Reporte Final

Zurciendo el Planeta — familias sostenibles

Dora A.Napolitano

1. Antecedentes

La crisis ambiental en la ciudad la vivimos de manera cotidiana: contingencias ambientales, escasez de agua, inundaciones, tráfico. Otras facetas no las tiene tan visible mucha gente, como la excesiva producción de basura y su mala separación, el desperdicio energético y de agua, la degradación de la tierra (nuestra fuente final de alimento) y la poca cohesión social. Muchas de estas situaciones las generamos y las hacemos nosotros mismos más complejas. Somos un gran número de familias las que componemos la ciudad, de manera que una buena parte del cambio que se requiere para reducir nuestro impacto dañino en el medio ambiente está en nuestras propias manos.

El proyecto de Zurciendo el Planeta nace en abril de 2016, el día de la tierra, en un taller de tela reciclada en el Huerto Tlatelolco. La idea de trabajar para promover "familias sostenibles" se inspira en un proyecto parecido de la David Suzuki Foundation (DSF), en el que participé cuando viví en Canadá. El proyecto de la DSF tenían enlaces con información sobre su plataforma digital y convocaban a "entrenadores" voluntarios que compartían los materiales con 5 familias cada uno/a, y los acompañaban en el proceso de probar cambios en sus rutinas cotidianas y familiares. Con su permiso y apoyo, Dora propuso adaptar algunos de los materiales de la DSF a la realidad de la Ciudad de México.

En enero 2018, Dora resulta una de las ganadoras de la convocatoria de Women4Climate o Mujeres por el Clima de la Ciudad de México, y este informe resume los logros durante el periodo de tutoría de esta iniciativa, conducida por la Secretaría del Medio Ambiente de la ciudad y la alianza C40.

2. Propósitos

- Diseñar **materiales educativos** (dividiendo la temática en 5 áreas/módulos: desperdicios, comida, tóxicos, transporte y comunidad) que propongan una variedad de acciones probadas y sencillas para reducir su huella de carbono. La idea es que incorporen solo una dinámica nueva por módulo, de manera que el intento no resulte agobiante.
- Introducir las ideas por medio de relaciones humanas directas y aún vigentes. Nuestra experiencia indica que los individuos que no han comenzado a hacer cambios, no responden a las noticias y publicidad de cambio climático que buscan incentivarlos a modificar sus hábitos. Pero las relaciones humanas de amistad y parentesco son muy fuertes, y por ese lado la gente puede empezar a abrirse a considerar alternativas más sostenibles.

  La propuesta es que **los materiales educativos los presente a las familias un(a) amigo/a, que los acompaña, en calidad de "madrina"** (o padrino). Esta "madrina" los acompañará durante el periodo de las 5 áreas temáticas para ayudarles con los ajustes y proponerles las acciones más inmediatas. (Este periodo está por definirse exactamente pero podría ser de uno o dos meses por área temática.)

- Demostrar, a través de la experiencia propia, que muchos cambios estructurales dentro de una vivienda (biofiltros para aguas grises, escusados secos y captación de agua de lluvia) se pueden lograr incluso en edificios viejos y áreas muy edificadas de la zona central de la ciudad, como es la Colonia del Valle.

3. Objetivos del periodo de tutoría W4C

Los objetivos del periodo de tutoría fueron:

A. Avanzar con las modificaciones de la vivienda, específicamente captación de agua pluvial, adaptación de un baño con escusado seco y biofiltro de aguas grises.

B. Escribir y diseñar los primeros 3 módulos para las familias sostenibles y empezar el pilotaje. Para el pilotaje, Dora será la madrina de 6 familias.

C. Generar los contenidos más detallados asociados a los módulos que se irán publicando en la página web de *Zurciendo el Planeta*.

D. Continuar y ampliar la oferta de talleres de tela reciclada.

Avances y logros entre febrero y octubre de 2018

A. Modificaciones a la vivienda

Estas modificaciones las llevó a cabo Dora, en su casa con su familia, como muestra de lo que se puede lograr en las zonas más edificadas de la Ciudad de México.

- **Escusado seco** - en el baño más cercano al patio se retiró el escusado y se tapó la salida al drenaje; compramos un modelo de baño seco sin separación de sólidos y líquidos de *Es Fácil Ser Verde*. Las deposiciones se cubren con una mezcla de aserrín y ceniza. Este baño quedó sin producción de aguas negras. Se le hizo un asiento y tapa con madera reciclada.
- **Biofiltro para aguas grises** - en el patio se construyó un biofiltro de 0.5m (ancho) x 0.5m (profundo) x 4m (largo) que recibirá las aguas grises de la

regadera y el lavabo del mismo cuarto de baño. Se llenará de grava de diferentes tamaños y plantas acuáticas. Las plantas ya están listas esperando que se puedan plantar en el biofiltro. Son variedades de papiro (*Cyperus* sp.) *Arundo donax* y *Phragmites australis* (ver foto).

Plantas acuáticas para el biofiltro esperando trasplante

- **Cisterna y sistema de captación de agua de lluvia** de los techos propios del departamento.

  Es más complicado hacer captación de agua de lluvia en un edificio de departamentos que en una casa, pero en una ciudad donde la mayoría de la gente vive en departamento, tiene que ser posible. Lo ideal sería hacer una captación comunitaria compartida, pero como los vecinos son difíciles de convencer de hacer una obra tan novedosa, se decidió avanzar y que la viabilidad de la instalación los convenciera con el tiempo.

  Se tiene la ventaja de estar en planta baja y ser dueños únicos del jardincito (7m x 4m) en el que se enterró una cisterna que se conecta a un *tlaloque* (separador de primeras aguas) de *Isla Urbana* y a un tinaco pequeño en la azotea, para proveer de agua a nuestro departamento. En la foto se aprecia el *tlaloque* (el "tanque" azul), las

canaletas y las tuberías que entran y salen de la cisterna, la bomba y los filtros para limpieza del agua pluvial. En el *tinaquito* de la azotea, el agua es tratada con plata coloidal.

