

Anexo

Módulo para familias



fad



En Familia y en el Mundo 

Educando para la ciudadanía global

FAD, Edición 2019

Créditos

© **FAD, 2019**

FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN
Avda. de Burgos 1 y 3. 28036 Madrid

Coordinación:

Mar Herranz Mateos (FAD)
Raquel Robla Carretero (FAD)

Autoría:

Zulema Centeno Miranda, Coordinadora del Área de Educación de Ecologistas en Acción del País Valenciano

Maquetación:

ADDO Estudio Gráfico



Índice

MÓDUL 1 - ¿Tu familia es una isla? Educando para la convivencia y la participación	Pag 4
MÓDULO 2: ¿Qué herencia dejarás a tus hijos e hijas? Consumo responsable y medio ambiente.....	Pag 16
Módulo 3 ¿Quién cuida a quién? Equidad y revalorización de funciones en la familia	Pag 26
Bibliografía	Pag 34



MÓDULO 1 ¿Tu familia es una isla? Educando para la convivencia y la participación

LA PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA PARA CONTRIBUIR A UN MUNDO MÁS SOSTENIBLE

Las familias solemos vivir en ciudades, donde el contacto con la naturaleza es casi nulo y la rutina de trabajar y estudiar para salir adelante, no nos deja tiempo para pararnos a pensar en los problemas que causan nuestros hábitos y en la contaminación de las ciudades. Contaminamos el planeta y alteramos los ciclos naturales al consumir determinados productos, al desplazarnos, al fabricar energía o bienes de consumo.

Además, no sabemos o, si lo sabemos, no está dentro de nuestras preocupaciones principales de dónde viene nuestra energía. En la mayoría de los casos, no sabemos que estamos consumiendo energía que contamina el planeta y acelera el cambio climático. No sabemos de dónde viene el agua que consumimos, de dónde vienen los productos que consumimos (que vienen de lejos) y a dónde van cuando nos deshacemos de ellos. Nuestra actividad está provocando tantos problemas en nuestro entorno que pensamos que “no podemos hacer nada” como individuos o familia.

Sin embargo, hay muchas cosas que podemos hacer para participar colectivamente en el cuidado del planeta, que es nuestro hogar. Hay formas de participación indirecta, delegando en “otros/ otras” la solución de los problemas ambientales y hay formas de participación social directa, que es en la que nos vamos centrar en este apartado.

Participar activamente en el consumo responsable

Los ámbitos del consumo en los que podemos participar en la sociedad como familia y lograr una transformación son múltiples: agua, energía, alimentación, cultura y ocio, transporte, tecnología, ropa y complementos, finanzas, higiene y cosmética, vivienda, etc.

Supone, por tanto, cuestionarnos las rutinas, así como todo lo que hay construido socialmente y que lo damos por pre establecido y que no se puede cambiar. Esto implica el desarrollo de nuevas habilidades y nuevo conocimiento.



Para que nuestra actividad diaria como individuos y como familia sea realmente responsable, las tareas han de estar distribuidas equitativamente y buscar opciones de reducir el consumo para reducir el impacto en nuestro entorno próximo o lejano. Las ciudades son totalmente dependientes de recursos que vienen de fuera como la energía, el agua, y todos los productos que consumimos que se producen en lugares lejanos. Cuantas menos entradas de productos y energía haya en ellas menor será el impacto negativo.

Una de las formas de participar activamente como familia y con nuestra comunidad, para que realmente haya una mejora en los problemas ambientales que estamos generando, es cambiar a las energías renovables.

Las energías renovables en España han crecido hasta mediados de la década del 2000 y éramos considerados punteros a nivel mundial, sin embargo, se han puesto trabas para el consumo de energías renovables hasta el año 2018 que se derogó el impuesto al sol entre otras medidas.

El sol es un recurso inagotable con el que España cuenta, ya que las horas de sol que hay en muchas regiones pasa de los 300 días, al igual que otro tipo de energía como la eólica. La energía fotovoltaica se ha convertido en la más asequible para muchos hogares y con [nuevo Real Decreto Ley de transición energética 15/2018](#), de 5 de octubre aprobado por el Consejo de Ministros, han puesto en marcha medidas urgentes para la transición energética y la protección de las personas y se facilita que una familia o una comunidad de vecinas y vecinos pueda generar su propia energía.

En abril de 2019 se ha aprobado el Real Decreto 244/2019 en el que se regula la posibilidad de realizar autoconsumo colectivo, y de compensación de los excedentes. Uno de los cambios más importantes es que los trámites para poder instalar energías renovables se han simplificado, y que ya no se paga el llamado impuesto al sol, que durante varios años ha encarecido este tipo de energía y ha provocado su estancamiento.

Según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía que es una entidad pública empresarial adscrita al Ministerio para la Transición Ecológica, El Real Decreto habilita diversas posibles configuraciones para las instalaciones de generación, que podrán ser:

Individuales, cuando exista un único consumidor asociado a la instalación o



Colectivos, cuando existan varios consumidores asociados a la misma instalación de generación. La figura del autoconsumo colectivo permite, por tanto, las instalaciones de autoconsumo en las comunidades de propietarios o en polígonos industriales.

Las instalaciones de generación podrán conectarse de diferentes formas, de manera que serán:

instalaciones próximas en red interior, cuando se conecten en la red interior de las usuarios/as

instalaciones próximas a través de red, cuando se conecten a las redes de baja tensión que dependan del mismo centro de transformación, o se conecten a menos de 500 m. del consumidor/a, o estén ubicadas en la misma referencia catastral.

Además, introduce un mecanismo de compensación simplificada que permitirá a los usuarios/as reducir su factura eléctrica, compensando sus excedentes de la energía producida y no auto consumida, es decir, si produces más energía que la que consumes, se te tiene que compensar económicamente y te puedes convertir en productor de energía.

Por otro lado, si no ves posible ser productor/a de tu propia energía, desde el año 2010, es posible contratar con un operador que produce en su totalidad energías renovables, existen empresas, pero la mejor opción son las cooperativas como por ej. Som Energía que es de las más antiguas <https://www.somenergia.coop/>.

Os dejamos un enlace de cómo funcionan las cooperativas de energía renovable <https://tarifasgasluz.com/faq/cooperativas-energias-renovables>

Actividad sugerida

Habla con los/las integrantes de tu vecindad, de la posibilidad de instalar unas placas fotovoltaicas en tu edificio. Existen muchas empresas especializadas que orientan para la instalación y los trámites.

