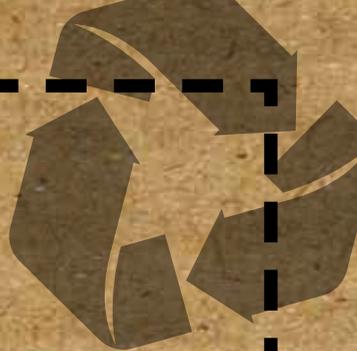


CONSEJOS PARA HACER DE PONFERRADA UNA CIUDAD MÁS SOSTENIBLE AMBIENTALMENTE





SALUDA

Esta guía, basada en consejos de los más pequeños y las más pequeñas para hacer de nuestro municipio un lugar más sostenible y respetuoso con el medio ambiente, ha sido una iniciativa de los niños y niñas de Ponferrada que forman parte de la Asamblea Municipal de Infancia y Adolescencia.

La Convención sobre los Derechos de la Infancia recoge, entre otros, el derecho de los niños y niñas a ser escuchados y a expresar y difundir sus opiniones libremente. Es obligación de las instituciones públicas poner las bases para favorecer esa participación y permitir que los más pequeños y pequeñas sean parte activa en el desarrollo y en las políticas públicas que se implanten en nuestro municipio.

Han sido varias las propuestas, las ideas y los proyectos que los niños y las niñas nos han presentado a través del Consejo Municipal de Infancia y Adolescencia, todas ellas muy interesantes y genuinas. Este año, en concreto y preocupados por los daños que los seres humanos estamos causando a nuestro planeta y por el futuro que les espera, nos han pedido colaboración para poder plasmar y difundir sus preocupaciones y peticiones al resto de la población.

Como Concejala de Bienestar Social, Infancia e Igualdad considero que no existe un reto más importante que el de conseguir un mundo más justo, respetuoso y saludable para el conjunto de la población y es para mí un gran motivo de orgullo ir de la mano de nuestra juventud recordando que sin planeta no hay futuro y que es responsabilidad de todos y de todas modificar tanto nuestros hábitos de consumo como el trato que le damos al medio ambiente y a los residuos que generamos.

Quiero agradecer a todas las niñas y niños que han colaborado en el diseño y el contenido de esta guía su compromiso con el medio ambiente y su lucha por concienciar a la gente de la necesidad de cambiar este rumbo de devastación, contaminación, deforestación y consumismo descontrolado, así como al resto de sus compañeros/as de clase que a través de los Centros escolares les han transmitido sus opiniones y preocupaciones.

Solo nos queda recomendaros seguir estos consejos para conseguir un entorno más humano, saludable y respetuoso con el planeta en el que todos y todas debemos aprender a convivir justa y equitativamente.

Lorena González Guerrero
Concejala de Bienestar Social, Infancia e Igualdad.

INTRODUCCIÓN:

La Asamblea Municipal de Infancia y Adolescencia es un órgano de participación infantil del cual formamos parte 30 niños, niñas y adolescentes de diferentes centros escolares del municipio.

Nos reunimos una vez al mes para trabajar sobre temas que nos afectan y así mejorar nuestra ciudad. Nuestro objetivo es concienciar sobre los derechos de la infancia y dar voz a todos los niños y niñas de nuestra ciudad trasladando nuestras propuestas a los representantes políticos y a los técnicos que trabajan con la infancia. Lo hacemos a través del Consejo Municipal de Infancia y Adolescencia que se celebra una vez al año.

Este año hemos recogido muchas peticiones que nos han transmitido nuestros compañeros/as de centro preocupados por la suciedad y contaminación que ven en nuestro entorno: plásticos en el río, colillas en el suelo, mucho tráfico, basura acumulada en caminos y senderos etc. Después de darle muchas vueltas decidimos hacer una guía que incluyera consejos y recomendaciones dirigidas a todos los ciudadanos y ciudadanas para hacer de nuestra ciudad un lugar agradable y respetuoso con el medio ambiente. Nos dimos cuenta que con pequeñas acciones que hagamos en nuestra vida diaria, acciones que no cuestan nada, podemos mejorar el mundo.