B. Módulos y pilotaje de Familias sostenibles

La idea de los módulos es que sean documentos sintéticos con muchos enlaces para que las familias puedan escoger en qué temas profundizar. La mayor parte de los enlaces están sobre la página web de www.zurciendoelplaneta.com. Estos artículos están escritos específicamente desde la perspectiva de una persona que vive en la Ciudad de México. Muchas recomendaciones son generales, pero las alusiones a reglamentos (como el de la basura) o sugerencias de tiendas a granel o restaurantes con esfuerzos ambientales, se aplican para la Ciudad de México.

La intención es que eventualmente, cuando hayan pasado por este programa de módulos, las familias se vuelvan "madrinas" de grupos de 5 amigas de manera piramidal. También buscaremos convocar a otras madrinas por toda la ciudad. Quisiéramos que todas platiquen y compartan con sus demás amistades sobre lo que están haciendo para animar a otras posibles "madrinas" a sumarse al proyecto. *Zurciendo el Planeta* buscará ofrecer todo el apoyo posible a estos grupos orgánicos que se irán formando. Todas las participantes serán agregadas a un grupo privado de Facebook: *Familias Sostenibles*, para formar una comunidad de familias que han participado en el programa, un espacio virtual para compartir dudas e ideas.

En cada módulo se les incentiva a las familias a identificar áreas que quieren "atacar" o abordar, pero solo pueden escoger UNA para arrancar, ya que tratar de hacer demasiadas acciones nuevas al mismo tiempo se vuelve difícil y se corre el riesgo de dejarlas todas.

Entonces, cada familia elige un reto por módulo. (Siempre existe la posibilidad –y se propone– de regresar y retomar más acciones después de terminado el proceso con la "madrina", o cuando ellas se hagan madrinas de otras familias.).

LOS MÓDULOS SON LOS SIGUIENTES:

Módulo 1 "Todo lo que podemos dejar de desperdiciar" (anexo 1). Este módulo abarca temas de basura, agua y energía. Se empezó el pilotaje con 6 familias a principios de julio y fue complicado visitarlas porque coincidió con el periodo vacacional. Sin embargo, para fines de agosto, las había visitado a todas. (Ahora son 7 las familias piloto; una se sumó en septiembre.)

El proceso de trabajar con las familias, que son amigas mías, es algo maravilloso. Cada una vive en un contexto específico, con diferentes retos compuestos de su casa, pareja, hijos, trabajo y deseos. En cuanto al grado de "sostenibilidad" ambiental en su cotidianidad, todas están en puntos diferentes y todas escogieron acciones distintas para abordar el módulo 1.

Algunos ejemplos de sus logros (Módulo 1):

Citas directas de las jefas de familia en el proyecto piloto.

- "Puse unos 4 multicontactos por toda la casa… y los apagamos cuando no están en uso!"

- "Ya separamos la basura😊😊😊😊 " y "Estoy tratando de no traer unicel a la casa. No sabes qué difícil!! No pensé que utilizáramos tanto!"
- "¡Mi novio ya separa la basura!"

- “Ya uso la copa menstrual por las noches”.
- “Instalé 4 ahorradores de agua en mi departamento, dos en los lavabos y dos en la cocina.”

Módulo 2: Comida

Está en la fase de diseño (la mayor parte de los enlaces sobre el blog ya están activos) y se lanzará en octubre del presente año con temas como:

- La importancia de comprar orgánico.
- Algunas ideas sobre cómo elegir en qué frutas o verduras concentrarse si hay limitaciones de presupuesto.
- Cómo reducir el deterioro de la comida.
- Algunas recetas de comida casera.
- Los “kilómetros comestibles”.
- Cómo hacer germinados caseros.
- La certificación (orgánica) participativa.
- La pesca sostenible.
- La palma aceitera.
- Los materiales de los utensilios de comida.

MÓDULOS A FUTURO

Ya está iniciada la investigación en muchos de estos temas, y están en borrador preliminar los textos. Se han publicado algunos artículos que serán vinculados a estos módulos.

Módulo 3: tóxicos (propuestas para cambiar algunos aspectos de aseo personal y del hogar para no usar sustancias dañinas para la familia y el medio ambiente).

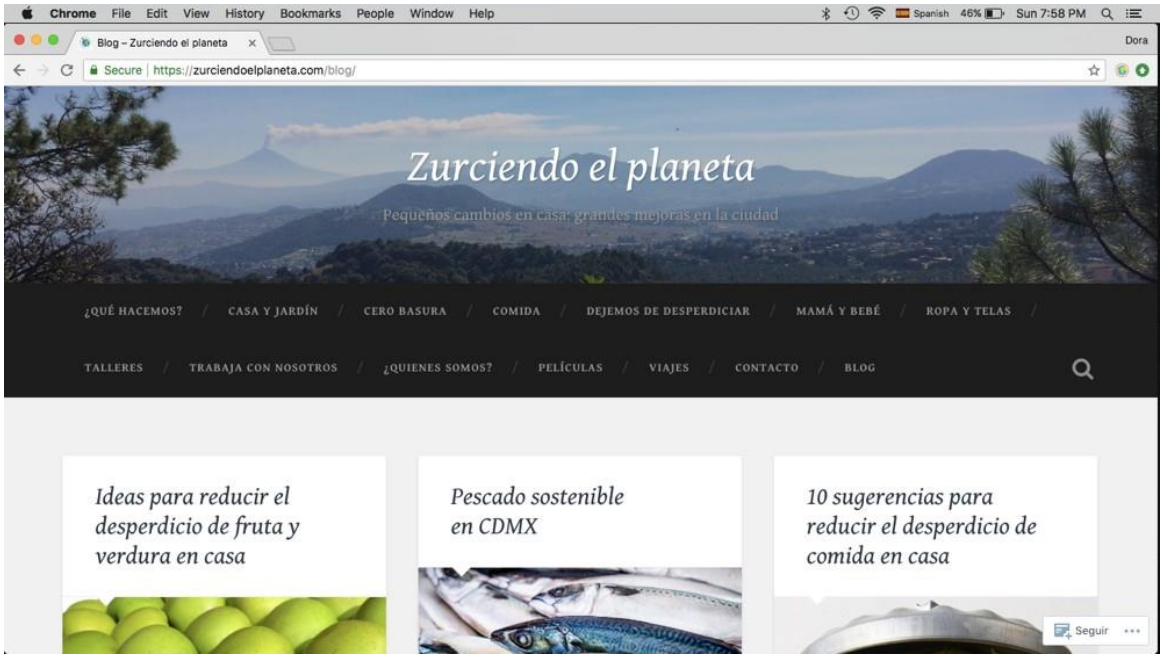
Módulo 4: transporte (propuestas para reducir la contribución a la contaminación del aire y producción de gases de efecto invernadero en los traslados por la ciudad).

