



## Navidades SOSTenibles 2021. Por tu salud, por la del planeta

Una Navidad sostenible es mejor para tu salud y la del planeta



Casi sin darnos cuenta estamos a las puertas de esos días navideños de perchas apretadas de abrigos y gorros, de encuentros familiares y de descanso. Y también de consumir de más, de regalos, decoraciones y viajes.

Este año además es el inicio de una cuenta atrás hasta el 2030, plazo según Naciones Unidas para volver la mirada y revisar nuestros logros y grado de cumplimiento con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. No hay tiempo que perder, es hora de seguir demostrando que somos centros educativos comprometidos con el medio ambiente y no comprometer más el futuro del planeta y sus habitantes. En este sentido, una de nuestras habituales aportaciones ambientalmente sostenibles consiste en celebrar las navidades de una manera diferente.

Este año la temática del Plan de Red del Programa es “**Una única salud**” y el hilo conductor “**Quirófano para salvar el planeta**”, un plan para tomar medidas para reducir las emisiones y, a la vez, mejorar la salud. Por ello, para estas fechas navideñas os lanzamos unas cuantas ideas para actuar en cada módulo del Programa: por una sola salud, muévete, consume y construye sostenible. Las navidades pueden ser también días divertidos y descansados de una manera respetuosa con el planeta.

Queridos Reyes Magos....



Como cada Navidad, es tradición que escribamos un carta a sus majestades los Reyes Magos, con el listado de regalos que queremos para nosotros y nuestras familias. La ilusión se multiplica en estas fechas, y es un momento perfecto para transmitir valores positivos y evitar actitudes de consumo desmedido.

Aprovechando esta costumbre, os proponemos que orientéis a vuestro alumnado a escribir una carta cuyos deseos y regalos estén enfocados a la sostenibilidad. Además, podéis hacerlo como trabajo de aula, integrándolo curricularmente. Os damos algunas ideas del posible contenido de vuestras misivas:

- **Juguetes:** si se pide juguetes, que sean con una larga vida útil y que estén fabricados con materiales resistentes, sostenibles y fáciles de reciclar. Mejor elegir juguetes que no sean plásticos, que sean educativos y que estimulen la creatividad y la diversión en grupo.
- **Textil:** si se pide ropa o textil, que sea ecológica y solidaria. Detrás de cada etiqueta hay un consumo de recursos finitos, unas condiciones de trabajo, unos derechos humanos y una (des)igualdad de género. Os compartimos la guía “[Somos lo que vestimos](#)”, para reflexionar con vuestro alumnado en la necesidad de caminar hacia patrones de consumo más responsables.



PROYECTOS DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA CENTROS EDUCATIVOS

Página 2 de 4

- **Libros**, en general y de contenido ambiental. Existen editoriales especializadas en la publicación de libros de temática medioambiental, tanto para niños/as como para personas adultas. Os dejamos algunos ejemplos [pinchando aquí](#)

- **Envoltorios**: sería interesante pedir en la carta que los envoltorios no sean los habituales papeles de regalo de un solo uso, aunque luego se tire al contenedor azul. Sed originales. [Aquí os dejamos 10 ideas para envolver regalos de forma sostenible.](#)

- **Experiencias**: también se puede optar por desear experiencias donde entren componentes positivos como, por ejemplo, una planta que se deba cuidar, una bicicleta con la que hacer deporte y moverse sostenible, una cesta de alimentos ecológicos y locales, apadrinar un árbol o pedir un regalo compartido con los hermanos/as que fomente el compartir y cooperar.

No olvidéis enviarnos fotografías de vuestras preciosas y sostenibles cartas. Esperamos con ilusión vuestros deseos navideños.

## Sabores familiares sostenibles y tradicionales



Todas las familias tienen algún plato o menú estrella heredado a través de las generaciones, que por su carácter tradicional se considera sostenible y saludable porque se aprovechaban los alimentos que había en ese momento. Es decir, eran de temporada, o de aprovechamiento, y próximos.

Os proponemos que elaboréis en familia ese plato especial y luego lo compartáis con los centros de la Red.

Intentad que la mayoría de los ingredientes sean ecológicos y/o de producción lo más cercana posibles a tu localidad. Preguntad en los comercios por el origen de los alimentos. No tiene que ser algo muy elaborado, hay recetas sencillas que están riquísimas. Lo importante es pasar un bonito rato en familia recuperando esos conocimientos culinarios sostenibles.

Podéis elaborar un **mural con las fotos de las recetas**, bien escritas (en un documento sencillo o presentación tipo Canva), o *selfies* del rico plato, indicando el nombre de la receta, autoría y curso.

Podéis compartirlo en vuestro Rincón Ambiental, en RRSS y con los centros de la Red, enviando las fotos a vuestras coordinadoras.

Y recordad, llevar una alimentación sostenible es tan fácil como seguir una dieta sana, primar alimentos de temporada y cercanía, elegir alimentos producidos mediante prácticas ecológicas o agroecológicas y evitar el desperdicio alimentario.

Aquí os dejamos el [Mapa de productores agroecológicos de la comunidad de Madrid](#), así como un proyecto de actualización de un [mapa de proyectos y alternativas de consumo](#), para utilidad de toda la comunidad educativa.



