

Hábitos

individuales y colectivos

para conectar con lo que te rodea



The background features several organic, flowing green shapes. A light green shape is in the top-left corner. A darker green, irregular blob is on the right side, partially overlapping the text. A light green shape is at the bottom, resembling a hill or a wave.

Un viaje de mil millas
comienza con el primer paso.

- Lao-Tse

Índice

Introducción.....	3
Cómo empezar a leer la guía.....	7
Categorías.....	8
Nivel principiante.....	9
Nivel intermedio.....	17
Nivel avanzado.....	24
Calendario de hábitos.....	30
Glosario.....	31
Pérdida de biodiversidad.....	33
Recursos (electricidad, agua, gas).....	36
Bolsa de higiene y look.....	42
Cambio climático.....	43
Fast fashion vs. slow fashion.....	44
Residuos orgánicos e inorgánicos.....	45
Residuos especiales.....	47
Org. para la educación ambiental.....	49
Biblioteca virtual y otros recursos.....	50

¡Hola!

¡Bienvenido a esta guía electrónica!
Somos Agus, Anto, Caro, Lenka y Orne.
Venimos de diferentes partes del país y
son diversas las problemáticas
ambientales locales que nos llevaron a
activar en el movimiento ambientalista.
Juntas formamos Econectados, el equipo
argentino del proyecto *¡Convertite en
influencer para el cambio ecológico!* que
organizó el Goethe-Institut y tiene como
socio local a Fridays for Future Argentina
y a muchas otras organizaciones como
socios internacionales.



econectados

Sobre esta guía

Hicimos esta guía como parte de nuestra campaña Econectados, para difundir acciones tanto individuales como colectivas, explicando al mismo tiempo por qué es importante implementar cada una y qué se logra haciéndolo.

Decidimos dividir los tips en 3 niveles (principiante, intermedio y avanzado) para que la guía sea accesible a todas las personas, ya sea que ya lleven un estilo de vida más sostenible o quienes estén apenas comenzando a hacerlo.

Asimismo, los tips están divididos en categorías para hacer más fácil la lectura y el seguimiento.

Además de tips en esta guía vas a encontrar:

- Enlaces a sitios web confiables con mayor información acerca de ciertos problemas y soluciones.
- Enlace a una biblioteca virtual.
- Un glosario de términos para aquellos que recién se están adentrando en la temática ambiental.
- Calendario en blanco para ir completando cada vez que se adopta un nuevo tip (hábito).



econectados

Algunos consejos antes de empezar

En la siguiente guía vas a encontrar algunos hábitos que proponen alternativas más sostenibles al consumo tradicional de productos y servicios.

Sin embargo, por más de que estos productos tradicionales no sean la mejor opción frente al cuidado ambiental, te recomendamos que, si ya los tenías, los termines de consumir **antes** de hacer la compra de productos más eco-friendly, para así evitar el desperdicio de los recursos.

Podríamos decir que cada tip representa la punta de un iceberg. Cada idea puede llevarte a un nuevo mundo dentro de este universo, así que si encontrás algún tip que te llame más la atención que otro, te invitamos a googlear y leer más sobre ese tema!

¿Cómo se puede empezar a leer la guía?

1. ¿En qué etapa del proceso te encontrás hoy? 

1.

Principiante

Querés ser parte del cambio pero no sabés cómo o por dónde empezar

Ver página X

2.

Intermedio

Sos consciente de varias cosas pero creés que aún te queda mucho por aprender

Ver página X

3.

Avanzado

Hiciste y hacés tantas cosas que ya te quedaste sin ideas

Ver página X

2. Elegí una o varias categorías 

Cambio
climático

Moda

Consumo
responsable

Biodiversidad

Economía
circular

¿De qué se trata cada categoría?

Consumo responsable

Acciones orientadas a mejorar las compras básicas del hogar y consumo de agua y energía.

Economía circular

Conjunto de acciones orientadas a disminuir la generación de residuos y a deshacerse correctamente de los mismos.

Cambio climático

Ideas de acciones orientadas a hacer más eficiente nuestro consumo de distintos recursos para disminuir de forma directa e indirecta las emisiones de gases de efecto invernadero.

Moda

Acciones y sugerencias para actuar en relación al fast fashion, slow fashion y el consumo actual de prendas.

Biodiversidad

Ideas de acciones que fomentan el cuidado directo y conservación de la naturaleza.

1 PRINCIPIANTE

Al salir a comer a bares o restaurantes, llevar la comida que sobre (si sobra) en una “Doggy Bag”

El 30% de los alimentos se desperdicia. Hay muchas formas de evitar esas pérdidas. Llevarse la comida que no consumimos es una.

El agua es un recurso esencial, por lo que cuidarla es importante para asegurar su disponibilidad en el futuro. Encontrá más sobre el agua en la página 36.

No dejar las canillas corriendo: al lavar los platos, cepillarse los dientes o ponerse shampoo y enjabonarse

Evitar el consumo fantasma: desconectando electrodomésticos, cargadores y apagando luces

Al menos el 10% del consumo que pagamos se debe a todos los aparatos que están siempre enchufados o prendidos; y como la energía viene de los combustibles fósiles, si podés apagarlos, ¡mejor!

¿Por qué nos insisten tanto en cuidar lo que compramos, en reducir el uso de energía y agua del hogar? ¡Andá a la página 36 y enterate por qué hablamos tanto de estos temas!

Aprender más sobre la importancia de cuidar lo que consumimos

1 PRINCIPIANTE



Algunas ideas más para ahorrar energía:

- Instalar luces de bajo consumo.
- Apagar la compu siempre que no la necesitemos.
- Priorizar la iluminación natural sobre la artificial.



Permite ahorrar litros en cada descarga del inodoro ya que disminuye la cantidad de litros de agua que almacena.

Poner en la mochila del inodoro una botella con agua, del tamaño que sea (aunque cuanto más grande mejor)

Al probar reducir el consumo de energía y gas (y de agua si tenés medidor), comparar las facturas de cada mes

Una forma sencilla de ver cuánto redujimos el consumo de los servicios, es leer las facturas y compararlas mes a mes.



Las toallitas descartables y tampones son residuos patológicos y por ende peligrosos. Una persona que menstrúa genera alrededor de 60 kg de residuos en su vida. Esto podría disminuir drásticamente al usar toallas reutilizables o la copita.

Cambiar las toallitas femeninas descartables por las reutilizables o la copita

1 PRINCIPIANTE



Elegir reparar un objeto antes de tirarlo

No todo lo que se rompe o deja de funcionar debe tirarse. Al arreglarlo, se alarga su vida útil, lo que contribuye a generar menos residuos en el corto plazo.



En casa no podemos reciclar los residuos reciclables, pero sí podemos separarlos y llevarlos a distintos puntos de recolección para su reciclaje. Encontrá más info sobre esto en la página 45.

