

CLAVES PARA UNAS **NAVIDADES RESPON- SABLES**



ONSIDERS

Ayuda
en Acción



CONSUME DE FORMA RESPONSABLE, también en Navidad

En Navidad, en España consumimos de media un 20% más que el resto del año. Hacer un **consumo responsable** durante esta época es esencial por razones socioambientales.

El aumento de las compras en esta época del año supone un incremento significativo en la producción de bienes, lo que se traduce en un mayor uso de recursos naturales y una mayor generación de desechos. Si optamos por un consumo responsable, podemos reducir nuestra **huella ecológica** y contribuir a la sostenibilidad del planeta, al no impactar tanto sobre los recursos naturales y generar menos residuos.

Además, el consumismo puede llevar a una **cultura del desperdicio**. Muchos regalos terminan sin usarse o se convierten rápidamente en objetos olvidados, lo que genera una gran cantidad de residuos. Al elegir regalos significativos y duraderos, o incluso considerar opciones como experiencias o productos hechos a mano, podemos fomentar un enfoque más consciente hacia el regalo. Optar por un consumo responsable implica apoyar a las empresas de cercanía y éticas. Elegir productos de comercio justo o artesanales ayuda a las comunidades locales, y, además, promueve prácticas laborales justas y sostenibles. Por tanto, ayuda a crear un impacto positivo en la sociedad.

El consumo responsable es aquel que se realiza incorporando a la compra criterios relacionados con el cuidado del medio ambiente, y asegurándonos de que lo que adquirimos haya sido elaborado respetando los derechos de las personas que lo fabrican. En el contexto actual, en el que **nuestro consumo genera un importante impacto sobre el medio, y contribuye a situaciones de injusticia en países en vías de desarrollo**, es importante consumir con responsabilidad.

Un consumo responsable durante las Navidades no solo es beneficioso para el medio ambiente, sino que también promueve una cultura más consciente y solidaria. Esta guía te da **ideas** para que puedas hacerlo.

5 tips PARA HACER UN CONSUMO RESPONSABLE

Incorpora criterios ambientales en tus compras. Intenta adquirir productos de temporada, producidos lo más cerca de ti que sea posible y evita los objetos de usar y tirar.

1

**LIMITA
TUS
COMPRAS**

No te dejes llevar por la inercia consumista que se da en Navidad. Piensa y sé consciente del impacto de lo que adquieres, ajusta cantidades, y busca alternativas a la compra, como la adquisición de cosas de segunda mano o en intercambio.

2

**COMPRA
PENSANDO
EN EL MEDIO-
AMBIENTE**

3

**ADQUIERE
PRODUCTOS
DE COMERCIO
JUSTO**

Esta alternativa nos garantiza que lo comprado se ha realizado respetando los derechos laborales de las personas que lo han elaborado. Generalmente el comercio justo tiene detrás proyectos de desarrollo a los que apoyamos cuando adquirimos este tipo de productos.

4

**HÁZTELO
TÚ MISMO**

Comprar no es la única forma de poder adquirir cosas. Con un poco de paciencia, y aprovechando que en esta época tenemos más tiempo libre, podemos elaborar nuestra propia decoración navideña o algunos de los regalos que realicemos. Además, es tiempo de vacaciones para los más peques de la casa que pueden pasárselo genial realizando manualidades útiles que además ayudan a ahorrar dinero.

5

**SEPARA
TUS
RESIDUOS**

En Navidad generamos un 75% más de basura que el resto del año. También disminuyen los índices de correcta separación de residuos, ya que ante la cantidad de basura generada acabamos relajándonos y tirando las cosas donde no toca. Es importante recordar que en Navidad es tan importante la separación de los residuos como el resto del año.



INICIATIVAS PARA PASAR A LA ACCIÓN

 **ONSIDERS**

 Ayuda
en Acción



1

REGALOS SOLIDARIOS Y RESPONSABLES

La tradición de hacer regalos en Navidad incrementa el consumo y la producción de residuos derivados de los envoltorios.

Para hacer regalos reduciendo tu impacto en el medio puedes seguir estas ideas:



¡Algunas ideas de regalos solidarios y con responsabilidad!

- Elabora tus propios regalos a partir de **materiales reutilizados**.
- Compra regalos en tiendas que vendan **productos locales**.
- Regala **experiencias** en lugar de objetos materiales: entradas a eventos, clases, suscripciones,... Las experiencias no generan residuos.
- Regala productos de **comercio justo**. Optando por esta alternativa tienes la garantía de que lo que compras ha sido elaborado con estrictos criterios de respeto a los derechos de las personas que intervienen en su producción. En esta época muchas tiendas de comercio justo ofrecen cestas de Navidad solidarias.
- Regala productos de **segunda mano**.

 **Regala oportunidades y cambia vidas con Ayuda en Acción**

[haz clic aquí para más información](#)

 **Regala apadrinamiento, regala solidaridad**

[haz clic aquí para más información](#)

 **Compra en la Tienda Navideña de Ayuda en Acción en Zaragoza**

[haz clic aquí para más información](#)

 **Regala cestas solidarias de SETEM**

[haz clic aquí para más información](#)

 **Elige tus regalos en alguna de las tiendas de comercio justo de este directorio**

[haz clic aquí para más información](#)

A large circular image showing hands cutting out green paper Christmas trees with scissors. In the background, there are pinecones, white paper stars, and small white spheres hanging from twine. A green Christmas tree branch is visible at the top left.

