

28

La resiliencia es la capacidad de los seres vivos de sobreponerse a situaciones adversas. Este concepto también es aplicable a los estudios urbanos, haciendo referencia a la capacidad de un territorio para hacer frente a amenazas externas y situaciones de riesgo. Las consecuencias de cada crisis dependerán en gran medida de la preparación de la ciudad para hacer frente a las mismas. Es por esto que algunas ciudades están elaborando sus estrategias locales para convertirse en ciudades resilientes. Para ello el primer paso es hacer un buen diagnóstico de la ciudad a partir del cual tomar las decisiones adecuadas para proteger, restaurar y mejorar los ecosistemas, las cuencas fluviales y zonas costeras; para regular el desarrollo urbano; y comprometerse en la mitigación de la contaminación, mejorando la gestión de los residuos y reduciendo las emisiones de CO2. Todas ellas son acciones preventivas que reducen el riesgo de desastres, facilitan el desarrollo sostenible de nuestras ciudades y, en definitiva, repercuten de manera positiva en la calidad de vida de los ciudadanos.

Enlaces de interés

[http://elpais.com/elpais/2015/05/21/planeta\\_futuro/1432231832\\_145438.html](http://elpais.com/elpais/2015/05/21/planeta_futuro/1432231832_145438.html)  
[http://www.unisdr.org/files/26462\\_manualparalideresdelosgobiernosloca.pdf](http://www.unisdr.org/files/26462_manualparalideresdelosgobiernosloca.pdf)

\*\*\*\*\*

27

Uno de los proyectos de economía social más interesante en estos tiempos es el de los “Bancos de Tiempo”. En estos bancos se intercambian servicios y habilidades por tiempo, es decir, la unidad de intercambio no es el dinero, como sucede habitualmente, sino una medida de tiempo. En los bancos de tiempo se pueden intercambiar servicios por servicios, favores por favores, lo que en tiempos de crisis puede facilitarnos la vida. Los primeros de estos bancos surgieron en EEUU. Su gran ventaja es que permiten resolver problemas de la vida cotidiana sin recurrir al dinero. Además, fomentan las relaciones sociales, la confianza en los demás para resolver necesidades del día a día y la igualdad entre personas con un nivel económico muy distinto.

Enlaces de interés

<https://bdtrussafa.wordpress.com/about/>  
<http://tictacbank.es/>  
<http://www.vientodelpueblo.org/bancodeltiempo/index.php?pid=6>  
<https://economiasocialvalencia.wordpress.com/2013/10/14/proyectos-de-economia-social-en-valencia/>

\*\*\*\*\*

26

Reducir nuestros residuos, caminar, consumir productos locales y de temporada, subir y bajar escaleras en lugar de utilizar el ascensor, apagar el standby de los aparatos eléctricos, hacer un uso racional del agua, sonreír, desplazarnos en bici, hacer una excursión a la montaña, comprar sólo lo que necesitamos, plantar un árbol, bañarnos en una playa de aguas cristalinas, abrazarnos a un olivo centenario o milenario, reciclar... son acciones que tienen muy poco o

## Buenas prácticas ambientales. Otros temas

ningún coste energético, no contaminan y llenan el planeta de energía positiva. Además, muchas de ellas, forman parte de nuestra vida cotidiana. Es muy importante que sigamos actuando así a nivel individual, pero también debemos ser conscientes de la necesidad de implicarnos y de contagiar a los demás nuestra energía.

Si tienes alguna iniciativa verde, compártela con otras/os, hay mucha gente interesada en el medio ambiente y dispuesta a sumar esfuerzos. Si quieres implicarte, pero no sabes cómo, recuerda que existen un montón de organizaciones, movimientos, grupos... que llevan años trabajando temas ambientales.

Y recuerda que nunca es demasiado tarde para hacer las cosas bien, todo lo que hagamos hoy será crucial para el futuro de nuestro planeta.

### Enlaces de interés

<http://www.accioecologista-agro.org/>  
<http://lacodollaagullent.blogspot.com.es/>  
<http://www.seo.org/participa/voluntariado/>  
<http://www.ecologistasenaccion.es/rubrique66.html>  
<http://www.greenpeace.org/espana/es/>

\*\*\*\*\*

25

Junto a la contaminación del aire, la obesidad es hoy uno de los principales enemigos de los ciudadanos. Muchas de nuestras ciudades se han convertido en auténticas “ciudades-jaula”, ruidosas y estresantes, en las que pasear, caminar, hacer deporte, comprar alimentos frescos o respirar aire limpio, es “misión imposible”. Las consecuencias son bien conocidas: alimentación deficiente, sedentarismo, sobrepeso, y, por supuesto, obesidad.

