

Ecofamilias del



¡Nos ocupamos del
medio ambiente!

2022 – 2023

Retos del nivel **ECOPRINCIPIANTE**



USA EL CONTENEDOR CORRECTO



ECOLOGÍA EN LA COCINA

NO LAVES CON CUALQUIER COSA

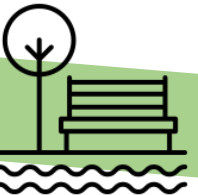


NO DESPERDICIES NI UNA GOTA DE AGUA

DESENCHÚFATE DEL DERROCHE DE ENERGÍA



CAMBIA TU FORMA DE OCIO



Usa el **contenedor** correcto

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística (INE), en España se generan más de 480 kilogramos de residuos urbanos por persona y año. ¡Una cantidad abrumadora! No todos estos residuos son iguales, ¡muchos pueden tener una segunda vida o emplearse nuevamente! Pero, si no los separas adecuadamente, todo ellos se acumulan en un mismo lugar: los vertederos, que no dejan de crecer.

¿Sabías que...?

- Hoy en día la tasa global de reciclaje de los residuos municipales es del 33,9%, una cifra muy distante del 55% que exige la UE para 2025 y de la media europea, situada en el 45%, según los últimos datos de Eurostat (2016).
- Los menos comprometidos con la separación de residuos son los jóvenes de entre 16 y 24 años (reciclan en un 73,8%) frente a los adultos de entre 35 y 54 años (82%).

Pulsa aquí para saber que
puedes hacer para completar
este reto



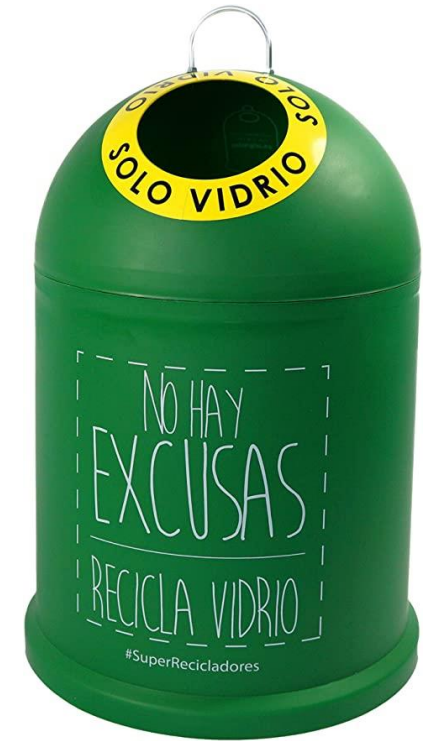
Usa el **contenedor** correcto

¿Qué puedes hacer?

- Separa los residuos adecuadamente siguiendo el código de colores de los contenedores:
 - Azul para el papel y el cartón (prensa, embalajes, envoltorios de cartón, propaganda, periódicos, revistas, ...)
 - Amarillo para los envases (botellas de plástico, tetrabriks, latas metálicas, ...)
 - Verde para el vidrio (botellas, frascos, tarros, ...)
 - Gris para los restos de alimentos.
 - Aquellos residuos no incluidos en las cuatro fracciones anteriores bombillas, pilas, aceite de freír usado, baterías, aerosoles, pinturas, disolventes, etc.) deben ser tratados adecuadamente y su recogida se lleva a cabo en contenedores especiales o puntos limpios.

Webs de interés:

- <https://youtu.be/YiHTNfKJwAw>
- <https://www.ecoembes.com/es/ciudadanos/envases-y-proceso-reciclaje/como-reciclar-bien>
- <https://www.ecoembes.com/sites/default/files/cifras-reciclaje-2018.pdf>



No laves con **cualquier** cosa

Hacer la colada y fregar la vajilla son dos de las tareas cotidianas que se llevan a cabo en todos los hogares. Desafortunadamente, muchos de los jabones, detergentes y suavizantes convencionales que utilizamos en estas tareas perjudican gravemente al medioambiente y hacen que los procesos de depuración y potabilización del agua sean más complejos y caros de lo que deberían.

¿Sabías que...?

- El uso de fósforo en los detergentes fue limitado en el año 2017, por causar graves problemas de eutrofización en los ecosistemas acuáticos.
- Los surfactantes, químicos presentes en los detergentes, suponen un peligro para las especies acuáticas, ya que alteran el funcionamiento de las membranas biológicas.

Pulsa aquí para saber que
puedes hacer para completar
este reto



No laves con **cualquier** cosa

¿Qué puedes hacer?

- Utiliza menor cantidad de detergentes, suavizantes y jabones.
- Analiza las etiquetas de los detergentes, jabones y suavizantes que consumas y evita aquellos que provoquen un mayor deterioro del medio ambiente.
- Investiga sobre detergentes, jabones y suavizantes ecológicos.
- Usa jabones naturales
- Emplea vinagre blanco en lugar de suavizante en tu lavadora.

