

Navidad

La época de Navidad es una época de excesos en muchos sentidos: La decoración de las casas con figuras y luces, la compra intensiva de alimentos para las comidas y cenas navideñas, los regalos para todos los familiares y amigos...

En Navidad nos volvemos consumistas y muchas veces nos podemos olvidar de ser respetuosos con el medio ambiente pero esto no tiene por qué ser así, podemos disfrutar de la Navidad sin dejar nada de lado y a su vez tener en cuenta el medio ambiente y ser sostenibles.

¿Y qué podemos hacer para lograrlo?

¿Qué podemos aislar en un hogar para mejorar nuestro rendimiento energético?

Hay muchas maneras de reducir nuestro consumo y para ello podemos tener en cuenta todo lo que tenemos a nuestro alrededor.

El **consumo de energía eléctrica** se dispara en la época de Navidad esto es debido a que es una época fría y queremos mantener nuestra casa caliente, pero no es necesario mantener la temperatura interior muy elevada, **entre los 19° y 22° es suficiente**, además no son recomendables los cambios bruscos de temperatura por lo que si mantenemos nuestra casa muy caliente, al salir al exterior sufriremos un contraste térmico muy amplio y esto puede perjudicar nuestra salud.



Además aumenta el número de luces encendidas. El árbol de Navidad, los adornos eléctricos, el belén bien iluminado... todo ello hace que aumente nuestro consumo eléctrico. Una forma de reducirlo es comprando bombillas de bajo consumo o **reducir las horas en las que nuestros**

adornos permanecen iluminados. Otra manera muy eficaz es sustituir los adornos iluminados por otros que no necesiten consumir energía.

También podemos aprovechar el uso de las velas para dar a nuestro hogar un ambiente más navideño y a su vez ser más ahorradores. Es mejor evitar las velas de parafina, material procedente del petróleo y apostar por las naturales de cera o soja que no contaminan el medio.

Otro de nuestros principales excesos navideños es en el **consumo de alimentos.** Gastamos más dinero en la cesta de la compra y adquirimos productos más exclusivos en cantidades elevadas. Se estima que **un español gasta una media de 300 euros en productos alimenticios en Navidad.**



En nuestra cesta de compra aumentan los productos de denominación de origen, así como los de alto valor en el mercado como las angulas y el caviar. El consumo de este tipo de alimentos en estas fechas produce una sobreexplotación en las poblaciones de estas especies que se ven seriamente afectadas reduciendo el número de individuos y poniéndolos en peligro.

Además importamos productos extranjeros con lo generamos más contaminación ya que su transporte y distribución consume energía.

Una forma de ser más sostenibles con el medio ambiente es **consumir productos frescos de mercados locales,** ya que su distribución disminuye, son productos de origen cercano, además reducimos el empaquetamiento que conllevan.

Los envases de los alimentos son uno de los principales residuos que generamos y disminuir el volumen de los mismos, ayuda a la prevención de la contaminación.

En Navidad no tenemos por qué abandonar el consumo de **productos ecológicos.** España se encuentra a la cabeza en la producción de este tipo de productos que **aseguran su calidad y respeto hacia el medio ambiente** ya que no se le añaden compuestos químicos en ninguna etapa de su producción, por tanto son más saludables que los productos convencionales.

A la hora de servir nuestros menús navideños podemos **evitar la generación de grandes cantidades de residuos** utilizando platos y cubiertos reutilizables en vez de aquellos que son de plástico desechable, servilletas de tela lavables en vez de servilletas de papel y guardar las sobras en envases reutilizables para evitar el uso del papel de aluminio o transparente.

¿Podemos ser más ecológicos eligiendo nuestros adornos navideños?



Siempre se puede ser más ecológico en cualquier ámbito de nuestra vida cotidiana y eso también incluye en la elección de nuestra decoración navideña.

Una posibilidad es sustituir los adornos de plástico cuya materia prima es el petróleo, que genera polución y contaminación de aguas y suelos por materiales biodegradables como la madera, piñas, hojas secas, ramas, cartón, telas de algodón... En muchas tiendas nos ofrecen este tipo de productos ecológicos y también podemos encontrar en el campo o parques; piñas, ramitas y piedras que pueden formar parte de nuestro belén.

Hay que **evitar el uso de acebo y musgo**, ya que el primero de ellos está en peligro de extinción y el musgo es un elemento necesario en la naturaleza ya que ayuda a conservar el suelo y permite la germinación de las semillas.

También podemos poner a prueba nuestra imaginación y originalidad intentando realizar los adornos nosotros mismos con materiales que tenemos por casa, de esta manera aprovechamos aquellas cosas que pensamos tirar a la basura y además conseguimos adornos exclusivos.