Separar y destinar los residuos inorgánicos a reciclaje

Como dicen por ahí: "el mejor residuo es el que no se genera", así que dejamos una lista de ideas para reducir su generación:

- Usar envases retornables o rellenables.
 - Evitar los productos con muchos envoltorios.
 - Comprar frutas y verduras con bolsas de tela.
- Más ideas en la página 48.

Ejemplo: un shampoo que viene en envase de plástico o un detergente no biodegradable. Si lo tiramos todo de una o lo dejamos vencer y luego lo tiramos, el impacto es más negativo todavía.

Usar antes de tirar y reemplazar algo porque no es lo suficientemente "sostenible"

1 PRINCIPIANTE

Cambio climático

Utilizar productos en aerosol amigables con la capa de ozono (libres de CFC)

Los CFC disminuyen la capa de ozono, que protege al planeta de los rayos dañinos del sol.



Al utilizar un medio de transporte compartido se reducen las emisiones de GEI individuales. Encontrá más info en la página 43.

Al viajar, es mejor elegir el transporte público o compartido, antes que usar un vehículo individual

Utilizar la bicicleta cada vez que se presente la oportunidad

No hay nada más satisfactorio que la independencia y moverse por nuestros propios medios sin depender de NADIE, es súper cool.

La vegetación absorbe el CO₂ (GEI) y lo transforma en oxígeno. A mayor cantidad de plantas, ¡más CO₂ se puede "secuestrar"!

Plantar vegetación nativa en tu casa y jardín. Cuantas más plantas, ¡mejor!

1 PRINCIPIANTE

Moda 

BONUS: ¡con esta acción colaboramos con la economía circular!

Probar comprar prendas vintage o de segunda mano

Comprar ropa de segunda mano o vintage a veces es más económico y permite darle otra oportunidad a una prenda que podría haber terminado en un basural.

A menos que hayamos leído a Marie Kondo, todos tenemos algunas prendas que no salen del ropero hace un tiempo. ¡Tal vez antes de comprar una nueva se le puede dar otra oportunidad a esa!

Buscar un nuevo uso a la prenda del fondo del armario, antes de comprar una nueva

Aprender más sobre el fast y slow fashion, recomendamos empezar por el documental "The True Cost"

Este documental permite conocer la situación de la industria de la moda y cómo se relaciona con el ambiente y la sociedad. [Encontralo acá.](#)

Una prenda un poco más cara, pero de mejor calidad, será más duradera que 3 prendas más baratas y de menor calidad. Además, cuanto más alargemos la vida de la prenda, más nos alejamos del fast fashion.

Cuando se necesite comprar algo nuevo, es conveniente elegir la calidad por sobre la cantidad

Para más info sobre el fast fashion pasá por la página 44.



No comprar animales silvestres (loros, lagartos, tarántulas, etc.)

La venta de animales silvestres está generalmente vinculada con el tráfico ilegal de fauna, que es a su vez una de las principales causas de pérdida de biodiversidad.

Las plantas exóticas suelen ser una amenaza para las plantas nativas ya que colonizan su hábitat y propician su desaparición. Encontrá más info en la página 35.

Adquirir plantas nativas, ¡no exóticas!

Visitar las áreas protegidas o lugares naturales que se encuentren cerca de tu casa (si aún no lo hiciste)

La naturaleza es la base de nuestra vida, pero para cuidarla tenemos que conocerla primero, por lo que visitar estos lugares ¡es crucial!

Organizaciones como estas desarrollan y comparten contenido verídico acerca del ambiente, y también fomentan la participación de la sociedad. Encontrá más organizaciones en la página 49.

Seguir en las redes a Fundación Vida Silvestre, Eco House y otras organizaciones



No fomentar el comercio ni consumo (como escabeches o milanesas) de animales silvestres

Además de representar un riesgo para tu salud, ¡fomentás la caza y captura! Esta misma también es una de las principales causas de pérdida de biodiversidad. Más info en la página 35.

Mirar documentales sobre la vida en la naturaleza. Recomendamos empezar por *Home*, ¡miralo [acá](#)!

Este documental nos relata la situación ambiental mundial, contada a través de un viaje por 54 países.

De este modo, se evita perjudicar la biodiversidad que se encuentra en ese lugar, o aquella que se encuentra en un lugar donde el viento o el agua pueda desplazar los residuos.

Tirar los residuos en tachos, en lo posible cerrados (aunque siempre es preferible reciclarlos)

Probablemente sea uno de los tips más obvios, pero lo tiramos igual. Los animales que vemos en esos lugares fueron capturados para vivir para siempre en cautiverio. Si paulatinamente dejamos de financiar estas actividades, poco a poco, los zoológicos y demás lugares irán desapareciendo.

No recomendamos visitar zoológicos, circos con animales, ni parques marinos

Hacé captura, completá tu bingo y compartilo
en redes con el hashtag #econectados

BINGO ECONECTADO

logré/intento

Uso eficientemente el agua	Reparo antes de tirar	Uso vintage o 2da mano	Separo los reciclables
Digo no a bolsas plásticas	Uso botella reutilizable	Prefiero ir caminando/ en bicicleta	No voy a zoológicos ni parques marinos
Uso aerosoles sin CFC	Uso transporte público o compartido	Uso envases retornables	Desconecto mis electrodomésticos
Tengo alguna planta nativa	No compro ni consumo animales silvestres	Uso la copita/ toallitas reutilizables	Consumo menos gas y electricidad que antes

↖ Sumá tus hábitos!

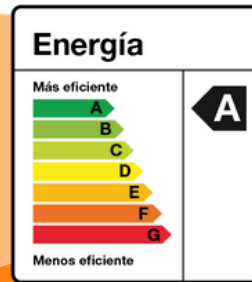
#ECONECTADOS

2 INTERMEDIO



Descongelar el freezer periódicamente

El hielo extra crea un aislamiento que puede acarrear un 20% extra de consumo eléctrico.



Aquellos aparatos con etiquetas con las letras A, A+, A++, A+++, B, en la medida que sea posible.

Quando se necesite adquirir un electrodoméstico, buscar los de mayor eficiencia energética

En la ducha: si el agua tarda en calentarse juntar con un balde los primeros litros, que aún no alcanzaron la temperatura deseada, para evitar su desperdicio

De la ducha salen entre 10 y 20 litros de agua por minuto. Esta es una forma más de ahorrar agua en el día a día.

La lavandina, el alcohol y el pervinox (entre otros) son productos artificiales que en grandes concentraciones contaminan el agua, reducir su consumo es importante para cuidar la calidad del recurso.

Reducir al mínimo el uso de los productos químicos que no tienen alternativa ecológica

2 INTERMEDIO



Compostar los residuos orgánicos

Permite reducir más o menos el 50% de los residuos que generamos. ¿Qué logramos? Reciclar (sí, reciclar!) muchos de los residuos orgánicos en nuestro patio/balcón. Más info en página 45.

