



LA
GUÍA
DEL BUEN
FESTEJO

con algún chiste
y algún consejo



FESTEJAR ALEGREMENTE RESPETANDO EL MEDIOAMBIENTE

© Red de ONGD de Madrid, 2019
Idea creativa, coordinación de la publicación y textos: Inés Vázquez (Lareira POP)
Diseño y maquetación: Eugenia Saddakni
Cómic: Mireia Pérez
Impreso en Madrid
Depósito Legal: M-10278-2019

Agradecimientos:

Nuestro agradecimiento a Paco, Marisol, Rosa, Gregorio y Silvia (AV La Unidad, Villaverde Este), a Maricruz Martín y Laura Martos (ONGD Prosalus), a Enrique Villalobos (FRAVM).

Los datos que se aportan en esta publicación han sido obtenidos de las siguientes fuentes:

Agencia Europea del Medioambiente, Agencia de Reserva de la Biosfera, Banco de España, Ecoembes, Ecologistas en Acción, Facua, Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid, Greenpeace, Instituto Nacional de Salud Carlos III, National Geographic, Prosalus.

Puedes descargar esta publicación en <http://redongdmad.org/laguiadelbuenfestejo/>



El nuestro es un país de fiestas. De principio a fin del año, raro es el día en que no se festeja algo en algún lugar. Fiestas del pueblo, del barrio, del santo patrón, fiestas en casa, en el colegio, en el trabajo, en la asociación, fiestas organizadas, fiestas improvisadas, al aire libre, bajo techo...

Las fiestas nos devuelven a nuestro centro de pertenencia. Nos hacen recordar la importancia de estar cerca de quienes queremos, de celebrar la vida en su momento presente, de aprovechar el instante y atesorarlo para siempre.

Cualquiera sea el formato, son siempre la mejor excusa para reunirse con la familia, reencontrarse con las amistades, comer, beber, charlar, bailar, reír. La cara más amable de las fiestas.

Sin embargo, en los últimos años, las fiestas se han ido convirtiendo paulatinamente en el escenario perverso de un consumismo insostenible que depreda el medioambiente y nos aleja cada vez más del corazón de la celebración. Así, el nuevo mantra ha pasado a ser “comprar, usar, tirar” en una cadencia cada vez más rápida. En una palabra, consumir, consumir y consumir.

Desde la Red de ONGD de Madrid y la FRAVM, en el marco del proyecto Construyendo Barrios 2030 que busca acercar los Objetivos de Desarrollo Sostenible a nuestra realidad más inmediata, queremos contribuir a concienciar a la sociedad madrileña sobre la urgente necesidad de comenzar a festejar nuestras tan queridas y esperadas fiestas desde una actitud responsable y comprometida con el medioambiente y las personas. Unas fiestas sostenibles no son algo nuevo. De hecho, es el despilfarro sin tino, promovido en buena parte por el bombardeo publicitario, el que ha venido a usurpar la esencia de nuestros festejos.

Recuperemos entonces el alma de las fiestas y celebremos con alegría, pero también con conciencia crítica y con actitud transformadora. Nuestro entorno y nuestras vidas, que son en esencia una misma cosa, nos lo agradecerán.

¡Que Madrid sea una fiesta!

“Los mejores recuerdos que tengo no están ligados al gasto económico, sino a la satisfacción de haber podido contribuir a ofrecer felicidad a otras personas”

hizo un frío terrible e incluso nevaba, salimos igual con nuestra Cabalgata. No era tan lucida como otras pero era nuestra, hecha por nosotros, y disfrutamos muchísimo, con el orgullo de haber logrado ofrecer a la gente un día tan bonito gracias a nuestra unión.

Después, poco a poco, fuimos involucrando a los comercios del barrio en las fiestas. Hacíamos una pequeña revista (imagínate, si la mayoría casi no habíamos tenido estudios...), en la que se colocaba su publicidad y con ese dinero íbamos cubriendo diferentes gastos: música, merienda, juegos... Ahora en las fiestas la gente va mucho a los bares y a los restaurantes pero entonces



Un grupo de niñas juega en las calles sin asfaltar del barrio.

era más de comidas campestres. Hacíamos concursos de tortillas, de migas, de postres, así la gente se animaba a traer sus platos para abastecer la fiesta. Se convivía mucho. ¡Cuántas tardes pasamos de picnic, y de baile...! También se trabajaba mucho porque todo lo hacíamos con nuestras propias manos, pero había mucha alegría y sentíamos que estábamos construyendo algo.