Uno de los elementos estrella en la Navidad es el árbol. La gente baraja la posibilidad de obtenerlo artificial o natural. **El más ecológico es el abeto natural**, además cuidándolo bien puede durarnos mucho tiempo siempre y cuando lo reguemos de forma frecuente, lo alejemos de fuentes de calor y le aportemos tierra suficiente para que tenga nutrientes. Pero si nos cansamos pronto de él siempre existe la posibilidad de transplantarlos o que sea aprovechado como abono. Muchos Ayuntamientos cuentan con dispositivos de recogida de árboles.

Los árboles artificiales son menos ecológicos, la mayoría de ellos son de plástico, por tanto su producción es más contaminante aunque la ventaja es que si los cuidamos bien pueden durarnos muchos años.

Una forma de reducir esta contaminación es comprando **árboles hechos con material reciclado** aunque también podemos intentar fabricarlos nosotros mismos con envases y ramas.

Pero lo que más impacto genera en el medio ambiente de la Navidad es la **cantidad de regalos** que damos y recibimos. Aquí es donde debemos prestar más atención para ser más sostenibles.

- Lo primero de todo es **ser conscientes de lo que necesitamos** y lo que pueden necesitar nuestros familiares y amigos. Regalar por regalar no es una costumbre nada ecológica y muchas veces esos regalos que damos o recibimos acaban en un lugar perdido de nuestra casa o en la basura, aumentando el volumen de residuos.
- **No todos los regalos tienen que ser objetos materiales**, podemos regalar entradas para algún espectáculo, escapadas o visitas a determinados lugares.
- También podemos optar por **elaborar los regalos** nosotros mismos. De esta manera podemos desarrollar nuestra imaginación aprovechando cualquier material que tengamos por casa y ahorrando dinero.
- Si no somos excesivamente manitas pero queremos que nuestros regalos no provoquen un gran impacto sobre el medio ambiente, muchas tiendas nos ofrecen productos ecológicos, hechos con materiales reciclados, biodegradables, sin utilizar productos químicos y sin que en su elaboración hayan supuesto un daño para los animales o los ecosistemas.



Los regalos más comprados en Navidad son los **juguetes** de los niños. La mayoría de ellos son de plástico y muchos llevan pilas y baterías, que son muy contaminantes. Pero también hay gran cantidad de **juguetes que no generan un impacto sobre el medio ambiente**. Los formados por madera, caucho natural, trapo o realizados con materiales reciclados pueden ser una buena opción para estas Navidades.

Para transportar todo lo que compramos para estas fechas necesitamos bolsas. Para evitar la generación de muchos residuos de plástico podemos llevar nuestras **bolsas de tela que podremos reutilizar muchas veces**. Si nos dan una bolsa de plástico tras nuestra compra debemos evitar tirarla nada más llegar a casa ya que nos puede valer para próximas compras, así reducimos la necesidad de fabricar tantas bolsas para el comercio.

¿Y una vez acabadas las Navidades que hacemos con todo?

Llega la hora de recoger todos nuestros adornos navideños, deshacernos de objetos viejos ya que nos han regalado objetos nuevos... en definitiva, llega la hora de tirar nuestros residuos.

¿Pero tenemos claro cuál es la forma correcta de deshacernos de ellos?

Navidad es la época del consumo por excelencia pero también por ello es la época en la que generamos más residuos: Envoltorios, sobras de comida, objetos viejos, aparatos rotos... Todo ello necesita ser retirado ya que no nos resulta útil, pero la mayoría de las cosas pueden tener un valor una vez terminado nuestro uso, si **depositamos nuestros residuos en los contenedores que les corresponde**, estamos asegurando que vayan a tener un tratamiento adecuado y por tanto, aumentar su utilidad.

¿Dónde tiramos los envoltorios y papel de regalo?

- Los envoltorios si son de papel o cartón deben depositarse en el contenedor azul al igual que el papel de regalo siempre y cuando no esté manchado por restos de comida, aceite, grasas... si es así deben ser depositados en el contenedor de restos.
- Si los envoltorios son de plástico se debe tirar al contenedor amarillo que es el de envases. Aquí también podremos depositar el poliexpán o corcho blanco que viene en muchos paquetes para proteger su contenido.



¿Dónde tiramos las botellas de sidra, cava, vino...?

- Deben depositarse en el contenedor verde de vidrio.
- Hay que quitar el tapón de la botella antes de arrojarla al contenedor. Si el tapón es de corcho, éste ha de tirarse en el contenedor de restos.

¡NO tirar aquí las copas de cristal que se nos hayan roto!