De este modo se crea un ecoladrillo, un "ladrillo" a base de residuos que sirve para la construcción. ¿Cómo lo hacemos y qué hacemos después con él? [Click acá](#)

Poner todos los productos maleables difíciles de reciclar en una botella, a presión

Separar las botellas o latas luego de una juntada familiar o con amigos, para que se reciclen

Es el mismo residuo que generamos cotidianamente y probablemente en mayor cantidad, ¿por qué no debería tener el mismo destino que los demás?

Podemos donar, regalar o vender todo lo que esté en buen estado, así evitamos tirarlo.

Dar un destino adecuado a todos los residuos no reciclables ni compostables (ropa, RAEEs, muebles, etc.)

2 INTERMEDIO



¿No sabés qué hacer con los envoltorios de snacks y dulces? A todos estos plásticos de 1 solo uso ¡juntalos en una botella de amor!

Las botellas de amor son similares a los ecoladrillos, pero en estas SÓLO se insertan plásticos limpios y secos. ¡Con pasarles un trapito semi-húmedo es suficiente!

¡Chequeá más info de la página 45 en adelante o en el enlace al final de la página y compartila con tus conocidos! Así hacemos de esto algo cada vez más colectivo.

Aprender sobre los residuos, su destino y las posibles alternativas de reinserción en la economía

Incentivar el compostaje comunitario

Si te animaste a armar una compostera en tu casa, podés llevarlo a un nuevo nivel y armar una compostera en tu barrio con tus vecinos o en un parque.



2 INTERMEDIO

Cambio climático



BONUS: ¡con estas acciones también aumentás tu consumo responsable!

Comprar productos agroecológicos

La producción tradicional de alimentos suele arrasar con bosques y la biodiversidad, la producción agroecológica propone cuidar los suelos, la biodiversidad local y evitar la deforestación.

Los productos que vienen de otros países o provincias (los que vemos en el súper) emiten más gases en su transporte hasta nuestra ciudad. En cambio, lo hecho en nuestra ciudad reduce esa emisión.

Consumir productos locales (en la medida que puedas)

Aprender más sobre el cambio climático

Para insertarse de a poco en el tema recomendamos seguir en redes a:

- Tais Gadea Lara, periodista de especializada en cambio climático.
- Leer a Cronista Milennial

La producción tradicional de carne sigue un modelo productivo poco sostenible, está muy vinculado a la deforestación, emisión de GEI y degradación de ecosistemas. Sin embargo, existen otras formas de producción que no dañan los ecosistemas, como la carne regenerativa. Aprende más sobre esta técnica [acá](#) y/o [acá](#).

Reducir el consumo de carne o comprar carne regenerativa

2 INTERMEDIO

Moda



Pedir prestado antes de comprar para usar una sola vez

Cuando necesitamos ropa para un evento que sabemos que utilizaremos una sola vez, antes de comprar algo que luego estará para siempre en el placard, es mejor pedirla prestada (y además nos ahorramos un poco de plata).

En esta categoría se encuentran las prendas de algodón orgánico, las prendas hechas a partir de retazos textiles, aquellas de algodón o poliéster reciclado, entre otras.

Al adquirir una prenda nueva, priorizar la compra de aquellas de origen sostenible

Si se rompe o mancha una prenda, antes de tirarla, seguro sea posible darle un segundo uso, ¡hay que aprovecharlo!

En nuestra sociedad todo se usa y tira, si podemos estirar un poco más la vida útil de un producto, nos beneficiamos al corto y largo plazo.

Una prenda en oferta, una salida de compras con amigos o incluso simplemente mirar vidrieras son acciones que nos incentivan a comprar por comprar, una de las más grandes aliadas del fast fashion. ¡Evitémoslo parándonos a pensar si necesitamos o no eso que estamos por comprar!

Evitar comprar prendas que no sean necesarias

Comprar objetos de madera certificada

La tala de árboles para producir muebles y otros objetos es muy común. Esto conlleva a la pérdida de biodiversidad. Para evitarlo, busca el sello FSC, que garantiza el correcto aprovechamiento.

BONUS: ¡con esta acción ayudamos a mitigar el cambio climático!

La huella ecológica es un indicador que nos ilustra con la totalidad del impacto que generamos en el ambiente como individuos. Si ya tomaste varias acciones de cuidado ambiental y querés implementar nuevas pero no sabés como, te recomendamos medir tu huella acá para encontrar nuevas ideas.

Medir la propia huella ecológica

Respetar los carteles en Áreas protegidas / Parques nacionales / Reservas naturales

Estos sitios están hechos para resguardar la biodiversidad que en ellos se encuentra. Respetar eso, también es colaborar con su protección.

Siempre llega el momento en el que tenemos que hacer regalos y no sabemos qué regalar, pero las plantas SIEMPRE son una buena idea y (por más de que no hablen) una gran compañía.

¡Regalá vida!

BINGO ECONECTADO

logré/intento

Descongeló el freezer regularmente	Empecé a usar shampoo sólido	Separo los residuos después de una juntada con amigos	Compré agroecológico
Hago ecoladrillos	Empecé a hacer compost	Hago botellas de amor	Reduje el uso de los productos químicos de limpieza
Me compré una prenda de origen sostenible	Adquirí un producto con sello FSC	Consumo local y de estación	Evito comprar por comprar
Reduje mi consumo de carne	Consumí carne regenerativa	Hice un regalo ecofriendly	Empecé a aprender más sobre el ambiente y las problemáticas

↖ Sumá tus hábitos!

#ECONECTADOS

3 AVANZADO

Probar la app *GoodVibes* para conocer el impacto ambiental de tus productos

También podés seguirlos en [Instagram](#), donde analizan los ingredientes que son utilizados y puntúan los mejores para cuidar tu salud y la del planeta.

De este modo, el chorro de agua se mezcla con el aire, lo que permite utilizar el agua de forma más eficiente.

Instalar un atomizador (aireador) para el agua de las canillas

Identificar tu propia huella hídrica

Midiendo tu huella hídrica podés conocer tu consumo de agua pura, la cantidad de agua que desechás e incluso el origen de esos recursos. También podés encontrar más ideas para reducir el consumo. [Click acá](#)

La mayor parte de la energía se pierde a través de los marcos de ventanas y puertas, recomendamos empezar chequeando estos lugares.

Aislar tu casa para evitar pérdidas de energía

3 AVANZADO



Hacer las compras a emprendimientos/empresas que gestionen sus residuos y usen los recursos de forma adecuada

El precio de estos productos probablemente sea un poco más elevado. Ver [directorio de empresas B](#).

De este modo, se fomenta la reinserción de los residuos en la economía como materiales o productos, alargando su vida útil.

Comprar cosas recicladas, usadas o reacondicionadas

Transferir todas las ideas anteriores a tu espacio de trabajo

Los espacios de trabajo suelen ser grandes generadores de residuos, pero desde nuestro lugar podemos contribuir a reducir la cantidad generada.

