



SESIÓN 4: Cómo empezar desde casa

1. Página de bienvenida.

¡Bienvenida a tu cuarta sesión del módulo de Sostenibilidad!

Esta sesión durará aproximadamente una hora y media, así que asegúrate de estar cómoda, tener una taza de té contigo (¡y tal vez un aperitivo si lo necesitas!).

Para esta sesión necesitarás:

- Un dispositivo con acceso a Internet y audio.
- Tu cuaderno MAMA RISE y un bolígrafo.

Índice de contenidos

- ¿Dónde comenzar?
- ¿Cómo aplicar a la vida real el rechazar, reducir y reutilizar?
- Arregla lo que está roto.
- El reciclaje y sus limitaciones.
- Compostaje.

Después de esta sesión serás capaz de:

- Entender cómo aplicar las 5R en tu vida diaria.
- Reconocer tus actuales hábitos
- Compartir lo que has aprendido con otras personas

¿Lista? ¡Vamos allá!

2. Introducción a la sesión

Durante esta sesión darás un paso más para poner en práctica la filosofía de Zero Waste que aprendiste en la sesión anterior. Con un sencillo método podrás recorrer tu casa de habitación a habitación, empezando siempre por lo que más te ilusione.



3. ¿Qué sabes ya sobre cómo hacer que tu hogar sea más sostenible?

Con lo que has aprendido sobre el movimiento Zero Waste, ¿sabes por dónde empezar a hacerlo realidad en tu hogar? Anota los aspectos que tienen sentido para ti aplicar en una casa como la tuya.

La reparación, el reciclaje y el compostaje pueden generar cierto respeto, por eso en esta sesión aprenderás más sobre estos conceptos y cómo aplicarlos. ¡A por ello!

4. Contenido de aprendizaje

Dónde comenzar

Ahora que sabes qué es el Zero Waste, quizás te preguntes: “Genial, ¿pero por dónde empiezo?” La mejor respuesta es: simplemente empezar. No necesitas tener todas las respuestas ni esperar a que tus condiciones de vida sean ideales. No caigas en la trampa de pensar que, si no puedes hacerlo perfectamente, es mejor no intentarlo.

Rechazar, la primera invitación es aprender a decir no. Observa cuántas cosas innecesarias llegan a tu casa cada día, cuántas veces aceptas algo por vergüenza, por compromiso o por miedo a incomodar a quien lo ofrece. Un simple “No, gracias”, acompañado de una sonrisa, suele ser suficiente.

El segundo paso es **reducir**, mi recomendación es empezar por la habitación que más tengas ganas de liberar y, poco a poco, deshacerte de todo lo que no necesitas. Es comprensible que abordar una habitación entera pueda abrumarte, por lo que te invito a dividirla en pequeñas secciones y colocar todo sobre la cama para evaluar qué tienes.

- En el baño, puedes empezar revisando el botiquín, ese pequeño cajón lleno de muestras, los productos que tienes en la ducha o los accesorios para el cabello.



- En la cocina, podrías comenzar con el cajón de los tupper, la puerta del refrigerador, la estantería de las tazas o los utensilios de cocina.
- En el dormitorio, podrías fijarte en los zapatos, la mesa de noche, el cajón de la ropa interior, los jerséis o las libretas acumuladas.
- En la habitación infantil, puedes empezar con los cuentos, la parte superior del armario, los peluches, los pijamas o ese tipo de juguete que tienes en exceso, como las construcciones.

El tercer paso es **reutilizar**, lo que implica deshacerse de los productos de un solo uso. Observa cuáles están presentes en tu vida cotidiana: bolsas de plástico para fruta que se usan solo por minutos, papel de aluminio, film transparente, tampones o compresas desechables, discos de algodón, toallitas desmaquillantes, vasos de café para llevar, maquinillas de afeitar desechables, envoltorios innecesarios de vegetales, servilletas y toallas de papel, pañales de usar y tirar...

Puedes analizar cada uno de ellos y preguntarte cuáles podrías reemplazar por una alternativa reutilizable y cuáles podrías eliminar por completo. Por ejemplo, para almacenar comida, puedes usar recipientes herméticos o cubrir un plato con otro en lugar de recurrir al papel film. Si esta solución no te convence, pruébala primero, y si aún así no funciona, busca envoltorios de cera reutilizables (también existen opciones veganas) o bolsas de silicona. Si cada mañana pides café para llevar, podrías adquirir un vaso reutilizable con tapa y pedir que te lo sirvan en él. Si usas discos de algodón desmaquillantes todos los días, podrías sustituirlos por opciones lavables. Para comprar frutas y verduras, puedes llevar tus propias bolsas de malla fina. En lugar de seguir desechando maquinillas de afeitar que no se reciclan, podrías optar por una de acero inoxidable y sólo reemplazar las hojas cuando sea necesario.

Para los días de menstruación, puedes probar con la copa menstrual, las compresas de tela o las bragas menstruales hasta encontrar la opción que mejor se adapte a ti. Para derrames en la cocina, en lugar de recurrir al papel de cocina, podrías usar paños de tela compostables, y cambiar las servilletas de papel por un bonito juego de servilletas de tela.