Webs de interés

<https://www.ocu.org/electrodomesticos/lavadora/noticias/detergente-lavadora-ecologico-o-convencional>

<https://opcions.org/es/consumo/impacte-ambiental-dels-detergents/>

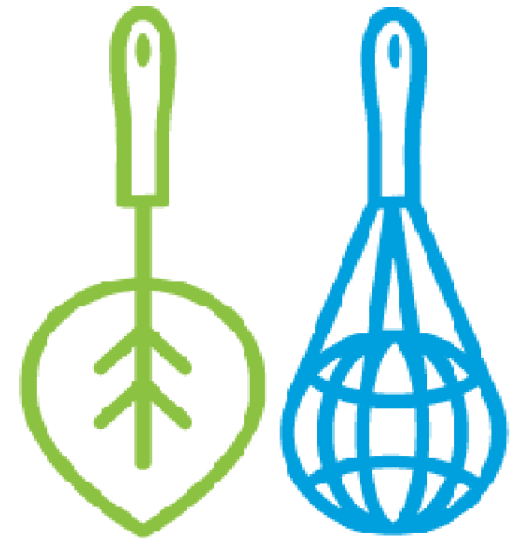


Ecología en la **cocina**

Por algún sitio hay que comenzar a ser verde... ¿Qué te parece si empiezas por la cocina?
¡¡Pequeños gestos en la cocina suponen un gran alivio para el medio ambiente!!

¿Qué puedo hacer?

- ¡Cocina! Emplea productos frescos y transfórmalos en deliciosos platos en lugar de comprar comida precocinada con grandes cantidades de embalaje.
- Apuesta por productos de tamaño familiar, esto siempre producirá menos residuos.
- Compra a granel y si es posible organízate para llevar tus propios recipientes o contenedores.
- Reduce el uso de cubertería y envases de plástico, papel film y papel de aluminio. Usa una fiambarrera para conservar y transportar tus alimentos.
- Evita la compra de utensilios de cocina de plástico. ¡Apuesta por la madera o el metal!
- Utiliza paños de tela en lugar de servilletas de papel de un solo uso o papel de cocina.
- Gran parte del calor que se genera al cocinar se escapa si no se utiliza una tapa. No solo se tarda más en calentar la sartén o poner a hervir el agua, sino que además se consume más energía.
- Nunca viertas aceite por el fregadero.



Desenchúfate del **derroche** de energía

¿Por qué no reducir nuestro impacto medioambiental y a la par ahorrar en nuestra factura eléctrica? ¿No sabes cómo puedes hacerlo? A continuación, algunos consejos:

- Aprovecha la luz natural y enciende las luces tan solo cuando sea necesario.
- Utiliza bombillas de bajo consumo o LEDs.
- Gran parte del calor que se genera al cocinar se escapa si no se utiliza una tapa. No solo se tarda más en calentar la sartén o poner a hervir el agua, sino que además se consume más energía.
- Aprovecha el calor residual del horno y la vitrocerámica.
- Desconecta todos aquellos aparatos que no uses y que se encuentren en “stand by”, todos ellos consumen energía, aunque sea en pequeña cantidad (cargadores, ordenadores, videoconsolas, televisor, ...). El uso de regletas o de enchufes inteligentes puede serte de ayuda.
- Mantén tus electrodomésticos en buen estado para que el gasto energético sea lo más eficiente posible y se alargue su vida útil.
- Utiliza siempre programas largos y cargas completas en tu lavadora y lavavajillas.
- Evita mantener abiertos congelador y nevera.
- Ayúdate de termostatos para mantener una temperatura adecuada en tu hogar: con 20 o 21 °C es suficiente.



No desperdices ni una **gota** de agua

Cada persona en España consume más de 130 litros diarios de agua: para beber, para lavar los platos, en la ducha, en el jardín, en la cisterna del inodoro. Desafortunadamente, también de forma diaria, este líquido esencial para la vida se desperdicia: grifos abiertos o que gotean, cisternas sin ningún tipo de regulador, bañeras a rebosar, ... Todo esto supone un verdadero despilfarro: ¡una casa puede ahorrar hasta 75.000 litros de agua anuales con tan solo cerrar los grifos!

¿Sabías que...?

- La OMS estima que son necesarios unos 50 litros diarios por persona para garantizar las necesidades básicas.
- Si dejas el grifo abierto mientras te lavas los dientes puedes malgastar unos 20 litros de agua, hasta unos 70 si lo dejas abierto mientras te afeitas, 100 litros si no lo cierras mientras lavas los platos y hasta 500 cuando lavas el coche con la manguera.

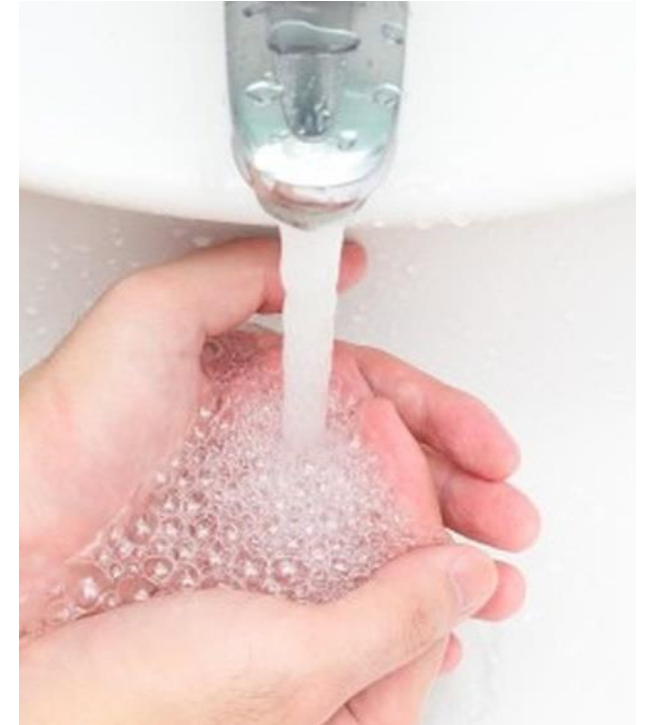
Pulsa aquí para saber que
puedes hacer para completar
este reto



No desperdices ni una gota de agua

¿Qué puedo hacer?

