



## SESIÓN 6: Qué hacer fuera de casa

### 1. Página de bienvenida

Bienvenida a tu sexta sesión del módulo sobre sostenibilidad!

Te llevará una hora y media completarla, así que asegúrate de estar cómoda, tener una buena taza de té a tu lado (¡y tal vez un snack si lo necesitas!).

Para esta sesión vas a necesitar:

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

Índice de contenidos

- Cómo gestionar la sencillez en ocasiones especiales.
- Socializar intentando consumir menos.
- Cómo dar y recibir regalos.

Después de esta sesión serás capaz de:

- Anticipar la generación de residuos en tu vida diaria fuera del hogar.
- Reconocer las creencias internas que te hacen regalar de determinada manera.
- Potenciarte para tener conversaciones con seres queridos sobre hacer las cosas de manera diferente.
- Compartir lo aprendido con otras personas.

¿Lista? ¡Vamos allá!

### 2. Introducción a la sesión

En esta sesión nos centraremos en cómo aplicar lo aprendido cuando estemos fuera de casa (en nuestra rutina diaria, en ocasiones especiales, etc.).

También vamos a hablar de las vacaciones con nuestros hijos y de cómo podemos centrarnos en lo importante y no en lo material.



### 3. ¿Qué sabes ya sobre cómo hacer más sostenible tu vida diaria fuera de casa?

Con lo aprendido hasta ahora, ¿sabes por dónde empezar a vivir de forma más sostenible fuera de casa? Anota los aspectos que te parezcan lógicos para empezar en una rutina como la tuya.

### 4. Contenido de aprendizaje

En este punto, puede parecerte factible reducir tus desperdicios en casa, pero ¿Qué hay sobre reducirlos fuera? ¿Cómo manejas la simplicidad en ocasiones especiales? ¿Es esto posible cuando los peques entran en la ecuación? y ¿cuándo das o recibes algo? La respuesta corta es sí... si estamos preparados.

Al salir de casa, lo mejor es anticipar cómo será tu día. Si estarás fuera todo el día, lleva tu propia botella de agua (el acero inoxidable es el mejor) o tu taza de café reutilizable. Si vas a un viaje, empaca un pequeño pack zero waste en tu mochila: una fiambra para posibles sobras de restaurante, cubiertos reutilizables, servilleta de tela, tus cosméticos sólidos, bolsas para frutas y verduras y una bolsa de la compra. Si estás invitado a un evento al aire libre, trae tus propios cubiertos reutilizables y una servilleta de tela y sugiérele también a otras personas que vayan a asistir.

Cuando hay celebraciones, vale la pena recordar que hemos aprendido que dar es un lenguaje de amor, pero el amor no es una transacción. Expresamos amor por las personas que queremos de mil maneras, y regalar algo que la otra persona no necesita por mero compromiso social no tiene por qué ser una de ellas.

Cuando te toque hacer un regalo, puedes priorizar las experiencias sobre los objetos. Piensa en lo que le gusta hacer a esa persona, en lo que disfrutaron juntos o en qué tipo de plan le encantaría pero que no se regalaría a sí misma. Puede ser un concierto, una comida, una excursión, un taller artístico, una



obra de teatro, un masaje, un evento deportivo, cuidar de sus hijos mientras disfruta de un rato a solas... Incluso puedes convertirlo en una tradición y repetir el plan cada año. En medio del ritmo frenético en el que a menudo vivimos, regalar tiempo juntos es un acto revolucionario.

Si esto no es posible, siempre puedes optar por cosas especiales y deliciosas, como chocolate, conservas, café, té, vino... Y si la persona te pide algo concreto, busca la opción más sostenible, que suele ser de segunda mano o de una marca local.

¿Y qué pasa cuando te toca recibir? La clave está en expresar claramente lo que te gustaría y lo que no. Es así de sencillo y, a la vez, así de complicado. A veces sentimos vergüenza de decir lo que queremos porque nos parece que estamos imponiendo algo o presionando a la otra persona, pero ¿qué sentido tiene aceptar algo que no queremos y que no vamos a usar?

Si vas a celebrar un cumpleaños a lo grande, puedes pedir que hagan una donación a una organización que te guste. A quienes te hacen regalos cada año, díles con antelación que no necesitas nada o que prefieres algo en concreto y dónde pueden encontrarlo. La clave está en adelantarse y hablar con naturalidad con las personas que quieres y que te quieren.

👉 ¿Qué opinas al respecto? ¿Crees que es algo de lo que podrías hablar en tu entorno? ¿Qué te impide hacerlo?