¿Crees que las fiestas se han vuelto excesivamente consumistas en la actualidad?

Bueno, ahora hay tanta oferta de todo que muchas veces es difícil resistir a la tentación de gastar por gastar. Sin embargo, los mejores recuerdos que yo tengo de haber disfrutado como una loca no están ligados al gasto económico, sino a la satisfacción de haber podido contribuir a ofrecer felicidad a otras personas. Me acuerdo de una vez, no sé ya qué fiesta era, que desde la asociación organizamos una excursión a Toledo (se organizaban bastantes a distintos sitios cercanos). Se apuntó una señora viuda, ya bastante mayor, que había nacido en un pueblo de la provincia de Toledo y nunca antes había tenido la oportunidad de visitar la ciudad. Al final, había tenido que emigrar a Madrid y acercarse a la asociación para poder hacerlo. La emoción de

aquella señora no se me ha olvidado nunca... Volviendo al tema del gasto, yo ahora que tengo nietos, veo lo desmesurado de los regalos, por ejemplo. Llegan los cumpleaños, las navidades, y eso es un no parar. Las personas mayores ya no sabemos ni qué regalar y las criaturas están desbordadas. Hace años, se regalaba una cosa, algo que la persona llevara tiempo esperando, algo simbólico, y aquello nos hacía felices. El exceso de cosas yo creo que termina provocando insatisfacción.

¿Cómo era el ambiente festivo en las calles?

A mí me gusta decir que las calles eran nuestras. Y lo digo en el sentido de que como estaban sin asfaltar nos las recorrimos mil veces de arriba abajo en multitud de manifestaciones para lograr que poco a poco todo se fuera urbanizando. El espíritu de lucha siempre estaba presente, mismo en las fiestas, y en cada cosa que hacíamos. Ahí me hice yo la carrera de diplomática (se ríe) porque al final los políticos y los gobiernos cambiaban pero nosotros seguíamos y había que aprender a dialogar con todos.

A veces pienso que antes vivíamos más en la calle, hacíamos un uso más lúdico de los espacios públicos. La calle era un espacio de lucha, pero también de entretenimiento y diversión. También es cierto que todo el mundo se conocía, o éramos del mismo pueblo o nos habíamos conocido en alguna manifestación. Hacíamos más vida de barrio. Sacábamos las sillas a la calle y



La música siempre ha estado presente en nuestras fiestas.

hablábamos durante horas porque el éxito de nuestras luchas se fraguaba en el consenso. Así fuera para decidir la programación de las fiestas o para llevar a cabo alguna reivindicación, al final teníamos que terminar poniéndonos de acuerdo. ¡Y a la hora de elegir la música no siempre era fácil! (se ríe).

¿Te gustaría compartir algún pensamiento más?

Últimamente pienso mucho en que en realidad toda nuestra vida es política. Hasta celebrar una fiesta es un acto político, en el sentido de que estamos tomando una opción en lugar de otra. Celebrar una fiesta sostenible es un acto político. Elegir cuidar el medioambiente, consumir con conciencia y responsabilidad y colocar a las personas en el centro es un acto político. Yo creo que hasta decidir disfrutar lo es, pues estamos eligiendo la alegría y la esperanza frente a la desilusión.

Mil gracias, Conchi.

Cuidados y descuidados

En España se emplearon 130 millones de horas diarias en 2018 en trabajo de cuidados no remunerado, lo que equivale a 16 millones de personas trabajando ocho horas al día sin percibir ninguna remuneración. El mundo actual pone el foco en las actividades generadoras de crecimiento económico, mientras que las actividades de cuidados (alimentar, curar, cuidar,...) son casi invisibles, poco reconocidas, no retribuidas y, muchas veces, encomendadas a terceras personas, el 68% mujeres.

Sin embargo, este tipo de actividades son fundamentales para el desarrollo social y constituyen la base invisible del sistema, por lo que se hace imprescindible volver a colocar a la vida y a las personas en el centro.

