

GUÍA DE CONSUMO CONSCIENTE

REGLAS DEL JUEGO:

1) Ten la mente abierta. Hacer cambios implica romper estructuras mentales, afrontar miedos y desmontar creencias.

2) Cada nivel está presentado en una hoja, por tanto te aconsejo:



Imprimir el nivel (en un folio reciclado 🌱), marcar las acciones que ya haces y las que quieres empezar a hacer. Puedes colgar el papel en la nevera o en alguna pared para recordar que tienes cambios en marcha.

¿CÓMO MARCAR LAS ACCIONES?

Acción que ya hago



Acción que tengo intención de hacer



Acción que no hago y no voy a hacer por ahora



Tener a mano la versión electrónica donde verás que puedes hacer clic en diversas partes y obtener información extra:



+ INFO



3) Si alguna acción está en un nivel que crees que no es el correcto, tenla en cuenta en el nivel que tu creas. Categorizar es algo muy subjetivo y cada persona lo haría de forma diferente.

4) A casi todas las acciones le podríamos añadir el sufijo “siempre que puedas”. No tomes las acciones como algo obligatorio a hacer en el 100% de las situaciones, recuerda que tomar consciencia y dar tu máximo es la clave.

5) Si te gustaría hacer alguna de las acciones pero por tu situación laboral, familiar o social no puedes hacerla ahora, guárdala en tu memoria para cuando puedas. Seguro que tienes otras muchas que sí puedes hacer.

6) Si alguna acción no te aplica (por ejemplo, soy hombre y la acción está enfocada a temas de menstruación) no la tengas en cuenta. Si quieres ser súper crack puedes explicar la acción a personas que sí les aplique.

7) Si alguna acción es poco medible, intenta hacer tu máximo. El objetivo es que tomes consciencia.

8) Si en alguna acción se habla de comprar algo, cómpralo cuando realmente sea necesario. Recuerda que el consumo responsable trata de eso y que la mejor manera de no generar residuo es utilizando lo que ya tenemos.

GUÍA DE CONSUMO CONSCIENTE

NIVEL 1

QUÉDATE CON ESTO



Nuestro consumo modela el mundo de hoy y determina como será el de mañana.

Además tiene un gran impacto en el planeta y en otras personas.



La energía y el agua se deben tratar como se merecen, aprovechándolas al máximo y no desperdiciándolas.



Consumir responsablemente significa comprar solo lo que necesitamos y cuando lo necesitamos. Todo lo contrario a comprar cuando nos lo dicen y para satisfacer necesidades ficticias.



Reducir es una de las "Rs" básicas que debemos aplicar a nuestro día a día. Reciclar ayuda pero no corrige el problema de nuestro hiper consumo.



CUIDANDO DEL AGUA Y LA ENERGÍA



Apaga las luces de casa cuando no las necesites



Usa la mínima agua posible al ducharte, lavarte los dientes y fregar a mano



Usa la calefacción a 21°C y el aire acondicionado a 23°C



Usa las escaleras en lugar del ascensor



EN EL BAÑO

Usa la cisterna pequeña



Cocina con la tapa puesta y usa el calor residual del horno



EN LA COCINA

Usa el lavavajillas a plena carga y a baja temperatura



Pon la nevera a 5° C y el congelador a -18° C



COMPRANDO

Prioriza embalajes grandes y no las mono dosis



Evita la fruta y verdura sobre envasada, cómprala desnuda



RECICLANDO

Separa y recicla papel, vidrio y plástico



[+ INFO](#)



COMIENDO

Evita desperdiciar comida y vigila las caducidades de los alimentos



[+ INFO](#)



FUMADORES

No tires las colillas al suelo (suelen acabar en el mar)



Compra boquillas biodegradables



LA ROPA

Tiende tu ropa en lugar de usar la secadora



Usa la lavadora a plena carga y lava en frío



EL VALOR DE LOS ARBOLES

Solicita facturas por mail



Date de baja de la propaganda electoral en papel