Frente a esto surge el concepto de **ciudad saludable**, ciudades que dan prioridad a la salud facilitando estilos de vida más sanos. Así, una ciudad saludable dispone de parques y zonas verdes donde producir alimentos, habilita “pasillos” para que la gente pueda caminar, pasear, hacer deporte, etc, construye edificios eficientes, pensados para la salud, fomenta el transporte público sostenible, apuesta por las energías renovables... Vivir en una ciudad tranquila y amigable, ambientalmente sostenible y pensada a la medida de sus habitantes, es uno de los principales retos que tenemos los ciudadanos en los próximos años

### Enlaces de interés

<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/ciudadesSaludables/docs/folletoCiudadSalud.pdf>  
<http://www.upv.es/contenidos/CAMUNISO/info/786794normalc.html>  
[http://elpais.com/elpais/2015/01/11/ciencia/1420993000\\_342108.html](http://elpais.com/elpais/2015/01/11/ciencia/1420993000_342108.html)

\*\*\*\*\*

24

## Buenas prácticas ambientales. Otros temas

Seguramente ya conoces **Ecofont**, un tipo de letra “ecológica” que permite ahorrar tinta y toner de las impresoras. Utilizando este tipo de letra puedes ahorrar un 20% de tinta a la hora de imprimir tus documentos gracias a que en el interior de los caracteres (letras, números u otros signos) quedan pequeños círculos en los cuales no se imprime la tinta, pero sin que esto afecte a la legibilidad del texto y pudiéndose utilizar para tamaños normales (10-12). La fuente es de descarga gratuita desde su página web y se instala de forma instantánea en el ordenador, por lo que podrás utilizarla fácilmente.

Los creadores de Ecofont, también han desarrollado un software que permite utilizar el tipo de letra que más nos guste pero en opción eco, osea imprimiéndola con agujeritos, eso sí, esta vez pagando.

Otra opción gratuita es la letra creada por la cadena británica de papelerías **Ryman** que según sus creadores es “la letra ecológica más bella del mundo” y que permite un ahorro del 33% de tinta respecto a la letra convencional. En este caso, los trazos de cada letra están a su vez compuestos de trazos más pequeños de forma que el efecto visual es el mismo pero se logra un evidente ahorro al dejar espacios donde no se imprime la tinta. Esta letra también puedes descargarla de forma gratuita.

Existen **otras medidas** que nos permiten economizar papel y tinta cambiando las opciones de impresora. La mayoría de las impresoras están configuradas para imprimir en alta calidad, pero esto no es siempre necesario. Seleccionar opciones tipo borrador o econo cuando no sea necesaria alta calidad, así como reducir la resolución o activar la opción “imprimir texto en negro” te ahorrara cartuchos de tinta. Ten en cuenta también que cuanto mayor sea el tamaño de la letra que utilices, más tinta gastarás en imprimir el documento, así que , elige tipos de letra de tamaño moderado.

Y por supuesto, recuerda que sólo debes imprimir aquello que sea necesario.

Utilizando menos tinta y menos tóner reducirás tu huella de carbono e impactarás menos sobre el medio ambiente.

#### [Enlaces de interés](#)

<http://www.ecofont.com/es/productos/verde/impresion/impresion-sostenible-con-el-software-de-ecofont.html>

<http://www.rymaneco.co.uk/>

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/2014/11/letras-ecologicas-ahorrar-tinta.html>

\*\*\*\*\*

23

Del 26 de Septiembre al 5 de Octubre de 2014 se celebra la 2ª Semana Europea de la Custodia del territorio, una iniciativa que forma parte del proyecto Europa Landlife y cuyo objetivo es comunicar a nivel europeo el valor de la Custodia del Territorio al público en general, a las entidades de conservación, a los propietarios y a otros agentes específicos como una herramienta eficaz para la conservación de la naturaleza y la biodiversidad.

La Custodia del territorio es un conjunto de estrategias e instrumentos que pretenden implicar a propietarios y usuarios del territorio en la conservación y el buen uso de los valores y los recursos naturales, culturales y paisajísticos, y para conseguirlo promueve acuerdos voluntarios entre propietarios y gestores de terrenos y entidades de custodia para mantener o recuperar el medio natural y el paisaje.