*¡Qué bonitas son las fiestas,
y qué rica la comida!
si no fuera porque llevo
diez horas en la cocina...*

*Además de hacer la compra,
y pensar en las alergias,
tengo que poner la mesa
y meditar bien las sinergias...*

*Al cuñado no lo sientes
con la prima de la Luisa
porque presume de ateo
y ella no sale de misa.*

*Ni se te ocurra juntar
a mi primo con la tuya
que además de no fregar
siempre lanza alguna pulla.*

*¡Qué bonitas serían las fiestas
sentadita en mi sillón,
dando instrucciones al clan
mientras yo ya tengo plan:
mi vinito y mi jamón!*

Envoltorios y recipientes

De los 8.300 millones de toneladas métricas de plástico que se han producido desde el inicio de su uso, 6.300 se han convertido en desechos plásticos, por lo que tan solo el 9% ha sido reciclado.

En España se distribuyen 16.000 millones de bolsas desechables al año de las que apenas se reciclan un 10%. Las bandejas de los supermercados no son recuperables ni se reciclan a día de hoy y los envases de PVC producen sustancias que pueden resultar cancerígenas. El famoso tetrabrick tampoco puede reciclarse fácilmente al estar formado por plástico, papel y aluminio prensado. Todos estos elementos pueden tardar hasta 400 años en desintegrarse. Actualmente, ya se han detectado micropartículas de plástico en especies marinas. Estas partículas actúan como contaminantes orgánicos persistentes, con gran potencial de dañar a todos los seres vivos y al conjunto del planeta.

*Un paquete inesperado
me ha entregado hoy el portero,
con el plástico sobrante
l ya tengo un invernadero!
He tardado cuatro horas
en abrir dicho paquete,
detrás de tanto envoltorio
parece que hay un filete!
Extraño suceso ha sido
el del filete viajero,
cuando tengo yo a tres metros
un grandioso carnicero!
Tampoco tiene sentido
envolver así el jamón,
pues cuando llego a la loncha
parece que he desenvuelto
al mismo Tutankamón.*



Locomoción

En España, la cifra de mortalidad asociada a la contaminación del aire supera las 10.000 personas al año. Esto afecta especialmente a la infancia, a mujeres embarazadas y a personas mayores o enfermas.

El automóvil es responsable del 83% de las emisiones de CO₂, uno de los principales causantes del cambio climático. El transporte aéreo representa alrededor del 3% de las emisiones mundiales de CO₂. Estas emisiones, según la Organización Internacional de Transporte y Medio Ambiente, podrían crecer hasta un 250% para el año 2050. Además, la incorporación de combustibles alternativos sostenibles en el sector de la aviación es muy lenta.

Las calefacciones y aires acondicionados intensifican la emisión de dióxido de carbono. El 36% de estas partículas contaminantes proceden de casas, comercios e instituciones.

*El consejo recibí
de dejar el coche en casa,
al principio tuve miedo,
¿y si algo malo me pasa?
Poco a poco comprendí
que llevarlo hasta el retrete
era una muestra evidente
de ser un poco zoquete.
Al cabo de unas semanas
asumí yo la lección,
¡qué sorpresa, qué ilusión!
¡si nada malo te pasa!
te ahorras un sofocón,
los atascos, aparcar,
¡y vuelves entero a casa!
Descubrí el autobús,
el metro, la bicicleta...
Ahora me muevo sin humo
y tengo piernas de atleta.*

Endeudamientos varios

El abuso del dinero de plástico a crédito está detrás del 30 % de los problemas económicos de los hogares españoles. Su uso aumenta entre un 15% y un 20% en los meses de verano. Actualmente, hay 52 millones de tarjetas en circulación según el Banco de España, la mayor cifra de la historia.

Un 45 % de la ciudadanía solicita préstamos, asociados a microcréditos de intereses disparados, para pagarse las vacaciones de verano y deseos similares.

El endeudamiento familiar cuenta recientemente con un nuevo aliado: las casas de apuestas. Ubicadas principalmente en zonas de rentas bajas, han logrado cuadruplicar el número de ludópatas en Madrid en los últimos cinco años. El juego on line, con el gancho de personajes famosos, es otra preocupante fuente de endeudamiento.

*Echan humo mis tarjetas
por hacer frente a los gastos,
¿es acaso necesario
incurrir en estos fastos?
Vendrá después el lamento
por haber sido un mamerto
y haberme endeudado tanto
No seas tacaño, -me dicen-,
estas fiestas son así,
Y yo sigo la corriente
pues obediente nací.
¿No podríamos, pregunto,
disfrutar sin arruinarnos?
Mi familia está frenética,
¡maldita banda magnética!*

Bombillas y otros destellos especiales y espaciales

España es, junto con Italia, el país de la Unión Europea que más gasta en alumbrado público por habitante, siendo además el mayor foco de contaminación lumínica de Europa. La contaminación lumínica está producida por la mala calidad del alumbrado de nuestras ciudades, lo que significa que enviamos la luz hacia arriba en vez de enviarla hacia el suelo, donde realmente se necesita. Esto supone un derroche de energía y dinero, provoca deslumbramientos, empeora la seguridad vial y ciudadana, genera una disminución de la calidad de vida, altera el sueño, invisibiliza el cielo estrellado, contribuye al cambio climático y afecta también a animales, insectos y plantas, causando alteraciones en sus ciclos biológicos.

