



## Escuela de padres y madres solidaria

### Convivir con la naturaleza

#### JUSTIFICACIÓN

Vivir en familia y cuidar el medioambiente es una de las grandes metas que nos propone la actualidad. Cuidar el medio natural que nos rodea involucra muchos aspectos de nuestro estilo de vida y muchos elementos a tener en cuenta dentro de nuestras necesidades y consumo. Dada la amplitud del tema, escogeremos un elemento que nos sirva para reflexionar sobre nuestras relaciones padres e hijos frente al consumo del agua y de la energía que hacemos en nuestros hogares.

Somos muchos los que estamos convencidos de que el trabajo con el agua y la energía siempre es útil, pero no está de más plantearnos previamente unas consideraciones básicas.



#### Estas tienen que ver con tres cuestiones fundamentales:

1. ¿Se pueden aprender o cambiar las actitudes y hábitos en torno al consumo del agua?
2. ¿Por qué razones hay que modificar los comportamientos actuales con referencia a la energía?
3. ¿La intervención de la familia es relevante para estos cambios?

Algunos afirman que los hábitos, los buenos y los malos, se adquieren mediante la imitación, otros que son consecuencia de una enseñanza bien realizada y algunos piensan que ni lo uno ni lo otro, sino que es el ambiente, los problemas ambientales, los que generan los modelos de vida y sus cambios.

Sí que parece estar muy claro que para consolidar actitudes positivas en torno al uso del agua y la energía es necesario que éstas tengan un componente cognitivo que consolide la creencia, un componente afectivo que mire con buenos ojos ese hábito y un componente de acción que lleve a ejecutar esa práctica positiva. Todos estos componentes se pueden acrecentar en situaciones de aprendizaje favorables.

A lo largo de nuestra vida, y en las situaciones diarias, nos encontramos con multitud de situaciones en las que el uso del agua y las energías nos harán plantearnos algunos problemas en torno a cuál es nuestro papel como padres y como hijos y cómo deberemos resolver estos problemas para promover una convivencia pacífica y sostenible.

Aquí es donde la familia tiene el gran reto de educar a los hijos en los valores de respeto hacia las personas y al medioambiente que le rodea. Nuestras prácticas diarias como padres e hijos conllevarán constituirnos como personas responsables.



## Escuela de padres y madres solidaria



### OBJETIVOS

1. Estimular el sentido común, la responsabilidad y el compromiso de los y las participantes en el cuidado del medio.
2. Favorece la toma de conciencia respecto a aquellas conductas que perjudican el medio ambiente así como de las que promueven su cuidado.
3. Tomar conciencia de la importancia de un consumo responsable del agua y las fuentes de energía.
4. Hacer a nuestros hijos/as conscientes de la importancia de los recursos naturales.
5. Adquirir la visión del mundo como un préstamo y ser conscientes de que no nos pertenece a nosotros sino a nuestros hijos y a los que vendrán detrás de ellos y ser capaces de que nuestros hijos hereden esta misma visión.
6. Propiciar en casa actitudes acordes al respeto al medio ambiente.

### CONTENIDOS

- Los problemas medioambientales
- Los principios del cuidado al medio ambiente: reducir, reciclar, reutilizar
- Cómo cuidar el medio ambiente desde la familia
- Medidas para ahorrar agua y energía desde la familia



## Escuela de padres y madres solidaria

Convivir con  
2- la naturaleza

### ACTIVIDADES



#### REPASO DE COMPROMISOS DE LA SEMANA ANTERIOR

Al comienzo de la sesión, hay que propiciar que los y las participantes revisen los compromisos de la sesión anterior y hagan una valoración sobre su grado de consecución.



#### INTRODUCCIÓN

##### Opción A. Lluvia de ideas

Cada participante debe decir una palabra (o varias, o una frase) que le sugiera: medio ambiente – energía – naturaleza o cualquier otro término relacionado con el contenido de la sesión.

##### Opción B. Breve presentación del monitor/a

El monitor explica brevemente cómo el ser humano vive en y gracias a naturaleza y sus recursos. Del mismo modo, a lo largo del día utilizamos esos recursos y cada uno lo hace de una manera determinada. Es importante pararnos a pensar qué relación establecemos con la naturaleza y qué consecuencias conlleva.



## Escuela de padres y madres solidaria



### ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS Y CONSECUENCIAS

El monitor podrá seleccionar aquellos episodios que considere que se ajustan mejor a las características del grupo, aunque debemos procurar siempre presentar algún episodio que tenga mayoritariamente consecuencias positivas.

Podremos hacer el análisis de viñetas y casos prácticos a través de diferentes dinámicas:

#### **Opción A. Trabajo por parejas:**

Se reparte una o varias viñetas/casos diferentes a cada pareja para que lo analicen. Posteriormente ponen en común las conclusiones a las que ha llegado cada pareja.

#### **Opción B. Trabajo en gran grupo:**

Se seleccionan las viñetas/casos y se van analizando en gran grupo a través de un debate dirigido.

#### **Opción C. Trabajo en pequeños grupos:**

Se divide el grupo en dos o más subgrupos, dependiendo del número de participantes, y cada uno de estos subgrupos analiza una o varias situaciones. Posteriormente ponen en común las conclusiones a las que ha llegado cada subgrupo.

#### **Opción D. Role-Playing:**

Se seleccionan las situaciones que queramos analizar y se pide voluntarios dentro del grupo para que escenifiquen la situación. Posteriormente, se analiza la situación representada en gran grupo a través de un debate dirigido.

El análisis de las viñetas y casos prácticos debe girar principalmente en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué ves?
- ¿Por qué actúan así?
- ¿Cómo se siente cada uno de los personajes?
- ¿Qué consecuencias tendrá su forma de actuar?