- Cuando te laves los dientes, tan solo abre el grifo para mojar y aclarar el cepillo. Utiliza un vaso para enjuagarte después. De este modo, ahorras unos 19 litros de agua.
- Cuando te afeites, llena el lavabo o una palancana de agua. Puedes ahorrar unos 50 litros de agua en cada afeitado.
- Usa los programas largos de la lavadora y el lavavajillas y úsalos cuando estén completamente llenos.
- Si tienes que fregar a mano, puedes llenar el fregadero de agua en lugar de dejarlo correr, así ahorrarás casi 80 litros cada vez que friegues los platos.
- Es una buena idea utilizar cubo y esponja en lugar de emplear solo la manguera cuando laves el coche. Otra opción mucho más cómoda y con la que se ahorra gran cantidad de agua es utilizar los túneles de lavado de vehículos que existen en tu ciudad.
- Puedes hacerte con un reductor de caudal que acoplan en tus grifos. Con el ahorrarás agua cada vez que los abras.
- Reutiliza el agua que no esté sucia.
- No desperdices el agua fría que sale de la ducha antes de que llegue la caliente. Recógela y dale otro uso.



Cambia tu forma de ocio

El fin de semana y los periodos vacacionales son momentos estupendos para disfrutar en familia. Muchas veces asociamos el tiempo de ocio con salir de compras o realizar actividades que implican un gasto, no solo de dinero. También implican un gasto de energía y recursos, así como producción de residuos.

En este reto te proponemos algunas **actividades para divertirte en familia sin gastar ni un duro**.

- **Organiza un ciclo de cine en casa.** Los fines de semana de invierno son estupendos para disfrutar de buen cine en familia. Pueden ser ciclos temáticos (de ciencia ficción, de terror, de aventuras...) Elegir entre todos que pelis y no olvidéis las palomitas.
- **Salir a pasear, montar en bici, correo o a tirar unas canastas en familia.** En nuestra ciudad hay muchos lugares dónde practicar deporte al aire libre: el Soto, El embalse de Fuentes Claras, nuestros preciosos parques, El camino verde hacia Bernuy salinero o el entorno urbano del río Adaja.

¡Para más actividades, haz clic
aquí!



Cambia tu forma de ocio

- **Visitar los castros cercanos a nuestra ciudad.** El cercano Castro de las Cogotas, Ulaca o el Castro de la Mesa de Miranda en Chamartín, bien merecen una excursión para conocer cómo vivían los primeros pobladores de nuestra provincia. La asociación Terra Levis organiza visitas guiadas gratuitas. Aquí os dejamos el enlace a su web.

<https://www.terralevisarqueologia.com/visitas-guiadas>

- **Visita los museos de tu ciudad.** Siempre es estupendo darte un paseo entre las maravillosas obras de arte de grandes museos como el Prado o el Reina Sofía, pero quizá no conozcas el patrimonio que guardan los museos de tu ciudad. En la web de Avilaturismo encontrarás información sobre ellos. Te recomendamos especialmente el centro de interpretación del mundo Vetton (como complemento a la visita a los castros) y el Palacio Caprotti.

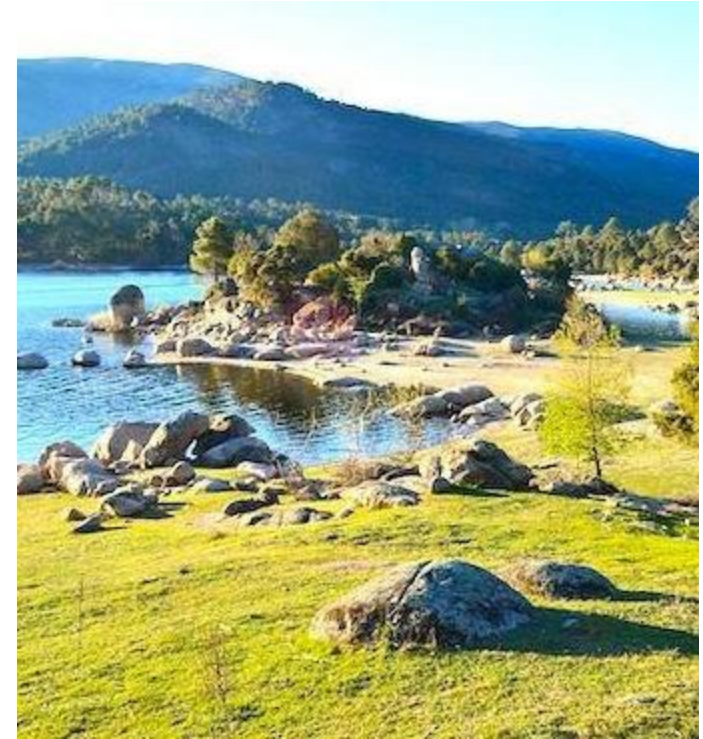
<https://www.avilaturismo.com/es/que-hacer/avila-museos>

¡Para más actividades, haz clic
aquí!