Las pasadas navidades me llevé una decepción, sobredosis de bombillas, imenuda iluminación!
Yo que siempre había anhelado de los ovnis invasión, al principio, inocente, y entre el calor de la gente, vi colmada mi ilusión:
Iya está aquí y aquí aterriza!
¡por fin la nave nodriza!
Estas palabras me dije, mas al segundo maldije al ver mi completo error.
¡Eran luces navideñas alumbrando la ciudad, farolillos, brili-brilli, un pelín barbaridad!
Ahora entiendo a la Martirio, ella y sus gafas de sol.
Por si acaso desde entonces llevo las gafas de ski, no son buenas, son normales, pero así voy protegido de destellos espaciales.

Regalos desafortunados

En España, durante las fiestas navideñas, 4 millones de personas se endeudan generando aproximadamente unos 66 millones de euros en intereses. De esta cantidad, el 40% está destinado a la compra de regalos. En las últimas décadas, las compras en el comercio tradicional se han visto significativamente afectadas por la irrupción de las grandes superficies, con sus precios ajustados y su producción deslocalizada. Más recientes son las grandes estructuras que operan a través de plataformas digitales transnacionales, lo que favorece que obtengan grandes beneficios que apenas repercuten en la economía local. La multivariada de la oferta y la casi inmediatez de la entrega las convierten en el canal perfecto para el consumismo voraz.

Comprar por comprar no es bueno, os voy a explicar por qué. Resulta que en el delirio de tener que regalar, eran tantos los regalos que me metí en "Armazhón" y ahí me puse las botas con solo darle a un botón. ¿Qué pasó? Que todo cutre, de mala fabricación. El día de los regalos, abrió la abuela el paquete... era su cara un poema de susto y de decepción. Los colores, muy distintos, las tallas, ¡todo un horror! Mi abuela, muy maja ella, no me quiso preocupar. "No te apures, hijo mío, que lo podremos cambiar. Vayámonos a la tienda y arreglemos el entuerto". Y es ahí que medio muerto, veo la que se avecina, pues para cambiar el regalo tendría que mandarla a China...

Alimentos

Según datos de la FAO, en el mundo se desperdician al año 1.300 millones de toneladas de alimentos, frente a los 800 millones de personas que pasan hambre. Tirar semejante cantidad de comida supone además que se ha desperdiciado el 30% de la superficie agrícola del planeta, además del agua empleada, así como los 300 millones de barriles de petróleo utilizados en las diferentes fases de la producción. Según la ONU, el coste económico y medioambiental del desperdicio de alimentos se calcula en un billón de dólares anual.

En Europa, EE.UU, Japón, China y Australia, el mayor desperdicio de alimentos tiene lugar en la fase de distribución y en entre quienes los consumen, último eslabón de la cadena. Compramos más de lo que somos capaces de consumir.

Este año he renunciado a preparar la intendencia, pues la comida que sobra me parece una indecencia. Aunque vengan cuatro gatos se cocina para cien, no vaya a ser que se diga que aquí no se come bien. Cochinitos, langostinos, bacalao de Islas Feroe, el jamón con sus virutas, menos mal que yo de postre: mi querida sal de frutas. Después toca almacenar los excesos del festejo, aquí un tupper con codillo, aquí uno de salmorejo. Al final se pudre todo y lo tienes que tirar. ¿No sería más cabal si sabes que vienen cinco, para cinco cocinar?

Residuos

En España se generan al año unos 111 millones de toneladas de residuos. En 2017, cada español depositó 14 kg de envases en el contenedor amarillo, un 5,76 % más que en 2016, y 16 kg en el contenedor azul, un incremento del 3,87 %. Esto supone un beneficio directo para el medioambiente puesto que se ha evitado el uso de 1,3 millones de toneladas de materias primas y se han ahorrado 20 millones de metros cúbicos de agua.