Hablamos de:

- Medicamentos
- Bombillas de luz
- Aceite de cocina
- Latas de pintura y aerosoles, etc.

Más info en página 47.

Deshacerse correctamente de los residuos especiales que no tienen una gestión definida

3 AVANZADO

Cambio climático

Invertir en termotanque y paneles solares para el techo

No solo se ahorra energía, sino que también se genera energía renovable y agua caliente, lo que contribuye a reducir la huella de carbono.



Esto puede lograrse haciendo cosas como:

- Borrar emails viejos.
- Apagar la cámara en reuniones virtuales.
- Elegir plataformas o aplicaciones que reduzcan su huella de carbono, como el buscador Ecosia.

Optimizar los datos generados en la web para reducir la huella de carbono

Regular el consumo de los aparatos electrónicos como el celular, computadora, tablet, TV, etc.

Si bien tenemos derecho a nuestro tiempo de ocio, entre tantas aplicaciones, series y trabajo consumimos, sin darnos cuenta, varias veces la batería de los distintos aparatos. Si limitamos un poco ese consumo e invertimos de otro modo nuestro tiempo, ¡podemos hacer una diferencia!

El cambio climático es una problemática global en la que los problemas son más visibles que las soluciones, y mantenerse motivado en un contexto así puede resultar complejo por momentos. Celebrar y reconocer cada acción, por pequeña que sea puede contribuir a mantenerse optimista y motivado.

Celebrar cada pequeño paso

En caso de no poder adquirir ropa de origen sostenible, elegir prendas de algodón sobre las de poliéster

Esto se puede ver observando la etiqueta interna de la prenda. El algodón tiene mayor capacidad de biodegradación a largo plazo y emiten menos carbono en su producción que el poliéster.



En cada lavado se liberan más de 500.000 partículas, entre ellas microplásticos, que tienen el potencial de dañar la biodiversidad y contaminar ambientes naturales. También se la puede lavar con agua fría a mano (un procedimiento menos agresivo, que minimiza la liberación de partículas).

Lavar la ropa en el lavarropas cuando esté realmente sucia para reducir al mínimo indispensable, el desprendimiento de partículas

Elegir la transparencia

Al momento de elegir una marca, es importante que observemos tanto el origen de los materiales como quiénes y en qué condiciones de trabajo la fabrican.

BONUS: ¡con esta acción ayudamos a mitigar el cambio climático!

Al igual que con los alimentos, la compra local de prendas podría potenciar a los productores locales (con previa identificación) y disminuir la importación de prendas. Además, ¡se disminuye la huella de carbono!

¡Comprar local!

¿Notaste algún problema en tu ciudad?

¡Proponé una solución!

Si notamos un problema pero vemos que no hay una solución, ¿quién nos dice que no podemos impulsarla nosotros? Si te encontrás en una situación de este estilo pero no sabés por dónde empezar, ¡nosotras te ayudamos!

¿Hay alguna fundación u ONG que te guste mucho? ¡Copate solo/a o con amigos y hacete voluntario/a!

Ser voluntario es una excelente idea no sólo para llevar a otro nivel tu compromiso ambiental, sino también para aprender haciendo y generando impacto positivo.

BONUS: ¡con esta acción ayudamos a mitigar el cambio climático!

Podemos hacerla en el balcón de casa, en el patio o adentro de nuestra casa en un sector con sol. Así contribuimos a producir alimentos locales, creando también espacios verdes propios y atrayendo biodiversidad.

Crear tu propia huerta

Para conectarse realmente con la naturaleza es clave pasar tiempo inmerso en ella, y eso puede lograrse haciendo turismo en distintos lugares. Te compartimos una guía con más información.

Hacer turismo en plena naturaleza

BINGO ECONECTADO

logré/intento

Me sumé a un voluntariado	Compartí mis hábitos con otras personas	Compré algo que necesitaba a una empresa B	Me descargué la app Good Vibes
Hice mi huerta	Medí mi huella hídrica	Reduje el consumo de los aparatos electrónicos	Propuse una idea en mi espacio de trabajo
Instalé un atomizador en una o más canillas de mi casa	Detecté un problema en mi ciudad	Quiero proponer/propose una solución a un problema en mi ciudad	Compré un objeto reciclado/ usado/reacondicionado
Compré una prenda que se hizo en mi ciudad	Empecé a gestionar correctamente los residuos especiales	Antes de adquirir una prenda, me fijo que tenga un origen ético	Evito acumular información, apps y datos no útiles en la compu, celu, etc.

Sumá tus hábitos

#ECONECTADOS

Calendario de hábitos



Abajo vas a encontrar un link a un calendario editable. El objetivo de este calendario es que puedas completarlo al momento de implementar uno de los hábitos de la guía (alguno de los que requieren ponerse en práctica día a día).

<https://bit.ly/35oTRZV>

"El tiempo que se necesita para adoptar un hábito es de 21 días, después de transcurrido este tiempo será más fácil mantenerlo en el tiempo."

En caso de que lo necesites, todos los viernes tendrás un espacio en nuestras cuentas de IG para compartir tu progreso, dudas o dificultades. ¡No estás solo! (Nos podés encontrar con el hashtag #econectados).

Glosario



Ecoetiqueta

Etiqueta que indica que un producto o servicio contribuye al cuidado del ambiente. Algunas ecoetiquetas son: Dolphin Safe, MSC, FSC, Orgánico Argentina, entre otras.

Especie nativa (sinónimo de silvestre y autóctona)

Especie animal, vegetal u hongo que se desarrolló en el mismo lugar del que es originaria.

Especie exótica

Especie animal, vegetal u hongo que se desarrolló en un lugar diferente del que es originaria.

Monocultivo

Forma de producción agrícola que consiste en desarrollar un cultivo de una misma especie en una gran extensión de terreno. Esta práctica va en contra de la diversidad de la naturaleza.

Cambio climático

Cambio de clima atribuido directa o indirectamente a la actividad humana que altera la composición de la atmósfera global y que se suma a la variabilidad natural del clima observada durante períodos de tiempo comparables (CMNUCC).

Reutilizar

Usar nuevamente o darle un nuevo uso a un objeto. Ejemplo: usar un envase de queso crema como maceta.

Reciclar

Transformar la estructura química de un objeto. Ejemplo: fundir una botella de plástico para hacer una funda de teléfono.

Huella de carbono

Indicador que se utiliza para medir la cantidad neta (de forma directa e indirecta) de emisiones de GEI. Se puede medir para una persona, una familia, empresa, país, continente, etc.

Doggy bag

Término que se utiliza para referirse a la comida que sobra en una cena en un restaurante y la persona se lleva a su casa para evitar que se tire.

GEI (gas de efecto invernadero)

Gas que se emite por acción natural o humana (razón principal) que contribuye a aumentar el efecto invernadero de la atmósfera. Los principales GEI son: el dióxido de carbono (CO₂), el vapor de agua, el metano (CH₄), el óxido nitroso y el ozono troposférico (que no es el mismo que el de la capa de ozono).

