

Consejos para unas navidades más sostenibles



La Navidad es para mucha gente una de las celebraciones más especiales del año, pero para otras personas significa una época de excesos y derroches, lo cual tiene un impacto negativo en el medio ambiente.

La Navidad es una época mágica tanto para los pequeños como para los adultos, pero también genera un aumento en las emisiones de dióxido de carbono (CO₂), ocasionadas por los viajes que hacemos para reunirnos con nuestras familias y seres queridos, además de provocar un incremento en el consumo de electricidad, al igual que una gran cantidad de desperdicios por embalajes, cubiertos y platos desechables, decoraciones y papel de regalo.

Durante la Navidad, se genera un promedio de un 30% más de residuos y desechos que el resto del año en todo el mundo. Para que nos hagamos una idea de la cantidad de residuos que generamos durante estas fechas, la asociación ASPAPEL calcula que en esta época navideña va a recoger 900.000 kilos de papel y cartón en España. Eso supone el 20% de los residuos de papel y cartón que se recogen anualmente en nuestro país. Estas cifras deberían hacernos reflexionar sobre nuestra manera de producir y de consumir.

¿Cómo podemos reducir nuestro impacto ambiental para que nuestras Navidades sean más sostenibles?

Árbol de Navidad: Reutiliza los adornos decorativos de tu árbol de Navidad de un año para otro. De esta manera estarás alargando la vida útil de esos productos y no necesitarás comprar productos nuevos. También puedes hacerlos tú mismo con objetos reciclados. Si ya tienes un árbol de Navidad artificial, reutilízalo año tras año para que se termine convirtiendo en la opción más sostenible. Resulta



que si no lo reutilizas un número determinado de veces, utilizar un árbol de Navidad artificial es una opción menos sostenible que utilizar un árbol de Navidad natural. Si no quieres poner ni un árbol artificial ni un árbol natural, pero quieres poner un árbol o algo que represente a un árbol, puedes hacer tu propio árbol utilizando materiales que ya tengas al alcance de la mano. Piensa que puedes utilizar cartones, maderas, etc. El límite a la reutilización lo pone tu imaginación, así que hazte tu propio árbol de materiales reutilizados si así lo deseas.

Compras de Navidad: Lleva tus propias bolsas cuando vayas a realizar tus compras navideñas, evitando comprar aquellos productos que contengan demasiados envases.

Felicitaciones navideñas: Felicita las Navidades a tu familia y seres queridos con postales interactivas. Además de contaminar menos, llegan de manera instantánea.

Reducir el desperdicio de comida: Durante el año, aproximadamente un tercio de los alimentos se desperdicia, y en las fechas navideñas esa cantidad aumenta hasta un 80%. De hecho, debemos tener en cuenta que la mayor cantidad de residuos que generamos son residuos orgánicos. Por tanto, trata de ajustar las compras de comida a lo que realmente vayas a utilizar. Calcula el

número de personas que van a estar en dicha comida navideña para adecuar la cantidad de comida que realmente vayas a necesitar. Aprovecha todas las sobras para elaborar nuevas recetas o comerlas en otro momento.

Reducir el consumo de electricidad: Ciudades, empresas y hogares se visten con todo tipo de luces cuando llega la Navidad. Durante esta época del año, el consumo eléctrico aumenta en muchos países del mundo hasta en un 30%. Para reducir el consumo de energía, regula las luces para disminuir su luminosidad, no dejes encendidas las luces que decoran tu hogar, ciudad o empresa durante toda la noche. Mantén la calefacción entre 19 °C y 21 °C, ya que cada grado de más supone entre un 5% - 7% más de consumo de energía.

Luces LED: Se trata de la mejor opción para reducir el consumo de electricidad. Ahorran, como mínimo, un 75% de energía en comparación con las luces convencionales, y el ahorro se refleja también a la hora de pagar tu factura de la luz.



Elige calidad sobre cantidad: A la hora de decorar tu hogar y escoger tus regalos, opta por elegir alternativas más sostenibles y ecológicas que respeten el medio ambiente. Trata de prescindir del plástico en la medida de lo posible, utiliza productos elaborados con materiales renovables.

Regalos de Navidad: Intenta regalar con conciencia eco. Elige aquellos productos que generen pocos residuos, sean biodegradables o de comercio justo. También puedes regalar productos que apoyen causas justas, que ayuden a gente que lo necesita o que sean para el cuidado de la naturaleza.

Creatividad a la hora de envolver los regalos: Aunque la envoltura sea de papel, esto no significa que sea reciclable. Los papeles de regalo laminados, decorados con lazos dorados o plateados, con purpurina o plásticos no se pueden reciclar. También es necesario prescindir de la cinta adhesiva u otros

adornos ya que estos no pueden ser reciclados. Muchas personas deciden no envolver sus regalos, pero si no deseas prescindir de la envoltura, los papeles de revistas, periódicos o calendarios viejos son excelentes alternativas para evitar producir más residuos. A la hora de darle el toque final a tus regalos, trata de prescindir del plástico y, en la medida de lo posible, utiliza otros materiales como pueden ser la tela o el papel, sin olvidar guardarlos para su reutilización en las próximas Navidades.

Genera menos residuos: El mejor residuo es el que no se genera. Debemos tener un consumo más responsable, intentando generar menos residuos, separándolos de manera correcta y depositándolos en su contenedor correspondiente. ¿Cómo podemos generar menos residuos? Pues mirando todas las cosas que tengamos en nuestro hogar, reutilizando todas aquellas cosas que nos puedan servir de un año para otro.

Evita usar el musgo cuando pongas el Belén: En algunos países se utiliza el musgo como objeto de decoración. Los musgos son una de las comunidades vegetales más importantes, funcionan como esponjas y absorben el agua de la lluvia para luego liberar la humedad que necesitan los bosques ante las épocas de sequía. Esto evita la erosión de los suelos, y permite que otras plantas germinen y crezcan correctamente. Los musgos proporcionan también refugio para un sinnúmero de organismos. Opta por otros materiales para decorar tu Belén de Navidad, como pueden ser la paja, las telas o las piedras.



Con un poco de conciencia y planificación, podemos limitar nuestro impacto ambiental, y al mismo tiempo disfrutar de la Navidad, recuerda que el cambio para tener un planeta mejor y más sostenible también está en tus manos.

Fuentes: Ambientum, EFE VERDE,