En algunas comunidades autónomas se han ido creando organizaciones que impulsan la custodia en sus ámbitos de trabajo y apoyan entidades de custodia en el desarrollo y mejora de su actividad.

En la Comunidad Valenciana, **Avinença** es una organización sin ánimo de lucro nacida de la convergencia de varias organizaciones y personas que consideran necesario el desarrollo y uso de la Custodia del Territorio en nuestro país. Si te interesa el tema, el próximo 22 de Octubre de 2014 y destinado a un público general, se realiza en el Centro de Educación Ambiental de la CV el Taller: **Introducción a la custodia del territorio**, con el objetivo de proporcionar conocimientos y experiencias prácticas y aplicables sobre participación social y custodia. Toda la información sobre inscripciones, horarios, contenidos, etc la encontraréis disponible en nuestra página web.

Enlaces de interés

<http://www.citma.gva.es/documents/20550103/91057958/Introducci%C3%B3n+a+la+custodia+del+territorio/4bcc302-7479-4d53-9458-7dd33afc9d11>

<http://www.landlifeweek.eu/es/>

<http://www.custodiaterritorialvalencia.org/>

<http://www.custodia-territorio.es/content/%C2%A1participa-en-la-2a-semana-europea-de-custodia-del-territorio%C2%A1organiza-tu-acto>

[https://www.facebook.com/pages/Avinen%C3%A7a/111745395573437?sk=timeline&ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pages/Avinen%C3%A7a/111745395573437?sk=timeline&ref=page_internal)

\*\*\*\*\*

Una “app” (abreviatura de la palabra inglesa application), es una aplicación de software diseñada para ejecutarse en los smartphones (teléfonos inteligentes), tabletas y otros dispositivos móviles.

Existen un montón de ellas de temática ambiental. Algunas nos dan consejos para cuidar y defender el planeta, otras para realizar nuestras compras sin impactar negativamente, las hay para buscar restaurantes y hoteles sostenibles desde el punto de vista ecológico, para cultivar nuestro propio huerto ecológico, para ahorrar gasolina, para registrar el ruido ambiental, para registrar los residuos encontrados por las playas, etc.

Un ejemplo de ellas es “**Buycott**”, una interesante aplicación para móvil que permite, a través del código de barras, obtener información sobre el origen del producto. Esta aplicación, creada por un joven americano, permite escanear el código de barras de bienes de consumo para dar acceso a información detallada del producto, a nivel nutricional, pero también sobre la marca y el grupo al que pertenece. Además la aplicación quiere hacer transparente aquellas prácticas empresariales que puedan influir en tomar una decisión u otra, así como causas que según el consumidor puedan ser justas o injustas.

Enlaces de interés

[http://www.sostenible.cat/sostenible/web/noticias/sos\\_noticias\\_web.php?cod\\_idioma=1&seccio=8&num\\_noticia=431421](http://www.sostenible.cat/sostenible/web/noticias/sos_noticias_web.php?cod_idioma=1&seccio=8&num_noticia=431421)  
<http://asociacionsiempreenmedio.wordpress.com/listado-de-aplicaciones-verdes/>  
<http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/aplicaciones-dispositivos-moviles/>  
[http://www.consumer.es/web/es/medio\\_ambiente/urbano/2013/05/09/216663.php](http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2013/05/09/216663.php)

\*\*\*\*\*

21

Hoy Jueves 5 de junio se celebra el **Día Mundial del Medio Ambiente**, una de las principales herramientas de las Naciones Unidas para impulsar la sensibilización y acción por el medio ambiente en todo el mundo.

Este año el eslogan elegido es **“Alza tu voz, no el nivel del mar”**, un apoyo al nombramiento de 2014 como Año Internacional de las Pequeñas Islas en Desarrollo (SIDS). El objetivo es centrar la atención pública en la importancia de éstos, así como la necesidad urgente de protegerlos de los crecientes riesgos y desafíos a los que hacen frente como consecuencia del cambio climático. Este día es una excelente oportunidad para pedir la solidaridad con las pequeñas islas.