Cambia tu forma de ocio

- **Échale un vistazo a la agenda cultural de la ciudad.** A lo largo del año, diferentes instituciones, asociaciones y todo tipo de organizaciones programan eventos culturales gratuitos para todas las edades. Para no perderte ni una existen grupos de WhatsApp donde podéis estar informadas/os.
- **Visita los espacios naturales de nuestra provincia.** La provincia de Ávila cuenta con muchos espacios naturales maravillosos donde pasar un día de excursión en familia y reconectar con la Naturaleza. El Valle de Iruelas, La cascada de Riofrío, El Pinar de Hoyocasero, Las gargantas de Gredos, el Valle del Tiétar, son lugares donde podrás realizar rutas de senderismo para hacer algo de ejercicio mientras tus sentidos se activan en esos estupendos entornos. Si te gusta la montaña, te recomendamos la subida al Pico zapatero, a la Serrota o a alguna de las lagunas de nuestra increíble Sierra de Gredos. También puedes ponerte en contacto con el grupo Almanzor y unirte a alguna de las rutas que programan los fines de semana.



¡Cálzate las botas y a caminar!

Retos del nivel **ECORRESPONSABLE**



HAZ COMPOST



RECARGA TUS PILAS

DESPÍDETE DEL PLÁSTICO



CAMBIA TUS REGALOS (DIY)

CAMBIA TU FORMA DE DESPLAZARTE



CAMBIA TU FORMA DE OCIO



Haz **compost**

¿Sabías que puedes alimentar a otros seres vivos con muchos de los residuos orgánicos que tiras directamente a la basura? Peladuras de frutas y verduras, posos de café, cascaras de huevo, ... ¡incluso los restos de la poda de los árboles, arbustos y hierbas de tu jardín pueden ser utilizados con este fin!

¿Sabías qué...?

- El compost es un producto obtenido a partir de restos orgánicos, sometidos a distintos procesos biológicos y que puede ser utilizado como abono natural. De este modo se reduce la cantidad de basura que acaba en los vertederos y también el uso de abonos químicos, perjudiciales para el medio ambiente.
- En el IES Vasco de la Zarza existe un contenedor especial llamado “compostador” en el que puedes depositar todos los residuos orgánicos citados arriba para producir compost.

Haz clic aquí para saber que
puedes hacer para completar
este reto



Haz **compost**

¿Qué puedo hacer?

- Recoge los residuos orgánicos de tu hogar y genera compost con ellos. Con este compost podrás abonar tus propias plantas y, a la par, reducirás la cantidad de residuos que generas.
- Recoge residuos orgánicos y viértelos en el compostador del instituto.

Webs de interés:

<http://www.compostadores.com/descubre-el-compostaje/que-es-el-compostaje.html>

<https://blog.oxfamintermon.org/como-hacer-compost-casero/>



Compostador del IES
VASCO DE LA ZARZA

Recarga tus pilas

Puede resultar difícil de imaginar, pero esos pequeños objetos que utiliza tu linterna, tu mando a distancia, tu coche teledirigido o tu reloj: las pilas, tienen un enorme impacto negativo sobre el medioambiente. Todas ellas contienen metales pesados, que contaminan enormemente los suelos cuando se corroen y descomponen en los vertederos y la atmósfera, cuando son incineradas.

¿Sabías que?

- Las pilas contienen diferentes metales, como el mercurio, el plomo, el litio y el níquel.
- Una pila “botón”, como la que utiliza tu reloj de pulsera, puede contaminar 600 mil litros de agua, equivalente al consumo de 30 personas durante toda su vida de este líquido esencial.
- Una pila alcalina contamina 167.000 litros de agua.

¿Qué puedes hacer?

- Realiza un inventario de objetos que utilicen pilas y busca alternativas a los mismos.
- Evita la compra de utensilios que funcionen con pilas.
- Investiga sobre los efectos de las pilas en el medioambiente y la salud de las personas.
- Usa pilas recargables en lugar de desechables. Necesitarás un cargador específico



Despídete del plástico

El plástico ha tomado nuestros hogares, ¡está por todos lados!, en envases de productos, en cosméticos, en materiales textiles, de construcción, ... Su creciente producción, amenaza, además con contaminar cada rincón de nuestro planeta, especialmente las grandes masas de agua, destino final de muchos de ellos, donde los ecosistemas acuáticos son tremendamente perjudicados.

¿Sabías que...?

- Una bolsa de plástico, de las que usas en tus compras, tarda alrededor de 150 años en descomponerse totalmente.
- Una botella de plástico, de las de refresco, tarda unos 450 años en degradarse... ¡Muchos más si es enterrada!
- La mayoría de los plásticos del mundo se producen a partir de combustibles fósiles.
- Casi la mitad del plástico utilizado en el mundo se destina al empaquetado de alimentos y productos manufacturados.
- En 2018, la producción global de plásticos fue de 359 millones de toneladas, un peso similar al aproximado de la población mundial.

Haz clic aquí para saber que
puedes hacer para completar
este reto



Despídete del plástico

¿Qué puedes hacer?

- Realiza un inventario de productos que consumas o utilices que estén fabricados o contengan plásticos y busca alternativas.
- Evita los productos embalados en plástico. Busca alternativas en el supermercado que frecuentes.
- Elige los productos con menos embalaje, preferentemente embalados en papel o cartón y recíclalos una vez terminado.



Cambia tus **regalos** (DIY)

A todos nos gusta regalar y, por supuesto, recibir regalos. Pero...

¿No crees que demuestras mucho más amor o afecto cuando regalas algo hecho por ti mismo/a, que sí, simplemente vas a la tienda y lo compras?

El DIY (Las siglas de “Hazlo tu misma/o”) es ya más que una moda.