En cuanto a los pañales, que generan un gasto constante de dinero y plástico, podrías considerar los pañales de tela, una alternativa más sostenible de lo que parece.

👉 ¿Con qué habitación te ilusionaría más empezar? Piensa en qué te gustaría tener diferente y cómo podrías empezar a hacerlo realidad (pedir ayuda para sacar tiempo para ello, involucrar a más personas de la casa en la tarea...)

Reparar lo que está roto

Dentro del principio de reutilizar también entra la reparación. Puede parecer algo simple, pero la realidad es que muchas veces los fabricantes hacen que reparar un objeto cueste más que comprarlo nuevo. Por ello, el movimiento europeo **Right to Repair** lucha por que se aprueben leyes que obliguen a diseñar productos duraderos y reparables, con componentes fáciles de reemplazar, e incluso a incluir una puntuación de reparabilidad en las etiquetas de eficiencia energética.

Lo más sencillo de reparar suele ser la ropa y, si no eres especialmente hábil, siempre puedes llevarla a una tienda de arreglos cercana. Reparar algo para salvarlo de la basura es uno de los actos más contraculturales y satisfactorios que podemos hacer hoy en día, solo superado por no reemplazar lo que se rompe.

A veces, una avería es una invitación a dejar ir ese objeto o, al menos, una oportunidad para comprobar si realmente lo necesitamos.

🔧 Comprueba si tienes cosas en casa esperando a ser reparadas y busca dónde podrías llevarlas para seguir usándolas.

El siguiente paso es **reciclar**. Separar los residuos en casa es fundamental, pero debemos ser conscientes de que reciclar no es la solución definitiva. Si fuera un proceso sencillo y eficiente, los mares y océanos no recibirían 12 millones de toneladas de residuos cada año.



La producción masiva de plásticos, la ineficacia en la gestión de residuos y la falta de datos fiables sobre el reciclaje nos alertan de la necesidad de cambiar nuestro modelo de consumo.

Además, el hecho de que algo termine en una planta de reciclaje no significa que realmente será reciclado. Por ejemplo, los envases multicapa, como las bolsas de patatas fritas o los tetra brik, son difíciles y costosos de reciclar.

Y, aunque se logre reciclar un material, eso no significa que mantendrá la misma calidad que tenía originalmente. Muchos plásticos reciclados se degradan en el proceso, por lo que el nuevo material es de menor calidad y no puede utilizarse para fabricar el mismo tipo de envase del que provino. Este fenómeno se conoce como *downcycling*.

En el caso del papel y el cartón, al estar compuestos de fibras de celulosa, pueden reciclarse un número limitado de veces antes de que las fibras se acorten demasiado y haya que añadir material virgen.

En el extremo opuesto, los envases de vidrio pueden reciclarse infinitamente sin perder propiedades, ya que están hechos de un solo material, aunque es importante recordar que no existe un envase 100% reciclable, pues los adhesivos de las etiquetas y las tintas utilizadas en los envases encarecen el proceso y pueden contaminar los fragmentos reciclados.

¿Qué podemos hacer?

Como consumidores, nuestra responsabilidad es generar menos residuos y asegurarnos de que los que producimos se reciclen correctamente. Para reciclar menos, debemos priorizar rechazar, reducir y reutilizar en nuestra vida cotidiana.

👉 ¿Tienes alguna duda sobre cómo separar determinados productos para su correcto reciclaje? Te animamos a buscar información en tu ayuntamiento o barrio para saber más sobre cómo hacerlo, si existen puntos de recogida de residuos especiales, etc.



El último paso de la pirámide invertida es el **compostaje**. Los residuos orgánicos no son inocuos. Para que se conviertan en compost, deben darse condiciones adecuadas de humedad y oxígeno que no existen en los vertederos, lo que provoca la liberación de grandes cantidades de metano, uno de los principales gases de efecto invernadero.

¿Qué podemos hacer? Si en tu municipio existe recogida diferenciada de residuos orgánicos, asegúrate de separar correctamente restos de comida, cáscaras de frutas, corchos, cerillas y otros materiales compostables. Sin embargo, elementos como pañales, compresas, papel higiénico, cenizas, chicles, arena para mascotas o colillas no son compostables y deben ir al contenedor de residuos generales. Además, es recomendable desechar los restos orgánicos en una bolsa compostable para evitar que contaminantes plásticos se mezclen con la materia orgánica, reduciendo la calidad del compost resultante.

Si donde vives no hay recogida diferenciada, quizás haya contenedores específicos o centros comunitarios donde puedas llevar estos residuos. Puedes buscar información en la página web de tu ayuntamiento, en huertos comunitarios o en asociaciones ambientales de tu zona.

5. Para cerrar:

En última instancia, adoptar hábitos más sostenibles no significa hacerlo todo perfecto de inmediato. Se trata de avanzar paso a paso, de hacer lo mejor posible dentro de nuestras circunstancias y de entender que cada pequeño cambio suma.

6. Información y recursos adicionales:

Cómo estar en paz con una casa desordenada, [blog post](#)