Módulo 5: comunidad (propuestas para hacer comunidad: construir entre amigos y vecinos, y también la fauna nativa, iniciativas con miras hacia una cotidianidad más sostenible).

C. Contenidos: la página web y redes sociales

Actualmente (a 12.10.2018) la página tiene 176 entradas. Es decir, desde el 19 de enero de 2018 he publicado 136 entradas, la mayoría de mi autoría (unas 15 escritas por colaboradoras y editadas por mí). **Es decir que en 37 semanas he publicado un promedio de 3.7 artículos por semana, un incremento de 350%**, comparado con 2017. [Al entrar al programa de W4C, tenía solo 39 entradas escritas en la página, a razón de poco más de 1 entrada por semana en promedio.]

Además, a recomendación de la tutora, la página web ha pasado de ser una página gratuita de wordpress.com (con anuncios) a tener dominio propio: www.zurciendoelplaneta.com



Redes sociales

Antes de entrar al programa *Zurciendo el Planeta* solo estaba en Facebook. A recomendación de la tutora, desde mediados de febrero *Zurciendo el Planeta* está activo en tres plataformas de redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter).

Relación de seguidores en cada plataforma:

Facebook: 718 seguidores

Instagram: 101 publicaciones y 410 seguidores.

Twitter: 72 seguidores

D. Talleres

Los talleres de tela reciclada los hace Dora con 2 amigas desde el 2017.

Hasta el mes de septiembre llevaban 12 talleres este año (anexo 2) y tenían 3 más programados antes de fin de año. Esto es un incremento de 375%, comparado con el año anterior.

El objetivo de los talleres es hacerle ver a la gente que la ropa vieja no es “basura” y no necesita tirarse, sino que tiene muchas más posibilidades, especialmente en vista de la

contaminación y desperdicio que implica la industria actual de la moda.

Estos talleres, además de fomentar un cambio de actitud, son momentos de relajación y diversión. Los asistentes se divierten mientras aprenden, y con frecuencia comentan que les da mucho gusto descubrir las posibilidades en su ropa rota.

En este link hay muchas más imágenes de los talleres públicos que llevamos a cabo.
https:// zurciendoelplaneta.com/2017/10/16/talleres-anteriores/

E. Adicionales

Investigación

La investigación en esta fase ha sido fascinante. Es en general bibliográfica y empírica. Es decir que Dora busca y averigua y pone a prueba las ideas antes de hacer ninguna recomendación.

El proceso de trabajar los temas como se los ha planteado, buscando soluciones concretas y aplicables para las familias de la Ciudad de México, la ha llevado a probar diversas experiencias: tomar cursos, hacer recetas, probar novedades, inscribirse en los diversos programas de bicicleta, visitar tiendas y restaurantes con iniciativas positivas. Es un mundo maravilloso, lleno de gente con iniciativa y esperanza.

En este aspecto, las visitas y talleres que ofreció la SEDEMA han sido muy iluminadores, y le han abierto nuevas dudas y búsquedas.

Ya hay investigaciones iniciadas sobre temas de los módulos 3-5 para seguir adelante.

Servicio social de diseño gráfico

Ser parte del programa de W4C hizo posible contar con el apoyo de Raquel Ramírez, una alumna de diseño gráfico de la UNAM (FES Acatlán), que ha sido una gran ayuda para el diseño de los 2 primeros módulos, los anuncios de talleres y diversas imágenes didácticas para la página. Ha sido una experiencia enriquecedora para ambas y, más allá de la ayuda que presta como diseñadora, es importante que los estudiantes en formación y recién egresados tengan oportunidades de trabajar en proyectos como este que los hacen pensar de manera alternativa.

Entre las respuestas a la convocatoria a estudiantes de diseño gráfico, Raquel resaltó

porque escribió que, “Desde joven siempre me llamaron la atención las ciencias naturales y el cuidado del ambiente, y la verdad es que eso me causa bastante conflicto con mi carrera porque desgraciadamente el medio ambiente no es una prioridad. Los profesores en la Universidad nos piden ideas para crear la imagen de marcas y de sus productos y nos recalcan que se producirán en masa y que consideremos los costos y el impacto en el consumidor, pero nunca nos piden ideas para estos mismos productos cuando se convierten en desechos y nadie considera su impacto ambiental. Yo quiero conocer formas de diseño sustentable, y proponer opciones que no perjudiquen el medio ambiente.”

De su experiencia de trabajo en Zurciendo el Planeta, ahora dice, “Mi experiencia al trabajar con [Dora] ha sido bastante agradable, realmente eres una persona muy accesible y compartes todo lo que sabes, he aprendido mucho.” Después de pláticas que hemos tenido, está preparando una tesis sobre la viabilidad del papel de piedra y su sostenibilidad.

Algunos ejemplos de su trabajo:

- Diseño de los materiales para las familias sostenibles (ver anexo 1).
- Los anuncios de talleres.
- Imágenes para redes sociales y para ilustrar los temas que abordamos en la página.

- Editó el primer video de *Zurciendo el planeta* (sobre cómo hacer un forro de periódico para tu bote de basura orgánica en la cocina).
- Está trabajando un logo para *Zurciendo el planeta.*
- Está trabajando un par de opciones para obtener un aporte económico a nuestra labor.