¡¡¡Imaginaos lo que podríamos conseguir si decidimos actuar todos/as juntos/as!!!

Os animamos a poner en práctica estos consejos que hemos elaborado con toda nuestra buena intención y trabajo.



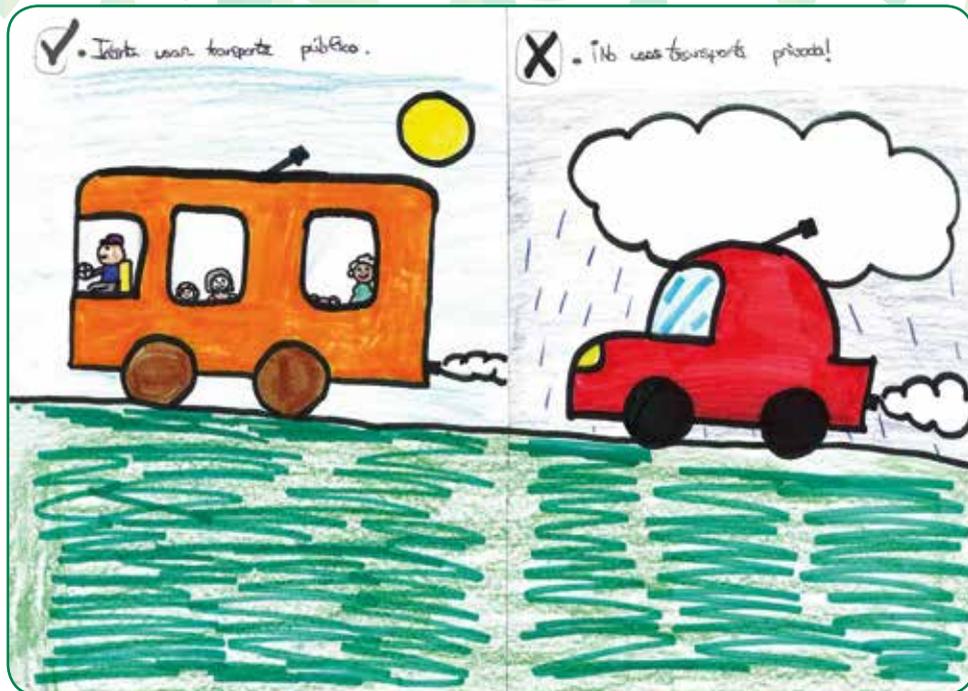
ESTA GUÍA HA SIDO ELABORADA POR LAS NIÑAS Y NIÑOS DE LA ASAMBLEA MUNICIPAL DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA:

PRIMARIA

Tais López González (C. La Asunción)
Aitana Blanco Flores (C.E.I.P. Virgen del Carmen)
Irene Amigo Martínez (C.E.I.P. Flores del Sil)
Eider Alonso Cebrián (C.E.I.P. Jesús Maestro)
Guillermo Fernández Pardo (C.E.I.P. Jesús Maestro)
Rodrigo Ramón Fernández (C.E.I.P. La Cogolla)
Ainara Losada Abbás (C. Espíritu Santo)
Elena Fernández López Brea (C.E.I.P. Peñalba)
Carmen Pérez González (C. La Inmaculada)
Denisse Mallo Méndez (C.E.I.P. Navalegos)
Manuel Corral Rodríguez (C.E.I.P. San Antonio)
Adriana Flores Viforcós (C.E.I.P. Compostilla)
Fernando Otero Castaño (C.E.I.P. Campo de los Judíos)
Mikaela Ekeröth Herrero (C.D. San Ignacio)
Laura Presa Blanco (C. San José Obrero)
Paula Calero Martínez (C. San José Obrero)