2

DECORACIÓN NAVIDEÑA

¡Más imaginación y menos plástico!

La decoración navideña que se compra en los bazares suele estar elaborada con plásticos no reciclables. También genera muchos micro plásticos que pasan al medio y se estropea con facilidad, por lo que suele acabar pronto en la basura.

Aquí te dejamos algunas ideas para decorar tu casa de forma más sostenible:

- Renuncia a las decoraciones luminosas con bombillas que consumen mucha energía y cámbialas por **tiras de leds de bajo consumo**.
- Si compras adornos intenta que estén hechos con **elementos orgánicos** como madera, corcho y elementos vegetales.
- Evita los árboles de navidad hechos con plástico. Si pones árbol de navidad natural lo ideal es que sea un **árbol vivo que esté dentro de una maceta**. Puedes tenerlo contigo en la terraza o en el patio hasta que crezca y luego plantarlo en un jardín. No elijas nunca un árbol natural cortado.



¡Hazla tu mismo!

Elabora tus adornos navideños. Solo necesitas un poco de tiempo y tener el material. Esta actividad además es ideal para pasar el tiempo con los más pequeños de la casa.

Adornos Navidad con material reciclado

[haz clic aquí para ideas de Ayuda en Acción](#)

[haz clic aquí para ideas de Sapos y Princesas](#)

[haz clic aquí para ideas de Ecología Verde](#)

Adornos Navidad de madera, artesano y sostenible

[haz clic aquí para ideas de Cero Residuo](#)



3

MENÚS SOSTENIBLES QUE CUIDAN EL PLANETA



En Navidad se incrementa el consumo de alimentos. Para comer de un modo responsable, y sin necesidad de renunciar a comer rico, debemos prestar atención a lo que compramos, ya que la industria alimentaria tiene un impacto ambiental y social de una magnitud enorme. Estas ideas te ayudarán a organizar tus **menús navideños de un modo más sostenible**:

- Compra alimentos de **temporada**, pues su impacto ambiental siempre es menor al no requerir grandes traslados ni un gasto energético elevado para su conservación.
- Intenta comprar ingredientes producidos **lo más cerca posible de tu casa**.
- Decántate por **productos ecológicos** siempre que puedas a la hora de llenar la cesta de la compra.
- Es difícil, pero en la medida de lo posible, evita los productos sobre - envueltos y compra a **granel** siempre que sea posible.
- Si compras alimentos que vengan de lejos, intenta que sean de **comercio justo**.
- Calcula bien las cantidades para **que no te sobre comida**. En algunos hogares en Navidades se tira hasta un 25% de los alimentos. Y aprovecha las sobras para los días posteriores a las fiestas.



¡Te damos algunas ideas para inspirarte!

Ingredientes para una cena navideña rica en sabor y sostenibilidad

[haz clic aquí para ideas de Ecologistas en Acción](#)

[haz clic aquí para ideas de Sostenibilidad.com](#)

¡La magia de los mercados locales y de proximidad!

Mercados de productos locales de Madrid

[haz clic aquí para más información](#)

Mercados de campesinos de Barcelona

[haz clic aquí para más información](#)

Mercados tradicionales de Euskadi

[haz clic aquí para más información](#)



4

CELEBRA- CIONES MÁS ECOLÓGICAS



En Navidad buscamos hacer planes con amigos y familia. Aquí tienes **algunas ideas para hacer que estos encuentros sean más ecológicos y generen un impacto menor sobre el planeta.** Puedes aplicarlos a cualquier celebración.

- Integra en el menú **productos locales y ecológicos**.
- Decora el lugar de encuentro con cosas **hechas por ti**.
- Organiza intercambios de regalos del tipo “amigo invisible” para no tener que regalar una cosa a cada persona.
- Evita los productos de “usar y tirar” en la celebración de las fiestas.
- Explora las posibilidades de **ocio sostenible** que no requieran consumo: actividades al aire libre, visitas a museos y exposiciones, eventos culturales,...

- Usa el **transporte público** para ir a ver las luces de Navidad, hacer las compras, ir a las celebraciones con amigos o familia, ir a la cabalgata de reyes o acudir a tus actividades de ocio.
- No desperdigies energía. Con la presencia de mucha gente en una casa, estas se caldean más. Si la casa se calienta mucho no abras las ventanas para enfriarla, mejor **regula la calefacción**.
- Cuida de que no permanezcan encendidas más **luces** de las necesarias.
- Pon el **lavavajillas** sólo cuando esté lleno, así ahorras agua y energía.
- Si viajas, elige **destinos** cercanos para reducir tu huella de carbono, busca alojamientos eco-friendly o aprovecha para realizar voluntariado a algún viaje solidario.
- Reduce al máximo la generación de **basura** y separa tus residuos en el contenedor que corresponde.

Separar los residuos, también en las celebraciones

 **Contenedor gris** residuos que no pueden reciclarse.

Contenedor marrón residuos orgánicos compostables.

Contenedor verde envases de vidrio de uso alimentario.

Contenedor amarillo envases de plástico, latas, bricks, bolsas de plástico,...

Contenedor azul papel y cajas de cartón.

Planes de ocio sostenibles

Un día de parque

[haz clic aquí para más información](#)



ayudaenaccion.org/onsiders