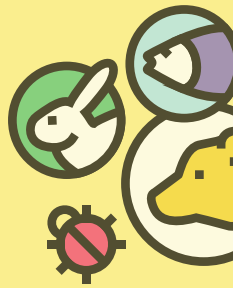
Agroquímico

Es un término que agrupa los fitosanitarios y fertilizantes, dos grupos de productos utilizados en la agricultura para asegurar el éxito de los cultivos. No obstante, su uso no regulado puede generar problemas ambientales como la pérdida de biodiversidad, la contaminación de suelos y agua, y problemas de salud, entre otros.

Más sobre... ¡todo!

Aclaración: en algunas partes de las siguientes descripciones nos referimos a la naturaleza por un lado y al humano por el otro. Hacemos esta distinción para hacer más clara la lectura y las explicaciones, pero estamos de acuerdo en que el humano es un componente más de la naturaleza.

Pérdida de biodiversidad



Salvo que hayas tomado el atajo, antes de llegar a esta parte habrás leído en varios lugares sobre la pérdida de biodiversidad.

¿Por qué nombramos tanto este tema y hacemos tanto hincapié?

La biodiversidad es la base de nuestra vida. Es, junto con los elementos sin vida (roca, agua, tierra y el clima), la base de la pirámide ecosistémica que nos permite vivir y sostenernos como especie. Sin biodiversidad, nuestros días en la Tierra están contados.

Antes de continuar, una aclaración:

La biodiversidad abarca TODAS las formas de vida que hay en el planeta, y son millones, por lo que es un tema muy amplio y abarcativo, así que todo lo que expliquemos será en términos muy generales. Si querés profundizar, al final de todo te dejamos algunos libros y páginas para que chusmees y puedas aprender mucho más (es maravilloso, lo recomendamos).

Ahora sí, yendo al grano, la pérdida de biodiversidad, como ya te podrás imaginar, es la desaparición de especies, poblaciones, comunidades o incluso ecosistemas como resultado del impacto que produce un evento natural o una actividad humana.

¿Por qué perdemos biodiversidad?

Por un lado, las causas pueden ser naturales, como fenómenos climáticos, incendios, erupciones volcánicas; estos son procesos que forman parte del ciclo natural de la Tierra.

Por el otro lado, las causas pueden ser antrópicas, en otras palabras, culpa nuestra; en este aspecto es donde nos enfocaremos. Existen múltiples causas antropogénicas que generan la desaparición de biodiversidad, pero la mayor cantidad de ellas pueden agruparse en cinco grandes categorías:

- Pérdida de hábitats.
- Contaminación de los hábitats.
- Invasión de especies exóticas.
- Sobreexplotación.
- Efectos del cambio climático.

Pérdida de hábitats

Se da por el cambio de las condiciones originales de un lugar, por causas antrópicas o por causas naturales. Algunos ejemplos de estas causas son: la deforestación, la expansión urbana, la instalación de cultivos agrícolas, la erupción de un volcán, etc. La eliminación progresiva de la biodiversidad vegetal de un determinado lugar, lo que acarrea la desaparición de la diversidad animal al quedarse sin refugio. De acuerdo con la WWF, el 68% de las especies animales se perdieron desde 1970 a nivel mundial por la destrucción de los hábitats.



Contaminación de los hábitats



Nuestro rápido desarrollo y excesivo consumo llevó a la generación de enormes cantidades de residuos (urbanos e industriales) mayor a la que podemos controlar. Esto significa que enormes cantidades de residuos de cualquier tipo acaban en ambientes naturales, como océanos, bosques, pastizales, lagunas, ríos, montañas, etc., interfiriendo y perjudicando a la flora y fauna.

Efectos del cambio climático

Los recientes cambios en la temperatura y los efectos que genera (acidificación de océanos, mayor frecuencia de fenómenos climáticos extremos, frío o calor extremo, etc.) obligan a la biodiversidad a adaptarse apresuradamente o morir. En América Latina y el Caribe ya implicó la desaparición de más del 20% de la biodiversidad (WWF, 2020).



Sobreexplotación

Abarca la caza de especies silvestres, el tráfico y comercialización ilegal y la excesiva presión de las actividades económicas sobre los ecosistemas, como por ejemplo la pesca.



Más del 20% de las especies de América Latina y el Caribe se perdieron por sobreexplotación (WWF, 2020).

Invasión de especies exóticas

Las especies vegetales y animales que se introducen accidental o intencionalmente en un ambiente natural (exóticas) en muchos casos encuentran un ambiente ideal para su desarrollo. Esto genera una competencia contra las especies nativas por recursos y refugio (o propagación de enfermedades), que muchas veces pierden, porque las especies nativas tienen predadores que las exóticas (por no haberse desarrollado en ese ambiente) no poseen.



Hoy en día es muy difícil encontrar ambientes que solamente cuenten con biodiversidad nativa, la cual es cada vez más limitada y vulnerable a la invasión de nuevas especies exóticas; por ello es muy importante fomentar la siembra en ciudades o lugares naturales (incluso la compra de plantas) de especies nativas, que como consecuencia atraerá especies animales también nativas.



Los recursos: origen, escasez y abundancia, beneficios y perjuicios

Agua

El agua es un recurso infinito pero finito, dado que no se encuentra distribuido equitativamente alrededor del planeta ni la calidad es la misma en cualquier lugar, tenemos mucha agua salada y poca agua dulce.

Entonces, ¿en qué quedamos?

35 millones de km³, o el 2,5% del total en el mundo, es la cantidad de agua dulce disponible para el consumo. Sin embargo, aproximadamente el 70% de ese agua dulce se encuentra en glaciares o casquetes polares, de modo que el agua disponible se reduce a 10,5 millones de km³.

Naturalmente, podríamos considerar que esta cantidad de agua dulce es abundante porque venimos dependiendo de ella hace mucho tiempo y aún no se agotó. Pero el agua no se puede agotar, porque forma parte de un complejo ciclo que tarde o temprano la devuelve al estado líquido en el que la consumimos. Sin embargo, sí puede disminuir su calidad sea por causas naturales o humanas. Por ejemplo, cada vez que lavamos los platos, nos bañamos o lavamos el auto mezclamos el agua limpia con químicos o suciedad, y la enviamos a las cloacas o alcantarillas. Una vez mezclada con otras sustancias (especialmente químicos sintéticos) su calidad disminuye automáticamente y si bien a veces luego es tratada en plantas de tratamiento, no recupera las características que tenía en un principio.

La contaminación del agua es una problemática actual transversal a toda la sociedad. Es un problema tanto individual como colectivo, es una responsabilidad de cada persona pero también afecta el nivel gubernamental, el público y el privado.

¿Es por esto que damos tips para cuidar el agua?

Sí, aunque no sea únicamente una responsabilidad individual, el cambio personal siempre es el primer paso. Luego podemos replicarlo con nuestras familias o amigos, e ir escalando.