## Muévete sostenible



Madrid para andar, para correr, para pedalear. No sólo mejoras tu calidad de vida y la de los demás al no emitir gases de combustión, también apuestas por un uso racional de los vehículos y contribuyes a hacer de tu ciudad un lugar más habitable. Elige la manera de moverte sostenible que mejor vaya contigo y disfruta la movilidad en estas fechas de una manera diferente:

- [Turismo local utilizando el transporte público](#). La plaza Mayor de Madrid, pueblos con encanto y la Sierra están a nuestro alcance a través de la red de transporte público de la Comunidad de Madrid.
- [Recorre en bicicleta o a pie la ciudad y su entorno](#).
- [CiclaMadrid, donde te lleven tus ruedas](#) a través de 17 etapas que recorren la Comunidad de Madrid con distinto grado de dificultad.
- Sin salir de la ciudad, puedes visitar alguno de los cuatro [Centros de Información y Educación Ambiental de Madrid](#).

Por supuesto, esperamos vuestras fotos de ecoturismo y movilidad sostenible.

## Para trabajar en los centros

- 1) **¡CONCURSO CHRISTMAS!** Para ilustrar el cartel de las Navidades SOSTenibles, este año queremos que seáis los protagonistas, por eso convocamos un concurso de tarjetas con las siguientes condiciones:
  - a. Se convocan 3 categorías:
    - I. Categoría de Infantil,
    - II. Categoría de Primaria
    - III. Categoría de Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos.Los centros de Educación Especial, pueden participar en la categoría que más se adapte a sus características.
  - b. El **tema** de la tarjeta asociará la navidad al consumo saludable y sostenible. Recordad que *One health*, es nuestro hilo conductor este curso, o sea, *Una sola salud* para el planeta, los animales y las personas.
  - c. Las tarjetas contendrán una **ilustración** y una **frase** (lema).
  - d. Plazo: **30 de noviembre a las 14:00h**
  - e. Cada centro enviará un **máximo de 3 ilustraciones** con buena resolución, en formato pdf o jpg al correo electrónico [educarmadridsostenible@gmail.com](mailto:educarmadridsostenible@gmail.com) con el Asunto "**Concurso christmas 2021\_Categoría XX\_Nombre del centro**" (indica la categoría y el centro). En el cuerpo del mensaje repite la categoría, el nombre del centro e incluso del alumno/a si lo estimáis oportuno)
  - f. El **jurado** estará compuesto por 7 personas integrantes del programa *Educar hoy por un Madrid más sostenible* y del Dpto. de Educación Ambiental, y atenderá a criterios estéticos, originalidad, mensaje de sostenibilidad con potencia difusora y adecuación a los valores pedagógicos del programa *Educar hoy por un Madrid más sostenible*.



- g. Se elegirá **una ilustración por centro y categoría**.
  - h. **Finalidad:** las tarjetas ganadoras se utilizarán en las felicitaciones del Departamento de Educación Ambiental a sus aliados (locales e internacionales), socios, proveedores, etc. También para crear el cartel de la propuesta de las Navidades SOSTenibles y difusión en noticias o artículos que se publiquen en las webs del Ayuntamiento, *Educar hoy por un Madrid más sostenible* y *Food Wave*.
- 2) Imprime el **cartel ganador de las Navidades SOSTenibles 2021** y colócalo en el Rincón del Proyecto o lugar visible a la comunidad educativa, para invitar a reflexionar, participar con sus ideas y actuar de forma más sostenible en estas fechas.
  - 3) **Actividades para el aula.** En la web del Programa hay muchas actividades, enlaces y fichas de actividades interesantes para trabajar en el aula. Os proponemos algunas y de temática diversa, no dejéis de echar un vistazo a las demás:
    - a. Calcula el tamaño de tu [Huella ecológica](#), para reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo y empezar el año nuevo con propósitos de cambio hacia una sostenibilidad real.
    - b. [Una alimentación responsable](#), para analizar el etiquetado de los alimentos (Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos).
    - c. [¡Ilumina el colegio con tus ideas!](#) para decorar el aula o el centro con bombillas de papel que contienen Eco-mensajes creados por el alumnado (toda Primaria).
    - d. [Libro de recetas caseras](#) (Infantil, primer ciclo Primaria, Educación Especial)
  - 4) **Decoración navideña original y sostenible**, por ejemplo:
    - a. **Elementos naturales:** El otoño es un buen momento para empezar a recolectar diferentes elementos naturales que nos servirán para decorar el centro educativo y nuestros hogares de una forma más sostenible.
    - b. **Coser y cantar:** para los y las más mañosas, tejer es una alternativa para elaborar adornos, creativa, relajante y además realizándolo en grupo genera tejido social.
    - c. **Reutiliza y recicla:** tarjetas navideñas con papeles reciclados y divertidos [árboles originales](#), etc. Todo vale.
    - d. **Concurso de adornos navideños.**
  - 5) **Trueque** de regalos e intercambio de juguetes, ropa y libros.
  - 6) **Mercadillo navideño** de objetos de segunda mano.

**¡No olvidéis enviarnos fotografías de las actividades de vuestras Navidades SOSTenibles!**

**En Red seguiremos trabajando por una única salud y sostenibilidad para el planeta y sus habitantes**