

# ACCIONES PARA UN PLANETA MÁS SOSTENIBLE

## Consejos para reducir nuestra huella ecológica

La **huella ecológica** es la medida del impacto de las actividades humanas sobre la naturaleza, representada por la superficie necesaria para producir los recursos y absorber los impactos de dicha actividad.

La humanidad está consumiendo una cantidad de recursos naturales equivalente a **1,8 planetas**. De seguir así, en 2050 se necesitarían 2,5 planetas.

¿Crees que tu estilo de vida es sostenible?

Primero, averigua el tamaño de tu huella ecológica con el siguiente TEST y descubre qué puedes hacer para transitar hacia una vida más sostenible.

Cumplimenta esta sencilla encuesta y cuantifica tu consumo de recursos. Cuando hayas terminado, consulta tus resultados después de la pregunta 13.

## Alimentación

1.- SI EN EL RECREO NO TIENES MÁS HAMBRE Y TE QUEDA AÚN COMIDA ¿QUÉ HACES?

- a) La envuelvo y la guardo para comerla más tarde.
- b) Tiro la comida a la basura.
- c) Comparto la comida con alguien.
- d) Para la próxima vez llevaré menos cantidad.

2.- ¿CÓMO ES TU ALIMENTACIÓN?

- a) Como fruta y verduras casi todos los días.
- b) Como bollería, dulces, carne o pescado todos los días. Poca fruta y verdura entre semana.
- c) Como fruta y verduras varios días por semana. Carne y pescado casi todos los días.

3.- LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES ¿SON SALUDABLES Y SIN ENVASES?

- a) Llevo fruta, un bocata o sándwich en un envase reutilizable.
- b) Llevo fruta, un bocata o sándwich en plástico o papel de aluminio.
- c) Me como un bollo o dulce todos los días.

## Transporte

4.- ¿QUÉ TRANSPORTES UTILIZAS PARA IR AL INSTITUTO?

- a) Coche.
- b) Caminando o en bici.
- c) Transporte público.

## Residuos

5.- ¿INTENTAS REDUCIR LA BASURA QUE GENERAS?

- a) Cuando algo no me sirve intento arreglarlo, pero si no puedo lo tiro y me compro otro nuevo
- b) No, cuando algo no me sirve no intento arreglarlo ni imaginar otros usos. Lo tiro y me compro otro nuevo.
- c) Siempre intento arreglar o reutilizar lo que no me sirve para otros usos. Luego valoro si realmente necesito uno nuevo antes de comprarlo.

6.- ¿QUÉ HACES CON LOS RESIDUOS QUE GENERAS EN EL CENTRO EDUCATIVO?

- a) Intento reutilizar y el resto lo separo y echo en su propio contenedor.
- b) Lo echo a una única bolsa de basura.

### *Energía y electricidad*

7.- ¿QUÉ HACÉIS CON LA LUZ Y LOS APARATOS ELECTRÓNICOS?

- a) No, las luces y los ordenadores las apaga el/la profesor/a. Nosotros no nos encargamos de eso.
- b) Siempre apagamos las luces y los ordenadores al salir del aula y aprovechamos la luz natural siempre que sea posible.

### *Climatización/calefacción*

8.- EN CLASE, ¿CÓMO USÁIS LA CALEFACCIÓN?

- a) La calefacción está a temperatura moderada y si hace frío nos abrigamos.
- b) Hace mucho calor, tenemos que abrir las ventanas de vez en cuando para no asarnos.

## Agua

9.- ¿MANTIENES EL GRIFO ABIERTO CUANDO TE LAVAS LOS DIENTES?

- a) Sí, dejo que corra el agua porque tardo poco en lavarme los dientes.
- b) No, solo lo abro para mojar el cepillo primero y luego para enjuagarme.

10.- SI OIGO AGUA CORRER EN EL BAÑO Y NO HAY NADIE ¿QUÉ HAGO?

- a) No hay problema. Ya lo arreglará alguien.
- b) Voy a cerrar el grifo o inodoro atascado y si no lo consigo aviso a un adulto.

## Papel

11.- ¿QUÉ HACES CON EL PAPEL EN TU CENTRO?

- a) Lo echamos a cualquier contenedor o papelera.
- b) Aprovechamos el papel por detrás y cuando ya no sirve lo echamos a un contenedor azul para reciclarlo.