Cuanta más agua ahorremos y más regulemos su uso, mayor disponibilidad tendremos en el futuro.

EL AGUA EN EL MUNDO

70%

de su superficie
está cubierta de agua



97.5%

es agua salada



2.5%

es agua dulce



DEL TOTAL DE **AGUA DULCE** EN EL MUNDO

70%



son glaciares, nieve
o hielo

casi el

30%



son aguas subterráneas
de difícil acceso

menos del

1%



es agua disponible para
consumo humano y los
ecosistemas

SU EXTRACCIÓN POR **USO** ES



69%

Sector Agropecuario



19%

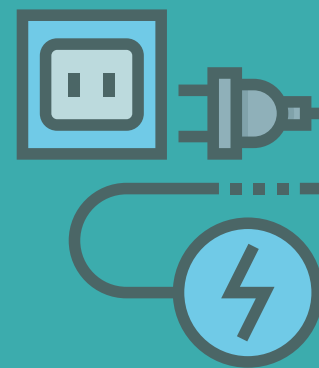
Sector Industrial



12%

Sector Municipal

Centro Virtual de Información del Agua de México, 2017.



Energía eléctrica

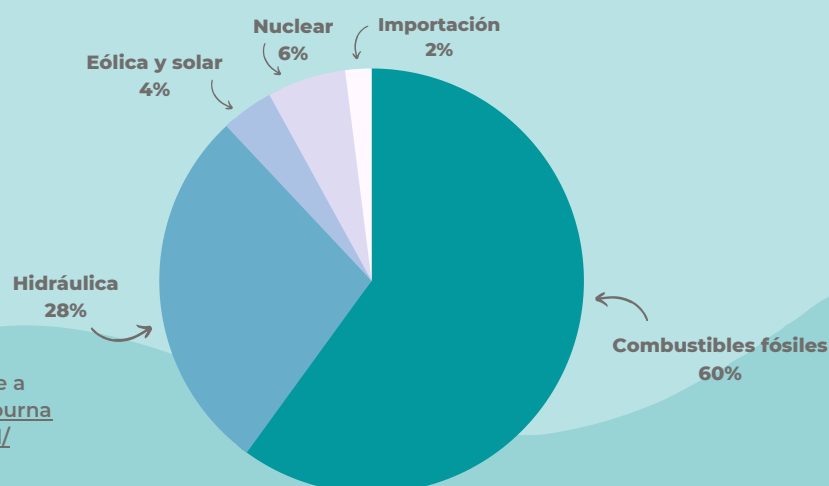
En algún momento de nuestras vidas nos hemos enterado (o no y ese momento es ahora) de que la mayor parte de la energía eléctrica (o electricidad) del hogar proviene de los combustibles fósiles: petróleo, gas y carbón. En Argentina, actualmente el 60% de la electricidad generada es a partir de combustibles fósiles.

Es posible que ya conozcas la causa principal del movimiento en contra de los combustibles: la emisión de gases de efecto invernadero que acentúan el calentamiento global y el cambio climático.

No obstante, la matriz energética de nuestro país se compone también por la energía nuclear, las energías renovables (solar, eólica e hidráulica) y un pequeño porcentaje de energía importada.

Se espera que, con el paso los años, el país cumpla con sus objetivos climáticos y aumente la participación de las energías renovables para disminuir poco a poco la participación de los combustibles fósiles. De hecho, durante 2021 la producción de electricidad a partir de renovables aumentó del 10 al 13% gracias a la puesta en marcha de nuevas instalaciones eólicas y solares. El objetivo para 2025 es llegar al 25% de contribución.

Como seres individuales podemos contribuir, desde nuestro hogar, para reducir la emisión de gases ocasionada por el liderazgo de los combustibles fósiles en la matriz energética. Si aplicamos distintas formas de ahorro energético, podríamos disminuir hasta en un 50% las emisiones de gases relativas a nuestro hogar (cálculo propio en base a información del gobierno argentino).



Elaboración propia en base a <https://www.redalyc.org/journal/3832/383267985004/html/>

Más ideas para ahorrar electricidad y agua



- Reducir el consumo de bebidas que no sean agua, en su producción se emplea y pierde mucha agua dulce. (Dicho esto: OBVIO, siempre podemos darnos un gusto).
- Usar el lavarropas con la carga llena y con agua fría (alternando cada tanto con un lavado caliente para no averiarlo). De este modo, se reduce el consumo de energía para calentar el agua y también el uso de agua en el lavado de ropa (¡2x1!). Es recomendable evitar también los programas largos.
- Aunque tengas secadora, ¡está bueno priorizar secar la ropa al aire libre! Así ahorrarás consumo energético.
- Calcular el consumo de los aparatos eléctricos que hay en casa. Podés probarlo acá.
- Cuando guardes alimentos recién cocinados en la heladera, esperá a que se enfríen primero. De lo contrario tu electrodoméstico empleará más energía para compensar el calor que emite el alimento caliente.
- Evitar abrir y cerrar constantemente la heladera, cuanto más aire caliente ingrese al abrirla, más energía utilizará para enfriarlo.
- Arreglar cualquier pérdida de agua que haya en la casa. Una canilla que gotea pierde aproximadamente 40 litros de agua al día.
- Descongelar los alimentos el día anterior a ser usados, así evitamos el uso del microondas o, en el peor de los casos, la canilla.
- Aprovechar el amanecer o atardecer para regar las plantas. De este modo captan una mayor cantidad de agua, que se evapora menos que durante las horas del mediodía y la tarde.



Gas natural

El consumo de gas en Argentina es de **96,36 millones de m³ /día** (ENARGAS, 2021). Sin embargo, gran parte del consumo se debe a la producción de electricidad. El gas es un combustible fósil, al igual que el petróleo y el carbón. En Argentina se utiliza para producir la energía que llega a nuestros hogares, para poner en funcionamiento calderas, la calefacción y cocina, además de usarlo como combustible para los vehículos.

El gas natural es el recurso no renovable de menor impacto, comparado con el petróleo y el carbón, dado que emite menos gases durante la producción y consumo, y genera menos residuos en su aprovechamiento, entre otras cosas.

Si bien su impacto es menor, es importante hacer el uso justo del recurso, ¡como con todos! Por esta razón, compartimos algunas ideas brindadas por ENARGAS para cuidar el consumo en el hogar.

Para calefacción:

- Regular el termostato de los equipos de aire acondicionado frío/calor en 20 grados (temperatura de referencia ambiente sugerida).
- Calefaccionar sólo aquellos ambientes donde haya gente.
- Reducir las infiltraciones de aire en puertas y ventanas usando burletes.
- Usar ropa abrigada dentro de la casa.