Dependiendo de tus habilidades y creatividad podrás regalar deliciosas mermeladas echas por ti mismo, una preciosa caja con galletas recién horneadas, una bufanda de punto, un mantel bordado o pintado, una camiseta teñida estilo tie-dye o un álbum de cartulina con fotos que recojan tus momentos especiales con esa persona.

También puedes reutilizar papel para envolver, utilizar periódicos o revistas que tengas por casa o simplemente meter el regalo en una bolsa de tela que sirva de bolso. Elaborar tus propias tarjetas de regalo con cartón o cartulina y utilizando técnicas como el collage harán que tus regalos tengan siempre un valor añadido.

Solo tienes que dejar volar tu imaginación o echar un vistazo a la red o a los maravillosos tutoriales de youtube y tus regalos serán realmente originales y únicos.

Aquí os dejamos algunas ideas

<https://www.pinterest.es/02fmwn7blwmfmag/regalos-ecol%C3%B3gicos/>



Cambia tu forma de **desplazarte**

Cada día realizamos un montón de desplazamientos, al instituto, al trabajo, al supermercado... La mayor parte de ellos los hacemos en coche sin plantearnos las consecuencias que para nuestra salud y la del planeta tiene el uso masivo de este tipo de vehículos.

Una movilidad más sostenible implica un menor gasto de energía y disminuir las emisiones de gases que contaminan la atmósfera de nuestras ciudades y contribuyen al calentamiento global.

Cambiando tu forma de moverte en tus desplazamientos, cuando sea posible, mejorarás tu salud y la calidad de vida de los habitantes de tu ciudad.

A continuación, te damos algunos consejos para que te replantees tu movilidad y la de tu familia.

Haz clic aquí para leer algunos
consejos que te ayudarán a
cambiar tu modo de
desplazarte.



Cambia tu forma de **desplazarte**

Elige el transporte público. Seguramente hay una parada de autobús cerca de tu casa. Solo tienes que revisar los horarios y comprobarás como posiblemente puedas llegar al instituto o al trabajo a tiempo planificando bien tu hora de levantarte. Así evitarás atascos y ahorrarás un montón de mal humor y malos humos.

Si no tienes una parada cerca o ves que los horarios no te permiten llegar a tiempo al instituto o al trabajo, puedes solicitar al ayuntamiento que amplíe horarios y rutas. Es su responsabilidad dar servicio a todos los habitantes de la ciudad.



¡Haz clic aquí para más
consejos!



Cambia tu forma de **desplazarte**

Ve andando o en bicicleta. Casi la mitad de los trayectos que realizamos a diario en la ciudad son para cubrir trayectos de menos de 3 Km, una distancia que se puede recorrer a pie en poco más de 25 minutos. El coche, en este tipo de trayectos, puede llegar a consumir 20l cada 100 km, casi el doble que en carretera.

Por otra parte, la bicicleta es el medio de transporte más eficiente desde el punto de vista energético. Es cierto que la orografía de nuestra ciudad hace difícil desplazarte en bicicleta en algunos casos. Puedes estudiar si es posible ir al trabajo o al insti desde tu casa en bicicleta sin tener que salvar muchas pendientes o si ves más viable ir andando.

Cualquiera de las dos opciones te permitirá realizar ejercicio físico a diario, lo que reduce tu estrés y malhumor al mismo tiempo que mejoras tu salud.

Puedes también participar en iniciativas colectivas para solicitar al ayuntamiento que implante un sistema de alquiler de bicicletas y para que implante carriles bici que permitan un desplazamiento más seguro por la ciudad.

¡Haz clic aquí para más
consejos!

**#unabici
más
uncoche
menos**



Cambia tu forma de **desplazarte**

Utiliza el tren para desplazamientos entre diferentes ciudades. El tren funciona con electricidad y por tanto no contribuye tanto a la contaminación atmosférica como los vehículos a motor (no olvidemos sin embargo que el mix energético en nuestro país tiene aún una alta dependencia del carbón y el petróleo). Puedes plantearte sustituir tus desplazamientos de fin de semana a otras ciudades en coche por un agradable y despreocupado viaje en tren. Incluso puedes planificar tus vacaciones desplazándote en este infravalorado medio de transporte. Si su demanda aumenta quizá contribuyamos a que las líneas de ferrocarril se mantengan y se planifiquen nuevas redes o se retomen las que se encuentran en desuso.

Si ninguna de nuestras propuestas te convence o crees que el uso del coche es imprescindible para tu movilidad y la de tu familia, aún puedes hacer tu movilidad más sostenible reduciendo los trayectos que realizas en coche, compartiendo vehículo para ir al trabajo o al instituto y conduciendo de forma más eficiente.



¡Haz clic aquí para más
consejos!

Cambia tu forma de **desplazarte**

Reduce tus trayectos en coche. En una ciudad como la nuestra, la mayor parte de nuestros desplazamientos pueden realizarse a pie.

Las compras diarias pueden hacerse en pequeños establecimientos o supermercados cercanos a casa, sin necesidad de coger el coche. Muchos supermercados y pequeños comercios ofrecen reparto a domicilio, por lo que tu espalda tampoco ha de resentirse cargando con el peso de tu compra semanal.

Comprando en las tiendas del barrio además estarás contribuyendo a que los pequeños negocios familiares sigan en pie en estos tiempos de crisis.

Comparte vehículo siempre que sea posible. Intenta organizarte con tus compañeros de trabajo, tus vecinos o compañeros de estudios. Puede resultar más divertido a la vez que compartes gastos.