## *Espacio exterior*

12.- ¿CÓMO ES LA LIMPIEZA EN TU CENTRO?

- a) No siempre está limpio. A veces hay basura por el suelo.
- b) Está limpio porque hay personal de limpieza.
- c) Está limpio porque todos colaboramos sin tirar nada o recogiendo.

13.- ¿CUÁNTA NATURALEZA HAY EN TU CENTRO EDUCATIVO?

- a) Hay poco árboles y plantas en el centro.
- b) Tenemos un huerto, muchos árboles y plantas.



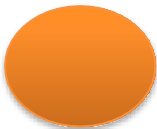
# SOLUCIÓN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
a)	1	1	1	10	5	1	10	1	10	10	10	10	10
b)	10	10	5	1	10	10	1	10	1	1	1	5	1
c)	1	5	10	5	1							1	
d)	1												

# COMPRUEBA TU HUELLA ECOLÓGICA



**DE 105 A 130 PUNTOS:**  
¡VAYA! SI TODOS LOS HABITANTES DEL PLANETA LLEVARAN TU MODO DE VIDA, NECESITARÍAMOS **3 PLANETAS** PARA ABASTECER LA POBLACIÓN MUNDIAL.



**DE 33 A 105 PUNTOS:**  
¡UY! SI TODOS LOS HABITANTES DEL PLANETA LLEVARAN TU MODO DE VIDA, NECESITARÍAMOS **2 PLANETAS** PARA ABASTECER LA POBLACIÓN MUNDIAL.



**DE 13 A 33 PUNTOS:**  
¡ENHORABUENA! SI TODOS LOS HABITANTES DEL PLANETA LLEVARAN TU MODO DE VIDA, LOS RECURSOS QUE OFRECE LA TIERRA SERÍAN SUFICIENTES PARA ABASTECER A LA POBLACIÓN MUNDIAL.

# Algunos consejos para reducir tu huella ecológica

Cuidar el medio ambiente es fundamental para luchar por un planeta más sostenible. La huella ecológica es la presión que cada uno de nosotros ejercemos en nuestro entorno. Conoce algunos consejos para reducir nuestra huella ecológica...

- Compra material con moderación. Cuánto menos compres, menos residuos generarás. Evita adquirir cosas innecesarias y prescindibles.
- Apaga las luces y los ordenadores al salir del aula. Aprovecha la luz natural cuando sea posible.
- Reduce el consumo de agua. Utiliza cuando sea pertinente el dosificador de agua del inodoro. No dejes correr el agua innecesariamente. Recuerda que el inodoro no es una papelera y que no se juega con el agua.
- Avisa si hay fugas de agua en cualquier lugar del centro educativo.
- Evita productos con demasiado embalaje, sobre todo los que sean de plástico. Antes de reciclar, recuerda los pasos previos de reducir y reutilizar. Por ejemplo, puedes consumir productos sin envase, comer más frutas y menos bollería, no tirar la comida, llevar un recipiente reutilizable...



- Colabora en la limpieza de tu centro educativo. No tires nada al suelo y/o recoge lo que esté en suelo.
- Recicla papel y cómpralo reciclado 100% y libre de cloro. Aprovecha al máximo el papel.
- No tires a la basura productos peligrosos y tóxicos (pilas, pinturas...). Llévalos al punto limpio o a puntos de reciclaje más cercanos y específicos como ECOPILAS.
- Consume y compra productos locales y de temporada. Si son ecológicos, mucho mejor. Prescinde de bolsas de plástico y de embalajes innecesarios. Opta por productos sin envase y saludables.
- Camina hacia tu centro educativo cuando sea posible o utiliza la bicicleta y el transporte público en lugar del coche.
- Evita los productos de "usar y tirar" como papel de cocina, pañuelos de papel, cubiertos de plástico, etc.
- Planta árboles y plantas autóctonas en tu centro educativo y cuídalos. Siembra un huerto con plantas que podáis cuidar en calendario escolar.
- Intenta arreglar o reutilizar lo que no te sirva. Valora si realmente necesitas uno nuevo antes de

**comprarlo.**

- Los residuos, sepáralos en su lugar correspondiente para reciclar.**