Enlace con 5 pasos sencillos para el cambio hacia energías más limpias. <https://www.idae.es/publicaciones/guia-practica-para-convertirse-en-autoconsumidor-en-5-pasos>

Enlace de Guía profesional que ha facilitado el Ministerio de Transición Ecológica con los pasos



a seguir para instalar energía renovable ya sea de forma individual o colectiva. <https://www.idae.es/publicaciones/guia-profesional-de-tramitacion-del-autoconsumo>

Estas personas ya generan su propia energía renovable: <https://www.youtube.com/watch?v=pH9QZvjWelk>

Huertos Urbanos

Los huertos urbanos están de actualidad y creemos que son recientes, pero su historia tiene más de un siglo y han ido respondiendo a las diferentes necesidades con las que se encontraban los/las residentes de las ciudades.

Actualmente en Europa, los huertos son principalmente de ocio, pero la crisis y las desigualdades sociales hacen que las funciones de los huertos urbanos sean de marcado carácter social, como conseguir alimentos sanos, de calidad, cultivados localmente, que tienden al autoconsumo, con funciones ambientales y saludables. Normalmente pertenecen a los Ayuntamientos que los ceden a grupo de vecinos/vecinas, aunque hoy en día también hay privados.

Los huertos urbanos son pequeñas parcelas en las que se desarrollan tareas agrícolas con métodos de cultivos ecológicos donde se combinan las funciones productivas asociadas al consumo familiar con finalidades sociales y ambientales, las cuales albergan un enorme potencial para desarrollar iniciativas de participación ciudadana.

Huertos en balcones. Son pequeños espacios agrícolas destinados a satisfacer el autoconsumo, el ocio y de alguna forma cumplen también una función educativa. Tienen bastante éxito entre la gente de ciudad, ya que no todo el mundo tiene una parcela en el campo.

Huertos vecinales. La existencia de solares vacíos, descampados y terrenos degradados en las ciudades ha sido una oportunidad para que la participación de los vecinos dote a esos espacios de otro significado, transformando el paisaje en su entorno vital, convirtiéndolos en espacios de estancia, huertos etc. Al ser los/las integrantes del grupo que decide a qué va a estar destinado el espacio de su entorno, se genera un sentido de responsabilidad hacia el espacio, fomentándose el encuentro con otras personas y estableciéndose así relaciones comunitarias.



Los beneficios de los huertos urbanos son muchos; por una parte, se recuperan las huertas tradicionales y se transmite el conocimiento relativo a las técnicas de cultivo a generaciones más jóvenes, se promueven valores como la solidaridad y la cooperación, se difunde una perspectiva de alimentación saludable basada en productos frescos, estacionarios y de proximidad, se brindan alternativas de consumo gratuitas para personas con menos recursos económicos y se estimula la producción agraria local a pequeña escala.

Por otra parte, los huertos urbanos compartidos dan vida y generan comunidad en torno de tierras en desuso, disminuyen la contaminación y la generación de residuos orgánicos -ya que se puede fabricar compost con ellos-, mejoran la calidad del aire y reducen las temperaturas, estimulan la biodiversidad, reducen la soledad y generan bienestar físico y psíquico. Son una vía de transformación social, una oportunidad para generar alternativas a las grandes cadenas alimentarias, promover la reducción del desperdicio de alimentos y generar nuevas vías de aprendizaje colectivo.

Actividad sugerida

1. Busca en tu colectivo vecinal, asociaciones cercanas o propuestas del ayuntamiento iniciativas de huertos urbanos compartidos en tu localidad.
2. Si quieres ver cómo lo hacen en otros sitios destacan iniciativas como la Red de Huertos Urbanos de Madrid, El Caminito en Málaga, Zabalortu en el barrio de Zabalanga en Vitoria, Huertas las Moreras en Sevilla o los más de 200 huertos urbanos en diversos barrios de Santiago de Compostela.
3. Lo mejor es que busques alternativas cercanas como la como el Huerto de Benimaclet en Valencia que funciona muy bien <http://www.huertosurbanosbenimaclet.com/>
4. En Alicante en su página de Facebook, puedes conocer de cerca a la Huerta Comunitaria de Carolinas bajas <https://www.facebook.com/hortcarolines> así como también la red de Huertos Urbanos de Alicante, que ofrece muchas actividades y talleres <https://www.facebook.com/pages/category/Community/Red-de-Huertos-Urbanos-de-Alicante-523546051110311/>



5. En Elche también podemos conocer otra experiencia vecinal <https://aavvaltabix.wordpress.com/huertos-de-altabix/> que en 2006 propuso al Ayuntamiento el proyecto, consiguiendo la cesión gratuita durante un periodo máximo de 10 años de 1.300 m² dentro del Huerto de la Cuerna, en un palmeral histórico que es Patrimonio de la Humanidad.

Cuando se crea un huerto urbano ya sea vecinal, o alquilado en tu ayuntamiento o con un grupo de amigas y amigos, es importante conocer el tipo de terreno, la disponibilidad de agua y, sobre todo, cultivar productos autóctonos que no requieran química, o gran consumo de agua ya que dependerá de cuánto llueve en tu zona.

6. CREA TU HUERTO COMUNITARIO

Cada huerto urbano es diferente, cada familia deberá utilizarla como mejor se adapte a su entorno, sus necesidades, la gente con la que lo organiza, el clima, etc. y ampliar, modificar o encontrar otras soluciones e inventar nuevos caminos y formas. Un huerto se monta con lo que se tiene a mano por poco que sea. Esa es su filosofía principal.

No hay que perder de vista su función social, de relaciones familiares o con **nuestra vecindad**, tejer lazos, ahora olvidados (no conocemos a nuestras vecinas y vecinos) puede ser una oportunidad de enriquecernos como personas y como colectivo.

En las redes se pueden encontrar muchos cursos, también podemos invitar a personas mayores, si en su juventud se hubieran dedicado al campo, buscar redes de huertos o huertos ya en marcha, la formación es importante.

PASOS PARA CREAR TU HUERTO URBANO	
Personas	<p>Según la Red de Huertos Urbanos Comunitarios de Madrid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son abiertos a la participación de quien quiera, sin que exista una mediación económica ni afán de lucro. • Son auto-gestionados, con una gobernanza horizontal en la que las decisiones son tomadas por todas las personas que se sienten parte del huerto. • El trabajo, el espacio, las herramientas, las cosechas, la gestión... se desarrollan de forma comunitaria.



Terreno	<ul style="list-style-type: none"> • Busca si en tu ayuntamiento se alquilan terrenos, o solicita a tu ayuntamiento que habilite espacios para crear Huertos Urbanos. • Se cultivan siguiendo prácticas agroecológicas (fijarse en los ciclos de la naturaleza y no forzar con químicos los procesos, recuperar la parte social de la agricultura), por la salud del medio ambiente y de las personas que lo cultivan. Se cultivan alimentos sanos, en una tierra sana.
Diseño del huerto	<p>Ubicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luz: orientado hacia el sur. • Disponibilidad de agua. Un sistema de recogida de agua de lluvia, puede ahorrar el consumo de agua. • Que esté refugiado de los vientos. • Que tenga poca pendiente. • Que el suelo sea fértil: de color oscuro y fácil de romper (si no es así, conseguirlo mediante medios naturales, el compost por ej.). • Que nos podamos mover con facilidad. <p>Sistema de cultivos: Existen varios sistemas de cultivos: bancal elevado, bancal en superficie, surcos, etc. A la hora de decidirnos por uno u otro conviene tener en cuenta el espacio que tenemos.</p>
Elementos del huerto	<p>Algunos elementos del huerto urbano comunitario pueden ser:</p> <p>Zona de plantas, agrupadas por familias</p> <p>Sistema de riego.</p> <p>Zona de compostaje</p> <p>Caseta para herramientas.</p> <p>Zona de huerto: hortalizas, aromáticas, etc.</p> <p>Zona de semilleros e invernadero.</p> <p>Zona social: mesas, sillas, bancos, sombra, zona de juegos.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Agua (dependiendo de la zona, puede ser interesante un sistema de recogida de agua de lluvia) <p>Semillas y plantas: Hay diferentes iniciativas e instituciones que facilitan semillas como el Banco de Intercambio de semillas, como por ej. LLavors de Açí. https://llavorsdaci.org/es/a-mi-pagina-de-inicio/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herramientas: Lo básico puede ser, azadas, palas, rastrillos, azadillas de mano, carretilla y guantes.



Cuidados	<p>Para tener huerto ecológico, el suelo debe estar sano y con una buena planificación de cultivos, dentro del seno familiar se generan muchos residuos orgánicos que podemos reutilizar en nuestro huerto (existen cursos de compostaje que son asequibles y que suelen darlo organizaciones como Ecologistas en Acción.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planificación de cultivos, Lo más sencillo es agrupar las plantaciones por grupos de familias y necesidades de nutrientes. Una clasificación puede ser: <ul style="list-style-type: none"> • Hortalizas de fruto • Hortalizas de raíz • Hortalizas de hoja • Leguminosas 2. Preparación del suelo, quitar raíces, oxigenar el suelo removiéndolo, abonarlo y acolcharlo para retener la humedad. 3. Riegos, Es importante tener plantas sin excesivas necesidades de agua, y acordes al clima, no regar en las horas de más sol, e instalar sistemas eficientes como el riego como por ejemplo el riego por goteo.
Gobernanza y gestión	<p>Un huerto urbano comunitario plantea retos, es decir crear una comunidad que vaya dando cuerpo al proyecto: conocerse, aprender a organizarse, compartir tareas, afrontar conflictos que se puedan producir, y funcionar como grupo.</p> <p>Es un proceso a veces lento, que tiene que conseguirse paulatinamente.</p>

Creación de un Grupo de Consumo

Si no tenemos tiempo para participar en un Huerto Urbano comunitario con un grupo, otro paso importante que podemos dar en la participación activa para un mundo más sostenible es crear o apuntarse a un **grupo de consumo**.

Tenemos la idea de que los productos ecológicos son más caros y así lo están comercializando grandes empresas de la alimentación que se han apuntado a la “moda verde” sin apenas modificar nada u ofreciendo productos “Bio” que en muchos casos duplica el precio de los convencionales y sigue habiendo muchos intermediarios entre las/los productores/es y las consumidoras/es finales. No solamente nos referimos a los productos agrarios, sino a todo tipo de productos que podemos comprar sin intermediarios y que, si nos organizamos bien, se puede satisfacer toda nuestra cesta de consumo.



Razones para Organizar un Grupo de Consumo

- Eliminamos o reducimos al máximo los/las intermediarios/as que elevan el precio de los alimentos. De esa forma, el agricultor/a recibe un precio justo, y los consumidores/as pagan también un precio justo.
- Tenemos la posibilidad de conocer directamente a las personas que cultivan los alimentos: la forma en que trabajan, las problemáticas que les afectan, las distintas posibilidades de colaboración entre producción y consumo
- Nos relacionamos con otras personas de nuestro entorno más cercano, gente de nuestro barrio o pueblo, fortaleciendo lazos entre vecinos/as y disfrutando actividades saludables en compañía.
- Conseguimos mantener formas de vida dignas y sostenibles: mantenemos un medio rural vivo y sostenible, cerca de los núcleos de mayor tamaño, y contribuimos así a mantener los recursos naturales y al equilibrio demográfico territorial.
- Podremos elegir la calidad y conocer el origen o procedencia de los alimentos frescos y elaborados que consumimos.

Recuperar los alimentos de proximidad o locales. Consumir alimentos cultivados en las cercanías de nuestro lugar de residencia ayuda a mantener un medio rural vivo. Además, al concentrar el destino de las compras en un único destino y reducir las distancias de transporte reducimos el coste energético y las emisiones.

Consumir alimentos de temporada asegura que las frutas y verduras sean frescas y estén cosechadas maduras. Por ello, serán más saludables y sabrosas. Los productos frescos y de temporada no están cultivados en el otro hemisferio o en invernaderos poco sostenibles. Los tomates y pimientos, por ejemplo, se dan en verano, y en invierno coles, puerros y alimentos que se conservan bien desde el verano, como la patata, la cebolla o la calabaza. Consumir frutas y hortalizas de temporada no implica que nuestra alimentación sea poco variada, pues en cada época del año hay distintos alimentos frescos para el consumo.