Si queremos deshacernos de algún objeto de cristal es mejor depositarlo en un Punto Limpio o si no es posible en el contenedor de restos ya que el vidrio y el cristal no se reciclan de la misma forma y si lo tiramos en el contenedor del vidrio estamos dificultando el proceso de reciclaje del mismo.



¿Qué hago con mi abeto de Navidad?

Si hemos escogido un árbol natural para adornar nuestra casa y ya no podemos hacernos cargo de él, hay muchos Ayuntamientos que disponen de un servicio de recogida de árboles.

Si el Ayuntamiento no nos ofrece esta posibilidad, siempre podemos llevarlo a un Punto Limpio, los árboles que se encuentren en buen estado serán replantados.

¿Y los juguetes que ya no quieren los niños?

Si los juguetes se encuentran en buen estado hay muchas asociaciones que los recogen para donarlos. Pero si el juguete está roto o inservible es mejor reciclarlo.

- Si se trata de un juguete electrónico como circuitos de coches o trenes, hay que depositarlos en un Punto Limpio, en el contenedor de Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos. Estos residuos se identifican por tener un símbolo de un contenedor tachado, que indica que no debe ser tirado a la basura y debe llevarse a este tipo de instalaciones.
- Si el juguete contiene pilas o baterías es mejor separar estas mismas y tirarlas en su lugar correspondiente. En muchos municipios hay en las calles contenedores de pilas donde puede depositarlas, sino, también pueden llevarse a un Punto Limpio. Las pilas y baterías



contienen elementos muy contaminantes y por ello no deben tirarse al contenedor de restos.

- Si queremos deshacernos de un peluche debemos tirarlo al contenedor de restos, lo mismo que si queremos deshacernos de juguetes de trapo o de madera ya que son biodegradables.
- Con los muñecos de plástico podemos tener más dudas de cómo reciclarlos. Si nos surge duda es mejor depositarlos en el contenedor de restos ya que suelen estar formados por muchos tipos de plástico y esto al depositarse en el contenedor amarillo dificulta su reciclaje.



¿Qué hago con las luces de Navidad?

- Las luces de colores de Navidad vienen unidas por un cable y por ello deben llevarse al Punto Limpio y depositarse en el contenedor de Aparatos eléctricos y electrónicos.
- Si por el contrario lo que queremos reciclar es una bombilla, hay muchos puntos AMBILAMP es los comercios que venden este tipo de objetos donde pueden depositarse para su reciclaje. Se admiten fluorescentes y bombillas de bajo consumo pero no las de filamento o los halógenos. Aunque todos los tipos de bombillas pueden depositarse en los Puntos Limpios.

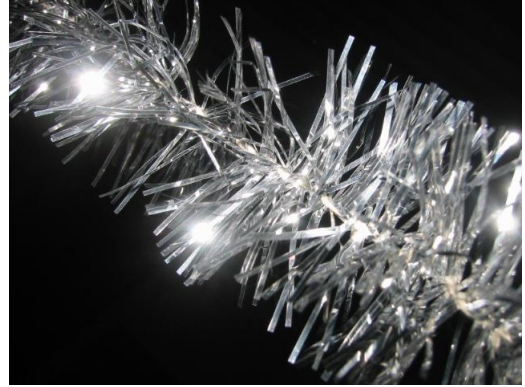
¿Y los adornos de Navidad?

Dependiendo del material que estén hechos se podrán reciclar de una u otra forma por lo que no deben depositarse todos en el mismo contenedor.

- Si son de plástico: Tendrán que depositarse en el contenedor amarillo
- Si son de madera, trapo, corcho...: Tendrán que depositarse en el contenedor de restos ya que son biodegradables.
- Si son de cartón o papel: Tendrán que depositarse en el contenedor azul
- Si contienen elementos eléctricos: Tendrán que llevarse a un Punto Limpio.
- Si son de metal: Depositarlos en el contenedor de metales del Punto Limpio.



Reciclar nuestros residuos es muy importante ya que contribuimos a que disminuya el volumen de residuos que va al vertedero y aparte reducimos nuestro impacto ambiental sobre el medio ambiente pero la mejor forma de contribuir es disminuyendo la generación de residuos totales, es decir, tener residuo "0", esto empieza por la reducción de nuestro consumo y comprando materiales reutilizables para aumentar la vida útil de los mismos y así no hacer que las Navidades se conviertan en la época del año con más basura.



Por tanto es un compromiso para todos nosotros seguir una simple regla, la de las **3 erres**:

- **Reducir**
- **Reutilizar**
- **Reciclar**

Antes de imprimir esta guía de consejos, piensa en el medio ambiente. ¡No imprimas si no es necesario!