5. Conclusiones

Investigar, probar, redactar y diseñar los 5 módulos en estos meses fue un propósito muy ambicioso. El proyecto canadiense, en el que se inspira éste, tomó varios años de diseño y con un equipo formal, trabajando todo los temas de investigación, redacción y diseño de manera conjunta, por lo que podían avanzar más rápido y aun así tuvo un desarrollo paulatino de varios años para llegar a la extensión que tenía cuando yo lo conocí.

A medida que se junta un grupo en torno a *Zurciendo el Planeta*, nos gustaría aspirar a un momento en el que *Zurciendo el Planeta* tenga personería jurídica, cuente con un pequeño equipo y muchos aliados en centros de investigación y otras AC, que pudiéramos juntos ofrecer información confiable y verificada al público de la Ciudad de México (ver Reflexiones).

Sin embargo, y teniendo en cuenta las complejidades, los logros han sido sustanciales en este periodo y incluido lo avanzado en infraestructura "ecológica" en el hogar, la página web y las redes sociales. Ha sido un lapso importante para aclarar algunas de las ideas sobre el diseño del proyecto, una evolución que continúa.

Por lo pronto, Dora seguirá al ritmo de madre de familia en lo que se logra formar un equipo.

6. Proyecciones a futuro

- En lo inmediato, se va a enviar el módulo 2 (comida) este mes con las siete familias piloto para avanzar en ese tema hasta Navidad.
- Al mismo tiempo, se va a hacer una campaña en noviembre y diciembre para promover una navidad con menos derroche, menos basura, menos plástico y menos consumo, difundiendo ideas de cómo enfocarse en las experiencias compartidas en lugar del cúmulo de regalos, envolturas y artículos desechables.
- En enero de 2019 llegará el módulo 3 (tóxicos), seguido del 4 (transporte) y 5 (comunidad).
- Concluyendo estos 5 módulos, tras un periodo de correcciones y mejoras –según los comentarios de las familias piloto– se lanzará una convocatoria abierta a las jefas de familia que gusten participar como madrinas voluntarias.
- Se continuará con la búsqueda de tres propósitos inmediatos: un equipo fijo, la constitución de una Asociación Civil y algunas posibilidades de financiamiento. Tener un

equipo fijo permitiría avanzar más rápido en las investigaciones y apoyar mejor a las familias, compartiendo responsabilidades.

- Queda pendiente para 2019 escribir algunos artículos, invitados por la tutora de W4C, para la revista *Elle* sobre los temas de los 5 módulos de las Familias Sostenibles. Esto nos abrirá a un nuevo público.
- Terminando los 5 módulos de base, existen planes de trabajar en varias aristas novedosas para generar información necesaria para poder tomar decisiones informadas sobre las opciones menos dañinas ambientalmente. (Ver **Evolución de la misión de *ZeP***)

---

7. Reflexiones

a. ¿Cómo ha cambiado *Zurciendo el Planeta* desde que participa en W4C?

(Testimonio de Dora Napolitano)

- Ampliación de **red de contactos en temas ambientales** (entre mis compañeras y las semi-finalistas) y otros contactos que me han proporcionado en la SEDEMA
- Además estar en el programa es una carta de presentación para hacer contacto con otras entidades.
- **Las visitas/presentaciones de la SEDEMA** fueron muy instructivas.
  - Centro de Transferencia, Iztapalapa
  - Biodigestor de Milpa Alta
  - Taller sobre calidad de aire
  - Taller sobre planta de termovalorización

  Ampliaron mi conocimiento y comprensión del funcionamiento de la ciudad que es fundamental para poder apoyar a las familias con propuestas reales para mejorar en todos los sentidos. Además me hicieron ver, considerar e investigar ideas nuevas y sus alternativas. ¡Falta más de esto! Espero que podamos seguir en contacto con la SEDEMA para continuar con sesiones parecidas. Me quedé con las ganas de entender el sistema de agua de la ciudad, tanto cómo entra y cómo sale de la cuenca.
- El servicio social de diseñadora gráfica me ha permitido levantar varias ideas. Sería de gran valor para mí poder **contar con el apoyo de la SEDEMA en 2019 para otros alumnos de servicio social** (solicitud más detallada, abajo).
- Con varias compañeras de W4C estamos buscando **establecer una asociación civil** que serviría de base para empezar a percibir recursos para financiar las aspiraciones de cada uno de nuestros proyectos.
- Invitación a **escribir artículos para *Elle* (2019)** sobre los temas de los módulos.

Evolución de la misión de *Zurciendo el Planeta*

En estos meses como "Mujer por el Clima de la Ciudad de México" tuve más espacio en el contexto familiar para avanzar con el trabajo asociado a iniciar un proyecto y eso me ha permitido tener más claridad sobre la misión de *Zurciendo el Planeta*.

Si bien nació como una iniciativa en torno a los talleres de tela reciclada (que considero fundamentales a la visión lúdica y re-valoradora del proyecto) ahora veo que también tenemos que dedicarnos a crear las herramientas para facilitarles a las familias la toma de decisiones informadas.

Esto significa poner a su alcance de manera accesible, sintética y aplicable los mejores datos a nuestra disposición.