Y tú, ¿Cómo piensas celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente? Reducir los residuos que produces en casa, ir al trabajo en bici o andando, consumir de forma responsable, plantar árboles, organizar una acción de limpieza de playas y jardines, hacer un uso responsable del agua y la energía... cualquier acción es buena \_y si son todas, mejor\_ para hacer frente a los desafíos a los que nos enfrentamos. En un día como hoy no olvides que nuestro objetivo común es una vida sostenible y próspera para todos los habitantes del planeta.

Enlaces de interés

<http://www.unep.org/spanish/wed/about/>

\*\*\*\*\*

20

No cabe duda de que las redes sociales pueden hacer mucho por el medio ambiente. La actual preocupación por la sostenibilidad en todos los ámbitos, consumo, transporte, reciclaje, gestión de la energía, etc , encuentran en el uso de las redes sociales una forma excelente de difusión. A través de las redes sociales es posible concienciar a los ciudadanos, organizar grupos de participación activa, reclamar acciones a instituciones y empresas, publicar y difundir materiales de contenido ambiental. Las redes sociales facilitan los contactos entre los profesionales del sector, nos permiten contactar con otras personas para compartir coche, intercambiar productos, etc. Pero sobre todo las redes sociales acercan la información apropiada a las personas potencialmente interesadas, permitiéndoles construir sus propias ideas, opiniones, y respuestas sobre temas ambientales ante los que tenemos que reaccionar y encontrar soluciones. Y todo esto sin movernos de casa, ni coger el coche, sin utilizar papel, ni tinta... En este sentido las redes sociales se han convertido en una magnífica herramienta que ahorra un montón de materias primas y recursos, evitando muchas

Buenas prácticas ambientales. Otros temas

emisiones de CO<sub>2</sub>. Pero junto a todas estas ventajas no podemos olvidarnos que tener un perfil de Facebook, un canal de YouTube, una cuenta de Twitter, cuentas de correo electrónico, etc, genera también contaminación. Estar frente a un ordenador, usar y existir en “la nube”, tiene impactos negativos sobre el medio ambiente. Aunque es compleja la medida de su huella de carbono, se calcula que una búsqueda por internet puede producir entre unas décimas de gramo y algunos gramos de CO<sub>2</sub>, dependiendo de los aparatos que se utilicen. Tampoco debemos olvidar que un exceso de información puede conducir a una pérdida de interés por los temas ambientales y a la sensación general de hartazgo.

Si quieres ayudar al medio ambiente a través de las redes sociales comienza por conocerlas e intentar sacarles rendimiento; participa en ellas e intenta mejorarlas con propuestas “verdes”; únete a grupos, o créalos tu misma/o, que compartan preocupaciones y propuestas de mejora ambiental; y, en definitiva, trata de hacer más un uso inteligente de las tecnologías que sencillamente usar las tecnologías inteligentes.

Enlaces de interés

[http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/2011-07-geoffrey\\_tcm7-165397.pdf](http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/2011-07-geoffrey_tcm7-165397.pdf)

[http://www.consumer.es/web/es/medio\\_ambiente/urbano/2012/04/30/209090.php](http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2012/04/30/209090.php)

[http://www.consumer.es/web/es/medio\\_ambiente/urbano/2011/06/22/201334.php](http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2011/06/22/201334.php)

\*\*\*\*\*

19

Todos nosotros, a través de cualquiera de las acciones que realizamos a diario, incidimos en el medio directa o indirectamente. Cuando abrimos un grifo, cuando conducimos nuestro vehículo, al comprar y consumir cualquier producto, al tirar nuestros residuos o al encender una simple bombilla o un electrodoméstico, estamos impactando sobre el medio ambiente. O sea, tenemos cierta responsabilidad sobre los impactos que producimos. Podemos tratar de reducir la magnitud de dicho impacto a través de la adopción de comportamientos responsables hacia el medio ambiente, tales como el ahorro energético o de agua, la separación adecuada de los residuos domésticos y su reducción, el desplazamiento más sostenible, etc.

A otra escala, esto también ocurre con las empresas, industrias o instituciones. Todas ellas en sus procesos productivos generan también diversos impactos ambientales. Para tratar de prevenir y reducir estos impactos, las organizaciones voluntariamente pueden implantar y desarrollar los denominados SISTEMAS DE GESTIÓN AMBIENTAL (SGA). Existen dos normas o reglamentos que regulan la adopción de estos sistemas: el Sistema Comunitario de Gestión y Auditorías Ambientales (EMAS) (Reglamento CE núm. 761/2001 del Parlamento Europeo y del Consejo, modificado por el Reglamento CE núm. 196/2006) y la norma UNE-EN ISO 14001. En ambos casos, los SGA son herramientas que permiten conocer, controlar, evaluar y mejorar los diversos aspectos ambientales que generan las actividades que desarrollan las entidades que los adoptan, de una forma sistematizada y continua. El beneficio de la adopción los SGA redunda en una mejora del medio ambiente, en ahorros económicos para la entidad, en una mejor imagen y en mayor competitividad.

El Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana implantó en el año 2002 en sus instalaciones un SGA conforme al reglamento EMAS y la norma ISO 14001. A lo largo de estos años, el sistema ha permitido reducir el consumo de agua y energía, certificar el huerto en Agricultura Ecológica y ejercer de modelo para otras entidades.

[Enlaces de interés](#)

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=3398&idioma=C>

\*\*\*\*\*

18

Como cada año en primavera llegan las Fallas, las fiestas por excelencia de la ciudad de Valencia y de muchos pueblos y ciudades de la comunidad. Tanto por su riqueza patrimonial y cultural, por la cantidad de participantes y visitantes implicados en ellas, como por su trascendencia social y económico, las fallas son de gran importancia para la Comunitat Valenciana.

No obstante, hay un aspecto de las actividades falleras que no debemos olvidar: el gran impacto que éstas tienen sobre el medio ambiente, sobre nuestro entorno. Durante la semana fallera se generan muchos residuos, la contaminación acústica alcanza su punto álgido, los materiales empleados en la construcción de los monumentos suelen ser muy contaminantes, el consumo de energía y agua es muy elevado tanto en los casales falleros como en la calle, no se respetan los horarios....

Es por eso necesario que todos los actores de estas fiestas, aquellos que las organizan, los que participan en ellas, y los que sólo las disfrutan, nos impliquemos a la hora de adoptar medidas y comportamientos que sean más respetuosos con el medio ambiente.

Unas fallas más sostenibles desde el punto de vista ambiental pueden ser un modelo a seguir para otras muchas fiestas que se celebran a lo largo del año.

En los días falleros disfruta del tiempo primaveral, los amigos, la música, y las mascletàs. Diviértete leyendo las críticas de la falla de tu barrio y no te pierdas los fuegos artificiales a media noche. Pero recuerda también que tu comportamiento también tiene repercusiones ambientales y cívicas: no abandones residuos en la calle, deposita los residuos en el contenedor correspondiente y respeta los horarios establecidos. Y si eres fallero o fallera, piensa en las acciones que podrías incorporar para mejorar la gestión ambiental de tu casal (en materia de residuos, agua, energía, etc.) o de tu falla (en los requisitos sobre los materiales de construcción de la falla contratada, en realizar acciones de repoblación forestal para compensar las emisiones de gases de efecto invernadero que se generan con la quema del monumento, etc.).

[Enlaces de interés](#)

[http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/02/18/valencia/1392740645\\_437963.html](http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/02/18/valencia/1392740645_437963.html)

[http://ccaa.elpais.com/ccaa/2013/03/18/valencia/1363633364\\_333047.html](http://ccaa.elpais.com/ccaa/2013/03/18/valencia/1363633364_333047.html)

<http://hablemosdefallas.es/fichas-de-fallas-jcf/fallas-jcf-b/falla-barrio-san-isidro/1021-noticias-2013/febrero-2013/10837-la-revista-d-estudis-fallers-es-presentara-el-25-de-febrer-a-les-20-00-hores-al-casal-de-la-falla-na-jordana>

17

\*\*\*\*\*

Seguro que un paseo por un bosque fresco y verde puede ser una experiencia muy agradable y enriquecedora. Seguro que disfrutar de un paisaje agrario cuidado y bello puede ser una buena excusa para disfrutar del aire libre.

Entornos como éstos, que nos atraen y nos generan bienestar físico y mental, son el resultado de la interacción de los elementos naturales con el ser humano mediante modelos de aprovechamiento que han permitido su sostenibilidad a lo largo del tiempo. A los antiguos gestores de los mismos (agricultores, pastores, propietarios forestales, personal de la administración, ...) se suman ahora asociaciones y colectivos sin ánimo de lucro que participan voluntariamente en estos procesos de mejora de nuestros espacios naturales y paisajes agrarios tradicionales a través de lo que se denomina custodia del territorio.