#### **Índice de situaciones**

Situación 1  
Situación 2  
Situación 3  
Caso práctico 1  
Caso práctico 2

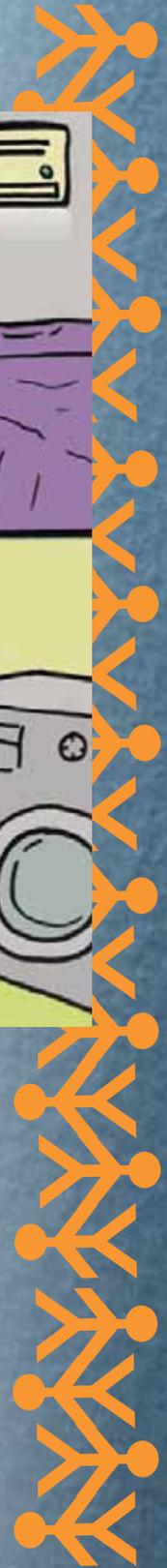
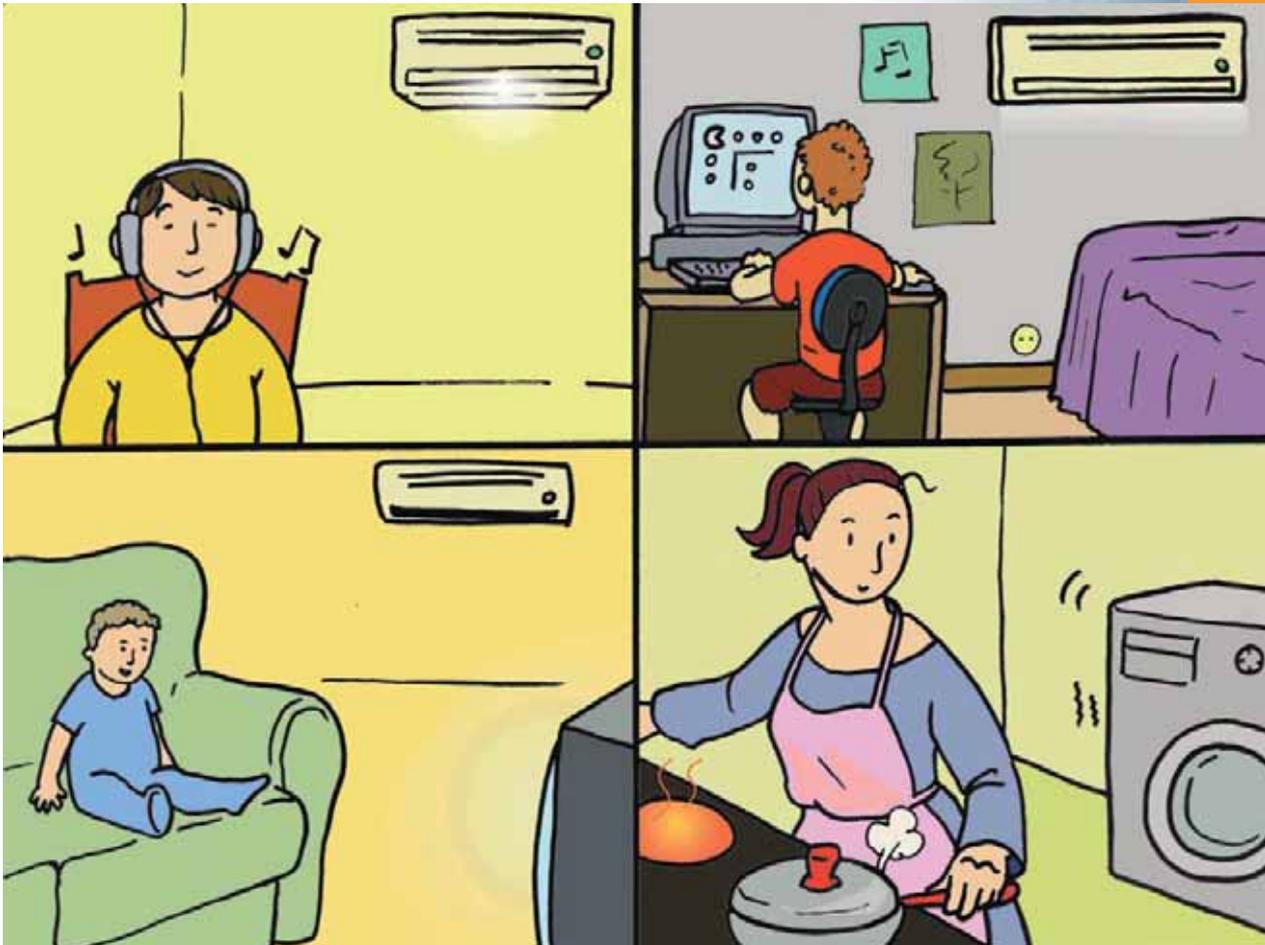


# Escuela de padres y madres solidaria

Ficha 1

Convivir con  
2- la naturaleza

## Situación 1







## Escuela de padres y madres solidaria

Ficha 2

### Situación 2



Convivir con  
2- la naturaleza







## Escuela de padres y madres solidaria

Ficha 3

Convivir con  
2. la naturaleza

### Situación 3







### Caso Práctico 1



Juan y María tienen 3 hijos de 9, 6 y 3 años. Cuando nació el pequeño se mudaron a una casa con jardín a las afueras de la ciudad.

Los dos trabajan fuera de casa, por lo que los fines de semana los dedican a hacer tareas domésticas que no pueden hacer durante la semana. Eso incluye también el cuidado del jardín.

Cuando compraron la casa, se encontraron un jardín repleto de flores y plantas exóticas, ya que los antiguos habitantes de la casa tenían la jardinería como afición y eran unos enamorados de las plantas y flores tropicales.

Cuando Juan y María llegaron a la casa, se dieron cuenta que para tener el jardín bien cuidado era necesario regarlo a diario y el consumo de agua era desorbitado. Así que llevaron esas plantas a un vivero y colocaron en su lugar jazmines, geranios y rosales, así como algunos naranjos. Con lo cual ahora dedicaban el fin de semana al cuidado del jardín.

También durante el fin de semana a Juan le gusta dedicarle un poco de tiempo a lavar el coche. Los primeros meses de estar viviendo en la casa, utilizaba la manguera del jardín. ¡Era un gustazo lo rápido y cómodo que se limpiaba el coche ahora, con sólo enchufar la manguera!. Sin embargo, veía el agua correr calle abajo y pensaba que a lo mejor no era necesario tanta agua para limpiar un solo coche. Sin embargo, lavar el coche con un cubo significaba perder mucho tiempo. Hablando de esto con María, se les ocurrió la idea de involucrar a toda la familia en el lavado del coche, con lo que no sólo no desperdiciaban el agua, sino que los niños se lo pasaban en grande con esta tarea.







## Escuela de padres y madres solidaria

Ficha 5

### Caso Práctico 2



Lucía vive con sus dos hijas en una gran ciudad. Desde que era pequeña le encanta la Navidad. El hecho de ver todas las calles iluminadas y su casa con el árbol de navidad siempre encendido le hacía sentirse más feliz.

Ahora, en cuanto llega la navidad, saca todos los adornos y empieza a decorar la casa con cientos de luces de colores. Sus hijas son ya mayores, Ana la mayor tiene 19 años y Sandra, la pequeña, 16. Por este motivo, en cuanto les dan las vacaciones en el colegio, se pasan prácticamente todo el día fuera de casa (en el centro, en casa de alguna amiga, con las vecinas, etc), con lo que Lucía está sola muchas horas al día. Sus hijas cada vez se muestran más reacias a adornar la casa por Navidad, pero Lucía no puede pensar siquiera en no adornar su casa. Y aunque sus hijas estén todo el día fuera, Lucía mantiene encendidas todas las luces, porque así se siente más acompañada. Para Lucía, si no hay luces, es como si no fuera Navidad.

Convivir con  
2- la naturaleza







## Escuela de padres y madres solidaria

Análisis de las consecuencias de cada situación

Convivir con  
2. la naturaleza

### Situación 1

- Se fomenta un consumo indiscriminado e irresponsable de energía.
- Los niños desconocen el origen de la energía y de sus consecuencias negativas para el medio ambiente.



### Situación 2

- Consumo irresponsable del agua y de la energía que nos permite tener agua en las casas.
- Falta de solidaridad con el medio ambiente y con los demás habitantes del planeta.
- Desconocimiento de la situación problemática de la escasez de agua en el mundo
- Se ofrece al niño un modelo negativo que le fomenta en el uso indiscriminado de los recursos naturales



### Situación 3

- Los hijos conocen el origen de los recursos naturales
- Se fomenta el respeto por el medio ambiente
- Se generan conductas solidarias hacia el medio
- Los padres propician en los hijos una visión global (repercusión global de nuestras conductas locales)







## Escuela de padres y madres solidaria



### ANÁLISIS DE MI FORMA DE ACTUAR

#### Opción A. Análisis dirigido

El objetivo de esta dinámica es que los padres y madres reflexionen en gran grupo en torno al uso que de las energías se hace en casa.

Se realiza un análisis dirigido a través del cual los miembros del grupo van exponiendo su forma de actuar en casa. No sólo qué hacen ellos con respecto al consumo de agua y energía, sino principalmente cómo trabajan, si lo hacen, estas actitudes en casa. El análisis se hará en base a: ¿qué hacen en casa?, ¿por qué lo hacen así?, ¿cómo se sienten?, ¿qué consecuencias tendrá esto?

#### Opción B. La energía de mis hijos

El objetivo de esta dinámica, al igual que la anterior, es que los padres y madres reflexionen en torno al uso que de las energías se hace en casa.

En una primera parte, y de forma individual, los padres y madres deben realizar una lista con todas las actividades de sus hijos a lo largo del día, para las cuales requieren algún tipo de energía o uso del agua (se levantan con el despertador, encienden la luz y la calefacción para vestirse, se lavan la cara, abren la nevera, van al cole en coche, suben en el ascensor, etc.). A continuación, deberán exponer en gran grupo qué hacen, por qué lo hacen así, cómo se sienten y qué consecuencias tiene.







## Escuela de padres y madres solidaria

Convivir con  
2. la naturaleza



### CONCLUSIONES

#### Opción A. Lluvia de ideas

El monitor/a del grupo pide que cada uno de los miembros aporte una pauta para transmitir a nuestros hijos el respeto al medio ambiente, el cuidado del agua y evitar el mal uso de la energía. Todas las pautas se escriben en la pizarra.

#### Opción B. Debate dirigido

En gran grupo, se debate en torno a diferentes pautas para transmitir a nuestros hijos el respeto al medio ambiente, el cuidado del agua y evitar el mal uso de la energía. Las conclusiones se van anotando en la pizarra.



### COMPROMISOS

#### Opción A: Cuestionario familiar

Las personas del grupo podrán ponerse como compromiso analizar con sus hijos/as el consumo familiar de agua en base al cuestionario.

Ver ficha 6: Cuestionario de evaluación de nuestro consumo familiar

#### Opción B: Ronda de compromisos

En base a las conclusiones extraídas en la fase anterior (Conclusiones), cada padre/madre seleccionará una pauta como compromiso de cambio de mejora en la educación de los/as hijos e hijas durante la semana.

Ver ficha 7: ¿A qué me comprometo?

#### Opción C: El bazar mágico

El objetivo de esta dinámica es que cada miembro del grupo analice las conclusiones a las que ha llegado en esta sesión y piense en un compromiso para casa.

El monitor/a presenta la dinámica al grupo exponiendo que él es el tendero de un bazar. Pero es un bazar mágico. Con lo cual no hay nada tangible que comprar y vender, sino que todo lo que se compra y se vende en este bazar sale de la cabeza y la imaginación de cada uno de ellos.

Cada participante debe "comprar" una pauta de las que han quedado anotadas en la pizarra en la actividad anterior. Esto será su compromiso para la semana. También puede, si quiere, inventar una pauta nueva que llevarse (Ej.: "Me llevo: controlar que



## Escuela de padres y madres solidaria



mis hijos cierran el grifo mientras se lavan los dientes”)

Como “pago”, debe dejar alguna conclusión de la sesión, alguna idea que englobe lo que ha resultado más significativo o revelador para él/ella de todo lo que se ha visto durante la sesión (Ej.: “Dejo en pago la idea de cómo usamos el agua sin tener en cuenta que es un bien agotable, ya que hasta ahora no he sido consciente de esto”)

Si hay tiempo y el grupo lo admite, como grupo pueden plantear un compromiso de “impacto” en el centro escolar (alguna actividad que puedan realizar como grupo en el Centro, de forma que den a conocer lo que han aprendido/reflexionado en esta sesión)

Ficha 7 ¿A qué me comprometo?



## Cuestionario de evaluación de nuestro consumo familiar

### Nuestro caudal de agua

Si queremos hacer un uso responsable del agua, lo primero que tenemos que conocer es nuestro caudal. Se trata de averiguar la cantidad de agua (litros) que sale por su grifo durante un periodo de tiempo (un minuto). Para realizar la medición basta con tener un recipiente (puede ser un cubo con marcas o cualquier otro del que conozcamos su volumen -de entre 5 y 10 litros-), y colocarlo debajo del grifo abierto al máximo durante treinta segundos. Medir el volumen de agua y multiplicarlo por dos. Su resultado es el caudal en litros por minuto.

¿Cuál ha sido el caudal medido? \_\_\_\_\_litros/ minuto

### En el baño

¿Cuánto tiempo tarda Vd. en ducharse? \_\_\_\_\_minutos

¿Cuántas veces se ducha al día? \_\_\_\_\_veces

¿Se baña todavía a pesar de las restricciones en nuestro país? \_\_\_\_\_Si \_\_\_\_\_No

Debe saber que por cada baño se consumen unos 300 litros de agua.

¿Cuántas veces se baña por SEMANA? \_\_\_\_\_veces

Dentro del cuarto de baño, el uso de la cisterna del retrete es una actividad que consume mucha agua. Cada vez que la utilizamos gastamos entre 10 y 15 litros según la capacidad de la misma. Normalmente las más antiguas son las que más volumen tienen, muestra de una época donde el gasto de agua era menor, porque éramos menos y se utilizaba menos intensamente. Piense Vd. en las veces que tira de la cadena de la cisterna a lo largo del día. Tenga en cuenta todas las posibilidades: para uso fisiológico, para tirar un papel, después de limpiar el servicio, etc.

¿Usa algún sistema de ahorro en su cisterna? \_\_\_\_\_Si \_\_\_\_\_No

¿Cuántas veces usa la cisterna a lo largo de 24 horas? \_\_\_\_\_veces

Por aseo personal entendemos un conjunto de actividades higiénicas que realizamos todos los días y que varían en función de las necesidades individuales. Tendremos en consideración las siguientes: lavado de dientes, lavado de manos, lavado de cara, afeitado, utilización del bidé y otros aseos personales.



### Ficha 6

#### Cuestionario de evaluación de nuestro consumo familiar

La cantidad de operaciones es muy variada y los litros consumidos aumentan según tengamos el grifo abierto constantemente o lo cerremos cuando no lo necesitamos.

A continuación indique cuántas veces realiza cada una de las siguientes actividades a lo largo del día:

- \_\_\_ Lavado de dientes
- \_\_\_ Afeitados
- \_\_\_ Lavado de manos
- \_\_\_ Utilización del bidé
- \_\_\_ Lavado de cara
- \_\_\_ Otros usos personales

#### En la cocina

Antes que nada, necesitamos conocer el número de personas que habitan en su casa: \_\_\_ personas

El agua que utilizamos para beber depende del número que seamos en la familia y de la estación en que nos encontremos, ya que, por lo general, en invierno se consume menos que en verano.

¿Cuántos litros de agua se consumen cada día en su casa para beber? \_\_\_ litros

¿Cuántos litros de agua se consumen cada día en su casa para cocinar? \_\_\_ litros

Suponemos que todo el mundo dispone de una lavadora automática en casa. El consumo de agua en las lavadoras depende del modelo que tengamos. Las antiguas son las que más gastan. También hay que tener en cuenta que existen lavadoras con programas económicos y varios ciclos de lavado más o menos cortos. Consideraremos que se gastan 90 litros de agua por término medio en una lavadora normal.

¿Qué tipo de lavadora tiene Vd.? \_\_\_ Eficiente \_\_\_ Normal

¿Cuántas lavadoras pone Vd. a la semana en su hogar? \_\_\_ Lavadoras

¿Tiene Vd. lavavajillas? \_\_\_ Si \_\_\_ No

Con el lavavajillas ocurre algo parecido a las lavadoras: su consumo de agua depende del modelo que tengamos. En general, el consumo de agua de un lavavajillas oscila entre los 17 litros



## Escuela de padres y madres solidaria

Ficha 6

Convivir con  
2- la naturaleza

para aquellos que son eficientes y 30 litros para un modelo normal

¿Qué modelo de lavavajillas tiene Vd.?  Eficiente  Normal

¿Cuántas veces pone el lavavajillas por semana?  veces

Si usted no tiene lavavajillas y los cacharros los friega a mano. El gasto dependerá de si Vd. deja el grifo abierto durante todo el proceso o lo cierra en la operación del enjabonado. Si Vd. friega con el grifo abierto (no es recomendable hacerlo) indique cuantos minutos tarda en fregar los platos.

Si solo abre el grifo para aclarar indique el tiempo que tarda en esta operación.  minutos

¿Cuántas veces friega al día?  veces

### En la limpieza de la casa

El consumo de agua para limpieza también varía en función del número de veces que limpiamos y del agua que utilizamos en cada ocasión. Consideramos en este apartado la limpieza de todas las habitaciones de nuestra casa, incluyendo el cuarto de baño y la cocina.

¿Cuántos cubos utiliza para la limpieza de su hogar?  cubos

¿Cuántas veces por semana limpia su casa?  veces

### Nuestras plantas

El consumo de agua para regar las plantas que tenemos depende, lógicamente, del número de plantas y de las necesidades de cada una.

¿Tiene plantas?  Si  No

¿Cuántos cubos usa por semana?  cubos

¿Utiliza la manguera para regar o para otros usos?  Si  No

¿Cuánto tiempo usa la manguera a la semana?  minutos







¿A qué me comprometo?

Compromiso

			
--	--	---	--

Compromiso

			
--	---	--	---

 Leyenda

-  Lo he conseguido
-  Parcialmente conseguido
-  No lo he conseguido





# Escuela de padres y madres solidaria

Ficha 8

Convivir con  
2. la naturaleza

## Situación 1







## Escuela de padres y madres solidaria

Ficha 9

### Situación 2



Convivir con  
2- la naturaleza







### Caso práctico

 María y Andrés tienen dos niños: Ana de 12 y Juan de 9 años.

Durante los últimos meses, Ana y Juan están participando en el colegio en un proyecto de reciclaje, así que todos los días llegan a casa con muchas ideas sobre el tema.

En la última semana, le han contado a sus padres que es importante separar las basuras, ya que de esta forma se cuida el medio ambiente. María ya lo había pensado en otras ocasiones, sobre todo a partir de que pusieron esos nuevos contenedores en su barrio. Sin embargo nunca se había decidido a hacer nada puesto que su cocina es muy pequeña, y no tiene espacio para tener tantas bolsas de basura.

Lo ha hablado con Juan, pero él no quiere saber nada del tema. ¡Lo que le falta es tener que bajar más bolsas de basura! Así que han decidido que van a seguir como hasta ahora. De todas formas, no pasa nada por eso, ya que siempre se ha hecho así y esto del reciclaje sólo es una moda. Además para eso es necesario tener tiempo y espacio, y ellos no lo tienen.

¿Qué está pasando?

¿Por qué actúan así?

¿Cómo se sienten María y Andrés?

¿Y Ana y Juan?

¿Qué consecuencias va a tener en casa su forma de actuar? ¿Y en el mundo?







## Escuela de padres y madres solidaria

Análisis de las consecuencias de cada situación

Convivir con  
2- la naturaleza

### Situación 1

- La madre sirve de ejemplo para el hijo.
- Se enseña a hacer un uso racional de los productos plásticos.
- Se transmite el valor de reutilización como alternativa al reciclaje, fomentando también el consumo responsable.



### Situación 2

- Se coarta la iniciativa del niño.
- Se fomenta el uso de productos nocivos para el medio ambiente.