A futuro, me imagino que continuará la evolución de *Zurciendo el Planeta*, con varias iniciativas:

- Establecer contactos en las universidades (pienso en la UNAM, UAM, IPN) para proponer temas de tesis para alumnos para que se pueda tener información científica sobre varios temas:
    - Estudios sobre los jabones y detergentes más convenientes [esto con miras a futuro a crear una base de datos sobre productos de limpieza y diversos contaminantes "caseros" que las familias pueden optar por evitar]
    - Datos mexicanos de acumulación de pesticidas en frutas y verduras (algo como la docena tóxica y los 15 limpios que evalúa EWG cada año)
    - Evaluaciones bioquímicas de productos de belleza
    - Estudios de derecho y bioquímica, sobre los pesticidas y agroquímicos permitidos en México pero prohibidos en otros sistemas de regulación internacionales, con miras a contribuir a fortalecer la normativa nacional y su aplicación.
    - Evaluación de la factibilidad del escusado seco dentro de la ciudad como fuente de abono para el campo.
- También quiero profundizar en los siguientes temas:
    - Promover restaurantes orgánicos y con mejores prácticas de ciclos cerrados de recursos que se acerquen a cero basura, con miras a crear un directorio/app como una versión verde de la guía *Michelin* o *Zagat* (aquí se percibe la influencia de las ideas de 2 proyectos de las W4C de París). Ya tengo una lista de dos en el blog, y un borrador de encuesta para restaurantes.
    - Crear un directorio de tiendas de ropa de segunda mano, como alternativa a fomentar la industria masiva de la moda (actualmente tenemos una pequeña lista en el blog).
    - Crear un directorio de marcas mexicanas y sostenibles de ropa, como alternativa a fomentar la industria masiva de la moda.

Seguiré investigando temas para la creación de otras herramientas que surjan.

Las necesidades de las familias en materia de INFORMACION son un área enorme y creo que *Zurciendo el Planeta* podría crecer y tener un departamento de investigaciones vinculado con las universidades y ser, además de un referente para las familias, una fuente de empleo para egresados de muchas disciplinas y un canal de comunicación hacia muchas industrias que tienen que surgir para el futuro próximo de "bajo carbón".

En primer instancia, con pocos recursos, desarrollaríamos estas propuestas iniciales con apoyo de alumnos de servicios sociales, si nos pudiera seguir apoyando en este sentido la SEDEMA (ver abajo).

---

b. Propuestas/sugerencias para la SEDEMA

- Para mí sería un apoyo muy significativo poder contar a futuro con el apoyo de la SEDEMA como aval para recibir estudiantes de servicio social. En particular tengo pendientes varios proyectos que requerirían de este tipo de apoyos:
    - Con el departamento de Ecotoxicología de la UAM-Iztapalapa hay una posibilidad de llevar a cabo estudios sobre detergentes de uso común en hogares, estos serían los trabajos de servicio social de varios alumnos y Zurciendo el Planeta les daría difusión al público.
    - En 2019 necesitaré nuevamente un diseñador gráfico para los módulos 3-5.
- Considero que sería óptimo que se continuara con las visitas y sesiones informativas de las que hemos gozado. Si hacen una segunda convocatoria de W4C en la ciudad, ojalá nos sigan invitando a nosotras también a las visitas.
  Además propondría que estas se abrieran, quizás inicialmente de manera esporádica, al público. También podrían ser salidas escolares para secundaria para que los jóvenes conocieran las buenas prácticas y desde ese momento de su desarrollo comenzaran a analizar y tener conocimiento de la problemática y las propuestas para abordarla porque estos son temas de gran importancia para la ciudad.

Los puntos de vista expresados en este informe no necesariamente reflejan los de la Secretaría de Medio Ambiente de la Ciudad de México, C40 o cualquier otra institución relacionada.

Todos los derechos reservados.

Cualquier reproducción, parcial o total, de la presente publicación debe contar con la aprobación por escrito de Dora A. Napolitano.

Índice

1. Antecedentes
2. Propósitos
3. Objetivos del periodo de tutoría W4C
4. Avances y logros entre febrero y octubre 2018
   A. Modificaciones a la vivienda
      - Escusado seco
      - Biofiltro para aguas grises
      - Cisterna y sistema de captación de agua de lluvia
   B. Módulos y pilotaje de Familias Sostenibles
   C. Contenidos: Página web y redes sociales
   D. Talleres
   E. Adicionales
      - Investigación
      - Servicio social en diseño gráfico
5. Conclusiones
6. Proyecciones a futuro
7. Reflexiones
   a. ¿Cómo ha cambiado *Zurciendo el Planeta* desde que participa en W4C?
      - Evolución de la misión de *Zurciendo el Planeta*
   b. Propuestas/sugerencias para la SEDEMA
8. Anexos
   - Anexo 1 - Módulo 1: Todo lo que podemos dejar de desperdiciar
   - Anexo 2 - Cronograma de talleres de *Zurciendo el Planeta* durante el periodo de tutoría de W4C

Módulo 1

TODO LO QUE PODEMOS DEJAR DE DESPERDICIAR

Este manual está inspirado en el proyecto Queen of Green
de la fundación David Susuki´s agradecemos su apoyo.
Diseño editorial por Raquel Ramírez

HACER UN PLAN

Todo lo que desperdiciamos en la sociedad moderna, desde lo que llamamos “la basura” hasta el agua y la energía, son una categoría enorme con muchos retos y también soluciones desde limitar el consumo, implementar las tres R´s (reducir, re-usar, reciclar) y reducir el derroche de materia prima. Antes de entrar a la lista, los invito a pensar:

- ¿Cómo se sienten con sus prácticas de consumo y eliminación de desechos?
- ¿Qué estrategias tienen para cuidar el agua y la energía?
- ¿Qué les parece que hacen bien y qué quisieran mejorar?
- ¿Cuáles son las cosas que sabes que podrías hacer mejor pero no has tenido tiempo/energía o sabido bien por dónde empezarle?

En este proyecto de familias sostenibles no buscamos hacer todo perfecto sino encaminarnos hacia un ideal. Así que vamos a elegir 2 objetivos para este primer mes. **Nada más.**

Semana 1: Elige tus objetivos

(no te preocupes, tu madrina te acompañará)

- ***Opción 1:***
  Definir una actividad que ya funciona y sobre la cual puedes construir:
  - ¿Dónde ya avanzaste y puedes mejorar un nivel más?

- ***Opción 2:***
  Definir una actividad que es completamente nueva para tu familia.
  - Identifica una acción que te ha llamado la atención pero no has podido o sabido empezar (tu madrina te puede ayudar)
  - ¿En qué áreas crees que tu familia puede tener los mayores logros o impactos?