Estas entidades, que crean nexos de unión de la sociedad con su entorno y son vías muy interesantes de participación social en la conservación y mejora del medio, colaboran en limpiezas, reforestaciones, reintroducción de especies, exposiciones, estudios, actividades de educación ambiental, excursiones, etc. En el conjunto del territorio valenciano la mayoría de estas organizaciones se han agrupado en una entidad de ámbito superior, Avinença, encargada de fomentar y desarrollar la custodia del territorio.

Para poder tener capacidad de acción estas entidades han de contar con el apoyo ciudadano. Por ello, y si realmente te interesa que el medio ambiente se conserve, te animamos a que te integres en una de estas entidades y colabores por un futuro mejor.

[Enlaces de interés:](#)

<http://www.custodiaterritorivalencia.org/>

\*\*\*\*\*

16

El ejercicio físico es otro de los temas que solemos plantearnos al finalizar nuestras vacaciones. Ahora es cuando la cita latina “mens sana in corpore sano” aparece para nosotros como un paso necesario para afrontar nuestras rutinas cotidianas. El ejercicio físico disminuye los niveles de glucosa y colesterol en sangre, reduce la hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares, aumenta la capacidad respiratoria y la resistencia a la fatiga, mantiene el tono muscular, previene la aterosclerosis, controla la ansiedad e incluso mejora nuestro sueño y estado de ánimo.

Andar treinta minutos diarios a paso firme y ligero es algo que cualquiera de nosotras/os puede hacer sin importar la edad que tengamos, además de que respeta el medio ambiente, no cuesta dinero y se puede realizar en cualquier parte.



## Buenas prácticas ambientales. Otros temas

Otra manera de estar en forma de manera sostenible y barata es utilizar la bici, para el ocio o como medio de transporte. Es importante ponerla a punto periódicamente, llevándola a un taller o bien revisándola tu misma/o: limpiar y engrasar la cadena y otras piezas, comprobar el buen funcionamiento de los frenos, comprobar la presión de las ruedas e hincharlas si están flojas, etc. Todo ello te dará seguridad a la hora de desplazarte en ella.

Si todavía eres de los que no realizan estas actividades habitualmente, no importa el fondo físico que tengas, ni la edad, ni el tiempo del que dispongas, lo importante es dar el primer paso.

### Enlaces de interés:

<http://www.valenciaenbici.org/node/18>

<http://www.conbici.org/joomla/>

<http://www.valenbisi.es/>

[http://elpais.com/elpais/2013/07/04/eps/1372937457\\_256435.html](http://elpais.com/elpais/2013/07/04/eps/1372937457_256435.html)

\*\*\*\*\*

15

Atrás queda ya el verano. Las chanclas, las largas siestas y las cervecitas a media tarde las hemos dejado aparcadas hasta el próximo año. Comienza octubre y es el momento de “la puesta a punto”. Durante los próximos meses vamos a necesitar un montón de energía para el trabajo, la familia, los deberes de los niños, las actividades extraescolares, etc. Una buena alimentación, un poquito de deporte y la firme convicción de que podemos mejorar nuestra relación con el entorno nos permitirá abordar el invierno en plena forma.

Comer bien y de forma saludable debe ser nuestro primer objetivo en esta puesta a punto otoñal. De nuevo volvemos a encontrar en el mercado multitud de verduras como endibias, alcachofas, apio, calabacín, calabaza, espinacas, judías verdes, coles de bruselas, lombardas... y todavía quedan los últimos tomates, berenjenas y pimientos. Octubre es también un buen mes para las frutas, pues en nuestra zona llegan las primeras mandarinas, sin olvidar que comienza la temporada de setas.

El consumo de frutas y verduras ayuda a combatir las infecciones otoñales, hacer frente a los catarros y mantenernos en forma durante el invierno. Recuerda que debemos consumir al menos cinco raciones al día de frutas y verduras para cubrir las necesidades diarias de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, etc. Compra alimentos de temporada nos asegura que los productos son frescos, han sido recolectados maduros y por tanto son más saludables y sabrosos.

Ten en cuenta que la alimentación influye en todos los ejes de la sostenibilidad. Opta por una alimentación ecológica, que genere los mínimos residuos, local, de temporada, saludable y nutricionalmente equilibrada.

