

ECOFAMILIAS DEL VASCO DE LA ZARZA

EL VASCO HACIA LA SOSTENIBILIDAD | CURSO 2024/2025



¡El IES Vasco de la Zarza te propone un reto familiar!

Durante este curso, en el IES Vasco de la Zarza, queremos que la sostenibilidad ocupe un lugar destacado, que trascienda incluso los muros del centro educativo y arraigue en toda la comunidad educativa, de la que, vosotros, las familias, formáis parte. Por eso, os invitamos a uniros a nuestro reto verde, llamado "**Ecofamilias**", con el que todos podemos colaborar para hacer frente a la crisis socioambiental que nos afecta. ¿Te animas a ser parte del cambio?

¿En qué consiste el reto?

El **reto de las Ecofamilias** invita a incorporar, en el día a día de cada hogar, pequeños gestos que ayudan a construir un futuro más sostenible. Cada familia, en el margen de lo posible, elige y realiza una de las acciones propuestas por el IES Vasco de la Zarza y documenta su progreso por la misma, finalizando la experiencia con una breve reflexión que deberá presentar en un formato creativo.

¿Qué tengo que hacer si mi familia quiere participar?

1. **Selecciona** una (o más) de entre las acciones que se enumeran a continuación y que fomentan el cuidado medioambiental y la sostenibilidad desde el hogar. Al final del documento dispones de información detallada sobre cada reto.

Usa el
contenedor
correcto



Despídete del
plástico



Cambia tu
forma de ocio



Haz tus
propios
regalos



Consume de tu
entorno



2. **Pon en práctica la acción elegida** durante, al menos, un mes.

3. **Documenta el progreso** de tu familia poniendo en práctica la acción elegida con fotos, videos, grabaciones de audio, entrevistas, ... ¡Hazlo como quieras y te resulte más cómodo!

4. **Realiza una presentación creativa** en la que se indiquen cual fue la idea elegida, la puesta en marcha de la idea, las dificultades encontradas, el grado de satisfacción general y una pequeña conclusión. Encontrarás inspiración aquí: <https://artefactosdigitales.com/listado-de-artefactos/>

5. **Envía tu presentación creativa por mail a mgarciaalv@educa.jcyl.es o a saul.marsan.3@educa.jcyl.es antes del 15 de MARZO de 2025.** En el correo deben figurar los siguientes datos:

- **ASUNTO: ECOFAMILIAS DEL VASCO DE LA ZARZA**
- **MENSAJE: Nombre del alumno/a y de los miembros de la familia participantes, junto con el parentesco. Adjunta, la presentación con el seguimiento y la reflexión sobre la/las acciones elegidas.**

Las presentaciones creativas generadas, así como los archivos multimedia derivados de la puesta en marcha del reto de las Ecofamilias serán objeto de difusión a través de las redes , la revista u otros medios de difusión de las actividades realizadas en el IES Vasco de la Zarza, con el objetivo de concienciar al resto de la comunidad educativa y poner en valor la labor de las familias participantes como agentes de cambio socioecológico. Se entiende que los participantes autorizan, sin limitación de sistemas ni medios, la reproducción de sus obras, resultantes de este proyecto, sin abono de derechos. Los concursantes se responsabilizan totalmente de que no existan derechos de terceros en las imágenes, videos, audios, ... presentados, así como toda reclamación por derechos de imagen.

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%).

¿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 en puntos limpios.

Webs de interés:

- <https://youtu.be/YiHTNfKJwAw>
- <https://www.ecoembes.com/es/reduce-reutiliza-y-recicla/que-tirar-en-cada-contenedor>
- <https://www.ecoembes.com/landing/informe-anual-2022/responsabilidad-compartida/2022-el-reciclaje-en-cifras/>

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.

¿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 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 euro.**



- **Organiza un ciclo de cine en casa.** Los fines de semana de invierno son estupendos para disfrutar de buen cine en familia. ¡No olvides las palomitas!
- **Sal a pasear, a montar en bici, practica deporte o tira 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.
- **Visita 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. <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. <https://www.avilaturismo.com/es/que-hacer/avila-museos>
- **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.
- **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.

Haz tus propios regalos (DIY)

El concepto “*Do it yourself*” o “Hazlo tú mismo” parte de la idea de fabricar o reparar objetos por uno mismo. **Esta tendencia no solo supone un modo original de mostrar tu afecto hacia aquellos a los que quieres, sino que además posee otros muchos beneficios con repercusiones individuales y sociales:**

- Fomenta el desarrollo de destrezas manuales.
- Combate el aburrimiento, el tedio y el cansancio y favorece a la salud mental.
- Lucha frente al modelo consumista, exacerbado en periodos como el navideño.
- Promociona el cuidado medioambiental, al reducir el uso de recursos y energía en la producción de nuevos objetos, y promocionar la reutilización de los ya existentes.



Dependiendo de tus habilidades y creatividad podrás regalar deliciosas mermeladas hechas 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/O2fmwn7blwmfmag/regalos-ecol%C3%B3gicos/>

Consume de tu entorno

¿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/>

<https://soydetemporada.es/>

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