Reflexiones de las semanas 2 y 3

1. ¿Pudiste mejorar alguna actividad que ya tenías más o menos establecida?
2. ¿Probaste algo nuevo?
3. Siembra la semilla de un objetivo a largo plazo. Apunta UN PROYECTO de reducción de desperdicios que tu familia echará a andar en los siguientes 6 meses.
   (¡Tu madrina te preguntará más adelante!)

Lee la historia de los Smith y ve como esta idea funcionó para ellos.

COMO ATACAR LOS DESECHOS

El proyecto de familias sostenibles de Zurciendo el Planeta se inspira en uno parecido del David Suzuki Foundation en Canadá donde más de 500 familias en todo Canadá han tomado algunas ideas de módulos parecidos a estos, para “enverdecer” su quehacer cotidiano. ¡Cómo estamos en la fase piloto, algunos de nuestros ejemplos vienen de allí, pero pronto serán nuestros todos los ejemplos!

Empieza con lo que ya tienes:
¿Qué funciona ya en tu casa? Aquí se trata de pensar ¡¡sin juzgarnos y sin remordimiento!!!

Sé normal:
En la vida la gente en la que más confiamos son otras personas como nosotros.
¡Apóyate en tu amiga-madrina!

Visión positiva:
Nos des-empoderamos todos al tener miedo. Este proyecto es un viaje, no una carrera. **Y es tu viaje: a tu ritmo.** Así que vamos a empezar a tomar los primeros pasos.

La diversidad es clave:
Los cambios que tenemos que lograr no son lineales. Encuentra tu manera. Lee los materiales, empápate de las ideas, e imagínate cómo podría ser en tu caso.

Ponte una meta y cuéntasela a otros:
Anota las acciones a las que te quieres comprometer y compártelas con tu mentor. Quizá puedas pegarlas en tu casa para que todos los miembros de la familia las vean también.

Las relaciones son importantes

Cuando tienes el valor de compartir tus retos y triunfos, quizá inspires a otros, ¡cuéntales a tus amigos lo que estás haciendo!

Además nosotras tenemos un grupo donde estamos todas las madrinas y ahijadas de Zurciendo el Planeta para crear una comunidad virtual donde nos podamos preguntar y apoyar, resolviendo dudas. Si no te he podido agregar al grupo este es el enlace para solicitar que te incluya.
También hay varios grupos en FB donde pueden compartir sus logros y alegrías y conocer a otras personas en el mismo viaje: Desbasurizate **y** Zero Waste México son paginas donde la gente sube sus dudas y logros.
En Trueque Zero Waste México la gente se organiza para hacer trueques por toda la ciudad para esquivar a la vez el consumismo y el desechar cosas que a otros les sirvan.

10 MANERAS DE DESPERDICIAR MENOS - CHECKLIST

TODOS consumimos.
¡De hecho, hacer compras y ver la tele son pasatiempos nacionales!

En la Ciudad de México entre todos producimos 13 mil toneladas de basura todos los días. Para imaginárnoslo: es suficiente basura para cubrir el zócalo a una profundidad de 3 pisos. Y gran parte de esa basura está hecha de recursos que podríamos volver a usar. La mitad de esta proviene de los hogares. O sea 7.5 mil toneladas al día, la estamos produciendo en familia.

CDMX

En la **Ciudad de México** la producción de basura por persona varía mucho por delegación, desde Milpa Alta con un promedio de 0.86kg/persona/día hasta Miguel Hidalgo y Cuauhtémoc con promedios diarios de 2.44kg y 2.24kg/ persona/día.

Una pequeña proporción se composta, un tercio se recicla y el resto termina en el relleno sanitario o en un incinerador.
¿Tú como haces con tu familia?

En la Ciudad de México, el 8 de julio de 2016 entró en vigor una nueva norma ambiental para la separación, clasificación, recolección selectiva y almacenamiento de los residuos. Se supone que todos tenemos que separar ***no sólo en: orgánico*** *e* ***inorgánico*** *como hasta entonces,* ***sino también*** *en* ***residuos con potencial de reciclaje*** *y* ***residuos peligrosos*** *Cuanto antes pongamos en práctica lugares de almacenamiento para estos en casa, más se van a poder re-aprovechar y así reducir el volumen de basura en los rellenos sanitarios.*

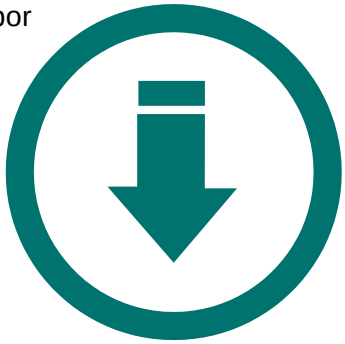
Aquí van 10 actividades que pueden considerar para reducir los desperdicios (cada uno va con enlaces con más información):

“BASURA”

Reducir es la primera “R”, **Rechazar** es la segunda. **Reciclar** es la tercera, pero solo aplica cuando ya hiciste las primeras 2. Veamos:

1. Qué puedes reducir?

Revisa lo que entra a tu casa: fíjate que hay cosas que entran solo por unos minutos cómo las bolsas de la fruta y la verdura, o empaques innecesarios ¿Puedes reducir lo que solo servirá detransporte?



Reducir

Puede ser el momento para empezar una dieta de plástico:

Las bolsas de plástico son un primer punto de ataque.
Lleva tus propias bolsitas de tela para la fruta y la verdura y tus bolsas de mercado para no ocupar las del super.

Empaca lonches sin basura.

Considera si te podría convenir comprar en una tienda a granel.

Para las compras que no son de comida (dígase muebles, aparatos electrónicos, ropa) prefiere —dentro de las posibilidades— comprar cosas BIEN hechas que puedas comprar una vez en la vida y te sirvan para siempre. En principio la idea es que estos sean de buena calidad lo cual te beneficiará al usarlos, te ahorrará la necesidad (y gasto) de comprar reemplazos y significará una inversión a largo plazo. ¿Has oído hablar de la obsolescencia programada? ¡Hay iniciativas y propuestas para que podamos esquivarla!