SECUNDARIA

Adrián López Rellán (C.E.E. Bérgidum)
Eugenio Dobrev Borisov (C.E.E. Bérgidum)
Macarena Moreno Mariñas (C.D. San Ignacio)
Javier González Álvarez (C. La Inmaculada)
Laura Delgado Rodríguez (C. San José Obrero)
David Wrigth Terrero (C. Espíritu Santo)
Diego Fuertes López (C. La Asunción)
Mara Ferrero Fernández (I.E.S. Gil y Carrasco)
Carmen Menéndez Osorio (I.E.S. Gil y Carrasco)
Lucía Corral Rodríguez (I.E.S. Gil y Carrasco)
Jorge Crespo González (I.E.S. Europa)
Virginia García González (I.E.S. Europa)
Yusra Rahhali Jorouk (I.E.S. Europa)
Elena Núñez Núñez (I.E.S. Virgen de la Encina)
Hugo Sampedro Barreiro (I.E.S. Virgen de la Encina)



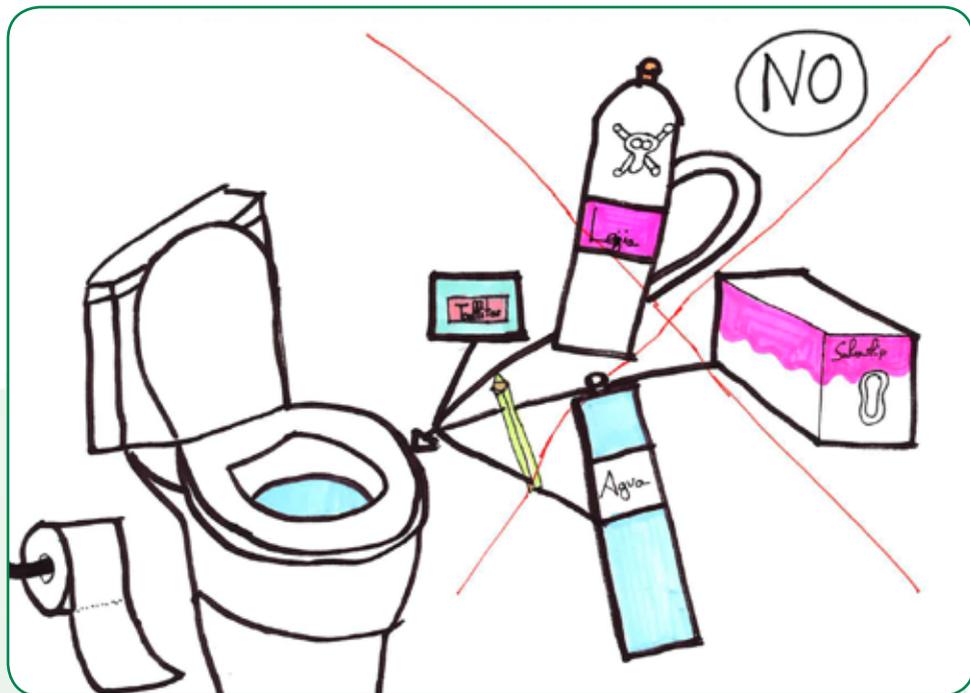
COSAS QUE PUEDES HACER EN TU CIUDAD:

- **NO TIRES LOS CHICLES AL SUELO.** Un chicle tarda en desaparecer 5 años y deja una mancha muy fea en las aceras que es imposible de limpiar.
- **LA COLILLAS SE ECHAN A LA PAPELERA.** Las aceras y carreteras están llenas de colillas que cuando llueve son arrastradas a las alcantarillas y de ahí al mar. Una colilla contamina 50 litros de agua dulce y 8 litros de agua salada.
- **USA LAS PAPELERAS Y CONTENEDORES DE RECICLAJE.** Si en tu casa no tiras la basura al suelo en la calle tampoco. No te excuses con comentarios groseros del tipo "es que le quitamos trabajo a los barrenderos". Es cuestión de educación y responsabilidad.
- **LLEVA AL PUNTO LIMPIO LOS RESIDUOS QUE NO SE PUEDEN TIRAR A LOS CONTENEDORES.**
- **SI TIENES PERRO RECOGE SUS CACAS Y TIRA LA BOLSA A LA PAPELERA.** "Si en la calle una caca de perro has pisado, la culpa no se la echas al perro, porque el culpable es su dueño".
- **RESPETA LOS ÁRBOLES Y PLANTAS QUE HAY EN TU CIUDAD.** Producen oxígeno y nos salvan la vida haciendo respirable nuestro aire.
- **COGE MENOS EL COCHE, DESPLÁZATE EN BICICLETA, CAMINA MÁS Y UTILIZA EL TRANSPORTE PÚBLICO.**
- **ÚNETE A GRUPOS DE VOLUNTARIADO PARA HACER LIMPIEZAS POR TU CIUDAD** (márgenes del río Sil, paseos, zonas verdes...) Ya verás que bien sienta cuidar y proteger tu entorno.



COSAS QUE PUEDES HACER CUANDO SALGAS AL CAMPO:

- IMPRESCINDIBLE LLEVAR UNA BOLSA PARA GUARDAR LOS RESIDUOS O RESTOS DE COMIDA QUE PUEDES GENERAR. Si dejas el lugar más limpio de lo que lo has encontrado todavía mejor.
- NO TIRES NUNCA COLILLAS AL SUELO, NI DEJES CRISTALES QUE PUEDAN PROVOCAR UN EFECTO LUPA QUE PRENDA Y AVIVE LAS LLAMAS.
- CUIDADO CON HACER HOGUERAS AL AIRE LIBRE.
- SIGUE LOS SENDEROS, SI TE SALES DEL CAMINO PUEDES PISAR PEQUEÑAS PLANTAS, HUEVOS O INSECTOS CON FUNCIONES FUNDAMENTALES EN ESE ECOSISTEMA.
- NO HAY MEJOR MÚSICA DE FONDO QUE LA QUE PROPORCIONA LA PROPIA NATURALEZA. No molestes a la fauna de la zona con música alta, gritando o levantando mucho la voz.



COSAS QUE PUEDES HACER EN TU CASA:

- **APROVECHA LA LUZ NATURAL. APAGA LAS LUCES Y USA BOMBILLAS LED.**
- **AJUSTA EL TERMOSTATO A UN NIVEL INFERIOR EN INVIERNO Y SUPERIOR EN VERANO.**
- **REDUCE EL CONSUMO DE AGUA.** Toma duchas cortas y no dejes los grifos abiertos. Cada vez que pongas una lavadora intenta llenarla, no la dejes a media carga.
- **NO TIRES NADA POR EL VÁTER** (toallitas, bastoncitos, compresas...) **NO ES UNA PAPELERA.** ¿Conoces el lema de las tres P? Si no es pipí, popo ni papel no lo arrojes por el váter
- **SEPARA LA BASURA Y LUEGO LLÉVALA A LOS CONTENEDORES DE RECICLAJE.** TAMBIÉN LAS PILAS, EL ACEITE USADO Y LA ROPA VIEJA.
- **DONA LO QUE NO UTILIZAS.** LAS ORGANIZACIONES BENÉFICAS DARÁN NUEVA VIDA A TU ROPA, LIBROS, JUGUETES Y MUEBLES POCO USADOS.
- **UTILIZA PRODUCTOS DE LIMPIEZA QUE NO DAÑEN EL MEDIO AMBIENTE.** Los puedes comprar o los puedes hacer tú mismo/a.
- **PROPÓN A TU AYUNTAMIENTO QUE QUIERES HACER UNA VISITA A LA PLANTA DE RECICLAJE.** Comprueba en primera persona dónde va y se recicla la basura que nosotros/as separamos en nuestras casas.



