



GreenFriends

## DOCE COMPROMISOS VERDES

### DICIEMBRE

#### CONSUMO RESPONSABLE

**“No somos islas, estamos conectados como los eslabones de una cadena, la cadena de la vida. Cualquier acción nuestra, ya sea deliberada o no, nos afecta a todos. No hay que esperar que otros cambien, si nosotros cambiamos en primer lugar, al ver el cambio en nosotros, los demás comenzarán a cambiar también de forma natural”.**

Si queremos ser responsables a la hora de consumir, hay algunas verdades incómodas que debemos tener en cuenta:

1. Que la materia prima de los objetos que consumimos proceda de recursos que son limitados y que su extracción libera gases a la atmósfera que contribuyen a incrementar el efecto invernadero causante del cambio climático y de sus consecuencias.
2. Que todo lo que consumimos requiere para su fabricación energía que hay que extraer del subsuelo y que deja un rastro en la atmósfera, dañando a la vez el cielo y la tierra.





# GreenFriends

## DOCE COMPROMISOS VERDES

### DICIEMBRE

3. Que es crucial reducir nuestra huella de carbono (los gases emitidos a la atmósfera) y para ello es fundamental reducir y limitar nuestro consumo directo, es decir, no derrochar en nuestra vida diaria, e indirecto, mediante la compra de bienes o servicios eficientes en energía.

Nuestras acciones de hoy, en concreto el impacto del consumo de energía, serán los cambios en el clima de mañana.

Cuanto más nos anticipemos a los cambios menos dolorosa será la transición.

**Ideas de Amma sobre cómo hacer del mundo un lugar mejor:**

Toda la agricultura, excepto la ecológica, utiliza fertilizantes sintéticos y pesticidas que requieren mucho petróleo para su fabricación y generan mucha contaminación en la atmósfera.

El consumo de alimentos no procesados, frescos y de cercanía que podemos preparar en casa, nos ayudará a reducir la huella de carbono. En lugar de consumir alimentos procesados en industrias (enlatados, congelados, platos preparados, galletas, dulces, bebidas, etc.) embalados y transportados con un alto coste de energía.







# GreenFriends

## DOCE COMPROMISOS VERDES

### DICIEMBRE

Los alimentos de nuestra dieta generan gases de efecto invernadero. Si queremos reducir el impacto de nuestra dieta hay que comer menos carne roja y menos lácteos. La dieta de un vegetariano tiene un impacto menor que la de alguien que come mucha carne roja.

Podemos compostar nuestros alimentos en casa. Se calcula que un cuarto de nuestros alimentos acaban en la basura, en enormes vertederos de residuos que generan emisiones de metano importantes.

Los emails y búsquedas en la Web no son neutrales. El ahorro del 10% de emails en una compañía de 100 empleados supone el equivalente a la emisión de una tonelada de CO<sub>2</sub> a la atmósfera en un año (como un vuelo París - New York).

Los servidores en los que almacenamos nuestros correos utilizan grandes cantidades de energía. El web surfing de una persona en un año supone 10 kg. de emisión de CO<sub>2</sub> (como un viaje de 40 km. en coche).





# GreenFriends

## DOCE COMPROMISOS VERDES

### DICIEMBRE

Disfruta tu barrio y vive tu entorno. Camina o ve en bicicleta al centro comercial o a tu trabajo, esto te ayudará a prevenir muchas enfermedades causadas por la inactividad. Tal vez encuentres un agricultor que vende verduras y puedas apoyar con tu compra la agricultura comunitaria y local. Conoce tu patrimonio, revive y promueve la cultura local. No vayas muy lejos en busca de actividades y cultura.

Piensa en cómo hacer que nuestros productos y objetos de consumo duren más. Busquemos materiales de segunda mano. Cada vez son más los sitios de promoción e intercambio o venta de productos utilizados.

Durante años Amma nos ha animado a reducir el número de prendas que compramos a tres como máximo y nos recuerda que el dinero que ahorramos de esta forma puede servir para ayudar a los más necesitados.

Echemos un vistazo en nuestra vida a nuestra casa o espacio de trabajo y pensemos: ¿Qué puedo cambiar para consumir menos energía?





# GreenFriends

## DOCE COMPROMISOS VERDES

### DICIEMBRE

Haz una lista de los cambios que deben introducirse y tómatelo como un desafío personal cada día.

**Las decisiones que tomamos acerca de cómo y dónde gastamos nuestro dinero pueden convertirse en una poderosa herramienta para cambiar el mundo.**

**Nuestro consumo se volverá más responsable simplemente cambiando nuestros hábitos diarios. Pequeños arroyos se convierten en grandes ríos. Podemos inspirar a los demás con nuestro ejemplo.**