Tela y ropa - la industria convencional y cada vez más productiva de la ropa es muy contaminante y despilfarradora de recursos además que explota a sus trabajadoras. Aquí algunos consejos para comprar menos y comprar mejor en el área de ropa.

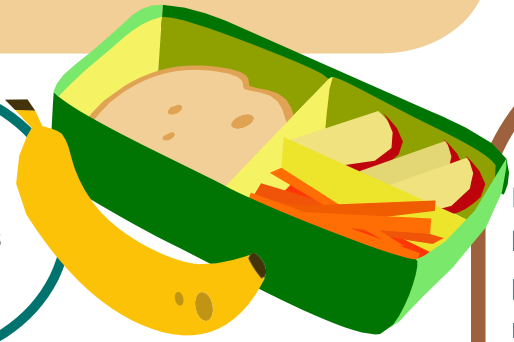
2. ¿Qué puedes rechazar?

Evalúa si puedes cambiar de marca o variedad para evitar algunos empaques que no tienen segundo uso. Por ejemplo:

Rechazar

Compra menos comidas preparadas u organízate para llevar un tuper cuando vas por comida para llevar para no ocupar desechables.

Compra a granel (y lleva tus envases) o en paquetes grandes y busca vendedores que no empacan en plástico.



En el super, tú puedes tomar decisiones, incluso en la sección de abarrotes que está copada de plástico.

Lleva tu propia bolsa preparada para rechazar desechables, si se te antoja un taco en la calle, o un jugo.

Rechaza el uso de objetos de un solo uso porque son 'caros' en materiales para hacerlos (aunque te parezcan baratos en dinero) y muchos perdurarán durante miles de años. Por ejemplo,

- Deja de usar pañuelos desechables: regresa a los pañuelos de tela.
- Si tienes un bebé: elige opciones más ecológicas de pañales, mejor aún enamórate de los pañales de tela.

Para las mujeres:

Las toallas higiénicas son de los mismos materiales que los pañales y perduran muchísimo en los rellenossanitarios.

Es probable que todas las toallas desechables de todas las mujeres vivas hoy, sigan estando en algún relleno sanitario.

Para disminuir nuestro impacto hay varias opciones muy buenas y hasta más sanas: las copas menstruales de silicona y **las toallas higiénicas de tela.**

Pueden probar hacer unas toallas higiénicas de tela en casa, o comprarlas, aquí una opción de compra directa a la creadora.

3. La tercera R es Reciclar.

Reciclar

Pero debe ser realmente la última opción después de haber reducido y rechazado. Nuestros sistemas para reciclar aun no son muy eficientes (piensa cuantas cosas tienes que sepas que son de materiales 100% reciclados).

Para poder reciclar, debemos separar bien la basura para que el bote de inorgánicos sea muy pequeño y todos los materiales a reciclar estén limpios. Conoce el sistema de separación de residuos de la ciudad y diseña un sistema en tu casa para poder entregar tus reciclajes de la mejor manera para que se rescaten esos recursos materiales para que se vuelvan a usar.

El servicio de limpia se lleva y re-aprovecha algunos materiales sencillos (latas, vidrio, cartón, tetrapak, PET y otros plásticos) pero hay mucho más que se puede reciclar.

Gracias a la obsolescencia programada hay muchos aparatos (especialmente pero no exclusivamente, electrónicos) que dejan de funcionar muy pronto. Los electrónicos pueden ser muy nocivos en el medio ambiente si no se desechan (y reciclan) correctamente. En la Ciudad de México hay algunas opciones para reciclar materiales electrónicos como REMSA y en el Reciclatrón que organiza la Secretaría del Medio Ambiente.

ecolana

Directorio de Reciclaje

Ecolana es una pequeña organización nueva que ofrece un directorio gratuito que te dará los puntos de acopio más cercanos a tu casa para casi todos los materiales reciclables.

Quizá te sorprenda descubrir algunas de las cosas que sí se pueden reciclar como unicel, cartuchos de impresoras, focos ahorradores, pilas, llantas, lonas de anuncios y algunos envases de productos de belleza (por decir algunos).

Reciclar no es solo sacar envases de comida y electrónicos: todo lo demás también necesita seguir su ciclo de uso. ¡Dona lo que no necesitas o usas! Quizá te sorprenda cuanto lo que no usas tú, le pueda servir a otro y lo fácil que es donarlo.

- Algunas tiendas de segunda mano tienen sistemas para darte una parte del ingreso de la venta de tu ropa en buenas condiciones: Ve nuestra lista de tiendas de segunda mano en la ciudad. (Seguimos ampliando la lista así que si conoces una que nos falta, avísanos.) Muchas de estas tiendas reciben otros productos que no sean ropa, como libros, juguetes y útiles de cocina.

- Zurciendo el Planeta recibe ropa rota (que ya no se pueda donar, pero siempre LIMPIA) para transformarla en algo nuevo. La mayor parte se ocupa en los talleres de tela reciclada, a los que estás invitada!

4. Composta

Con los desechos orgánicos puedes hacer tu composta o lombricomposta en casa: así tendrás siempre tu fertilizante casero para macetas y plantitas. Yo pongo en mi lombricomposta todos mis deshechos no preparados. Los sobrantes de los platos, productos animales y aderezados van a la basura orgánica municipal. Se estima que la mitad de la basura que se produce en la ciudad es orgánica pero no existen datos sobre cuantas familias tienen composta en casa.

Si quieres, es muy sencillo poner una composta casera si tienes un patio o un balcón pero es posible incluso sin espacio exterior. El primer año que tuve una lombicomposta estuvo siempre sentada a la mesa con nosotros. :-)

5. Podría parecer contradictorio, pero también: ¡Recicla menos! y reúsa

Considera: ¿Qué otros materiales o envases podrías reusar, de tu bote de reciclaje por ejemplo, y dejar de llenar el reciclaje?
Por ejemplo, no recicles un frasco de vidrio más: úsalos en casa para tu despensa y para guardar las sobras de las comidas.