¡Haz clic aquí para más
consejos!



Cambia tu forma de **desplazarte**

Conduce de forma más eficiente. Si, a pesar de todo, eliges utilizar tu propio vehículo, debes hacerlo con responsabilidad, procurando en cada trayecto reducir el consumo de combustible y generar una menor cantidad de gases contaminantes. Una conducción eficiente permite un ahorro medio de carburante y de emisiones del 15%, además de disminuir la contaminación acústica, el riesgo de accidentes y el estrés.

Aquí tienes algunas recomendaciones:

- Si detienes tu vehículo un momento, no dejes el motor al ralentí, apágalo y vuélvelo a encender cuando vayas a circular de nuevo. Al contrario de lo que se piensa, si lo apagas y lo vuelves a encender no consumirás más combustible y evitarás un montón de gases nocivos a los pulmones de tus vecinos.
- Mantén tu coche en buen estado, revisa los filtros, el aceite y los neumáticos regularmente. Un mal estado del vehículo implica siempre un mayor gasto de combustible.
- Circula siempre que sea posible con marchas largas y a bajas revoluciones.
- Evita frenazos, aceleraciones bruscas y cambios de marcha innecesarios.



Cambia tu forma de ocio

El fin de semana y los periodos vacacionales son momentos estupendos para disfrutar en familia. Muchas veces asociamos el tiempo de ocio con salir de compras o realizar actividades que implican un gasto, no solo de dinero. También implican un gasto de energía y recursos, así como producción de residuos.

En este reto te proponemos algunas actividades para divertirti en familia **sin gastar ni un duro**.

- **Organiza un ciclo de cine en casa.** Los fines de semana de invierno son estupendos para disfrutar de buen cine en familia. Pueden ser ciclos temáticos (de ciencia ficción, de terror, de aventuras...) Elegir entre todos que pelis y no olvidéis las palomitas.
- **Salir a pasear, montar en bici, correo o a tirar unas canastas en familia.** En nuestra ciudad hay muchos lugares dónde practicar deporte al aire libre: el Soto, El embalse de Fuentes Claras, nuestros preciosos parques, El camino verde hacia Bernuy salinero o el entorno urbano del río Adaja.

¡Para más actividades, haz clic
aquí!



Cambia tu forma de ocio

- **Visitar los castros cercanos a nuestra ciudad.** El cercano Castro de las Cogotas, Ulaca o el Castro de la Mesa de Miranda en Chamartín, bien merecen una excursión para conocer cómo vivían los primeros pobladores de nuestra provincia. La asociación Terra Levis organiza visitas guiadas gratuitas. Aquí os dejamos el enlace a su web.

<https://www.terralevisarqueologia.com/visitas-guiadas>

- **Visita los museos de tu ciudad.** Siempre es estupendo darte un paseo entre las maravillosas obras de arte de grandes museos como el Prado o el Reina Sofía, pero quizá no conozcas el patrimonio que guardan los museos de tu ciudad. En la web de Avilaturismo encontrarás información sobre ellos. Te recomendamos especialmente el centro de interpretación del mundo Vetton (como complemento a la visita a los castros) y el Palacio Caprotti.

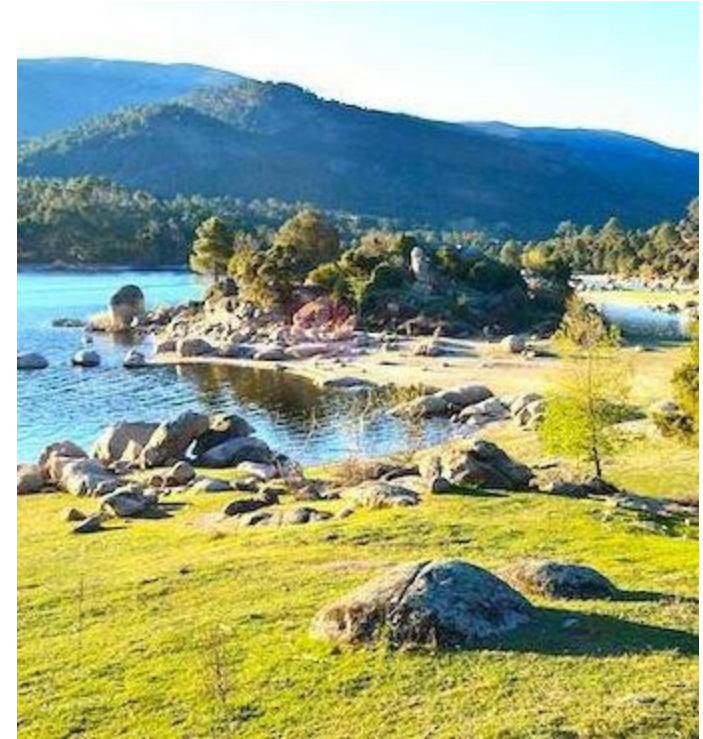
<https://www.avilaturismo.com/es/que-hacer/avila-museos>

¡Para más actividades, haz clic
aquí!