Para agua caliente:

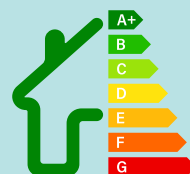
- Al momento de ducharse, hacerlo en un tiempo razonable. La recomendación del ENARGAS es de 7 minutos por persona.
- No entibiar el agua caliente mezclándola con la fría. En su lugar, bajar el termostato y/o la perilla/botón de la caldera/calefón/termotanque.
- Usar ducha con flor en buen estado y que disperse bien el agua. Esto garantiza que el lavado sea más eficiente y corto.

Para cocinar:

- Nunca usar las hornallas y/o el horno para calefaccionar los ambientes.
- Usar el horno con moderación (el gasto de gas de 1 horno equivale al de 3 hornallas chicas).
- Cocinar con la olla tapada y reducir la llama cuando se llegue al punto de hervor.
- Asegurarse de que la llama nunca supere el diámetro de la olla o recipiente.

Sobre el piloto:

- Mantener el piloto encendido cuando no se usan los artefactos equivale aproximadamente al 5% del total de gas natural consumido en la Argentina. Se recomienda apagar el piloto de los artefactos que no se utilizan.
- Al adquirir un calefón o termotanque nuevo, prestar atención a la etiqueta de eficiencia energética y adquirir, en lo posible, los que tengan etiqueta A+++, A++, A+, A o B.



Bolsa de higiene y look

Dejamos acá un kit de productos más respetuosos con el ambiente, que podés usar a nivel personal

Maquillaje que se desprende de lo tradicional, en busca de la sostenibilidad



Hisopos/cotonetes biodegradables



Esponja vegetal biodegradable

Pads de limpieza reutilizables

Cepillo de dientes de madera

Esponja vegetal biodegradable

Hilo dental biodegradable

Set de afeitar con rasuradora reutilizable y jabón libre de químicos



Toalla menstrual y protectores diarios reutilizables



Copa menstrual reutilizable



Shampoo y acondicionador libres de plástico



Encontrá lugares donde comprar por acá

Efecto invernadero, calentamiento global y cambio climático



El cambio climático está directamente relacionado a las actividades humanas, las cuales alteran las condiciones naturales de la atmósfera que, sumado a los cambios naturales del clima, generan importantes efectos que se pueden observar por largos períodos de tiempo.

Los inicios del cambio climático se remontan a la revolución industrial, cuando comenzaron a emitirse cada vez más GEI gracias al aumento de la producción, lo que generó una mayor concentración de gases en la atmósfera. Esto provocó consecuentemente el aumento de la temperatura de la superficie (calentamiento global) y luego el cambio climático. Hoy en día, algunas de las principales fuentes motoras del cambio climático son las industrias, el sector transporte y la deforestación por su elevado nivel de emisión de gases.

¿Qué gases se emiten?

Principalmente dióxido de carbono (CO₂), vapor de agua y metano (CH₄).

¿Qué es lo que hacen estos gases en la atmósfera?

Como todos los gases de efecto invernadero, absorben la radiación solar que llega a la Tierra y rebota en la superficie, entonces al retener la radiación (o ralentizar su salida) generan un aumento de la temperatura.

¿Qué genera el aumento de gases en la atmósfera?

Como resultado de una serie compleja de sucesos podemos notar: el derretimiento de glaciares y su consecuente aumento del nivel del mar; aumento de temperaturas, generando sequías e incendios; aumento de las precipitaciones, con mayores consecuencias en inundaciones, entre otros.

El desafío relacionado al cambio climático está en la **adaptación y mitigación**, ya que su reversión a este punto es muy difícil. Tal vez te estés preguntando: ¿para qué voy a usar la bici en vez del auto, si no voy a frenar y revertir el cambio climático? (nosotras también nos la hicimos). La respuesta es: para evitar que empeore o, en otras palabras, **mitigarlo**.

Es importante también tener en cuenta que aunque realicemos muchas acciones individuales y/o colectivas para mitigar el cambio climático, no nos vamos a salvar de los efectos como muy altas o bajas temperaturas, fuertes lluvias o vientos y eventos extremos a los que no estamos acostumbrados; a estos efectos no nos queda otra que **adaptarnos**.

A continuación, te dejamos una lista de 101 acciones para ayudar a combatir el cambio climático:

https://drive.google.com/drive/folders/1I2yYvMIB4RdCEDYqNmEHohy_nXXd77yI

LA INDUSTRIA DE LA MODA: Fast fashion vs. slow fashion



Cuando hablamos de moda y sostenibilidad, no es posible no mencionar los dos grandes movimientos que caracterizan a esta industria: el fast fashion por un lado, como el malo de la película, y el slow fashion por el otro, como el héroe, o el protagonista menos malo.

Pero primero lo primero, ¿qué quiere decir fast y slow fashion?

Son dos términos que se utilizan para referirse a movimientos antagónicos. El fast fashion se caracteriza por incentivar el constante consumo de ropa, presentando distintas y nuevas colecciones de ropa en muy poco tiempo, mientras que el slow fashion se inclina a fomentar el uso de la ropa que ya poseemos, la compra de ropa de segunda mano o de origen sostenible y a hacer durar las prendas que con las que contamos.

El fast fashion se vincula a la contaminación del agua, atmósfera y suelo, además de a la explotación de personas, incluyendo niños.

Algunos datos del fast fashion:

- Se venden 200 billones de prendas de ropa por año (no llegamos a ser 8 billones de personas) (Earth.org).
- Se tiran más de 90 millones de toneladas de basura de ropa por año (Earth.org).
- La persona que hizo la prenda que tenés puesta no cobra más de USD 96 por trabajar más de 12hs por día (WRI).

El slow fashion, surge como una alternativa más respetuosa para elegir sobre el fast fashion. Entre sus virtudes encontramos el comercio justo y un menor impacto ambiental.

Si bien nosotros recomendamos inclinarnos por el slow fashion, esto no siempre es posible, ya sea porque la ropa puede ser más costosa, porque justo no encontramos lo que necesitamos o por alguna otra razón. Y está bien. Lo importante es tener en cuenta las diferencias entre ambos movimientos, los beneficios y los perjuicios, y tratar de orientar nuestras acciones hacia lo que consideremos más adecuado y acorde a nuestros valores. Esta última oración aplica a cada tip/hábito/idea/consejo de la guía.

Residuos orgánicos e inorgánicos: cuáles son, a dónde van



¿Qué residuos generamos en casa?

Residuos orgánicos

Restos de frutas y verduras, carnes, lácteos y papeles o envases sucios que no pueden limpiarse.

Residuos inorgánicos

Incluye todos los envases y elementos de papel, cartón, plástico, vidrio y metal.

¿Podemos hacer algo en casa con ellos?

Sí, **compost**. Una forma 100% natural, fácil y efectiva de reciclar (literalmente) los residuos en casa. ¡Aprendé cómo acá!

Sí.

1. Limpiarlos, porque sino no pueden reciclarse.
2. Separarlos por categorías: cartón y papel por un lado, plástico por el otro, y así con todos.
3. Llevarlos al punto de recolección en tu ciudad para su posterior reciclaje.

¿Por qué separarlos?