### Enlaces de interés:

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/piramide/>  
<http://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras>

14

\*\*\*\*\*

Los incendios forestales constituyen un grave problema en toda la cuenca mediterránea. Provocan graves repercusiones para el medio ambiente y, muchas veces, situaciones de riesgo elevado para las personas y los bienes materiales.

En la Comunitat Valenciana, sólo el 23% de los incendios forestales se produce por causas naturales. Desgraciadamente, la mayoría se produce por negligencias (el 44%) o de forma intencionada (el 30%). Reducirlos, por tanto, depende en gran parte de nosotros.

Con la llegada del calor y del buen tiempo, el riesgo de incendios se intensifica. A continuación te recordamos una serie de normas básicas que son obligatorias en cualquier circunstancia y para cualquier actividad siempre que estés dentro del bosque o a menos de 500 metros de éste:

- Haz fuego sólo en los lugares preparados y autorizados al efecto.
- Cuando el nivel de preemergencia sea 3, queda prohibido hacer cualquier tipo de fuego, quedando en suspenso las autorizaciones.
- En el monte, mucho mejor que no fumes. Si lo haces, apaga siempre las colillas y las cerillas. Nunca las tires al suelo, guárdalas y tíralas después en los contenedores urbanos.

Además, no te olvides de recoger siempre la basura que generes en el bosque, guárdala y tírala después en los contenedores urbanos.

[Enlaces de interés:](#)

[http://www.112cv.com/ilive/Main?ISUM\\_ID=center&ISUM\\_SCR=linkServiceScr&ISUM\\_CIP\\_H=2jANCTne%2FeueZGugqYgMbmBRcPFvaZIQtdFuvB4g%2BTCFMAp2iviLiQasBbvBZ8Txseif8N1yqPt8%0ADb5s5X7ZsUYy2m21DSxH0%2BgTSRgo48pb8XRA8G8tXuQE4X%2F9WCZWIRZcvt88CL8ZtsPiq1PhCQH4%0ANr%2FBV01P](http://www.112cv.com/ilive/Main?ISUM_ID=center&ISUM_SCR=linkServiceScr&ISUM_CIP_H=2jANCTne%2FeueZGugqYgMbmBRcPFvaZIQtdFuvB4g%2BTCFMAp2iviLiQasBbvBZ8Txseif8N1yqPt8%0ADb5s5X7ZsUYy2m21DSxH0%2BgTSRgo48pb8XRA8G8tXuQE4X%2F9WCZWIRZcvt88CL8ZtsPiq1PhCQH4%0ANr%2FBV01P)  
<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=180&idioma=V>

\*\*\*\*\*

13

Muchos de nosotros disponemos en nuestras casas de una pequeña terraza, patio o balcón donde hacer nuestros pinitos de jardinería en los ratos libres. Es ahora, tras el paréntesis del invierno, cuando de nuevo dedicamos más tiempo a esta actividad al aire libre. Eliminar

## Buenas prácticas ambientales. Otros temas

hierbas, controlar plagas, revisar el riego, etc. son tareas fáciles y entretenidas para las tardes primaverales.

Además, puedes optar por hacerlo de una forma respetuosa con el medio ambiente y con la salud. Estos consejos te serán muy útiles:

- Utiliza preferentemente plantas autóctonas (romero, tomillo, salvia, etc.) son mucho más resistentes a la falta de agua, plagas, enfermedades...
- Protege a tus plantas del exceso de sol y de viento y deja espacio entre ellas para que puedan desarrollarse adecuadamente.
- Evita el consumo innecesario de agua. El riego por goteo ahorra agua, las plantas aprovechan mejor toda la que les llega y evita el desarrollo de hierbas. No olvides que debes regar por la mañana temprano o al atardecer, nunca a pleno sol. En cualquier caso acostumbra a tus plantas al riego justo.
- Enriquece tus plantas con abonos orgánicos y minerales naturales y ten en cuenta que un exceso de fertilizantes hace a las plantas más propensas a las plagas. Las plantas autóctonas apenas necesitan abonos.
- Evita, en la medida de lo posible, los insecticidas, fungicidas, etc. pues impactan sobre el medio ambiente y suponen un riesgo para personas y animales. El mejor herbicida es quitar las hierbas indeseadas manualmente.
- Puedes elaborar tu propio compost casero reciclando los restos vegetales como hojas, poda de plantas, restos de comida, etc.
- Si tienes césped, escoge una mezcla de variedades resistente a la sequía y acostúbralo a poca agua. O mejor aún, sustitúyelo por plantas tapizantes. Ten en cuenta que vives en una zona mediterránea donde el agua es un recurso escaso.