Los botes de tetrapak pueden transformarse en macetas para regalar una plantita.
Las botellas de PET, después de reducir tu consumo, las que nomás no pudiste evitar que entraran a tu casa las puedes transformar en un huerto vertical.
Si tienes hijos, sobrinos o nietos, dales acceso al bote de reciclaje para todas sus creaciones, incluso sus maquetas escolares! De paso ellos también aprenderán la importancia (y la delicia) te re-usar y re-crear y lo sabrán compartir con sus compañeros.

Revisa cómo compras para tener menos que requiere reciclado. Muchas de las necesidades las podemos cubrir con préstamos, intercambios, segunda mano

.

Usa este triángulo para imaginar como cubrir tus "necesidades". Quizá para la siguiente boda no necesitas un vestido nuevo, sino uno prestado. Total, solo lo vas a usar unas horas.

LA COMPRARQUÍA DE NECESIDADES

(idea original de SarahL.com)

Lo cual nos lleva a la conclusión primordial: **compra menos.**
La comida la necesitamos siempre, pero haz un ejercicio.
La próxima vez que salgas de compras, cada vez que tienes algo entre manos piensa varias veces: "¿De veras necesito esta cosa que se me antoja?".
Nos hemos acostumbrado tanto a tener mucho, que con frecuencia deseamos más cosas de las que podemos realmente ocupar.

ENERGÍA

6. Reduce al mínimo el derroche energético doméstico.

Ahorra energía con cambios pequeños en la casa.

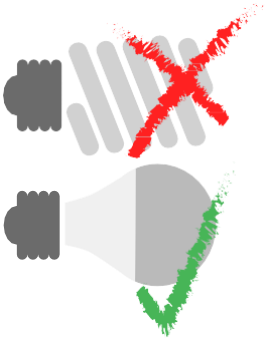
¿Sabes qué

los aparatos enchufados siguen consumiendo electricidad aunque no los uses? Por eso a veces se les dice aparatos 'vampiros' **así que apaga y desenchufa.**

7. Consume menos energía.

En la lavada de la ropa, hay muchos pequeños ajustes que puedes hacer para ahorrar energía, tiempo y dinero. Tiende la ropa limpia para secarla, o reduce el tiempo de secadora con las pelotas de lana.

FOCOS



Ojo con los ahorradores, porque contienen mercurio y tienen que desecharse como materiales peligrosos.

Así que para que ahorren energía y no sean tóxicos, los buenos son los de LED.

8. Otras opciones estructurales para ahorrar energía son la instalación de calentadores y paneles solares.

Estamos estudiando las opciones disponibles y las abordaremos a futuro.

AGUA

¿Sabes qué en la Ciudad de México se calcula que cada habitante consume en promedio 320 L de agua al día (consumo directo)? Esto es más del doble de otras ciudades capitales como Madrid (**130L**/hab/día) o Paris (**120L**/hab/día).
Urge que, como ciudad, aprendamos a usar de manera más eficiente el agua. Aquí algunas sugerencias:

9. Para limitar el consumo en tu casa, puedes escoger atacar el problema por áreas de uso como el baño, la cocina, el lavadero y el jardín.

BAÑO

El escusado es el más sediento de todos los elementos del baño, a 6-8L por jalada, seguido de las regaderas, la lavada de ropa, las llaves y las *pérdidas*. Haz clic en cada uno de los enlaces para saber más de las opciones para reducir tu consumo de agua. Cuando te visite podemos revisar cuantos litros salen de cada llave/regadera por minuto para visualizar el consumo de agua de la casa.

LAVADERO

Hay varias pequeñas acciones para reducir el consumo de agua en la lavadora.

JARDÍN O BALCÓN

Regar las plantas es una actividad que hay que hacer mientras hace fresco, temprano en la mañana o cuando anochece para el bien de las plantas y para el cuidado del agua.

PÉRDIDAS

Si detectas que hay alguna pérdida, no la dejes para mañana, llama al plomero y atiéndela en el acto. Incluso un escusado que pierde "poquito" puede vaciar el tinaco de un condominio en unas cuantas horas. Si ese día el suministro es mínimo (algo frecuente en muchas partes de la ciudad), pueden encontrarse en problemas todos los vecinos.

10. Además en el manejo del agua hay opciones estructurales de instalación de sistemas para re-usar aguas grises en la casa y para captar agua de lluvia, que significarían grandes ahorros para el sistema colectivo.

67% Del agua que consumimos en la capital proviene de los acuíferos del Valle de México que han estado sobreexplotados desde hace décadas (lo cual conlleva otra serie de problemas para la ciudad)

21% Llega, de manera muy compleja y costosa, desde Valle de Bravo y zonas aledañas por el sistema Cutzamala.

12% Son aguas de re-uso.

Además en verdad, para nuestro estilo de vida, hay que reconocer otra gran cantidad de agua por habitante que se llama el consumo indirecto y que se utiliza para producir todos los bienes y servicios que usamos.

Si quieres reportar una pérdida en la vía pública en la Ciudad de México, habla al: **56-54-32-10.**

Más información en www.zurciendoelplaneta.com

27-Enero
@ **Bio Parque San Antonio**
Álvaro Obregón

24-Marzo
@ **Bio Parque San Antonio**
Álvaro Obregón

10-Junio
@ **Ferroteca**
Eco Parque Loreto y Peña Pobre

1 septiembre
@ **Bio Parque San Antonio**
Álvaro Obregón

Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio | Agosto | Septiembre

21 y 22-Abril
Festival de Flores y Jardines
@Jardín Botánico de Chapultepec

19 de mayo
Expo Mujer Sustentable
@ **Huerto Roma Verde**

26 de mayo
@ **Bio Parque San Antonio**
Álvaro Obregón

10 de julio
Curso de verano en Iztapalapa

21 de julio
Mercado Cero

C40 CITIES

Zurciendo el Planeta

Talleres de Zurciendo el Planeta
Periodo de tutoría

Women 4 Climatte

2018