COSAS QUE PUEDES HACER CUANDO VAYAS A COMPRAR AL SUPERMERCADO:

- LLEVA TU PROPIA BOLSA DE TELA PARA HACER LA COMPRA.
- INTENTA REDUCIR EL CONSUMO DE PRODUCTOS CON PLÁSTICO. Puedes empezar con el plástico de un solo uso como bolsas de plástico, pajitas, vasos y platos de plástico, botellas... en cuanto a los envoltorios de comida puedes probar a llevar un táper.
- LAS TIENDAS A GRANEL TE PERMITEN COMPRAR PRODUCTOS SIN ENVASES DE PLÁSTICO
- COMPRA PRODUCTOS LOCALES. APOYAR LOS NEGOCIOS DE LA ZONA AYUDA A LA GENTE A CONSERVAR SU EMPLEO Y CONTRIBUYE A IMPEDIR QUE LOS CAMIONES TENGAN QUE DESPLAZARSE A GRANDES DISTANCIAS.
- EVITA COMPRAR PRODUCTOS DE MANERA EXCESIVA E INNECESARIA. Compra en función de tu consumo real y no desperdices la comida.





COSAS QUE PUEDES HACER EN TU COLEGIO O EN EL TRABAJO:

- **NO MALGASTES EL PAPEL, APROVECHA LAS DOS CARAS.** "No tires hoy lo que puedas tirar mañana, Reutiliza"
- **PROPÓN QUE PONGAN EN TU COLEGIO CONTENEDORES EN CADA CLASE PARA SEPARAR EL PLÁSTICO Y EL PAPEL.**
- **LLEVA LA MERIENDA AL COLE EN UN TÁPER.** No hace falta que la envuelvas en papel de aluminio o plástico y generes más basura.
- **LLEVA LOS OBJETOS QUE SE PUEDEN RECICLAR AL PUNTO LIMPIO O A SU TIENDA INICIAL.** (Los medicamentos utilizados o caducados llévalos a la farmacia, los botes de pintura usados llévalos a la tienda de pinturas...)
- **SI ERES HOSTELERO O COMERCIANTE COLABORA EN LA RECOGIDA SELECTIVA DE RESIDUOS** (cartón, vidrio, envases). El resultado será una ciudad más limpia y un beneficio para el medio ambiente.
- **SÉ UN EJEMPLO A SEGUIR PARA TUS COMPAÑEROS/AS, AMIGOS/AS, FAMILIARES.** Es la mejor manera de concienciar a los demás.
- **EN LOS CENTROS Y ESTABLECIMIENTOS, MEJOR VENTANAS GRANDES Y LUZ NATURAL QUE LÁMPARAS GRANDES Y LUZ ARTIFICIAL.**





COSAS QUE PUEDES HACER EN LA HUERTA:

- PARA FERTILIZAR EL SUELO UTILIZA MATERIALES NATURALES Y NO ARTIFICIALES YA QUE CONTAMINAN.
- HAZ COMPOST CON RESIDUO VEGETAL Y UTILÍZALO COMO ABONO.
- UTILIZA INSECTICIDAS ECOLÓGICOS Y NO PRODUCTOS TÓXICOS. BUSCA ALTERNATIVAS NATURALES (Por ejemplo las plantas aromáticas espantan a los insectos)
- PLANTA UN ÁRBOL, O DOS, O TRES...
- UTILIZA UN SISTEMA DE RIEGO QUE AYUDE A AHORRAR AGUA.
- ¡UTILIZA MENOS VENENO QUE LUEGO NOS LO COMEMOS!



OS ANIMAMOS A SEGUIR TODOS ESTOS CONSEJOS. Y POR FAVOR NO TIRÉIS LAS COLILLAS AL SUELO





Ayuntamiento de Ponferrada