Ayuda a gestionarlos cada uno por su lado. Esto facilita el proceso de reciclaje de cada uno y ayuda a disminuir la cantidad de residuos que terminan en disposición final.

¿Qué pasa si no separamos los residuos?

Si no los separamos, una muy pequeña parte (lo que se llega a rescatar) se recicla pero la gran mayoría termina en disposición final.

La disposición final es el lugar en el que terminan los residuos que no se reinseran en la cadena productiva, como sí sucede con los residuos que se reciclan.

El destino final puede ser un lugar seguro y controlado, como un relleno sanitario, o un lugar equis donde se empiezan a acumular pilas y pilas de basura que amenazan con la salud de los vecinos que se encuentran alrededor.

Relleno sanitario



Foto: CEAMSE

Para conocer más acerca de los rellenos sanitarios podés [ingresar acá](#).

Basural



Foto: EFE Verde

Para conocer más acerca de los basurales a cielo abierto podés [ingresar acá](#).



Residuos especiales: cuáles son, a dónde van

¿Qué otros residuos generamos en el hogar?

La cuestión de los residuos sería mucho más simple si todo lo que generamos en el hogar se pudiera dividir en reciclables y húmedos. Pero la realidad es otra.

Producimos al menos 8 categorías más de residuos aparte de las ya nombradas, veámoslas:

Húmedos NO compostables

Incluye los restos de carnes, huesos, lácteos, servilletas y papeles sucios o engrasados, restos de comida procesada o condimentada y los residuos del baño/tocador.

Pilas y baterías

Incluye todas las pilas y baterías que hayan cumplido su ciclo.
¡Si todavía sirven, dales uso!

RAEEs

Los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEEs) son todos los celulares, cargadores, computadoras, tablets, PCs, microondas y cualquier aparato electrónico que ya no pueda utilizarse o no le demos ningún uso.

Medicamentos

Incluye todos los blisters de medicamentos y medicamentos vencidos o que no utilicemos.

Luminarias

Lámparas y focos que dejamos de usar, se rompen o cumplen su ciclo.

Ropa

Restos de tela y prendas que no utilizamos o no podemos utilizar más (incluyendo ropa interior y medias).

Pinturas y venenos

Elementos y envases de pintura para la casa y sus derivados, también venenos que usamos para ahuyentar plagas o mosquitos (envases de Raid, pastillas para mosquitos, plaguicidas).

Aceite vegetal usado

Excesos o restos de aceite que se hayan usado para cocinar. Es muy importante juntarlo en botellitas y no tirarlo.

Recomendamos preguntar al organismo de ambiente o al encargado de la gestión de los residuos (en caso de que exista) del municipio en el se vive, para saber qué residuos se reciclan o disponen finalmente de forma segura en dicho lugar.

*¡Si no sabés a quién preguntarle o cómo empezar a averiguar ponete en contacto con nosotras que te damos una mano!

Más ideas para reducir la generación de residuos

Para la cocina:

- Cambiar servilletas de papel por servilletas de tela.
- Cambiar el papel film por tupperes o los "bee-wraps".
- Reutilizar el papel aluminio cuantas veces sea posible.

Para compras:

- Llevar siempre una bolsa de tela encima, para evitar las de plástico.
- Comprar el helado en tupperes. A diferencia del telgopor mantiene por menos tiempo el frío, ¡pero se mantiene! (Es recomendable preguntar primero en la heladería si pueden servirte directamente los productos en tu tupper).
- Comprar facturas o cosas de la panadería en tupperes. Es recomendable preguntar primero en la panadería.
- Comprar lo que se pueda "a granel", es decir, llevando nuestros propios envases.
- Designar un tupper y utilizarlo para comprar carne, pescado o productos de rotisería. Recomendamos consultar primero en los respectivos locales.
- Si hay pack familiar, ¡compralo! Vale para todo: detergentes, químicos de limpieza, paquetes de comida, etc. Es más conveniente (tanto por el residuo como por lo económico) comprar un envase grande que muchos pequeños (aunque primero tenemos que asegurarnos de que lo vamos a consumir).

Organizaciones ambientales que generan contenido educativo para seguir en las redes

- Eco House
- UICN
- Aves Argentinas
- WWF
- Red Yaguareté
- Saving the Amazon
- Sustentabilidad Sin Fronteras
- FARN
- Instituto Jane Goodall
- Fundación Rewilding
- Fundación Ambiente y Medio
- The Nature Conservancy
- Noticias ambientales
- Aconcagua Latam
- Red/acción



Lista de libros para seguir aprendiendo

- Primavera silenciosa - Rachel Carson
- Planeta azul, planeta verde - Ramón Margalef
- La guía del viaje sostenible - Lonely Planet
- El largo verano, de la era glacial a nuestros días - Brian Fagan
- El río - Wade Davis
- La vida secreta de los árboles - Peter Wohlleben
- La sexta extinción - Elizabeth Kolbert
- Colapso: por qué unas sociedades perduran y desaparecen - Jared Diamond
- ¿Por qué debo reciclar? - Jen Green
- La doble vida de los jeans - Andrew Brooks

Te dejamos más libros y textos de interés en nuestra biblioteca ambiental. Descubrilos [acá](#).

A modo de cierre

Para finalizar, quisiéramos aclarar que el objetivo de esta guía no es desmotivar si no cumplís con todos y cada uno de estos tips ni proponer una suerte de carrera para desbloquear nuevos niveles de ambientalismo. Queremos proporcionar una pequeña ayuda tanto para quienes recién están descubriendo este universo, como para quienes ya se encuentran en él hace rato.

Esperamos que esta guía te genere nuevas inquietudes, te de más ideas y por encima de todo, te de más ganas de contribuir a mejorar la calidad de nuestro entorno.

Somos conscientes de que implementar individualmente estas acciones no va a cambiar el mundo, ni va a generar cambios visibles en lo global, pero implementándolas y compartiéndolas para que muchas personas las repliquen, sí pueden generar grandes cambios que incluso podríamos percibir en lo cotidiano.

¡Ojalá lleguemos a ese punto!

Agradecimientos

Antes de despedirnos quisiéramos agradecer a quienes hicieron esto posible: al Goethe-Institut Barcelona y Goethe-Institut Buenos Aires por organizar este programa y acompañarnos en este camino, a todos los que contribuyeron en nuestra capacitación y en particular a Natalia Laube y Elizabeth Möhle, no nos podían haber tocado mejores mentoras, a Maren Schiefelbein por el apoyo logístico, a nuestros compañeros, fue muy enriquecedor conocerlos y compartir esta capacitación con cada uno de ustedes, a nuestras familias, y a vos que estás leyendo esto, si llegaste hasta acá es porque disfrutaste de leer esta guía tanto como nosotras disfrutamos de hacerla.

¡Bienvenido al club de los que creemos que un mundo mejor es posible y estamos dispuestos a trabajar para lograrlo!

Naturalicemos activar