-----

Tal vez, pensando en tu entorno, esto parezca más o menos factible, pero ¿qué pasa cuando hay niños de por medio? Aquí las cosas suelen complicarse, porque hay una tendencia a saturarlos de regalos en Navidad, en sus cumpleaños y en casi cualquier reunión familiar.

Si quieres vivir una Navidad más tranquila, en la que tus pequeños no reciban más juguetes de los que pueden manejar, debes empezar esta conversación



muchos meses antes de diciembre y mantenerla presente en varias ocasiones durante el año.

En los cumpleaños, puedes pedir a la familia que haga un regalo sencillo, algo que sepas que les hará mucha ilusión. Para las fiestas con amigos del colegio, puedes proponer que el regalo se compre en conjunto y que cada familia aporte un par de euros. De este modo, se evita que las madres (porque, desafortunadamente, todavía suelen ser ellas quienes se encargan) tengan que salir a comprar algo, te aseguras de que tu hijo reciba algo que realmente quiere y no se acumulan montañas de regalos en casa.

Es curioso cómo tendemos a llenar a los niños de regalos, cuando ellos nos demuestran que, por encima de cualquier objeto, lo que más desean es pasar tiempo con las personas que aman. Si lo piensas, casi todo el ocio adulto se basa en consumir. Sin embargo, los niños simplemente se reúnen para jugar, inventar, explorar y hablar. Los adultos, en cambio, solemos necesitar muchas más cosas alrededor para interactuar y compartir tiempo juntos. Te animo a que la próxima vez los invites a tu casa a cocinar juntos o que se reúnan en un parque simplemente para pasear.

## 5. Reflexión final

🗨️ Imagina cómo sería una celebración de cumpleaños ideal para ti. Puedes pensar en tu propio cumpleaños o en el de tu hijo. Intenta liberarte de las ideas preconcebidas que tienes en la cabeza, de lo que hace la gente a tu alrededor, de las expectativas que has asumido. Si pudieras decidir absolutamente todo, ¿cómo te gustaría que fuera ese día? Deja volar tu imaginación y escribe sobre ese día desde que te despiertas hasta que te acuestas.

Ahora lee todo lo que has escrito y a continuación anota cómo podrías hacer algo lo más parecido posible a esa idea, teniendo en cuenta tu realidad. Aunque no sea exactamente el sueño que imaginaste, puede ser algo hermoso y cercano a tus deseos y necesidades.



## 6. Información adicional y recursos:

Aunque no se aplica exactamente a lo que hemos hablado hoy, te recomendamos mucho leer [este libro](#). Se publicó en 2013, así que es probable que puedas encontrarlo en tu biblioteca. Si lo lees junto a un amigo o amiga, será una experiencia muy enriquecedora para compartir y comentar los capítulos.

## 7. Para cerrar:

Escucha esta [canción The Mother](#) de Brandi Carlile.  
Encontrarás la letra a continuación:

Bienvenida al final de estar solo dentro de tu mente  
Estás atada a otro y estás preocupado todo el tiempo  
Siempre supiste la melodía pero nunca la escuchaste rimar  
Ella es hermosa y es tranquila, Señor, ella no se parece a mí  
Ella me hizo amar la mañana, ella es una fiesta en el mar  
Las calles de Nueva York están tan concurridas como siempre solían estar  
Pero yo soy la madre de Evangeline

Las primeras cosas que me quitó fueron el egoísmo y el sueño  
Rompió mil reliquias que nunca debí conservar  
Llenó mi vida de color, canceló planes y destrozó mi coche  
Pero nada de eso fue lo que somos  
Fuera de mis ventanas están las montañas y la nieve  
Te sostengo mientras duermes y deseo poder ir  
Todos mis amigos alborotadores están afuera cumpliendo sus sueños  
Pero yo soy la madre de Evangeline

Y todavía tienen su periódico matutino y su café y su tiempo  
Y todavía disfrutan sus tardes con los escépticos y el vino



Oh, pero todas las maravillas que he visto, las veré una segunda vez  
Desde dentro de los tiempos a través de tus ojos

No eres un accidente en el que nadie lo pensó bien  
El mundo se ha puesto en contra de nosotras,  
nos ha hecho querer luchar por ti  
Y cuando elegimos tu nombre sabíamos que  
tú también lucharías contra el poder  
Para mí no eres nada menos que mágico y hermoso  
Oh, nunca llegaré a la gran época sin ti  
Para que puedan conservar su tesoro y sus vínculos con la máquina  
Porque soy la madre de Evangeline