Cambia tu forma de ocio

- **Échale un vistazo a la agenda cultural de la ciudad.** A lo largo del año, diferentes instituciones, asociaciones y todo tipo de organizaciones programan eventos culturales gratuitos para todas las edades. Para no perderte ni una existen grupos de WhatsApp donde podéis estar informadas/os.
- **Visita los espacios naturales de nuestra provincia.** La provincia de Ávila cuenta con muchos espacios naturales maravillosos donde pasar un día de excursión en familia y reconectar con la Naturaleza. El Valle de Iruelas, La cascada de Riofrío, El Pinar de Hoyocasero, Las gargantas de Gredos, el Valle del Tiétar, son lugares donde podrás realizar rutas de senderismo para hacer algo de ejercicio mientras tus sentidos se activan en esos estupendos entornos. Si te gusta la montaña, te recomendamos la subida al Pico zapatero, a la Serrota o a alguna de las lagunas de nuestra increíble Sierra de Gredos. También puedes ponerte en contacto con el grupo Almanzor y unirte a alguna de las rutas que programan los fines de semana.



¡Cálzate las botas y a caminar!

Retos del nivel **ECOCONVENCIDO**



EN BUSCA DEL TÓXICO OCULTO



PLANIFICA Y PON EN MARCHA UN HUERTO

CONSUMO DE PROXIMIDAD Y TEMPORADA

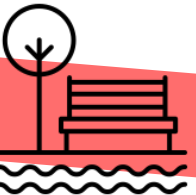


PONTE LAS "GAFAS VERDES"

COME MENOS CARNE



CAMBIA TU FORMA DE OCIO



En busca del **tóxico** oculto

El contenido químico de las casas actuales poco tiene que ver con el que tenían las casas de nuestros antepasados. Dentro de ellas podemos encontrar un complejísimo cóctel de sustancias, muchas de las cuales pueden pasar a nuestros propios cuerpos.

A veces **puede ser difícil eliminar todos los tóxicos que pueda haber en una casa, pero siempre tendrá un efecto muy positivo conseguir cualquier grado de reducción de la carga tóxica de hogar.** Lograrlo será reducir la agresión que recibe nuestro organismo e incrementar su capacidad de mantener la salud

A continuación, te dejamos un enlace donde se explican los principales problemas relacionados con los tóxicos presentes en tu hogar y te proponen soluciones para evitarlos. Con la información de la web y analizando la situación de vuestro hogar, decidiréis qué cambios de los que proponen queréis llevar a cabo.

<https://www.hogarsintoxicos.org>

Otras webs con información sobre tóxicos relacionados con la salud:

<https://www.healthandenvironment.org/> | <https://www.ecologistasenaccion.org/wp-content/uploads/2020/07/informe-directo-a-tus-hormonas-2020.pdf> | https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm



Consumo de proximidad y temporada

¿Alguna vez has pensado cuántos kilómetros tiene que recorrer una piña hasta que llegar a tu mesa? ¿Y qué impacto tiene en el entorno que consumas fresas en el mes de enero?

Todos los procesos que intervienen en la producción, transformación, elaboración, transporte, envasado, venta y consumo de los alimentos, dejan su huella en la naturaleza. Si en la cesta de la compra empezamos a sustituir algunos alimentos que se producen a miles de km de tu región por otros que se producen en tu provincia, región o país, y por frutas y verduras de temporada, estaremos disminuyendo la emisión de CO₂ y otros contaminantes a la atmósfera. Al mismo tiempo estaremos fomentando la economía local y favoreciendo a los agricultores, ganaderos y a todos los que trabajan por poner alimentos frescos y de calidad en tu mesa cada día.

A continuación, te dejamos algunos enlaces donde podrás investigar el impacto de tu cesta de la compra y cómo reducirlo

<https://www.vidasostenible.org/como-reducir-la-huella-ecologica-de-cosas-que-comemos-todos-los-dias/>

En esta web encontrarás también un acceso a una calculadora promovida desde la BBC donde encontrarás información sobre los alimentos con más huella y cómo sustituirlos por otros de menor impacto.



Planifica y pon en marcha un **huerto**

Poner un huerto en tu vida es una excelente forma de reconectar con la tierra y la naturaleza. No hace falta tener un gran jardín o mucho espacio. En una terraza, balcón o incluso en macetas puedes cultivar algunos alimentos o plantas aromáticas.

El huerto en casa va a suponer una vía de escape frente al asfalto, el cemento, el ruido, la contaminación y también frente al estrés y las preocupaciones.

Además, nos proporcionará alimentos sanos, nutritivos y sabrosos que nos harán pensar en el origen de los alimentos y nos animará a investigar en el concepto de soberanía alimentaria.

<https://www.planetahuerto.es/guias/guia-de-iniciacion-al-huerto-en-casa/que-necesito-para-tener-un-huerto-en-casa>



Ponte las “**gafas verdes**”

¿Sabrías donde está el contenedor de aceite usado mas próximo a tu casa?

¿Hay alguna tienda de productos ecológicos en tu barrio?

¿Qué zonas verdes puedes disfrutar sin tener que desplazarte demasiado?

Estas y otras preguntas son las que tendrás que responder para analizar tu entorno desde un punto de vista ambiental, con las “gafas verdes” puestas.

El objetivo es elaborar un mapa ecológico donde, mediante iconos, estén señalados los contenedores o puntos de recogida para los diferentes residuos, las zonas verdes, las asociaciones de barrio o agrupaciones que planifiquen y pongan en marcha actividades para promover un desarrollo más sostenible, las instalaciones que utilizan energías limpias o los carriles bici, paradas de autobús o los accesos para las personas con discapacidad. También se señalan los lugares ruidosos, con basura o malos olores, un edificio abandonado o una calle propensa a accidentes.

En este web encontrarás algunos ejemplos:

<https://www.greenmap.org/>

Si os decidís por este interesante reto, escribirnos a mgarciaalv@educa.jcyl.es; podremos ayudaros a conseguir o a elaborar el “mapa verde” de vuestro vecindario y os proporcionaremos una ficha de datos y las pegatinas para señalar los lugares eco.