Sin embargo, y aunque la conciencia sobre el correcto destino de los residuos aumenta poco a poco, lo cierto es que España todavía está lejos de cumplir el 50% del reciclaje de todos los residuos que exige la UE para el 2020. Nuestro país se encuentra estancado en la cifra global del 30%, con grandes diferencias entre comunidades autónomas.

Al niño le han regalado, -Manolo, mira qué guasa- cuatro kilos de scalextric, ¡hay cartón para una casa! También tengo en la cocina unas botellas de ron, los restos de la cecina y un poco de champiñón. Siete latas de conservas, un kilo de espumillón, unas pilas, unas velas, y un zapato de charol. ¿Qué hago? ¿Lo tiro todo? ¿O me monto un mercadillo? ¡Mejor no, que allí me dejás comiéndome un bocadillo..! Dime algo, que me angustio, ¡no puedo con la basural, veo el cubo a reventar, ..y tú estás un poco mustio! Marisa, no te me alarmes, mi mal es solo cerveza, vaya todo al mismo saco reciclar me da pereza..

YA SEA QUE CELEBRES UNA FIESTA EN CASA, EN EL COLEGIO, EN LA ASOCIACIÓN VECINAL, EN EL TRABAJO, EN EL BARRIO, AQUÍ TIENES UNOS SENCILLOS CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE TUS CELEBRACIONES DE UN MODO MAS SOSTENIBLE. ¡FELIZ FIESTA!

CUIDADOS

Celebrar es cosa de todos y todas, y el trabajo no puede recaer en una sola persona. Reparte de forma equitativa las tareas, planifica, haz listas, no te sobrecargues ni sobrecargues a los demás y pide ayuda si la necesitas. Respeta las horas de descanso de quienes te rodean y recuerda que el objetivo de una fiesta es disfrutar sin molestar a nadie. El respeto mutuo es clave para unas fiestas libres de violencias machistas.

ENVOLTORIOS Y RECIPIENTES

Evita los productos sobrenvasados y da preferencia a la compra a granel. Si usas vajillas de un solo uso, elégelas de materiales reciclables evitando los plásticos. Para envolver, recurre a materiales reutilizables como tela o papel. Da prioridad a los envases de vidrio reciclable y acude a la compra con tu carro o bolsa de tela.

LOCOMOCIÓN

Quien mueve las piernas, mueve el corazón. Camina, usa la bici, utiliza el transporte público. Si te ves obligado a recurrir al coche, comparte. El camino será más ameno y el impacto ecológico menor.

ENDEUDAMIENTO

Haz un presupuesto y ajústate a él. Limita el uso de tus tarjetas de crédito. Para disfrutar de una fiesta no es necesario gastar por gastar. Ten cuidado con los créditos "fáciles" y no "te la juegues" en las casas de apuestas. Una pequeña ganancia puede llegar a salirte muy cara.

BOMBILLAS Y OTRAS FUENTES DE ENERGÍA

Utiliza bombillas de bajo consumo y haz un uso consciente de la electricidad, manteniendo encendidas solo las luces necesarias. Elige aparatos que puedan enchufarse a la red eléctrica antes que aquellos que requieren pilas. Si no hay más remedio, utiliza pilas recargables. Modera el uso de calefacciones y aires acondicionados.

REGALOS Y DECORACIONES

Modera tus compras, quizá puedas descubrir alternativas creativas a los regalos convencionales. Si buscas un regalo comprado, inclínate por el comercio local, artesanal, de proximidad. Si compras productos de fuera, elige el comercio justo. Anímate a elaborar tus propias decoraciones con materiales reciclados que podrás reutilizar en otras ocasiones.

ALIMENTOS

Haz la lista de la compra revisando la nevera y la despensa, seguramente hay alimentos que no te acordabas que ya tenías. Procura comprar productos de temporada y de cercanía. Calcula bien las raciones en función del número de comensales. Ejercita tu imaginación y pon en marcha recetas de aprovechamiento. Congela y/o comparte la comida sobrante. Cuida el agua.

RESIDUOS

A tirar, a tirar, cada cosa en su lugar... El objetivo es generar el mínimo de residuos y depositarlos en los contenedores habilitados para cada tipo de deshecho. Si no están disponibles, solicítaselos a tu ayuntamiento. Los residuos pueden tener una nueva vida, infórmate y sorpréndete. Y recuerda: Reduce- Reutiliza- Recicla.



Colabora:

Financia:

