

¡Enrédate! Usa tu ingenio para cuidar el medio ambiente y ponlo en práctica.



Cuidar el medio ambiente es cuestión de todos. Y cuidar del medio ambiente es cuidar de nuestra salud y la de nuestras familias.

En nuestra campaña de este mes del [DIA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE](#) (5 junio), ya os hemos hablado de cómo los factores medioambientales influyen en nuestra salud. Hay muchos de estos factores que nosotros podemos modificar por nosotros mismos. Otros, no podemos solos, pero podemos colaborar.

No podemos ni debemos descargar la responsabilidad de nuestro futuro siempre en manos ajenas.

El compromiso, lógicamente, también recae en nosotros. Podemos contribuir, aún en pequeña medida, a frenar los daños que causamos al medio ambiente. Y aún más a evitar los daños que causamos a nuestro propio cuerpo con hábitos y contaminantes que nos perjudican.

¡ACTÚA YA! Tú que eres padre, madre o abuel@. Para ti, adolescente o joven adulto. Para vosotros los docentes.

Empezad por cambiar pequeños detalles ahora, que producirán grandes cambios en el futuro.

Educad a vuestros pequeños en formas de vida saludables y sostenibles desde el principio, para que las asuman como propias el resto de su vida. Les estáis ofreciendo un futuro y una salud mejores.

Como alguien dijo:

“Los grandes problemas que afectan actualmente a nuestro planeta, no se van a resolver en tanto no actuemos localmente, y mientras no logremos revertir las tendencias de deterioro de nuestro entorno inmediato.”

Os proponemos algo:

“Usa tu ingenio para cuidar tu cuerpo y el medio ambiente y ponlo en práctica.”

Dad rienda suelta a vuestra imaginación y pensad en actividades o cosas que podéis cambiar cada día en vuestro entorno, que podéis hacer mejor, para lograr un ambiente saludable y un cuerpo sano.

¡Cualquier cosa vale, por pequeña que sea, si es saludable!

Mandadnos vuestras ideas y las iremos añadiendo a este listado que empezamos nosotros.... Y que está esperando vuestras propuestas. Seguro que se os ocurren muchas. ¡Y decidnos vuestro nombre de pila y edad! Así sabréis que es vuestra idea. (correo: guiadepadres2011@gmail.com). **En asunto del correo poned: “ME CUIDO Y CUIDO EL MEDIO AMBIENTE. ENRED@TE”**

Empezamos solo con algunos para que os animéis. ¡Ya veréis cuantos pequeños “gestos” pueden cambiar las cosas!

- Comer alimentos frescos siempre que podamos (menos conservantes)
- Comer más fruta y verdura (más vitaminas y antioxidantes)
- Lavar y pelar las frutas y hortalizas antes de comerlas (para eliminar plaguicidas)
- Movernos más para controlar el peso y no acumular grasa (en ella se acumulan tóxicos)
- Si fumas, no fumar en casa (evitar que otros inhalen el humo)
- No fumar en el coche u otros espacios cerrados
- Si fumas, lavarte las manos y cambiarnos de ropa antes de estar con el bebé (evitar las partículas de humo de tabaco que se depositan)
- No empezar a fumar (si aún no has empezado, no tendrás que dejarlo después)
- Comprar electrodomésticos silenciosos (disminuyen la contaminación acústica)
- Evitar las radiografías que no sean necesarias (menor radiación acumulada)
- Usar el agua de lavar las verduras para regar las plantas (ahorrar agua)
- No abusar de los antibióticos (para no generar resistencias en los microbios)
-
-
-
-
-

¡Y ahora, a ponerlo en práctica! ¡Y a difundir vuestra propuesta en redes!

Mirad qué idea nos ofrecen estas chicas en este video. ¡Gracias por compartirlo!

Fecha de publicación: 12-04-2020
