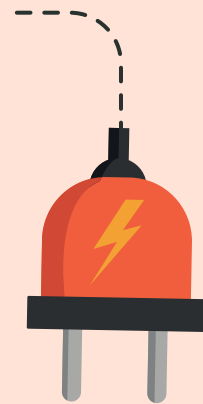




NAVIDAD SOSTENIBLE



Decoración Navideña:

→ Si ya dispones de decoración navideña no compres más. ¡**Reutiliza la que ya tienes!**

→ Si necesitas renovar adornos navideños, crea tus propios adornos utilizando materiales reciclados o naturales. ¡Una buena opción es apuntarte a la actividad "**Crea tus propios adornos navideños**" que se realizará en el Observatori del Canvi Climàtic el 23 de diciembre de 2022!

→ Recuerda que la noche es el periodo de descanso de todos los seres vivos, cuantas menos luces y ruido mejor para todas. Desconecta las decoraciones, mediante el uso de un temporizador, cuando vayas a dormir.

→ Durante las horas de luz solar no tiene sentido la iluminación en la decoración, mejor que estén apagadas. Puedes utilizar un temporizador para que estén encendidas tan solo el periodo en el que estés presente y despierto en el hogar.

Hogar Sostenible:

→ Para evitar que el frío no se cuele en tu hogar y no se escape el calor aísla correctamente puertas y ventanas y, por la noche, baja las persianas y corre las cortinas. Esto te ayudará a mantener el calor acumulado durante el día, en el interior de tu vivienda.

→ Para estar a una temperatura agradable es suficiente con poner la calefacción a 18 °C.

→ Si vas a estar fuera de casa durante varios días, recuerda apagar el router para evitar consumir electricidad.

Comidas Navideñas:

→ Cuando vayas a la compra, no olvides llevar tu bolsa de tela o carro y evitar los productos que están sobre envasados.

→ Utiliza mantelería y servilletas de tela como también una vajilla reutilizable. Así evitarás generar residuos y lo podrás utilizar en los siguientes años.

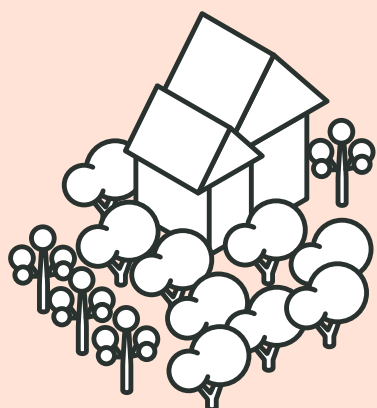
→ Planifica correctamente los alimentos que vayas a comprar, haciendo una lista de la compra, y apuesta por elaborar recetas utilizando productos de temporada y proximidad ¡Estarán riquísimas!

→ Da protagonismo a las verduras en tus platos principales y reduce el consumo de carne, lo agradecerán tu salud y el medio ambiente.

→ Descongela los alimentos dentro de la nevera. Así se aprovechan las bajas temperaturas que desprende el alimento y se ahorra electricidad. Evita introducir elementos calientes porque roban frío al refrigerador.

→ Cocina de forma eficiente: la olla exprés gasta menos que las cazuelas y cocina los alimentos más rápido. Cuando usamos el horno es recomendable utilizar más de una bandeja y hacer varias comidas a la vez. Evita abrir la puerta cuando no es necesario, porque cada vez que se hace se pierde un 20% de calor acumulado. Si tienes vitrocerámica en casa, usa el calor residual para cocinar

→ Aprovecha las horas con la electricidad a precio más barato: Si tienes una tarifa de luz con discriminación horaria (DHA) puedes aprovechar las horas del periodo valle, en las que la energía es un 50% más barata, para usar los electrodomésticos que más consumen: horno, lavadora, secadora, lavavajillas... Ponlos cuando la electricidad es más barata y ahorrarás.





Desplazamientos Navideños:

- Si vas a realizar viajes para visitar a tus familiares en Navidad, planifica desplázate preferiblemente en tren o en transporte público.
- Para acudir a las cenas navideñas, comparte el coche con otros familiares o amigos, así reducirás las emisiones de gases de efecto invernadero.

Regalos Navideños:

- En tu carta para Papá Noel o para los Reyes Magos reflexiona lo que quieres pedir: ¿lo necesitas de verdad?
- Rechaza comprar regalos de plástico y eléctricos que se hayan fabricado en otros países y apuesta por aquellos hechos de madera y de proximidad ¡son igual de divertidos y mucho más sostenibles!
- Rediseña la manera de envolver los regalos, sustituye el papel de envolver por las bolsas reutilizables.
- Si no puedes evitar hacer regalos electrónicos si que puedes...
 - Evitar que lleven pilas, mejor que sean recargables y mucho mejor que funcionen con energías renovables, como p.ej. la solar.
 - Comprar de segunda mano, o con garantía de que contenga materiales reciclados.
 - Pide un kit de eficiencia energética como regalo para tu hogar
- Regala una pequeña inversión en una planta fotovoltaica socializada (ej 50€ en un crowdfunding)
- Regala libros sobre cambio climático. Es una manera estupenda de empezar a hablar sobre cambio climático, de educar y sensibilizar. Aquí tienes una pequeña selección para adultos (¡pero hay muchos más!):

<https://www.climatica.lamarea.com/feria-libro-madrid-tienes-que-leer-esto/>
<https://www.climatica.lamarea.com/5-libros-sobre-cambio-climatico-i/>).

- También hay para peques:

https://www.eldiario.es/nidos/cuentos-cambio-climatico_1_1173850.html ;
<https://elasombrario.publico.es/diez-libros-peques-naturaleza-cambio-climatico/>