## ANÁLISIS DE MI FORMA DE ACCUAR

### ACTIVIDADES DE PROFUNDIZACIÓN

Para aquellos grupos que realizan esta sesión por segundo año, se les propone la realización de las siguientes actividades.

#### Actividad en grupo: La isla del tesoro

Con esta actividad pretendemos conseguir los siguientes objetivos:

- Tomar conciencia de los valores añadidos de un objeto al margen del propio fin para el que está pensado.
- Comprender el concepto de reutilización.
- Tomar conciencia del deterioro medioambiental que provoca la cultura del consumo.
- Sensibilizar ante la situación de injusticia que provocan que algunos sectores sociales busquen algún beneficio en la explotación de lo que otros tiran.

Desarrollo de la actividad:

El monitor del grupo divide a los participantes en cuatro subgrupos diferentes y les cuenta a todos la historia que se adjunta.

Una vez leída la historia, los grupos se ponen a trabajar para conseguir su cometido. Pero antes, debe tener claras las siguientes consignas:

- Las soluciones que aporten deben ser viables, realistas y llevadas a cabo sólo con los materiales de la lista.
- No se pueden utilizar en la solución supuestos sobre conocimientos o habilidades que tengan los naufragos que los participantes de la dinámica no tengan en realidad (por ejemplo: hay un médico, una persona muy hábil, uno que sabe hacer tal o cual cosa, etc.)
- La lista de materiales está descrita en la tabla adjunta.

Se deja trabajar a los grupos durante 10 o 15 minutos para que piensen las soluciones a los problemas propuestos.



## Escuela de padres y madres solidaria



Transcurrido este plazo, se sientan todos los participantes en círculo y cada equipo expone la solución encontrada a su misión. En la exposición, tendrán que explicar claramente: cómo es la solución, cómo se llevaría a la práctica y qué materiales de la lista serían utilizados.

El resto del grupo escucha activamente y después de la explicación se establece un debate sobre si la propuesta se puede llevar a cabo o no. Se pueden pedir aclaraciones al equipo. El debate se concluye votando si la propuesta se considera viable. Si hay mayoría se acepta. Esto se hace con cada equipo.

Cuando finalizan los 4 equipos el dinamizador hace el recuento. Explica que si una sola de las propuestas no ha sido aprobada, todo el grupo perecerá porque morirá de frío, de hambre o de sed sin ser rescatados. En ese caso el juego se concluye dándose el pésame. Si por el contrario todas las propuestas han sido viables el grupo sobrevivirá y les rescatará un barco. Entonces el juego concluye con todos los participantes celebrándolo y dándose la enhorabuena por sus buenas ideas.

### Ideas para el monitor/a

- El agua la pueden conseguir con un sistema de destilación del agua del mar a través de la evaporación y condensación.
- Pueden pescar con redes y anzuelos, cazar gaviotas con trampas y plantar semillas y cultivar.
- La ropa se la pueden conseguir fabricando agujas, sacando hilos y cosiendo los retazos.
- El refugio lo pueden hacer con los elementos de la obra, chapas y plástico que se pueden encontrar entre los escombros. Pueden avisar a los barcos y aviones con un sistema de espejos.



## Escuela de padres y madres solidaria

Ficha 11

Convivir con  
2- la naturaleza

### La isla del tesoro

Estáis de vacaciones y vais en un crucero. Pero en una noche de tormenta, el barco naufraga al chocar con un iceberg. La tripulación actúa con eficacia y consigue ponerlos a todos en botes salvavidas. A la deriva y sin rumbo, empezáis a otear la tierra y os dirigís hacia ella, pero antes de llegar una roca destruye los botes, por lo que tenéis que echaros a la mar y llegar a la playa a nado. Habéis llegado todos sanos y salvos, pero sin ninguna pertenencia, con la ropa rasgada, mojada y hecha jirones. Pasáis la noche como podéis y a la mañana siguiente os dedicáis a reconocer el lugar. Subís a un montículo y la tristeza invade al grupo. Estáis en una isla vertedero, desierta, fría y sin agua (está en una zona con muy pocas lluvias), con la única compañía de las gaviotas. Las islas vertederos son utilizadas exclusivamente por los países ricos para depositar la basura cuando sus vertederos se llenan. Las usan para limpiar sus países y la llenan hasta convertirlas en auténticas montañas de basura en medio del mar. Se ha creado un mito sobre estas islas y ningún barco ni avión quieren pasar cerca de ellas. Solamente van los barcos de descarga y esto ocurre cada tres años.

Cuando todos los naufragos pensabais que no había posibilidades de salir adelante, una joven del grupo expone que habéis tenido mucha suerte de haber llegado a una isla vertedero, porque así podréis sobrevivir hasta que os rescaten, mientras que en cualquier otra isla desierta hubierais muerto de hambre, frío o sed. Explicó que un vertedero es una riqueza, es un tesoro disfrazado y que hay de todo si se sabe buscar. Al día siguiente os pusisteis manos a la obra. Hicisteis cuatro equipos y cada uno tenía que conseguir una misión vital para la supervivencia:

**Grupo I:** Tiene que lograr conseguir ropa que proteja contra el frío, mantas y hacer un sistema de señales para avisar a los barcos y aviones.

**Grupo II:** Tiene que conseguir agua potable diaria suficiente para todo el grupo

**Grupo III:** Tiene que lograr hacer un refugio cómodo para vivir y resistente a las inclemencias del tiempo

**Grupo IV:** Tiene que lograr conseguir comida durante los tres años, fuego para calentarse e instrumentos para cocinar.

- Rastrojos sobrantes de la poda
- Latas de aceite del coche
- Trozos de metal
- Hortalizas pasadas
- Tuberías
- Botes
- Frutas pochas
- Periódicos
- Cuerdas rotas
- Partes de bicicleta rotas
- Juegos electrónicos rotos
- Pilas viejas
- Escombros de obras
- Botes de comida para todo un año

- Algunos trozos de corcho
- Plástico de todo tipo
- Coches aplastados
- Medicamentos caducados
- Sobrantes descompuestos de frutería
- Jeringuillas usadas
- Televisores rotos
- Colchones desvencijados
- Retazos de moquetas
- Sacos de yeso duro
- Mecheros de gas
- Cucharas dobladas
- Cabeceros de cama
- Bidones de metal con restos de productos químicos
- Diarios y fotografías

- Sillas rotas
- Jirones de ropa
- Vasos rotos
- Chapas
- Espejos rotos
- Neumáticos
- Varillas
- Disquetes rotos
- Planta tiradas
- Hierros de obras
- Palanganas
- Cables
- Retales de ropa
- Cartones
- Tetrabricks





### Actividad: Mi isla del tesoro

Una vez concluida la actividad anterior, pretendemos que los y las participantes reflexionen en torno al uso que hacen de los objetos que desechan en su familia.