Come menos **carne**

La saludable dieta mediterránea está cada vez menos presente en nuestras mesas. La OMS recomienda consumir carne 2 o 3 veces a la semana y sin embargo es frecuente que, en la dieta diaria de muchas familias, el consumo de carne está presente en varias de las comidas diarias.

Cada vez mas expertos en diferentes ámbitos hablan de la necesidad de reducir la ingesta diaria de carne por tres razones fundamentales: mejorar tu salud, la del planeta y la del resto de especies animales con las que lo compartimos.



¡Haz clic aquí para descubrir algunas de las implicaciones del consumo de carne!



Come menos **carne**

Impactos en el planeta del consumo de carne

En el sistema de producción de alimentos, la ganadería industrial es el sector que genera mayores impactos en el medio ambiente y en nuestra salud.

La alimentación de ganado es el principal motor de la deforestación en el planeta empleándose una gran cantidad de agua, suelo y otros recursos para su producción.

Piensa que el 80% de las tierras agrícolas del mundo se destinan al cultivo de alimentos que acaban transformados en pienso para el ganado, cuando sería mucho mas eficiente alimentarnos directamente de ellos.

La ganadería industrial genera el 14% del total de las emisiones globales de CO₂, el mismo porcentaje que las emisiones vinculadas al transporte. Por otro lado, para producir 1Kg de carne se necesitan 15.000 l de agua, la misma cantidad que utiliza una persona en 100 días.

En España, el número de macrogranjas se ha incrementado exponencialmente en los últimos años, afectando a los municipios donde se instalan, principalmente por la contaminación del agua y del suelo que generan y por los malos olores.



Más implicaciones haciendo
clic aquí.

Come menos **carne**

Impactos en la salud

En España se usan 4 veces mas antibióticos que en Alemania para producir 1 KG de carne y 10 veces más que en Dinamarca. El abuso de antibióticos para tratar el ganado parece ser una de las razones por las que muchos antibióticos están reduciendo su eficacia para tratar enfermedades humanas.

Por otro lado, una dieta rica en carnes rojas está directamente relacionada con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Más implicaciones
haciendo clic aquí.



Come menos **carne**

Bienestar animal

Afortunadamente cada vez somos mas las personas que entendemos que no somos la especie mas importante en el planeta y que el resto de las que lo comparten con nosotros merecen nuestro respeto. En el caso de los animales destinados a consumo humano, el desconocimiento de muchos de los abusos que sufren hasta llegar a nuestro plato es patente. Quizá no es que no lo sepamos, es que no queremos saberlo.

La cría de animales ha pasado de ser una actividad de pequeñas explotaciones familiares a ser una actividad industrializada en manos de pocas empresas que buscan el máximo beneficio reduciendo costes. Así, los animales viven hacinados en espacios muy pequeños donde apenas se pueden mover sufriendo altos niveles de estrés, y su final en los mataderos ha sido denunciado en innumerables ocasiones por el trato vejatorio que reciben y por la utilización de métodos de sacrificio que implican un sufrimiento innecesario.

En este web te dan ideas para que reducir el consumo de carne en tu dieta no te resulte tan complicado, ofreciéndote además ideas de menús saludables y equilibrados.

<https://es.greenpeace.org/es/noticias/dia-mundial-sin-carne-5-formas-de-reducir-su-consumo/>



Cambia tu forma de ocio

El fin de semana y los periodos vacacionales son momentos estupendos para disfrutar en familia. Muchas veces asociamos el tiempo de ocio con salir de compras o realizar actividades que implican un gasto, no solo de dinero. También implican un gasto de energía y recursos, así como producción de residuos.

En este reto te proponemos algunas **actividades para divertirte en familia sin gastar ni un duro**.

- **Organiza un ciclo de cine en casa.** Los fines de semana de invierno son estupendos para disfrutar de buen cine en familia. Pueden ser ciclos temáticos (de ciencia ficción, de terror, de aventuras...) Elegir entre todos que pelis y no olvidéis las palomitas.
- **Salir a pasear, montar en bici, correo o a tirar unas canastas en familia.** En nuestra ciudad hay muchos lugares dónde practicar deporte al aire libre: el Soto, El embalse de Fuentes Claras, nuestros preciosos parques, El camino verde hacia Bernuy salinero o el entorno urbano del río Adaja.

¡Para más actividades, haz clic
aquí!



Cambia tu forma de ocio

- **Visitar los castros cercanos a nuestra ciudad.** El cercano Castro de las Cogotas, Ulaca o el Castro de la Mesa de Miranda en Chamartín, bien merecen una excursión para conocer cómo vivían los primeros pobladores de nuestra provincia. La asociación Terra Levis organiza visitas guiadas gratuitas. Aquí os dejamos el enlace a su web.

<https://www.terralevisarqueologia.com/visitas-guiadas>

- **Visita los museos de tu ciudad.** Siempre es estupendo darte un paseo entre las maravillosas obras de arte de grandes museos como el Prado o el Reina Sofía, pero quizá no conozcas el patrimonio que guardan los museos de tu ciudad. En la web de Avilaturismo encontrarás información sobre ellos. Te recomendamos especialmente el centro de interpretación del mundo Vetton (como complemento a la visita a los castros) y el Palacio Caprotti.

<https://www.avilaturismo.com/es/que-hacer/avila-museos>

