

FICHAS FORMATIVAS

05. CÓMO HACER UN CONSUMO MÁS RESPONSABLE DE LOS RECURSOS

<i>Área</i>	<i>Uso de los recursos</i>
<i>Nivel</i>	BÁSICO
<i>Tema</i>	 <p>5. Consejo y recomendaciones para un CR</p>
<i>Módulo</i>	 <p>Cómo ser un consumidor más responsable de (Área)</p>
Palabras clave	consumo responsable; reducción de residuos; comportamiento del consumidor; agua; energía; materias primas; reducción; reciclado; reutilización; consejos y recomendaciones.
Los ciudadanos como principales agentes del cambio en el consumo de recursos	<p>El consumo responsable implica aplicar las conocidas tres reglas básicas de la sostenibilidad: reducir, reutilizar y reciclar.</p> <p>Para lograr un modo de consumo más responsable, el papel de los consumidores es esencial, pues en ellos recae parte de la responsabilidad: cuanto menos se consuma, menos se producirá, por lo que no podemos ignorar que “todos podemos hacer más”. Aunque la industria tiene un papel importante en el desarrollo de la economía circular, el comportamiento de los consumidores también podría ayudar a potenciar la demanda de productos de comercio justos; contribuyendo al cambio en la industria hacia la sostenibilidad.</p>

	<p>Reducir el consumo de todo tipo de bienes y servicios significa ahorrar en materias primas, energía, agua, producir menos contaminación y residuos, al fabricarse menos cosas.</p> <p>Un menor consumo también está ligado a la reutilización, evitando que se desechen bienes que aún son útiles, simplemente porque podemos comprar otros nuevos.</p> <p>Y, cuando un bien ya no es apto para su uso, lo correcto es reciclarlo, reconvirtiéndolo en materia, utilizarse en otros procesos o, simplemente, desecharse sin impacto negativo en el medio ambiente.</p> <p>Todos debemos comprometernos con este objetivo, porque si no compramos innecesariamente, contribuiremos a un futuro mejor. Si mantenemos nuestra forma de consumo actual, necesitaremos al menos 2 planetas para sobrevivir (y, obviamente, no tenemos 2 planetas).</p>
<p>Consejos y recomendaciones</p> <p>Hacer / No hacer</p>	<p>El papel de los consumidores, a través de pequeñas acciones cotidianas, es esencial para avanzar hacia una economía cada vez más circular. Tenemos que cambiar nuestra mentalidad hacia una forma de consumo más moderada y consciente.</p> <p>Para ayudar a cambiar hábitos e inspirar a otros, he aquí algunos consejos prácticos:</p> <p>PARA HACER</p> <ul style="list-style-type: none">● Reduce el uso de agua y energía en tu día a día, cambiando hábitos, como, por ejemplo, utilizar la ducha en lugar de la bañera, apagar las luces y electrodomésticos que no estén en uso, moderar la temperatura de calefacción y refrigeración, adecuar tu hogar al ahorro de agua y energía, mantenerlos en un correcto mantenimiento, etc.● Rechaza los productos de un solo uso o desechables, especialmente los de plástico, y conserva los productos duraderos, utilizándolos varias veces.● Compra productos a granel, llevando sus bolsas a la tienda en envases retornables, como el mínimo embalaje.● Compra con frecuencia y en pequeñas cantidades, evitando el almacenamiento a largo plazo. Elige, también, envases rellenables y reutilizables.

- Utiliza el transporte público, camine todos los días, monte en bicicleta, evite los ascensores. Haz las cosas con las manos, evita los aparatos eléctricos cuando sea posible y, en general, elige el modo de transporte, calefacción o refrigeración más eficiente desde el punto de vista energético.
- La compra más sostenible es la que no se hace, por eso, reutiliza y restaura las cosas, adáptalas y alarga su vida, combina productos antiguos para crear otros nuevos a base de creatividad e imaginación.
- Antes de comprar un electrodoméstico, o aparato electrónico, investiga sobre su vida útil, sigue las opiniones de los usuarios y elige productos de calidad y duraderos.
- Lee y aprende a interpretar las etiquetas para conocer la clasificación energética, la composición y el origen de los productos que compras.
- Realiza un buen mantenimiento periódico de sus electrodomésticos para reducir su consumo de energía y prolongar su vida útil.
- Y, por último, dona lo que ya no vayas a utilizar a personas necesitadas o a tiendas de caridad.

NO HACER

- Rechaza el agua embotellada, ya que el agua del grifo, natural o filtrada es saludable y más barata.
- Evita las bombillas convencionales y sustitúyelas por luces led.
- Rechaza los productos de un solo uso y desechables, los envases de plástico, pequeños o los que contienen una pequeña cantidad de producto en un envase grande.
- No mantengas los aparatos eléctricos en modo de espera, apáguelos; no deje las luces, la calefacción o el aire acondicionado encendidos innecesariamente, cuando no haya nadie dentro; mantenga las puertas o ventanas cerradas en los espacios climatizados.
- No utilices el coche para trayectos cortos, ni el ascensor o las escaleras mecánicas para subir uno o dos pisos; evite el uso de aparatos mecanizados para tareas sencillas que podrían

	<p>hacerse a mano en sus actividades cotidianas, al limpiar, cocinar, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evita el uso de recursos no renovables y elige los materiales reciclados. Asegúrate de que los productos que compras están fabricados con materiales de origen de comercio justo y rechaza los que carezcan de una certificación acreditada.
Idioma	<i>Español</i>
Socio	<i>UMA / Ana M. Castillo Clavero</i>
Otras referencias	<p>OCU Consumo Sostenible: https://www.ocu.org/consumo-familia/consumo-colaborativo</p> <p>OXFAM Guía Consumo Sostenible: https://recursos.oxfamintermon.org/org-guia-gratuita-consumo-responsable?tc_alt=79668&n_o_pst=n_o_pst&n_okw=c&utm_term=&utm_campaign=Performance+max&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=1365246972&hsa_cam=17321583021&hsa_grp=&hsa_ad=&hsa_src=x&hsa_tgt=&hsa_kw=&hsa_mt=&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gad=1&gclid=Cj0KCQjwIumhBhCIARIsABO6p-z32tepbK9HNGKcrTqAh0-Yl4gTTDhPAnzuSiNcj6rgR1MltBmR8IOaAma7EALw_wcB</p> <p>Portal Sostenible Sustentable. 50 ejemplos de Consumo Responsable y Sostenible: https://sostenibleosustentable.com/es/economia-verde/ejemplos-consumo-responsable-sostenible/</p> <p>Banco Mundial (Blog): “Hacer más con menos” https://blogs.worldbank.org/es/opendata/hacer-m-s-con-menos-evaluemos-nuestro-consumo-y-produccion</p>