

Espero que te haya gustado todo lo que te hemos contado en este cuaderno.

Es muy importante que tengamos mucho cuidado con las cosas que consumimos y con el uso que hacemos cada día del agua, del papel, de los alimentos, de las energías...

Con este cuaderno queremos darte algunos consejos y contarte de qué manera puedes colaborar con el medio ambiente en tu entorno.

Así que recuerda:

- ✚ Cierra el grifo siempre que te estés enjabonando o lavando los dientes.
- ✚ Una gota de agua que desperdicias no se recupera nunca.
- ✚ Aprovecha la luz natural, es mejor que la artificial.
- ✚ Para que las pilas te duren más, recuerda que las puedes recargar.
- ✚ La tele o la consola debes apagar, cuando no la vayas a utilizar.
- ✚ Come productos saludables. Mejor un zumo natural, que la bollería industrial.
- ✚ Para escribir y dibujar, aprovecha folios que tengan una cara sin usar.
- ✚ Las bolsas de plástico son perjudiciales para el medio ambiente ya que no se reciclan.
- ✚ Reutiliza los frascos y botellas de vidrio. Cuando ya no los quieras usar, al contenedor verde lo debes echar.

A	S	T	U	J	L	J	D	A
C	O	N	S	V	B	G	T	E
M	R	L	L	D	S	A	H	B
E	C	K	E	S	T	R	M	E
R	O	F	U	E	U	R	N	B
L	M	U	P	R	R	F	B	A
Ñ	E	D	E	I	X	G	S	L
P	E	S	T	U	D	I	A	R
M	E	D	I	O	A	M	B	I

SOLUCIONES

- Actividad 1: 1-C, 2-A, 3-B
- Actividad 2: El dibujo beneficioso para el medio ambiente es el D.
- Actividad 3: La mejor energía es la que no se consume.
- Actividad 4: Transgénicos
- Actividad 5:
- Actividad 6: 1-A, 2-C, 3-B

BINDU DE LOS CUADERNOS DE

6-12 años

CONsumo Cuidado



Hola, me llamo Bindushree, pero todo el mundo me llama Bindu.

Seguro que ya me conoces, o has oído hablar de mí a través de "Los cuadernos de Abel", en los que ya os hemos contado muchas cosas.

Ahora quiero contarte todo lo que afecta al medio ambiente y algunos de los problemas que estamos viviendo en España y en todo el mundo.

En este cuaderno encontrarás muchos juegos y actividades. Espero que te diviertas y aprendas mucho más.





¿Crees que nuestra manera de actuar y de comportarnos influye en la situación del medio ambiente?



¡Claro!, los recursos se van agotando y cada año el clima es más cambiante.

Muchas de nuestras acciones afectan a nuestro entorno más cercano. Por ejemplo, cuando coges un papel, cuando vas a tirar algo, cuando enciendes la luz o la consola, cuando abres un grifo... todo eso debes hacerlo de forma responsable y saber las consecuencias negativas que puede ocasionar en el medio ambiente unos malos hábitos.

Seguro que muchas de las cosas que te voy a contar ya las sabes. Y si no, espero que lo que aprendas, se lo cuentes a todos tus amigos y amigas, a tus hermanos y hermanas, tu madre, tu padre... a todas y todos, y compartas con todos ellos y ellas lo que estás aprendiendo.

¡Ánimo, si todos y todas cambiamos nuestros hábitos, conseguiremos conservar el planeta!



La gotita aventurera

Por Ana Pérez González

Os voy a contar una historia. Una historia que puede que os suene familiar, pero que es probable que nunca os hayáis parado a pensar.

Nuestra historia comienza en un pequeño estanque, situado en un pequeño parque de un pequeño pueblo. Un parque al que todos los niños y niñas iban a jugar sin saber el gran secreto que ese estanque guardaba. Ese secreto era, ni más ni menos, que los miles de gotas que en él vivían, cuando llegaba la noche y el parque se quedaba vacío, hablaban y hablaban de las aventuras que habían oído.

Una de las gotitas, recién llegada a esa comunidad, cada noche se asombraba de las historias que las más mayores le contaban: viajes al espacio, transformaciones de las gotas, grandes aventuras en otros sitios del mundo... La pequeña gotita no lo podía creer. ¿Cómo le iba a pasar eso a ella? En ese estanque, lo más emocionante que podía pasarte era que un pez te diera con la cola o con una aleta y te mandara al otro extremo.

Un buen día de verano, un día de mucho calor, la gotita comenzó a sentir algo extraño y miró para arriba. De repente, se encontró con un rayo de sol que le decía que fuera con él. La gotita, aunque estaba un poco asustada, como era tan aventurera aceptó. Fue así como nuestra amiga comenzó su gran aventura... Subió al rayo de sol, que empezó a elevarla y elevarla por encima del estanque, por encima de los niños y niñas que jugaban en el parque e incluso por encima de los grandes árboles, esos que ella envidiaba por estar tan cerca del cielo. De tanto calor que tenía, empezó a quitarse capitas de agua hasta convertirse en vapor y volar.

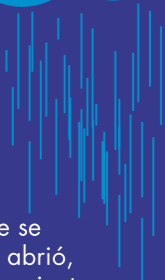
¡No lo podía creer! Ella, una insignificante gota, ahora estaba volando. Y no sólo eso, estaba convirtiéndose, con ayuda de otras gotas, en nube. Una nube enorme que viajaba a una velocidad increíble, visitando un montón de sitios que nunca jamás había visto.

Pasó el tiempo y un día, nuestra gotita convertida en nube, empezó a tener un poco de frío y comenzó a ponerse sus capitas de agua otra vez. Tantas capas de agua se puso que, del peso que tenía, se cayó de la nube y fue a parar a un sitio parecido a su estanque, pero mucho más grande. Las gotas que allí vivían decían que esa comunidad se llamaba embalse. Todas las gotas que conoció la acogieron muy bien y le contaron que era una privilegiada porque la misión de las gotas del embalse era muy importante: iban a las casas de los humanos para ayudarles en sus tareas.

La gotita, muy emocionada no veía el momento en el que la gran puerta del embalse se abriera para poder salir a ayudar a los humanos. Cuando, de golpe, la puerta se abrió, sintió un escalofrío de emoción. Nadó muchos kilómetros por un montón de tuberías mientras pensaba cómo iba a ayudarnos. ¿Sería fregando algún plato para que quedara bien reluciente?, o ¿tendría que regar alguna planta con hermosas flores para que siguiera viviendo?, o, mejor aún ¿llegaría a estar dentro de un vaso que un niño tuviera que beberse?. Había llegado a sus oídos que el agua era muy importante para los humanos, así que su misión sería de vital importancia y eso le hacía sentirse bien.

Pero cual fue su desilusión cuando, al abrirse el grifo, lo único que vio fue a un niño cepillándose los dientes y malgastándola a ella y a sus compañeras que tanto habían tenido que pasar para llegar hasta allí.

Fue así como nuestra gotita de estanque, que tuvo el privilegio de ser gota de embalse, terminó en el mar con la esperanza de que algún día volvería a ser nuevamente una gota de agua dulce para ayudar a los humanos.





Seguro que has oído mucho hablar de las 3-R, pero ¿sabes bien lo que significa cada una de ellas?

6. Une cada palabra con su significado.

Después escribe un consejo que darías a algún amigo o amiga para conseguir cada una de ellas.

1. Reciclar

2. Reducir

3. Reutilizar

- a. Se trata de utilizar como materia prima aquellos residuos que hemos recuperado de nuestras basuras.
- b. Emplear un producto usado con el mismo fin con el que fue diseñado.
- c. Disminuir la generación de residuos, tanto en cantidad como en peligrosidad.

**7. Te proponemos un juego.
Mete cada uno de los siguientes elementos en cada contenedor según corresponda.**

Recuerda qué debe ir en cada contenedor:

papel		cartón
bolsas papel		caja de galletas
bolsas plástico	Papel y cartón (AZUL)	corcho blanco
briks	Orgánico (GRIS)	chapas
desodorantes		botellas de vidrio
frascos de conservas	Envases (AMARILLO)	bote de colonia
cáscara de naranja		restos de comida
	Vidrio (VERDE)	



Agua

En España casi todas las personas tenemos la suerte de poder beber agua cada vez que abrimos el grifo y poder lavarnos las manos cuando lo necesitamos, pero ¿crees que esto pasa en todo el mundo?

En muchos países no es fácil encontrar agua. Los/as niños y niñas que viven allí tienen que recorrer un montón de kilómetros para conseguir agua.

Además en muchos lugares del mundo, la mayoría de las enfermedades que sufren las personas se debe a que beben o utilizan para cocinar agua contaminada.

Por eso es importante no desperdiciar ni una gota de agua. Tenemos que ahorrar agua porque no sabemos cuánto tiempo durará.

¿Te has fijado alguna vez que si no cerramos el grifo bien caen dos gotitas?. Un grifo que gotea durante un día puede llegar a perder 40 litros de agua. ¿Sabes cuanto es esto? Más o menos 120 latas de refresco.

1. ¿Qué crees que es mejor, ducharse o bañarse?

Une con una flecha las siguientes frases:

1 Con una ducha de 5 minutos se consume...

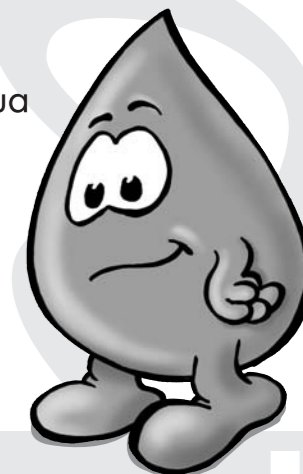
a Unos 100 litros de agua

2 Si te duchas en vez de bañarte ahorras...

b 150 litros de agua

3 Tomar un baño supone un gasto de...

c 50 litros de agua





Escribe aquí al menos 5 cosas que hagas diariamente y para las cuales utilices el agua:



Ahora te proponemos que busques las 7 diferencias entre estos 2 dibujos

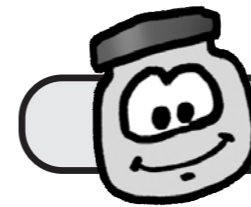


Cierra el grifo mientras te lavas los dientes o te enjabonas las manos... ahorrarás hasta 20 litros de agua.

¿Cuál crees que es la mejor manera de fregar los platos? Rodea el dibujo correcto.



... y recuerda si en casa fiegas los platos a mano, no lo hagas con el grifo abierto, utiliza el tapón o barreños... Ahorrarás hasta 50 litros.



Residuos

Hoy en día en España consumimos más recursos naturales de los que el planeta puede producir. De continuar así, las cosas que normalmente hacemos cada día, tendremos que dejar de hacerlas porque no existirán suficientes materiales para poder realizarlas.

5. Encuentra en esta sopa de letras algunas de las cosas que no podremos hacer si seguimos derrochando los recursos

Construir, comer, beber, estudiar, jugar, leer

A	S	T	U	J	L	J	D	A
C	O	N	S	T	R	U	I	R
O	N	U	S	V	B	G	T	E
M	R	L	L	D	S	A	H	B
E	C	K	E	S	T	R	M	E
R	O	F	U	E	U	R	N	B
L	M	U	P	R	R	F	B	A
Ñ	E	D	E	I	X	G	S	L
P	E	S	T	U	D	I	A	R
M	E	D	I	O	A	M	B	I

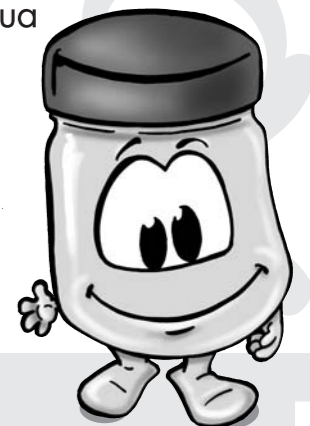
... Cada año en España, generamos tanta basura como para cubrir 500 campos de fútbol hasta 12 metros de altura. Imagina durante un momento cuánto es esto.

Hablemos ahora un poco del papel. ¿Sabes cuántos bosques se pierden al año? ¡14,6 millones de hectáreas!, o lo que es lo mismo: 10.000 m². Por eso es importante no malgastar el papel y reutilizarlo todo lo que podamos. Una

buena idea es proponer que en tu clase o en tu casa se coloque una caja donde echar el papel que has utilizado por una cara. Así podrás volver a utilizarlo por la otra cuando quieras dibujar o hacer alguna operación en sucio.

¿Sabías que para fabricar una tonelada de papel se necesitan 17 árboles, 100m³ de agua y 7.600 KW?. En cambio para fabricar papel reciclado se necesitan 0 árboles, 20 m³ de agua y 2.850 KW.

Si todos y todas recicláramos, estaríamos salvando 30 millones de árboles al año.





¿Has pensado alguna vez lo mucho que consume tener la consola o la tele o el equipo de música con el piloto de "stand-by" encendido? ...

¡Por lo menos un 20% más que su consumo habitual!

Debes ser un chico o chica inteligente y no dejar enchufada la consola si no la vas a usar... porque consume energía sin necesidad.

2. Rodea con un círculo aquel dibujo beneficioso para el medio ambiente, y tacha lo que pienses que puede causar problemas al medio ambiente



3. Rellena las letras que faltan y podrás descifrar un mensaje!

L _ me _ r en _ gía _ s la qu _ no s _ co _ um _



Alimentos

4. Averigua la palabra que hay escondida en las iniciales de estos dibujos.



Coloca las letras debajo de cada dibujo

¿Sabes lo que son los alimentos transgénicos?

Pues son unos alimentos que se han manipulado o a los que les han añadido sustancias. O sea, que no son unos alimentos naturales. Algunas personas piensan que estos alimentos no son buenos para la salud porque no tienen ingredientes naturales.

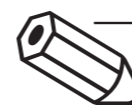
Es muy importante que sepas lo que comes y que puedas elegir cómo quieres que sean los alimentos que tomas cada día. Los productos ecológicos tienen una etiqueta que lo indica.



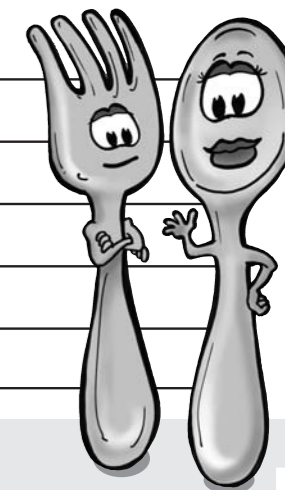
Te proponemos un juego para que hagas en casa con tu familia. Observa los productos que se han comprado esta semana e intenta averiguar cuáles son transgénicos y cuáles son ecológicos. Haz una apuesta: escribe aquí algunos de ellos y cuando llegues a casa comprueba si has acertado.



Transgénicos: _____



Ecológicos: _____





Te animamos a que juegues esta tarde con tu familia en casa.

Busca en la nevera y cuenta el número de envases y envoltorios que tienen algunos de los productos. Busca por ejemplo, en la fruta, la carne, el embutido, los zumos, las conservas...

Seguro que si lo piensas bien se te ocurren mejores maneras de conservar los alimentos. Ayuda a tu padre y a tu madre y dales algunos consejos como:

- ✦ Compra productos en grandes cantidades.
- ✦ Compra productos naturales, una fruta o un zumo es mejor que la bollería.
- ✦ Es mejor guardar el embutido en tupper que envueltos en papel de aluminio.
- ✦ Reduce el consumo de alimentos envasados.

Inventa tu propio cartel para colocar en casa, cerca de la nevera y poder recordar esto todos los días. Después podéis hacer un concurso en clase y votar qué cartel os gusta más. A lo mejor vuestro/a profe puede ayudaros y fotocopiar para todos y todas el cartel ganador.



Energía

La energía es la fuerza vital de nuestra sociedad. De ella dependen la iluminación, el calentamiento y la refrigeración de nuestras casas, el transporte de las personas y mercancías, la obtención de alimentos y su conservación, el funcionamiento de las fábricas... Por eso debemos consumir la energía de forma responsable y consumiendo sólo la necesaria.

¿Sabías que hay muchos tipos de bombillas?

De todas ellas, las de bajo consumo son mejores para la conservación del medio ambiente. Con ellas se ahorra un 75 % de consumo y se evita que media tonelada de dióxido de carbono llegue a la atmósfera.



Encuentra el camino correcto.