Actividad sugerida:

1. Busca en tu ciudad si existen grupos de consumo. Otra fórmula para integrar un grupo de consumo es pagar una cuota anual y puedes hacerte socio/a y tendrás las ventajas como si hubieras creado uno.
2. En el siguiente enlace, puedes buscar un grupo de consumo, para eso tienes que registrarte para ver los resultados de tu municipio. <http://www.grupoagrupa.net/>

En Valencia se crea Som Alimentació <https://somalimentacio.com/la-cooperativa/> que es una comunidad de personas que se han unido para crear un supermercado cooperativo y participativo, diseñado con criterios propios. Un nuevo modelo de consumo donde el poder de decisión lo toman las personas consumidoras y productoras de alimentos, no las grandes empresas.

En Alicante también tenemos grupos de consumo como Biotrémol <https://biotremol.com/> una cooperativa de consumo que gestiona cuatro tiendas en distintos municipios de Alicante (Elx, Yecla, La Foia, San Vicente), y que mediante su actividad trata de recuperar la calidad y el control de la alimentación bajo criterios de ecología, proximidad y apoyo a las pequeñas explotaciones.

Hay otras que han empezado como grupo de consumo y se han convertido en Asociación de consumidores y productores como Bioalacant <https://bioalacant.org/> y que tiene una pequeña tienda en Alicante.

En Valencia podemos encontrar otra experiencia del grupo de consumo responsable de Rus-safa en Valencia <https://blog.consumorussafa.org/> que reúne a gente con un objetivo común, que es la transformación del sistema actual mediante el consumo. Promueve la alimentación sana y ecológica; el derecho a decidir la alimentación o la incidencia social en el entorno apoyando a pequeños agricultores cercanos.

3. Si no te gusta o no concuerda con tus necesidades, puedes crear un grupo de consumo con tus amigas/os, vecinas/os, o familia. Te dejamos un enlace donde puedes ver los pasos para crear un grupo de consumo. https://www.ecologistasenaccion.org/wp-content/uploads/adjuntos-spip/pdf_triptico_grupos_consumo_2009.pdf



4. CREA TU GRUPO DE CONSUMO AUTOGESTIONADO (actividad extraída de Ingenios de Producción Colectiva elaborada por Ecologistas en Acción) <https://www.ecologistasenaccion.org/21782/ingenios-produccion-colectiva-ipc/>

OBJETIVO: Acceder a alimentos sanos y ecológicos, comprando directamente, colaborando con un medio rural vivo y cercano, y con empresas que transformen los productos con criterios ecológicos que cubra la mayoría de nuestras necesidades

Necesitaremos:

- Personas interesadas en participar en el grupo.
- Productores/as ecológicos del entorno lo más cercano posible, de forma que se evitan transportes de larga distancia.
- Un local para el reparto y la recogida de los productos (un día a la semana).
- Soporte para realizar los pedidos (hojas Excel, grupo de correo, calculadora, cuadernos, báscula, cestas para hacer el reparto...)

GESTIÓN: Pasos para crear un grupo de consumo:

1. Un grupo mínimo de gente para empezar el grupo, entre 5 y 10 unidades de consumo, para asegurar que el pedido mínimo a solicitar rentabilice los costes de distribución.
2. Pensar entre todos/as la forma de organizar el grupo y de forma individual.
3. Buscar productoras/es, su periodicidad (semanal, quincenal...), cómo organizar el reparto, tareas necesarias, responsables y posibles rotaciones de las tareas...
4. Buscar productores/as con los criterios consensuados.
5. Acordar un sistema de pedido, reparto y pagos.

EXPERIENCIAS/DIFICULTADES:

Ya que el funcionamiento es en gran medida auto gestionado, quienes participen tienen que



asumir la implicación en el proyecto y diferentes tareas rotatorias. Como contrapartida, se consigue una mayor articulación de la vida social de barrio y el acceso a una alimentación sana, sostenible y una retribución justa para los agricultores y las agricultoras. A veces es difícil encontrar productores ecológicos en el ámbito local que distribuyan en el entorno próximo al domicilio, al barrio, pero cada vez hay más, solamente tienes que hacer una búsqueda por internet REAS por ejemplo.



MÓDULO 2: ¿Qué herencia dejarás a tus hijos e hijas? Consumo responsable y medio ambiente

CONSUMO TRANSFORMADOR Y RESPONSABLE

Consumo responsable es un concepto que defiende que los seres humanos deben cambiar sus hábitos de consumo ajustándolos a sus necesidades reales y a las del planeta.

Cuando hablamos de consumo responsable, no se trata de comprar en grandes supermercados productos ecológicos, sino realmente tener un consumo que transforme nuestra sociedad y los impactos que estamos produciendo no solamente a nivel local, sino también a nivel global, porque los productos que consumimos consumen petróleo, agua, minerales, muchos de ellos recursos no renovables que además que impactar negativamente en el planeta, al ritmo que se consumen están llegando al agotamiento.

Tal y como hemos visto en este módulo, nuestra actividad y nuestro consumo está provocando Cambio Climático, lo que nos indica que no solamente es que debemos de seguir consumiendo, sino también debemos reducir nuestro consumo y guiarnos por cubrir nuestras necesidades básicas. Si nos paramos a mirar todo lo que tenemos en casa, seguramente nos demos cuenta de que usamos una pequeña parte.

Para ejercer un consumo responsable podemos hacernos una serie de preguntas, basadas en la publicación “Los Ingenios de Producción Colectiva” de Ecologistas en Acción:

- ¿Necesito lo que voy a comprar?
- ¿De dónde vienen las materias primas con las que se elaboró el producto?
- ¿En qué condiciones laborales se produjo?
- ¿Qué sabemos de la empresa que ha producido el producto?
- ¿La empresa que pone su marca, ha subcontratado empresas en países que tienen una legislación medio ambiental más baja?



- ¿Qué impactos ambientales y sociales ha tenido la producción y distribución de ese producto?
- ¿El producto que voy a consumir viene de lejos?
- ¿Cómo me voy a deshacer de él una vez que haya terminado de usarlo?
- ¿La empresa que ha fabricado el producto, se hace responsable de los componentes más contaminantes o de los envases que normalmente son de plástico, o de una mezcla que a veces no se pueden separar?

Los pasos para un consumo transformador y responsable (2016: Ecologistas en Acción) son los siguientes:

- Infórmate de lo que compras
- Defiende los derechos del consumidor/ra
- Reduce tu consumo para vivir mejor y reduce tus residuos
- Elige productos y servicios locales.
- Elige productos ecológicos
- Cambia tus hábitos de consumo
- Presiona a instituciones y empresas insostenibles
- Colabora en proyectos de consumo crítico y responsable
- Construye alternativas de consumo.

Compra local y con circuitos cortos de comercialización (sin muchos intermediarios/as)

Otra forma de hacer un consumo responsable, es comprar alimentos de temporada, sobre todo la verdura y la fruta. Normalmente cuando compramos nuestros alimentos no nos fijamos de dónde proceden, el intercambio de mercancías en el mundo es creciente y todas las cosas que consumimos normalmente han sido producidas muy lejos y recorren muchos kilómetros hasta llegar a



nuestras casas. Un ejercicio sencillo es simplemente acudir a mercadillos locales que se hacen en muchos pueblos y ciudades un día a la semana, o si la compra la hacemos en el supermercado o en nuestra frutería, pescadería o carnicería de siempre, hay que preguntar procedencia o fijarnos en las etiquetas.

Este acto sencillo, de mirar la procedencia y apostar por productos locales, contribuye a reducir las emisiones de CO2, por tanto, no estamos contribuyendo o por lo menos estamos minimizando los impactos que provocan el cambio climático.

Existen en España Redes de Economía Social y Solidaria como REAS, en la Comunidad Valenciana **Reas País Valencià - xarxa d'economia alternativa i solidària**, es una asociación sin ánimo de lucro fundada en 2014 con la misión fundamental de crear una red de entidades para potenciar la Economía Solidaria como un instrumento que permita desarrollar una sociedad más justa y solidaria, caminando hacia el desarrollo sostenible y teniendo en cuenta la interdependencia de lo económico, lo social, lo ambiental y lo cultural. Podéis ver sus actividades en <https://www.economiasolidaria.org/reas-pais-valencia-xarxa-deeconomia-alternativa-i-solidaria> en esta Red se aglutinan muchas empresas que deben cumplir unos principios como la equidad, sostenibilidad ambiental, sin ánimo de lucro, compromiso con el entorno, entre otras cosas.

A través de REAS han desarrollado una **herramienta Tornallom** <https://tornallom.org/es/> que es un mapa colaborativo de iniciativas económicas solidarias del País Valencià, en el que se pueden encontrar organizaciones, colectivos, empresas, cooperativas, etc. que siguen valores éticos como una clave para la transformación social, como la sostenibilidad y el cuidado del equipo, el impacto social y el impacto ambiental. Todavía está en construcción por lo que el mapa todavía no tiene muchos puntos, la herramienta facilita la localización de empresa y organizaciones de economía social <https://tornallom.org/es/directorio-de-puntos/>

Pam a Pam es es un mapa colaborativo de Economía Social y Solidaria, es un proyecto impulsado por la ONGD SETEMCV, en colaboración con ACOEC y financiado por la Conselleria de Transparencia, Responsabilidad Social, Participación y Cooperación de la Generalitat Valenciana. Este mapa colaborativo, siendo el objetivo ser un proyecto colaborativo, se crea para dar respuesta a los interrogantes de la ciudadanía en la búsqueda de alternativas a los modelos económicos



tradicionales y facilitar información sobre proyectos basados en modelos de economía social y solidaria, justos con las personas y respetuosos con el medio ambiente, y capaces de generar riqueza en nuestro entorno mediante criterios sociales y de proximidad. <https://pamapampv.org/es/directorio-de-puntos/>

Actividad Sugerida:

ALIMENTOS KILOMÉTRICOS (Actividad basada en la página web de Amigos de la Tierra <https://www.tierra.org/>)

Para esta actividad, coge el ticket de la última compra y apunta los kilos de cada producto, y también apunta el origen de los productos.

Productos	Kilos	Origen



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Una vez rellenos los datos del ticket de compra:

1. Con la Tabla anterior, agrupa los productos y suma los kilos, por ej. los kilos de carne de ternera, pollo, cerdo... Introduce los kilos agrupados como te indica la siguiente web <http://www.alimentoskilometricos.org/>
2. En la misma web Indica si esa compra es semanal o mensual, Dale a Calcular. Te indicará las emisiones de CO2 producidos por grupo de alimentos o producto y los kilos de CO2 emitidos, Cuanta más distancia recorre un producto, más CO2 estaremos emitiendo, mira el Total.
3. Reflexiona en familia, qué porcentaje de los productos que compras son de fuera de España y las emisiones de CO2 que emiten nuestros alimentos a la atmósfera, ya sea semanal o mensual.

El consumo creciente también provoca residuos que acaban en vertederos que se incineran y que apenas son reciclados. En España, se recicla en torno al 10%; el restante 90% se quema o entierra con los problemas que supone para los ecosistemas cuando se entierran o para la atmósfera cuando se incineran. Nuestra basura está mal gestionada, el sistema actual es un fracaso, ya que aparentemente estamos separando y reciclando, pero acaba en el medio ambiente.

En el siguiente enlace, podemos ver la Historia de las cosas: y del impacto que tiene nuestro actual modelo de consumo <https://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY>

Para minimizar los impactos de los envases, existen maneras más eficientes para que los residuos, sobre todo los plásticos, no acaben en la naturaleza, es una forma de volver a lo que se hacía no hace muchos años. El Sistema de Depósito, Devolución y Retorno (SDDR) es una alternativa, ya implantada en muchos países.

Sistema de Depósito, Devolución y Retorno (SDDR)

Un problema que por sí solo está causando contaminación en los ecosistemas es el plástico y los envases de un solo uso, y que desde distintos ámbitos y desde hace poco tiempo se pretende erradicar del proceso productivo y del consumo.



Existe un sistema que funciona con éxito en muchos países, lo que se viene a denominar el Sistema de Depósito, Devolución y Retorno (SDDR).

En el enlace siguiente, podemos ver lo que significa este sistema: <https://www.youtube.com/watch?v=XmU1w0tyvi0>

Reciclaje en Alemania como nunca nadie te ha contado: <https://www.youtube.com/watch?v=z-GurLVy16QE>

Consecuencias medioambientales de la Generación de Residuos que en su gran parte acaban en vertederos

- Sobreexplotación de recursos naturales
- Ocupación del espacio
- Deterioro del paisaje
- Contaminación del suelo, agua y aire
- Mayor riesgo de incendios
- Olores
- Alteración en los ciclos de vida de especies animales
- Enfermedades o muerte en seres vivos
- Bioacumulación de sustancias en especies que pasan a la cadena trófica y llegan hasta nosotros
- Aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero y potenciación del cambio climático

Para aminorar estas consecuencias, existen otros tipos de Gestión de Residuos:

La recogida puerta a puerta

La recogida separada puerta a puerta (PaP) consiste en entregar los residuos al servicio municipal de recogida delante de la puerta de la vivienda o comercio según un calendario semanal y en un horario estipulado. Los resultados de recogida separada logrados en los municipios con PaP son en general superiores al resto de mecanismos, tanto en cantidad recogida como en calidad de la separación (en general, se sitúan entre el 60 y el 80% de recogida separada).



En España ya hay varios ejemplos de este tipo de gestión con bastante aceptación en la población. Los modelos de recogida PaP permiten identificar a la persona generadora de residuos y por lo tanto posibilitan la implantación de sistemas de fiscalización más justos como son los de pago por generación (por ejemplo, pago por bolsa o pago por contenedor), que también se estimula a generar menos residuos que es, en definitiva, lo que se quiere conseguir con el tiempo.

Para ampliar información de cómo funciona el modelo puerta a puerta os dejamos el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=TXOVEVKougU>

En la Comunidad Valenciana, en el pueblo de Orba, en la provincia de Alicante, se ha implantado el modelo Puerta a Puerta. Este modelo está funcionando con bastante éxito y con una recuperación de los residuos mucho mayor. Os dejamos un enlace para ver la experiencia: <https://www.youtube.com/watch?v=2QdjkUv6ndA>

Las 3 erres (Reducir, Reutilizar, Reciclar) la que más se difunde es la última, Reciclar y, sin embargo, es mucho menos importante que Reducir.

Reducir el consumo es muy importante, porque reducir el consumo significa que no sobre explotemos los recursos sobre todo si son recursos no renovables, también significa no generar residuos que es un problema global que está contaminando el mar, la tierra, los ríos, el aire, y no contribuir al cambio climático, como hemos visto anteriormente.

¿Es posible no generar residuos o generar pocos residuos?

Se entiende por “**Residuo Cero**” el modelo de gestión de residuos que trata de emular los ciclos de la naturaleza en los que todos los materiales descartados para un proceso son necesarios para otro uso, de manera pragmática y a largo plazo.

Residuo Cero significa diseñar y gestionar los productos y los procesos desde su producción hasta su consumo, de manera que se reduzca el volumen y la toxicidad de los residuos generados, se conserve y se recuperen todos los recursos y no se quemen ni entierren.

La implementación de modelos Residuo Cero eliminaría todas las emisiones al aire, agua y suelo que amenazan en la actualidad a la salud humana, animal, vegetal y planetaria. El objetivo es traba-



jar junto con municipios y regiones para que apuesten por la economía circular y avancen hacia la mínima generación de residuos y las máximas tasas de preparación para la reutilización y reciclaje.

Muchas organizaciones a nivel internacional están impulsando los Residuos Cero a través de La Alianza Residuo Cero forma parte de Zero Waste Europe, plataforma formada por 30 organizaciones de 24 países europeos. En 2018 con motivo de la Semana Europea de Reducción de Residuos, Greenpeace, Ecologistas en Acción, Surfrider España, Rezero, Retorna y Amigos de la Tierra han lanzado la plataforma en España y poder así sensibilizar e impulsar que los residuos se reduzcan o se minimicen desde su producción hasta su consumo. <https://www.ecologistasenaccion.org/109738/nace-la-alianza-residuo-cero/>

Los residuos que más genera una familia son los de envases, la mayor parte de ellas son residuos plásticos.

Cero basura o Zero Waste, vivir sin plástico

Es un movimiento <https://www.facebook.com/ZERO-WASTE-Espa%C3%B1a-797262323711879/> que están intentando seguir muchas personas en su día a día, para erradicar el plástico y los envases de sus vidas.

Aquí una familia, que decide vivir un mes sin plástico, en su primer día https://www.youtube.com/watch?v=5d5_S1arSTY

La misma familia en su primera semana sin plástico. <https://www.youtube.com/watch?v=Ugk-qHrX5SLs>

La familia después de un mes sin plástico, con sus principales conclusiones https://www.youtube.com/watch?v=PkSrCESe58M&list=PL1fY7SGEpO_qBBsrBjO-lrvrMI2bkpzd9&index=3

Actividad Sugerida:

RETO: UNA SEMANA SIN PLÁSTICOS

Como dijimos antes Zero Waste o Cero Basura es un movimiento internacional, para no generar residuos o minimizarlos.



El reto que planteamos, puede parecer complicado y más con la forma que está organizado todo, ya que nuestras compras están repletas de envases y sobre todo de plástico, que es el contenedor que más rápido se llena, pero reorganizar nuestros hábitos puede ser un ejercicio muy enriquecedor como unidad familiar.

Hacemos un listado básico, con los pasos y las acciones para reducir la basura que generamos, no es una actividad que se debe seguir al pie de la letra, es solamente una guía para comenzar, depende mucho del lugar en que vivimos, de los hábitos que tenemos, y de nuestra identidad como familia, ya que el día a día de la vivencia os dará experiencia para reformular las cosas, hacer cambios, o buscar alternativas.

PASOS	ACCIÓN
Detecta qué tipo de residuos produces	Pesa los kilos de envases y plásticos, principalmente. Busca una alternativa de vidrio que puedas reutilizar, o tela, esparto, en tu compra de alimentos, por ejemplo.
Reduce tu consumo	No compres productos que vayas a dejar en poco tiempo: <ul style="list-style-type: none"> • Juguetes de los niños y niñas • Ropa • Móvil • Podéis elaborar una lista de las cosas en casa que se han utilizado poco tiempo o no se utilizan.
Recicla y reutiliza	<ul style="list-style-type: none"> • El listado anterior te puede servir para reutilizar cosas y darle una nueva vida, por ejemplo, la ropa métela en un circuito de segunda mano o regala a tus amigos y amigas la ropa de tus hijas e hijos que han dejado pequeña y normalmente está en buenas condiciones. • Si eso no es posible, recicla en un punto limpio.



Compra productos a granel	Reducirás mucho tu consumo de envases y plástico. Una forma es llevar tus propios envases de cristal o metal, ya que tienen una vida más larga.
Consume productos ecológicos y locales	<ul style="list-style-type: none">• Son de circuito corto, es decir hay pocos intermediarios/as, y son productos locales.• Huye de los "productos ecológicos" que ofertan las grandes superficies y que vienen de muy lejos (China por ejemplo) y envueltos en plástico.
Compra de segunda mano	Así como los productos que no utilizas lo puedes meter en un circuito de segunda mano, también puede ser una opción de consumo.
Comparte con amigos/as y familia tu experiencia	Las amigas y los amigos pueden aportar ideas, así como también el resto de la familia
No utilices desplazamientos largos o el coche para comprar tus productos	Comprar en los comercios cercanos, compra local, favorece la actividad de tu pueblo, repercute en reducir las emisiones de CO2 y fomenta las relaciones sociales.



Módulo 3 ¿Quién cuida a quién? Equidad y revalorización de funciones en la familia

El ecofeminismo, como el mismo nombre indica, es la convergencia de ecología y feminismo. Contribuye al desarrollo del pensamiento feminista hacia una perspectiva mucho más general, ya que aparte de defender la igualdad respecto a hombres y mujeres, respeta la naturaleza y la biodiversidad.

La vida de las personas tiene dos insoslayables dependencias: la que cada persona tiene de la naturaleza y la de otras personas. Los seres humanos obtenemos lo que precisamos para estar vivos de la naturaleza: alimento, agua, cobijo, energía, minerales... Por ello, decimos que somos seres ecodependientes: somos naturaleza (2015: Herrero) y también dependemos de otras personas somos interdependientes

Para entender mejor los conceptos que maneja el ecofeminismo vamos a explicar con más de detalle algunos términos como la ecodependencia y la interdependencia.

La ecodependencia hace referencia a la relación que existe entre los seres vivos y los ecosistemas en los que viven. Este concepto establece la condición por la que los seres humanos necesitan de la naturaleza y están sujetos a sus condiciones y limitaciones, de lo que se deriva que la destrucción del medio ambiente implica también la de los seres vivos, incluida la humanidad.

La interdependencia es la situación o condición por la que los seres humanos necesitan de otros seres humanos para su supervivencia y realización personal en muchos momentos de su vida, como por ej. cuando estamos en las primeras etapas de nuestra vida y también cuando estamos al final, tarea que principalmente realizan mujeres.

El ecofeminismo es una corriente diversa de pensamiento y a la vez movimientos sociales que denuncian que la economía, la cultura y la política hegemónicas se han desarrollado en contra de las bases materiales que sostienen la vida (ecodependencia y interdependencia) y propone formas alternativas de reorganización económica y política, de modo que se puedan recomponer los lazos rotos entre las personas y con la naturaleza. (2018: Herrero)



Para conocer mejor el concepto Ecofeminismo: <https://www.youtube.com/watch?v=vZT0hYGPyc0>

El ecofeminismo y la economía feminista destacan el paralelismo entre la explotación de la mujer y la de la naturaleza, a través del trabajo reproductivo invisibilizado y no reconocido en el entorno familiar ni fuera de él. Con esto se hace referencia a aquellas tareas asociadas a la reproducción humana, la crianza, la resolución de las necesidades básicas, la promoción de la salud, el apoyo emocional, la facilitación de la participación social, etc. (2009: León).

Los hogares de las áreas urbanas son un espacio del cuidado, en el que se cuida la vida de seres interdependientes y ecodependientes, sin embargo, se transforman en el laboratorio donde se elaboran los productos que contaminan la vida humana. La limpieza exagerada del hogar fomentada por la publicidad introduce la contaminación en el ámbito doméstico a través de potentes detergentes y lejías. Los nuevos productos para la higiene y la sanidad doméstica (celulosas, papel, aluminio, plásticos, etc.), obligan a la extensión de los productos de usar y tirar, y la generación de montañas de basura en las periferias de las ciudades o la incineración. (2011: Ecologistas en Acción, hacen que tengamos una vida que no es sostenible con el planeta.

Siglos de sabiduría de las mujeres para una alimentación sana, deja de tener sentido en una nevera repleta de alimentos cargados de pesticidas o elaborados con semillas transgénicas. Por eso es importante que el cuidado de la vida siga siendo segura para que las personas que normalmente están a cargo de mujeres no sufran enfermedades, o que las mujeres no sufran con la contaminación de cócteles químicos que usamos a diario y que también nos compromete la vida.

Un sistema como un iceberg

Los cuidados son absolutamente imprescindibles para el funcionamiento de una sociedad, para el sostenimiento de la vida y el pleno disfrute de los derechos humanos de las personas. Sin ellos, no podríamos realizar otras tareas como el trabajo remunerado, la participación política, la formación académica o la creación artística. Digamos que son la base sobre la que se asienta el resto de actividades sociales y, sin embargo, son poco visibles y su contribución al desarrollo social está poco reconocida. La razón de la invisibilidad de los cuidados hay que buscarla en el sistema económico, la manera en la que la sociedad se organiza para satisfacer sus necesidades y distribuir sus recursos, que es el sistema capitalista (2012: Interred) con un crecimiento de la producción ilimitado en un mundo limitado.





Actividad Sugerida:

Como hemos visto a lo largo de este módulo, hemos identificado en la economía de los cuidados la invisibilidad de muchas tareas de hogar que normalmente realizamos las mujeres, todo enfocado al cuidado de la vida.

CRECER CON CUIDADOS: EL JUEGO DE LA JENGA (Recurso Didáctico Elaborado por la ONGD InteRed)

Objetivos:

- Entender la importancia del trabajo de cuidados para la sostenibilidad y la reproducción de la vida y su dimensión social.
- Entender los límites físicos del planeta (dimensión ecológica).
- Reconocer la división sexual del trabajo, así como la organización desigual del trabajo y los cuidados.
- Desarrollar una actitud de corresponsabilidad respecto los cuidados, tanto a nivel personal como colectivo (exigencia con respecto a actores institucionales).



Tiempo: 50 minutos

Recursos

Fichas del juego

Guía didáctica del recurso de InterRed.

Fichas para hacer una torre (a ser posible de madera).

DESARROLLO DEL RECURSO

Debate en gran familia en torno a conceptos que nos permitan contextualizar el juego, con los materiales de la unidad didáctica y de los vídeos vistos en la parte de contenidos. (10 minutos)

- ¿Qué es el trabajo?
- ¿Todo el trabajo se hace a cambio de un salario?
- ¿Qué trabajos son imprescindibles para sostener la vida (infancia, adultez, vejez)?
- ¿Nuestra forma de vida es sostenible

DESARROLLO DEL JUEGO (15-20 minutos)

Montamos la torre, apilando los bloques de tres en tres. Una vez que la torre está construida, empieza el juego: por turnos, cada persona debe tomar una tarjeta de cuidados y leerla en voz alta. A continuación, deberá coger un bloque de cualquier piso (menos los del último) con dos dedos y colocarlo en la parte superior de la torre. Se continúa con esta dinámica hasta que la torre se derrumbe. Se pueden jugar tantas partidas como se desee.