Para esta actividad vamos a pedir a los padres y madres que piensen unos momentos en torno a su propia basura y que, a partir de esta reflexión, transformen esta basura en una isla del tesoro.

Cada padre y madre deberá hacer una lista con los elementos que forma parte de su basura, es decir, una lista de los objetos que tiran (por ejemplo: desechos de comida, envases, ropa, aceite, plásticos, muebles, electrodomésticos, etc)

Una vez que han elaborado la lista, se pone en común, anotando en la pizarra cada uno de los objetos que se aporten.

A continuación se pide al grupo que reflexionen en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿Cuáles son los motivos que nos llevan a tirar un objeto?
- Los objetos o materiales que tiramos ¿tienen valor o carecen de él?
- Cuando un objeto cumple su misión, ¿pierde su valor? ¿podríamos buscar otra finalidad para ese objeto?
- ¿Qué elementos de nuestra basura son fruto del exceso de consumo? (objetos que compramos y que tiramos más tarde sin apenas utilizarlos)
- ¿Qué diferencias pueden existir entre nuestra basura y las basuras de otros países del mundo?
- ¿Qué consecuencias tiene todo esto?

Por último, en gran grupo, intentamos buscar para cada elemento de la lista anterior una alternativa de futuro (reutilización o reciclaje)

Cada una de estas alternativas, puede servir como compromiso para cada uno de los y las participantes.







## Escuela de padres y madres solidaria

Nuestra vida depende del elemento básico y fundamental que es el agua y en la sociedad en la que vivimos también de la energía. Si nos quedáramos un día sin energía, retrocederíamos muchos decenios en lo que nosotros denominamos nuestro "desarrollo". Es importante que sepamos cuál es nuestra responsabilidad en el uso del agua y de la energía, considerando que nuestro planeta tiene recursos limitados, que nuestra casa es el mundo en el que habitamos.

Nuestra casa familiar puede ser el lugar idóneo para poner en práctica valores que ayuden a convivir con la naturaleza y a hacer un buen uso de los recursos que nos han prestado las futuras generaciones.

En términos generales, para el cuidado del medio ambiente debemos tener en cuenta las tres R:

### Las tres R del cuidado del medio ambiente

- Respecto a los residuos, tenemos que empezar a **REDUCIRLOS** en peso, volumen y toxicidad, tomando conciencia de que la prioridad debe estar en el respeto al medio ambiente. Reduciendo los consumos de papel, de pilas, de aluminio, de envases de plástico y de productos tóxicos, reduciremos también la producción insostenible de residuos.
- Además, debemos **REUTILIZAR** al máximo y darle más vida a los objetos. Lo que a nosotros no nos sirve, a otros les puede resultar útil y necesario. Podemos adquirir ropa, muebles... de segunda mano, intercambiar con amigos o familiares o participar en lagunas de las REDES DE TRUEQUE existentes.
- Por último, hay que **RECICLAR** los materiales como el papel, el vidrio, los envases y exigir a la administración local la implantación selectiva que incluya los envases y embalajes y los residuos tóxicos que degradan el medio ambiente y son peligrosos para nuestra salud.

### EL AGUA

ALERTA MUNDIAL POR EL AGUA, UN RECURSO EN VÍA DE AGOTARSE  
Un informe elaborado por la ONU indica que la escasez se multiplicará en los próximos 25 años.

Las estadísticas son elocuentes; el 18 por ciento de la población mundial -unos mil cien millones de personas-, no tienen acceso al agua potable, mientras que para el 2025 los países con problemas relacionados con ese recurso concentrarán las dos terceras partes de los habitantes del planeta, de acuerdo a un informe elaborado por las Naciones Unidas.

Convivir con  
la naturaleza

2

M  
A  
T  
E  
R  
I  
A  
L  
  
D  
E  
L  
  
M  
O  
N  
I  
T  
O  
R

1

Convivir con la Naturaleza

## Escuela de padres y madres solidaria



Pese a la frialdad que pueden contener los números, en este caso resultan fundamentales para dimensionar un problema que tiende a convertirse en el meollo de los futuros, y no muy lejanos, conflictos internacionales por la apropiación de un recurso que retrocede a pasos agigantados.

Aunque el 70 por ciento de la superficie terrestre está cubierta por agua, sólo el 2,5 por ciento del volumen total constituye el agua dulce y, de aquel porcentaje, el 70 por ciento se encuentra congelada en los casquetes polares.

Estos porcentajes resultan aún más significativos si se considera el futuro crecimiento de la población mundial. Según las Naciones Unidas, en los próximos decenios el mundo precisará un 17 por ciento más de agua para cultivar alimentos para una población que ha superado el límite sostenible del recurso.

Las causas de este empeoramiento de la situación pueden ubicarse tanto en la sobreexplotación de las aguas subterráneas -ligado al aumento de la población mundial-, la mala gestión del recurso y la liberación de aguas residuales sin tratamiento previo.

### Contaminación

Otro de los factores de deterioro del recurso se encuentra en el vertido de residuos industriales y las aguas provenientes de campos agrícolas -la agricultura utiliza el 70 por ciento del agua dulce-tratadas con herbicidas y plaguicidas.

"El agua, que en otro tiempo fue objeto de veneración por su capacidad de dar vida, se ha convertido en una mercancía; para dentro de 25 años la extracción del recurso se incrementará en un 50 por ciento en los países en desarrollo y un 18 por ciento en los desarrollados", según otro informe, esta vez elaborado por la Unión Mundial para la Naturaleza (UICN).

De acuerdo a este documento, en el último siglo se han perdido más del 50 por ciento de los humedales del planeta, y de las 3.500 especies en vías de extinción, un 25% corresponden a peces y anfibios.

"Esta disminución del recurso y el acceso claramente desigual al mismo, constituye la base de conflictos en todos los niveles de la sociedad, que en algunos lugares ya están mostrando indicios de poder convertirse en violencia", advirtió la UICN.

La relación entre agua y salud es uno de los temas más preocupantes; más de dos millones de personas -en su mayoría niños-, mueren cada año por enfermedades por la falta de acceso al agua potable, a instalaciones sanitarias apropiadas o por pésimas condiciones de higiene.

### El agua en España

El agua en nuestro país es un bien escaso y valioso; utilizarla de forma racional es una obligación de todos los ciudadanos, para asegurar a las próximas generaciones un mundo habitable.

La mayor parte del agua que consumimos la dedicamos a la agricultura, 79,5%, para regar unas 3.500.000 Ha. El resto, un 20%, lo usamos en nuestras industrias y en nuestros hogares.



## Escuela de padres y madres solidaria

Agricultura	Industria	Hogar
79,5 %	8,6 %	11,9 %

Ahorrar agua en todas las actividades que realizamos significa unir nuestros esfuerzos para reservar un recurso necesario para la vida y para nuestro desarrollo económico. Nuestro esfuerzo debe ser doble: por una parte, disminuir el consumo y, por otra, reducir nuestra carga contaminante.

Conocer el consumo de AGUA EN NUESTRO HOGAR es un paso necesario para saber dónde gastamos más y así poder ahorrar, sin tener que renunciar a nuestro bienestar actual.

### **Pautas para reflexionar sobre nuestro consumo de agua:**

1. Es preferible ducharse que bañarse, se pueden ahorrar alrededor de 90-100 litros. Si te bañas, no llenes la bañera hasta arriba, déjala a la mitad; servirá para que otro se bañe.

2. Cerrar el grifo del agua cuando en la ducha nos estamos enjabonando. Se ahorra unos 10-12 litros de agua.

3. Cerrar el grifo cuando nos estamos lavando los dientes, puede suponer un ahorro entre 10-20 litros.

4. Pon el tapón en el lavabo cuando te vayas a lavar las manos; puedes ahorrar unos 10 litros.

5. Tira de la cadena de la cisterna únicamente cuando sea imprescindible; puedes ahorrar unos 10 litros cada vez que no la uses. Habitualmente las cisternas tienen una capacidad de 10 litros. Reducir su capacidad en 4 litros dejando un volumen total de 6 litros, es suficiente para cumplir eficientemente su función. Esta disminución puede significar un ahorro de un 40 %.

6. El lavavajillas sólo utilizarlo cuando está lleno; si no estaremos desperdiciando unos 25 litros (según el lavavajillas). Con la lavadora pasa algo parecido, pero el consumo de agua es mayor.

7. Si friegas los platos a mano, no lo hagas con el grifo abierto, utiliza el tapón o barreños. Ahorrarás una importante cantidad de agua, hasta 50 litros por lavado.

8. No laves el coche todas las semanas; si es necesario, lávalo una vez al mes. Es mejor recurrir a una estación de autolavado, se ahorra más agua. Si lo haces tú, utiliza

Convivir con  
2. la naturaleza

M  
A  
T  
E  
R  
I  
A  
L  
  
D  
E  
L  
  
M  
O  
N  
I  
T  
O  
R

## Escuela de padres y madres solidaria



cubos para reducir el caudal.

9. Coloca, según el caudal de tu casa, difusores en los grifos de la cocina y cuarto de baño; ahorrarás mucha agua. Como alternativa puedes cerrar un poco la llave de paso para reducir el caudal.

10. Si tienes jardín debes incorporar especies mediterráneas, consumen menos agua. En todo caso controla el riego, el consumo de agua se dispara.

### La ENERGÍA

#### ¿Cuánta energía consume una persona al año?

Hacer una media mundial sería ridículo, ya que un americano consume 330 veces más energía que un etíope medio. En Europa la media viene a ser aproximadamente de 10 barriles de petróleo por persona y año.

De esta energía el consumo doméstico representa 1/3 (principalmente calefacción y agua caliente) siendo los 2/3 restantes la parte correspondiente a cada ciudadano en gastos de transportes, industria y agricultura.

#### Fuentes de energía

La energía procede de diversidad de fuentes, que podemos agrupar en:

Renovables	No renovables
Biomasa	Petróleo
E. eléctrica	Carbón
E. Solar	Gas natural
E. del mar	E. Nuclear
E. Geotérmica	
E. del viento	

Aunque parezca contradictorio, las no renovables son las más utilizadas y su tecnología se ha desarrollado más, mientras que de las renovables tan sólo se utilizan a gran escala la energía hidroeléctrica, quedando como principal fuente de energía para los países en desarrollo la biomasa (fundamentalmente leña).

### Derroche de ENERGÍA

Todos estamos de acuerdo en que necesitamos energía para vivir. Quizás algunos piensen que los daños ambientales que las centrales energéticas producen (nucleares y térmicas principalmente) son un mal necesario e inevitable para satisfacer nuestras necesidades crecientes de energía. Pero, por otra parte, la derrochamos ¿No sería más lógico si en vez de producir cada vez más la aprovechásemos mejor? La energía puede ser usada más eficientemente a fin de evitar un gasto excesivo.



## Escuela de padres y madres solidaria

Convivir con  
2. la naturaleza

- Modera el consumo de papel de aluminio (utiliza mucha energía en su producción y en su reciclado).
- Utiliza el coche cuando verdaderamente sea necesario.
- Las altas velocidades consumen mucho y contaminan más.
- Utiliza bicicleta y transporte público.

### ***Pautas para FOMENTAR EN NUESTROS HIJOS EL RESPETO AL MEDIO AMBIENTE***

Como es lógico, si nosotros somos capaces de adquirir estos hábitos generales que respeten el medio ambiente serviremos de modelo para nuestros hijos. Y si conseguimos que ellos también adquieran pautas de cuidado del medio, estaremos consiguiendo educar a nuestros hijos en una cultura del cuidado del mundo en el que viven.

Por este motivo, como padres y madres a lo largo del día podemos hacer con nuestros hijos infinidad de actividades que nos ayuden en esta tarea, ya que se nos plantean muchas situaciones a través de las cuales podemos fomentar el respeto al medio ambiente y el cuidado del agua y las energías:

- Al ayudarles en las tareas escolares, usar folios usados (los folios tienen dos caras y se pueden usar las dos).
- Al regar las plantas, podemos pedirles que lo hagan ellos con el agua del aire acondicionado.
- Cuando estamos pendientes de que nuestros hijos/as se laven bien los dientes, podemos también enseñarles a cerrar el grifo. Igual ocurre cuando se lavan las manos.
- A la hora del almuerzo, la merienda o la cena, pedirles que tengan claro qué necesitan coger del frigorífico antes de abrirlo (evitaremos, por un lado, tener el frigorífico abierto más tiempo del necesario y, por otro, abrirlo repetidas veces sin necesidad).
- Disponer en casa de un recipiente donde ellos puedan guardar las pilas usadas para llevarlas a reciclar.
- A la hora del baño, preparemos duchas, en vez de baños y enseñémosles a cerrar el grifo mientras se enjabonan.

