar atención** sobre todo en **zonas sensibles, como residenciales o espacios naturales**.
- Es muy aconsejable que realicéis una **actividad de compensación** de las emisiones de CO₂ producidas directa o indirectamente por el evento/actividad, ya sea durante el propio evento, o posteriormente.



Ser+Sostenible en casa

PASAMOS MUCHO TIEMPO DE NUESTRA VIDA EN CASA, GRAN PARTE DE NUESTRA ACTIVIDAD DIARIA TIENE LUGAR ALLÍ. POR ESO ES IMPORTANTE QUE SEA UN LUGAR DONDE NOS SINTAMOS CÓMODAS, PERO TAMBIÉN UN LUGAR QUE FUNCIONE DE FORMA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE. A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁS RECOMENDACIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS QUE PONER EN PRÁCTICA EN TODA LA CASA:

Recomendaciones generales:



- **Apaga la luz** siempre que salgas de una estancia.
- Pon la **lavadora en horas de menor consumo** y con carga completa. Ponla en **frío**, el 90% del consumo eléctrico de la lavadora se utiliza para calentar el agua, no para hacer girar el tambor. Prescinde de la secadora o programas de secado.
- Utiliza limpiadores naturales como el **vinagre blanco, el limón o el bicarbonato**. En internet puedes encontrar numerosas recetas. Evita los productos tóxicos y dañinos con el medioambiente.
- Lava el coche en una estación de servicio que utilice agua reciclada, o bien utiliza un cubo y una esponja, pero **nunca con la manguera (supone más de 500L de agua)**. Ahorrarás hasta un 90%.
- **Hazlo con tus propias manos.** Hay infinidad de objetos útiles y prácticos que puedes construir tú mismo. Para ello puedes darle otra vida a objetos que ya no utilices.



Recomendaciones para la cocina:

- Compra alimentos a **granel, alimentos de cercanía, ecológicos y de temporada**.
- Compra **electrodomésticos eficientes**. Busca siempre los etiquetados en el grupo A.
- Recupera el hábito de las **servilletas de tela** en lugar de las servilletas de papel o los rollos de papel de cocina.



- Utiliza **botellas de agua de cristal** en lugar de botellas de plástico que generan residuos. Además, el uso continuado de la misma botella de plástico no está recomendado para la salud.
- Utiliza **tppers de cristal** en lugar de tppers de plástico de usar y tirar o reutilizables.
- **No utilices el papel film** transparente o papel de **aluminio** para envolver alimentos, recurre a papel encerado reutilizable o a recipientes de cristal.
- Haz **separación de residuos**, coloca cubos para el papel, el plástico o el vidrio.
- **Aleja el frigorífico de ambientes muy calientes** ya que necesitará más energía para enfriar.
- **No introduzcas alimentos calientes en el frigorífico**, espera a que se enfríen.
- Utiliza estropajos naturales como la luffa o utensilios que no sean desechables como los cepillos.
- No coloques enseres pequeños sobre fuegos grandes puesto que supone el desperdicio de mucha energía.
- Cocina con calor residual. Si la cocina es eléctrica, puedes terminar la cocción de los alimentos usando el calor residual.
- Cuando cocines tapa las cacerolas, ahorrarás un 20% de energía y la cocción será más rápida. Utiliza la **olla a presión** ahorrarás energía y tiempo.
- **Sacude** todos **los restos** de comida en el cubo de basura orgánica, incluso si puedes, coloca una pequeña compostera en tu balcón. Así ayudas a la depuración de agua y no obstaculizas las cañerías de tu casa, evitando que se atasquen y tengan mal olor.



Ser+Sostenible en casa

- Para **fregar la loza** lo mejor es llenar un **balde con agua**, caliente sólo si es necesario, y añadir la dosis justa de jabón, y llenar otro balde con agua para enjuagarlo todo .
- Si utilizas **lavavajillas**, llénalo **siempre por completo**. Un lavavajillas medio vacío desperdicia el agua y la energía eléctrica. **Utiliza cosmética natural**, emplea productos reutilizables, rechaza toallitas, discos desmaquillantes, bastoncillos desechables, etc.

Recomendaciones para el baño:



- **Mejor una ducha** a un baño, gasta mucha menos agua.
- Regula la temperatura del **termostato de agua**, entre **30° y 35°** son suficientes para el aseo personal.
- **No uses** jamás el **WC** para **deshacerte de los restos** de aceites de cocina, restos de pinturas, disolventes, limpiadores, ni ningún otro compuesto químico.
- Limpia con productos naturales y **evita los tóxicos**. Por ejemplo receta de vinagre, limón y bicarbonato.

Recomendaciones para el jardín o la terraza:



- **Riega** tus plantas y el jardín **por la noche**; reducirás enormemente la pérdida por evaporación.
- **Evita superficies de césped** en el jardín, exigen muchísima agua. Opta por la hierba rústica, autóctona o especies más resistentes a la sequía.
- Pon un **huerto** de alimentos o de plantas aromáticas.

Recomendaciones para la convivencia:



- Tened en cuenta en la **organización del hogar** las responsabilidades y compromisos de cada persona de la casa.
- **Repartir las tareas** entre todas las personas que viven en la casa, la casa es de todas, las tareas también.
- **Fomentar la comunicación** en el hogar a través de charlas cotidianas y reuniones.
- **Respetar la individualidad** de cada una.
- **Mantener el orden**, sobre todo en los espacios comunes, favoreciendo que todas las personas que viven en la casa se sientan más cómodas.
- **Compartir tiempo de ocio**, destinar momentos durante la semana a pasar tiempo juntas debe ser un compromiso de todas y casi una prioridad.



PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN LA CULTURA DE LA SOSTENIBILIDAD. ¡COMUNICA Y TRANSFORMA!

LA COMUNICACIÓN ES UN PILAR IMPORTANTE PARA LA TRANSFORMACIÓN A UNA CULTURA DE LA SOSTENIBILIDAD, YA QUE SI CUIDAMOS LO QUE SE COMUNICA, CÓMO SE COMUNICA Y CUANDO, PODEMOS FAVORECER QUE LA COMUNICACIÓN EN SÍ MISMA, SEA UNA HERRAMIENTA PEDAGÓGICA DE TRANSFORMACIÓN.

¿De qué hablamos cuando hablamos de cultura de la sostenibilidad?

Cuando nos referimos a la cultura, nos referimos a las creencias, conocimientos, costumbres y actitudes que tiene un grupo de personas.

Por tanto, cuando hablamos de cultura de la sostenibilidad, estamos hablando de la necesidad de cambiar los estilos de vida que tenemos, hacia la idea de que el ser humano forma parte del planeta, de su biodiversidad y que tenemos que vivir en simbiosis y acorde con el entorno que nos rodea.

La aceptación de esta cultura supone una transformación completa de la sociedad, por lo que es necesario facilitar la transición de un modelo a otro a través de una de las herramientas más útiles y efectivas que tenemos a nuestro alcance, la comunicación.

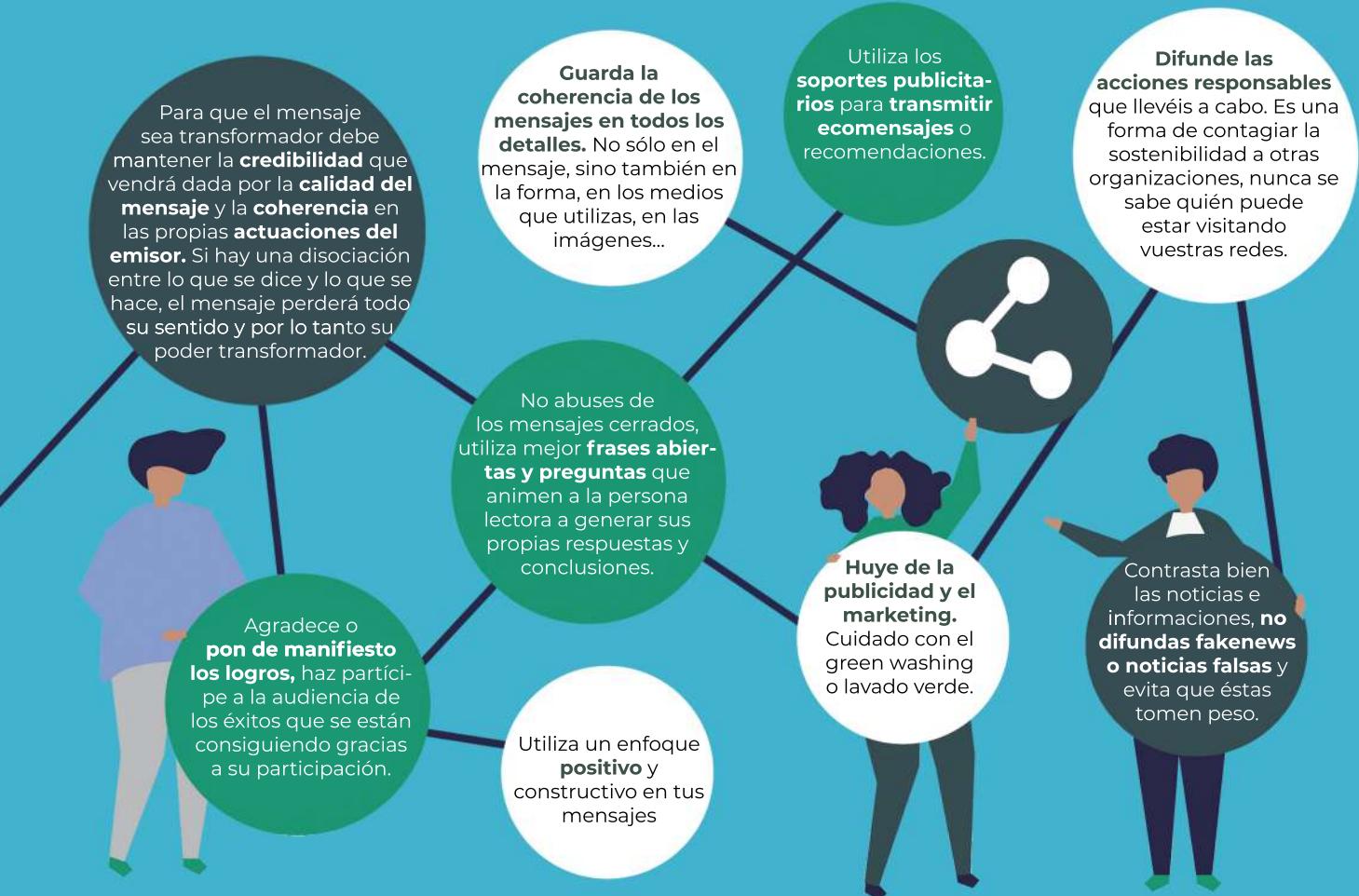
¿Cómo comunicar para atender a la cultura de sostenibilidad?



Planea la comunicación que quieras hacer:
Qué quieres transmitir, objetivos, audiencia, métodos, medios de los que dispones...
(qué, por qué, para qué, cómo, a quién, con qué, cuándo, dónde y cómo lo vas a valorar o evaluar)

Construye el mensaje con un **lenguaje accesible y entendible por todas las personas**. Utiliza algunas de las técnicas de lectura fácil. Si no es posible, haz una adaptación alternativa del texto en lectura fácil.

Utiliza lenguaje inclusivo. Lo que no se nombra no existe.



GLOSARIO DE TÉRMINOS

Banca y finanzas éticas: conjunto de entidades intermediarias financieras cuya oferta de servicios no está condicionado exclusivamente al criterio de la rentabilidad-riesgo, sus servicios se basan en principios de sostenibilidad, de cooperación, sociales. Tienen unos criterios de inversión responsables en proyectos sociales, medioambientales.

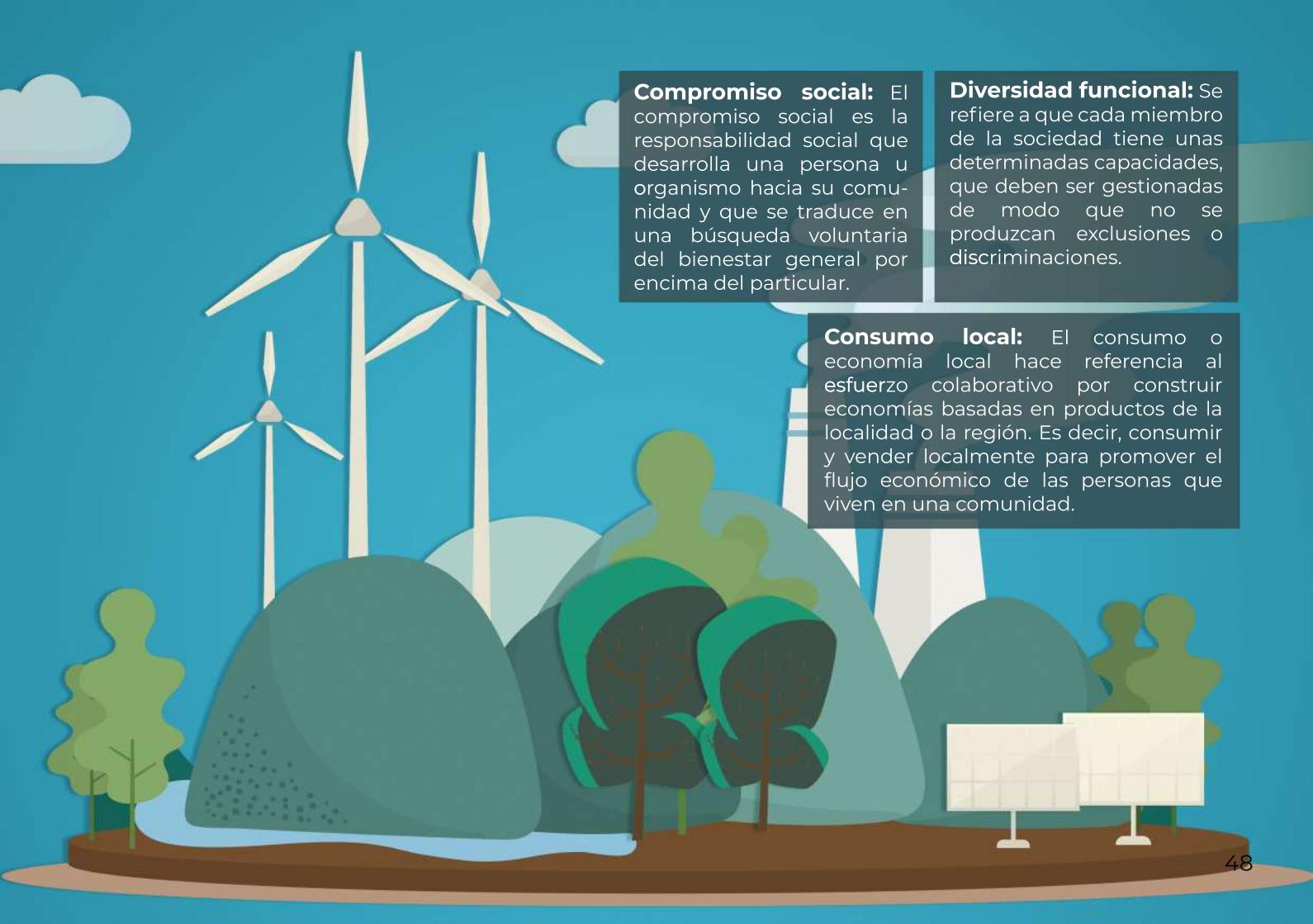
Ciudades sostenibles: Aquellas que atienden factores relacionados con la calidad de vida de la ciudadanía, su acceso a la educación y a la sanidad, el coste de la vivienda, el del precio de la cesta de la compra o la seguridad. Que atienden las cuestiones medioambientales, cuestiones económicas y sociales.

Comercio justo: Es un Comercio alternativo que ofrece a las personas pequeñas productoras de países del Sur la posibilidad de comercializar sus productos, de acuerdo a principios éticos, que integran criterios económicos, sociales y medioambientales.



Consumo ecológico: Es una manera de consumir bienes y servicios teniendo en cuenta, además de las variables de precio y calidad, las características sociales y laborales del entorno de producción y las consecuencias medioambientales posteriores. Defiende el respeto a la sostenibilidad tanto en el proceso de fabricación como en el de comercialización de cualquier producto o servicio.

Desarrollo Sostenible: Desarrollo capaz de satisfacer las necesidades actuales sin comprometer los recursos y posibilidades de las futuras generaciones. Instintivamente una actividad sostenible es aquélla que se puede conservar. Por ejemplo, cortar árboles de un bosque asegurando la repoblación es una actividad sostenible. Por contra, consumir petróleo no es sostenible con los conocimientos actuales, ya que no se conoce ningún sistema para crear petróleo a partir de la biomasa. Hoy estar una buena parte de las actividades humanas no son sostenibles a medio y largo plazo tal y como está planteado.



Compromiso social: El compromiso social es la responsabilidad social que desarrolla una persona u organismo hacia su comunidad y que se traduce en una búsqueda voluntaria del bienestar general por encima del particular.

Diversidad funcional: Se refiere a que cada miembro de la sociedad tiene unas determinadas capacidades, que deben ser gestionadas de modo que no se produzcan exclusiones o discriminaciones.

Consumo local: El consumo o economía local hace referencia al esfuerzo colaborativo por construir economías basadas en productos de la localidad o la región. Es decir, consumir y vender localmente para promover el flujo económico de las personas que viven en una comunidad.



Economía solidaria: La economía solidaria es una estructura de producción, distribución de riquezas, consumo de bienes y servicios centrada en la valorización del ser humano y no en la priorización del capital, arropada por valores como la autogestión, autonomía, educación, equidad, ayuda mutua, transparencia, cooperación entre entidades y el compromiso con la comunidad, en la que se destaca la solidaridad basada en la preocupación por los demás para lograr el beneficio común.

Eficiencia energética: es el objetivo de reducir la cantidad de energía requerida para proporcionar productos y servicios.

Energía renovable: Es la energía obtenida de fuentes naturales inagotables como el sol, el agua, el viento, la geotérmica y los residuos orgánicos .

Economía verde: Modelo de desarrollo económico destinado a mejorar el bienestar de los seres humanos y la equidad social, a la vez que reduce significativamente los riesgos ambientales y las escaseces ecológicas.

Economía circular: Basada en el principio del cierre del ciclo de vida de los productos, los servicios, los residuos, los materiales, el agua y la energía, cuyo objetivo es que el producto, el recurso o el servicio se mantenga en la economía durante el mayor tiempo posible, y que se reduzca al mínimo la generación de residuos.



GLOSARIO DE TÉRMINOS

Objetivos de desarrollo sostenible: Los Objetivos de Desarrollo Sostenible forman parte de la Agenda 2030 desarrollada por la ONU. Son 17 ODS, concretados en 169 metas. Son un llamado universal a la adopción de medidas para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad.

Estrategia EXTREMADURA 2030: La Junta de Extremadura ha decidido emprender la transición hacia un referente propio de economía verde y circular. Eso supone configurar un nuevo modelo productivo regional, capaz de generar riqueza y empleo a través de las enormes fortalezas de la región ligadas a sus recursos naturales y a su especial situación en relación con los graves problemas a los que se enfrenta la Humanidad.

Sostenibilidad social: pretende que el desarrollo humano no destruya las comunidades, garantizando sus estilos de vida, la justicia social, la equidad, la mejora de los estilos de vida y su mantenimiento en el tiempo.

Sostenibilidad económica: se entiende desde el uso inteligente y creativo de los recursos económicos. Implica prácticas que sean social y ambientalmente responsables.

Sostenibilidad ambiental: está basada en el desarrollo de relaciones con el medio ambiente que no conlleven la destrucción del mismo.

Reciclaje: es la separación de residuos para que se puedan aprovechar como materia prima. El reciclaje es una práctica a la que la ciudadanía está obligada moralmente a llevar a cabo para la correcta gestión de los residuos.

Igualdad: La igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres, y las niñas y los niños.

Huella ecológica: Es una medida que indica el impacto que causamos con nuestras actividades sobre la naturaleza. La huella se representa como la superficie necesaria para producir los recursos y absorber los impactos que estamos provocando con esta actividad.

LA GUÍA EN RELACIÓN A LOS



Erradicar la pobreza en todas sus formas en todo el mundo.

- Consejos Generales: Economía Pag **21**
- Consejos Específicos: Participación Social Pag **23**



Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible.

- Consejos Generales: Alimentación Pag **13**
- Consejos Específicos: Administración Pag **31**
- Consejos Específicos: Centros de Salud Pag **33**



Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos para todas las edades.

- Consejos Generales Pag **6 a 30**
- Consejos Específicos Pag **31 a 44**



Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos.

- Consejos Específicos: Centros educativos Pag **35**



Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas.

- Consejos Generales: Igualdad Pag **25**



Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos.

- Consejos Generales: Agua Pag **11**
- Consejos específicos: Casa Pag **41**
- Consejos Generales: Igualdad Pag **25**



Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos.

- Consejos Generales: Electricidad Pag **7**
- Consejos Generales: Climatización Pag **9**



Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todos.

- Consejos Específicos: Economía Pag **21**



Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación.

- Consejos Específicos: Administración Pag **31**

LA GUÍA EN RELACIÓN A LOS



Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos.

- Consejos Generales: Igualdad Pag **25**
- Consejos Específicos: Administración Pag **31**



Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.

- Consejos Específicos: Administración Pag **31**



Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible.

- Consejos Generales: Consumo Pag **19**
- Consejos Generales: Economía Pag **21**



Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.

- Consejos Generales Pag **6 a 30**
- Consejos Específicos Pag **31 a 44**



Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible.

- Consejos Generales: Alimentación Pag **13**
Consejos Específicos: Administración Pag **31**



Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica.

- Consejos Generales Pag **6 a 30**
Consejos Específicos Pag **31 a 44**



Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.

- Consejos Específicos: Administración Pag **31**
Consejos Específicos: Centros educativos Pag **35**



Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.

- Consejos Generales. Participación Social Pag **23**

REFERENCIAS

- Campaña de consumo responsable de Granada. (2014). Guía de consumos responsable. La otra cara del consumo. Ayuntamiento de Granada: Granada.
- CERAI (2015). La maleta pedagógica. Yo consumo con conciencia siembro esperanza. CERAI: Valencia.
- CERAI (2017). La sostenibilidad al plato. CERAI: Valencia.
- Conde Nuñez, M. C. (2004). Ecocentros de Extremadura: análisis de una experiencia de investigación acción. Universidad de Extremadura.
- Consejo de la Juventud de Euskadi. (2017). Diversidad sin barreras.
- DGT. (2017). Conducción eficiente.
- Ecologistas en acción. (2007). Ideas y buenas prácticas para la movilidad sostenible
- Fernández, J. L. González, L. Esteban, A. Ferriz, A. (2018). Alimentar otros modelos. Guía didáctica sobre alimentación sostenible. Fuhem: Madrid.
- Fundación ADECCO. (2011). DIFERENTES. Guía ilustrada sobre la DIVERsidad y la disCAPACIDAD.
- Greenpeace. (2019). Tu ciudad, tu planeta. La visión de Greenpeace de una ciudad sostenible.
- Greenpeace. (2018). Guía para ciudades sostenibles. Cómo convertir una ciudad en Neopolitan.

- IDEAS. (2012). Guía de consumo responsable de Extremadura.
- ISEieurope. (2012). Guía de Comercio Justo y Consumo Responsable
- Junta de Extremadura. (2017). Extremadura 2030. Estrategia de economía verde y circular. Plan de acción de la Junta de Extremadura.
- Saavedra, P. (2015). Comedores escolares sostenibles. Experiencia Europea. Ceraí: Valencia.
- Universidad de Cantabria. (2011). Guía sobre el Comercio Justo en la Universidad de Cantabria.



La guía “Buenas prácticas para Ser + sostenible ” de Fundación Atabal, se distribuye bajo licencia creative commons Atribución 4.0 Internacional (CCBY 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



En esta guía se ha utilizado un lenguaje inclusivo. Aquellos términos en los que hemos podido encontrar un término neutro, hemos utilizado el femenino, refiriéndonos a personas, comunidad, sociedad, ciudad.

Esta guía ha sido impresa con papel reciclado y sello FSC

Redacción: Víctor Valdés Sánchez y Cristina Leal Herrera

Maquetación: Asociación en colectivo



La guía “Buenas prácticas para SER+SOSTENIBLE” forma parte del proyecto
“SER+SOSTENIBLE, actuando localmente” impulsado por
Fundación Atabal y financiado por la AEXCID Agencia Extremeña de
Cooperación Internacional para el Desarrollo.

