



# Salud Ambiental en la Escuela

Por una vida más sana

**Salud Ambiental en la Escuela** es un programa de educación escolar para sensibilizar sobre la influencia del entorno en nuestra salud y favorecer el desarrollo de hábitos saludables. Una iniciativa de la **Fundación Vivo Sano**, una organización independiente, de iniciativa privada y sin ánimo de lucro.

Ofrecemos los materiales de nuestro programa de forma **libre y gratuita**, pero agradeceríamos a los docentes que los utilizan que nos informen de cómo los utilizan, si les han sido de utilidad, sugerencias para mejorarlos, etc. Puedes ponerte en contacto con nosotros en el email [contacta@saludambientalenlaescuela.org](mailto:contacta@saludambientalenlaescuela.org) o en el teléfono +34 912 999 411.

Te recordamos que existen distintas formas de participación en el programa, tanto para alumnos, como para padres, profesores y colegios.

Estos materiales no pueden ser modificados ni vendidos.



*¡Aplasta el plástico!*

*Reduce, reutiliza, recicla*

Colócame en la nevera con un imán para tenerme siempre a la vista

# ¡Desplastígate! en 21 días

Cuadernillo para luchar contra el plástico y cuidar el planeta

Una iniciativa de:



Con el apoyo de:





Pega aquí el  
imán de tu  
nevera

Para conseguir un auténtico cambio en el medio ambiente no es suficiente con cambiar nuestras acciones una sola vez. Estos cambios deben ser continuos en el tiempo e incorporarlos a nuestros hábitos.

## ¿Cuántas veces hay que repetir una acción para que se convierta en un hábito?

Según varios estudios... **¡21 días!**

¡Consigue un estilo de vida más sostenible mejorando tus acciones diarias y las de tu familia!

El tiempo se agota y nuestro planeta nos necesita.

¡Sigue los consejos de esta guía  
y únete a la lucha contra el plástico!



# ¿EN QUÉ QUIERES CONVERTIRTE?



## Al ir a comprar...



Pega aquí el  
imán de tu  
nevera

Señala tus logros y  
apuesta por unos hábitos  
sostenibles.



¡Enhorabuena!

1 DÍA

1 SEMANA

21 DÍAS

✓ Mi familia y yo llevamos nuestras propias bolsas o carro de la compra.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Utilizamos bolsas reutilizables para pesar y comprar fruta.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Evitamos comprar carne, fiambre y pescado envasado. Preferimos comprarlo en la carnicería o pescadería.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Elegimos alimentos a granel y llevamos nuestros propios envases para rellenar.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Escogemos, si es posible, alimentos y bebidas en envases más grandes evitando los envases pequeños y envoltorios individuales.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Si compramos comida preparada, llevamos nuestros propios envases para que nos la sirvan, si se puede.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Preferimos los alimentos en envases de cartón y vidrio frente al plástico, latas y bricks.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Compramos en tiendas físicas, y así evitamos todos los envases y envoltorios de las compras online.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Elegimos comprar en el pequeño comercio, y así realizamos un consumo más sostenible y local.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

## En las comidas...

La botella de vidrio:  
¡mi gran aliada!



Pega aquí el  
imán de tu  
nevera

¡Enhorabuena!

1 DÍA

1 SEMANA

21 DÍAS

✓ No uso pajitas porque no son necesarias. En caso de necesitarlas, por ejemplo si estoy enfermo, las elijo de metal o bambú mejor que de plástico.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Tengo mi botella de vidrio o acero inoxidable que relleno siempre que quiero.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Mi familia y yo hacemos nuestros zumos caseros, así evitamos comprar bricks o botellas ¡y son mucho más saludables!

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Los helados, ¡mejor en cucurucho y sin cuchara de plástico!

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Uso servilletas de tela, reutilizables. Así evitamos el envoltorio plástico de las servilletas de papel y cuidamos los árboles.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ En casa, elegimos café molido a granel, soluble o en monodosis de celulosa. Evitamos el café en monodosis de plástico o metálicas.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------



¡Poco a poco,  
llegarás a mucho!

## Para asearme...



Pega aquí el  
imán de tu  
nevera

¡Enhorabuena!

1 DÍA

1 SEMANA

21 DÍAS

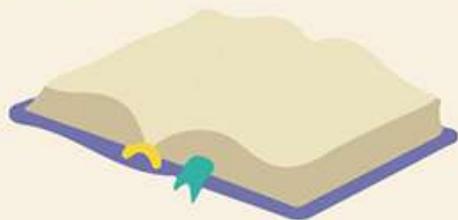
- |  |                          |       |                          |       |                          |
|--|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|
| ✓ Uso solo los productos de higiene necesarios, ¡menos es más!   | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Compramos productos a granel en tiendas donde nos dejan rellenar nuestros propios envases.             | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ En mi familia elegimos productos de aseo y cosméticos sin microplástico.                               | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Usamos productos cosméticos y de aseo en estado sólido, que no necesitan envase plástico ¡y duran más! | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ No utilizo toallitas húmedas, son muy contaminantes.   | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Evito los bastoncillos para los oídos que, además, están desaconsejados.                               | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Uso una esponja natural o de luffa.  | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ En casa tenemos peines de madera o bambú.  | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Uso un cepillo de dientes de bambú.  | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Utilizo hilo dental biodegradable.   | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |
| ✓ En casa, evitamos las maquinillas de afeitar/depilar desechables.                                      | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> | ----- | <input type="checkbox"/> |



No dejes para  
mañana lo que puedes  
hacer hoy.

En el centro de estudios...

Pega aquí el  
imán de tu  
nevera



¡Enhorabuena!

1 DÍA

1 SEMANA

21 DÍAS

- ✓ Uso una botella de agua reutilizable, mejor de acero inoxidable o de vidrio.
- ✓ Llevo mi comida para el recreo en una tartera, bolsa de tela o porta-bocadillos. ¡Así evito los envoltorios de usar y tirar!
- ✓ Llevo mi zumo casero en una botella reutilizable. Así no produzco residuos ¡y me alimento mejor!

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

- ✓ Si tengo que llevar ropa para cambiarme en el colegio, mejor en una bolsa de tela.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

- ✓ Cuido mis libros para no tener que forrarlos con plástico; y si lo hago, lo reutilizo para el curso siguiente.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

- ✓ De vez en cuando organizamos intercambios de juguetes, ropa, etc. para dar una segunda vida a objetos que ya no utilizamos y que puedan así serles útiles a otros compañeros.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------



¡Cuidameee!

Si celebro una fiesta...

Pega aquí el  
imán de tu  
nevera



¡Enhorabuena!

1 DÍA

1 SEMANA

21 DÍAS

✓ Usamos platos, vasos y cubiertos reutilizables o, si no es posible, de bambú o papel. Evitamos los utensilios de plástico de un solo uso.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ ¡Las pajitas ya no están de moda! Bebo directamente del vaso.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Evitamos los globos.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Decoramos el local con material reutilizado (restos de telas, papeles...)

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Regalo objetos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente (de madera, envoltorios de papel...).

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Reutilizo el papel de envolver o uso restos de revistas o periódicos.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Evito mascar chicle. Están fabricados con plástico y, la mayoría, son muy poco saludables.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

✓ Evito la brillantina en las pinturas/maquillajes (son microplástico que pueden llegar a los mares y los peces pueden confundir con comida).

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------



Pega aquí el  
imán de tu  
nevera

## Mi ropa...



¡Enhorabuena!

1 DÍA

1 SEMANA

21 DÍAS

- ✓ Mi familia y yo preferimos comprar prendas de tejidos naturales como el algodón. Evitamos los tejidos sintéticos.
- ✓ Mis padres me compran solo lo que necesito.
- ✓ Compramos en tiendas de segunda mano o intercambiamos ropa con familiares y amig@s.
- ✓ Aprovecho la ropa todo lo posible. Intento no hacer caso a la moda, es lo mejor para el planeta.

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>

## Al limpiar la casa...



- ✓ En mi familia reutilizamos bolsas de plástico usadas como bolsas de basura.
- ✓ Elegimos productos a granel y llevamos nuestros envases para rellenarlos.
- ✓ Solo utilizamos los productos verdaderamente necesarios.
- ✓ Escogemos productos naturales para limpiar (limón, vinagre, bicarbonato...).
- ✓ Usamos estropajos de luffa y bayetas biodegradables.
- ✓ Reutilizamos la ropa vieja como trapos para la limpieza.

1 DÍA

1 SEMANA

21 DÍAS

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>

¡Enhorabuena!