M  
A  
T  
E  
R  
I  
A  
L  
  
D  
E  
L  
  
M  
O  
N  
I  
T  
O  
R

## Escuela de padres y madres solidaria



- Cuando son un poco más mayores, podremos enseñarles a poner la lavadora, teniendo en cuenta la temperatura y el consumo de agua.
- Determinemos claramente para qué sirve la cisterna y para qué no sirve (no sirve por ejemplo para tirar un pañuelo de papel, etc.)
- Podemos hacer que apaguen la luz, la televisión, la radio, el ordenador, mientras no lo están usando.
- También podemos fomentar en nuestros hijos el uso de la bicicleta o el transporte público, incluso ir andando si vamos cerca. Cuando son más mayores y tienen vehículo, fomentemos el uso compartido del vehículo con amigos o compañeros de trabajo.
- En casa, podemos ayudarlos a que aprendan a seleccionar la basura y tirarla en los contenedores adecuados.
- Almacenamos en casa bolsas de plástico de forma innecesaria. Cuando mandamos a nuestros hijos a hacer un "recado", podemos darle una de esas bolsas de plástico.
- En la ducha, mientras dejamos correr el grifo esperando que salga el agua caliente, podemos echar esa agua fría en un cubo, que podremos utilizar posteriormente para regar las plantas, limpiar el suelo, etc.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Cómo proteger la naturaleza desde nuestra casa. ADENA y Agencia de medio ambiente Junta Andalucía.
- [www.pangea.org](http://www.pangea.org).
- [www.Greenpeace.org](http://www.Greenpeace.org).

Como padres y madres, a lo largo del día podemos realizar con nuestros hijos e hijas numerosas actividades a través de las cuales podemos transmitirle ese amor y respeto al medio ambiente:

- Al ayudarles en las tareas escolares, usar folios usados (los folios tienen dos caras y se pueden usar las dos).
- Al regar las plantas, podemos pedirles que lo hagan ellos con el agua del aire acondicionado.
- Cuando estamos pendientes de que nuestros hijos/as se laven los dientes, podemos también enseñarles a cerrar el grifo. Igual ocurre cuando se lavan las manos.
- A la hora del almuerzo, la merienda o la cena, pedirles que tengan claro qué necesitan coger del frigorífico antes de abrirlo (evitaremos, por un lado, tener el frigorífico abierto más tiempo del necesario y, por otro, abrirlo repetidas veces sin necesidad)
- Disponer en casa de un recipiente donde ellos puedan guardar las pilas usadas para llevarlas a reciclar.
- A la hora del baño, preparemos duchas en vez de baños y enseñémosles a cerrar el grifo mientras se enjabonan.
- Cuando son un poco más mayores, podremos enseñarles a poner la lavadora, teniendo en cuenta la temperatura y el consumo de agua.
- Determinemos claramente para qué sirve la cisterna y para qué no sirve (no sirve por ejemplo, para tirar un pañuelo de papel).
- Podemos hacer que apaguen la luz, la televisión, la radio, el ordenador, mientras no lo estén usando.
- También podemos fomentar en nuestros hijos el uso de la bicicleta o el transporte público, incluso ir andando si vamos cerca. Cuando son más mayores y tienen vehículos, fomentemos el uso compartido del vehículo con amigos o compañeros de trabajo.
- En casa, podemos ayudarlos a que aprendan a seleccionar la basura y tirarla en los contenedores adecuados.
- Almacenamos en casa bolsas de plástico de forma innecesaria. Cuando mandamos a nuestro hijo a hacer un "recado", podemos darle una de esas bolsas.



Editado en 2011

# Las claves



## Convivir con la Naturaleza

Nuestra casa puede ser un lugar idóneo para poner en práctica valores que ayuden a convivir con la naturaleza y hacer un buen uso de los recursos que nos han prestado las futuras generaciones.

### Las tres R del cuidado del medio ambiente

- **REDUCIR:** Reduciendo el consumo de papel, pilas, aluminio, energía, agua, envases de plástico y productos tóxicos, reducimos también la producción insostenible de residuos (en peso, volumen y toxicidad)
- **REUTILIZAR:** darle más vida a los objetos. Lo que a nosotros no nos sirve, le puede resultar útil y necesario a otra persona. Podemos adquirir ropa, muebles... de segunda mano, intercambiar con amigos o familiares o participar en algunas de las redes de trueque existentes.
- **RECICLAR:** reciclar materiales como papel, vidrio, envases.



### Ideas para un mejor consumo de agua

Pauta	Ahorro
Ducharse en vez de bañarse	90-100 litros
Cerrar el grifo en la ducha mientras nos enjabonamos	10-12 litros
Cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes	10-20 litros
Cerrar el grifo mientras te lavas las manos	10 litros
Tirar de la cadena de la cisterna sólo cuando sea necesario	10 litros cada vez que no tiras
Reducir la capacidad de la cisterna de 10 a 6 litros	40 %
Usar el lavavajillas cuando no es necesario / no está lleno	25 litros
Usar la lavadora cuando no está llena	40 litros
Cerrar el grifo mientras friegas los platos	50 litros por lavado

### También ahorramos agua:

- Lavando el coche en una estación de lavado o, si lo hacemos nosotros mismos, usando cubos para el agua.
- Colocando difusores en los grifos de la cocina y baño.
- Plantando en el jardín especies mediterráneas, que consumen menos agua.
- Controlando el riego del jardín.
- Dándole un segundo uso al agua (por ejemplo: el agua de cocer las verduras o el agua que sale del aire acondicionado puede servirte para regar o para la cisterna).



### Ideas para un ahorro de energía

- Mejora el aislamiento térmico de tu casa (cierres, ventanas, persianas, etc.).
- El agua caliente es suficiente con 60°, más es desperdiciar energía.
- Usa agua caliente sólo cuando sea necesario.
- En la cocina utiliza un recipiente que ocupe todo el fuego, con tapaderas.
- Usa la olla a presión.
- Si utilizas vitrocerámica, apágala con antelación al tiempo de cocción.
- Descongela el frigorífico periódicamente (una capa de 1mm de hielo, aumenta el consumo en un 30%).
- No llenes la cocina de pequeños electrodomésticos, sólo los que realmente son prácticos.
- Apaga la TV, radio, cafetera y demás artefactos cuando no los estés utilizando.
- Utiliza bombillas de bajo consumo.
- Modera el consumo de papel de aluminio.
- Utiliza el coche cuando verdaderamente sea necesario.
- Las altas velocidades en el coche contaminan mucho y consumen más.
- Utiliza bicicleta y transportes públicos.

### Pautas para fomentar en nuestros hijos/as al respeto al medio ambiente

Como es lógico, si nosotros somos capaces de adquirir estos hábitos generales, serviremos de modelo para nuestros hijos. Y si conseguimos que ellos también adquieran pautas de cuidado al medio, estaremos consiguiendo educar a nuestros hijos en una cultura del cuidado del mundo en el que viven.