REFLEXIÓN (30 minutos)

- Repasar las cuestiones del debate inicial.
- ¿Qué ha sucedido al intentar hacer que la torre crezca quitándole sus cimientos? (vincularlo a la idea del iceberg).
- ¿Con qué experiencias personales relacionamos el contenido de las tarjetas en nuestra familia o entorno?
- ¿Cómo rellenamos los huecos de cuidados en nuestra sociedad?
- ¿Qué ha sucedido al intentar crecer?



- ¿En la vida, como en la torre, podemos añadir fichas nuevas o sólo contamos con las iniciales?
- ¿Qué sucede si empleamos las fichas de la base para seguir creciendo en altura?
- ¿Podemos crecer ilimitadamente?
- ¿Qué consecuencias tiene para la vida de las personas?
- ¿Beneficia el crecimiento a todos por igual?

Conexiones entre la crisis ecológica y la crisis de los cuidados. Entrevista a Yayo Herrero del siguiente enlace: <https://www.ecologiapolitica.info/?p=10256>

Para preparar la actividad es necesario ver el vídeo en familia Actúa con cuidados | Pistas para un modelo de vida sostenible | InteRed ONGD https://www.youtube.com/watch?time_continue=94&v=LZxwFjXvER4

Actividad Sugerida:

CRECIMIENTO ECONÓMICO FRENTE SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA. Proyecto MARES <https://maresmadrid.es>

Esta actividad es para realizar en familia y con amigos/as para poder conformar 3 grupos.

OBJETIVO

A través de este ejercicio se propone mostrar a las familias una serie de acciones y elementos (ver lista) para reflexionar en torno a la importancia que determinadas actividades tienen para permitir nuestra vida, y la infravaloración que de los mismos hace el sistema económico capitalista.

Tiempo: 1 hora.

Recursos:

Tarjetas de papel para escribir cada una de las actividades

Elaborar 3 juegos de tarjetas iguales con cada una de las actividades del listado, se puede hacer a mano o en ordenador.

- Dormir
- Dar apoyo emocional



- Acompañar a los peques al cole
- Mantener los ríos limpios
- Bailar y cantar
- Enseñar a leer y escribir
- Trabajar
- La publicidad
- Preparación de comidas
- Mercado de 2ª mano
- Tener relaciones sexuales
- Fabricación de cosméticos industriales
- Extracción de petróleo
- Invertir en la Bolsa
- Construcción de grandes infraestructuras
- Energías renovables
- Fabricación de armas
- Crianza de un/a bebé
- Limpieza de la casa
- Aviación comercial
- Mensajería en bicicleta
- Hacer la cama
- Agricultura ecológica
- Mediación en conflictos
- Fabricación de ordenadores
- Grupo de consumo
- Hablar con la tutor/a de tu hijo/a
- Producción de carne en ganadería intensiva
- Producción de móviles
- Banco del tiempo
- Huerto Urbano
- Producción de bombas



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se forman tres grupos y se reparte a cada uno de ellos un juego de tarjetas iguales. En cada tarjeta figurará cada una de las actividades que aparecen en el listado. En todo caso, se pueden añadir otras acciones que se considere o dejar algunos cuadrados en blanco para que cada grupo/persona añada las que crea oportunas. Es condición, eso sí, que haya actividades esenciales para la supervivencia (preparar la comida, cuidar a personas enfermas, etc.) y actividades nocivas y lucrativas (fabricación de armas, grandes infraestructuras, etc.).

- El grupo 1 las ordenará de más sostenibles ambientalmente a menos (colocando arriba las mejores para la tierra y abajo las peores).
- El grupo 2 de más valoradas monetariamente por el mercado a menos (colocando arriba las mejores para el mercado y abajo las peores).
- El grupo 3 de más necesarias para la supervivencia humana a menos (colocando arriba las mejores para la vida humana y abajo las peores).

Una vez ordenadas por cada grupo, se colocan las tres clasificaciones (en el suelo o en una pared), se observan los paralelismos y se realiza un ejercicio de análisis y debate en torno a las conclusiones obtenidas.

REFLEXIÓN

- ¿Ves alguna relación entre las actividades más valoradas económicamente y la sostenibilidad ambiental?
- ¿Quién realiza en gran medida las actividades menos valoradas actualmente en la sociedad?
- ¿Existe alguna relación entre las tres columnas?

La intención de este ejercicio es visibilizar, una vez ordenadas las tres columnas, aspectos como los siguientes:

- El sistema económico capitalista, por lo general responde a lógicas de valoración contrarias



a la supervivencia (a mayor destrucción medioambiental, mayor crecimiento económico) y al reconocimiento de las actividades necesarias para la vida (cuidados).

- Se han dejado en manos de las mujeres los trabajos menos valorados e invisibilizados, que son al mismo tiempo los imprescindibles para mantener la vida.



Bibliografía

Carrasco, C. (2011). La economía del cuidado: planteamiento actual y temas pendientes. Revista de Economía Crítica nº 13. Extraído de http://www.revistaeconomiacritica.org/sites/default/files/revistas/n11/REC11_9_intervenciones_CristinaCarrasco.pdf

Ecologistas en Acción (2016) Ingenios de Producción Colectiva, en el informe hay numerosas fichas para consumir de forma responsable y transformadora. <https://www.ecologistasenaccion.org/21782/ingenios-produccion-colectiva-ipc/>

Herrero, Y. (2018) El Ecofeminismo como herramienta de transformación. Extraído de <https://www.youtube.com/watch?v=vZT0hYGPyc0>

Herrero, Y. Pascual, M. (2010). Ecofeminismo, una propuesta para repensar el presente y construir el futuro. CIP-Ecosocial – Boletín ECOS nº 10. Extraído de https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Boletin_ECOS/10/ecofeminismo_propuesta_repensar_presente.pdf

Magdalena León (2009): «Cambiar la economía para cambiar la vida. Desafíos de una economía para la vida». En Alberto Acosta y Esperanza Martínez (comp.): El buen vivir. Una vía para el desarrollo, Abya Yala, Quito.