### Enlaces de interés:

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=71415&idioma=V>  
<http://www.mariano-bueno.com/2010/11/24/jardineria-ecologica/>  
<http://aeje2011.blogspot.com.es/>  
<http://articulos.infojardin.com/articulos/jardineria-ecologica.htm>

\*\*\*\*\*

12

Leer es una de las actividades más útiles y placenteras que las personas realizamos en nuestras vidas.

Mientras leemos viajamos a lugares lejanos y desconocidos, vivimos otras vidas, creamos otros mundos en nuestras mentes, soñamos,... y, además, adquirimos nuevos conocimientos, reflexionamos sobre temas, nos cuestionamos nuestros comportamientos y actitudes, etc.

Si te interesan los temas ambientales, en la actualidad puedes encontrar publicaciones especializadas que te permitirán conocer mejor cómo funciona el medio ambiente y qué puedes hacer tú para mejorar tus comportamientos y para cuidarlo.

## Buenas prácticas ambientales. Otros temas

Para los niños y los jóvenes los cuentos de temática ambiental constituyen una buena forma de mostrarles la importancia de proteger el medio ambiente.

En el CEACV dispones de un Centro de Documentación para uso general del público, con más de 4.000 referencias bibliográficas, vídeos, CD-rooms, DVD y revistas de temáticas ambientales. Puedes consultar en la propia sala, utilizar el servicio de préstamo externo, realizar consultas bibliográficas, etc.

Bajo el lema “Leer para vivir” el próximo 23 de Abril se celebra el Día Mundial del Libro, una fecha que pretende rendir homenaje al libro y a sus autores y alentar, sobre todo a los más jóvenes, a descubrir el placer de la lectura.

Enlaces de interés:

[http://www.consumer.es/web/es/medio\\_ambiente/urbano/2012/01/19/206265.php](http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2012/01/19/206265.php)

[http://www.consumer.es/web/es/medio\\_ambiente/naturaleza/2013/02/18/215884.php](http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/naturaleza/2013/02/18/215884.php)

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=71438&idioma=C>

11

\*\*\*\*\*

Como cada primavera las fallas irrumpen en nuestras ciudades llenándolas de alegría, de fiesta, de luz y color, pero provocando también ruido, basuras, atascos y otros impactos negativos.

Reducir el impacto ambiental de las fallas y conseguir que estas fiestas sean más sostenibles debe ser para nosotros un reto a conseguir.

Respetar los horarios establecidos, controlar la contaminación acústica y comprender que nuestra diversión no puede ser incompatible con el derecho al descanso de los demás es fundamental para garantizar el correcto desarrollo de las fiestas.

En estas fallas:

- Muévete a pie, en bici o en transporte público por la ciudad, evitarás meterte en atascos estos días en que muchas calles permanecen cerradas al tráfico.
- Si te acercas a Valencia desde otros pueblos o ciudades, lo mejor es hacerlo en tren o en metro. No obstante, si has de acceder en coche una buena idea es aparcarlo en la periferia y desplazarte a pie hasta el centro.
- No abandones restos de comida, bebida u otras basuras en la calle.
- Evita dar gritos o cantar en la vía pública, mucho menos durante la madrugada.
- Respeta la normativa vigente respecto al uso de material pirotécnico.

Enlaces de interés:

[http://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2010-7333](http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2010-7333)

[http://www.policia-local-valencia.es/21379\\_09\\_8\\_Prod\\_Pirotecnics.htm](http://www.policia-local-valencia.es/21379_09_8_Prod_Pirotecnics.htm)

10

\*\*\*\*\*

Esta semana que comienza nos da la posibilidad de disfrutar de un montón de tiempo libre pues nos encontramos con dos días de fiesta .

Algunos de nosotros decidiremos quedarnos en casa y emprender un montón de tareas pendientes. Al fin y al cabo, hace poco tiempo que hemos disfrutado de las vacaciones del verano y no viene mal algo de ocio doméstico.

Sin embargo, otros, estamos deseando que lleguen estos días para salir al campo, hacer rutas a pie o en bicicleta, disfrutar de las buenas temperaturas otoñales, ...

Nuestras sugerencias para esta semana se dirigirán tanto a aquellos que se tomen un respiro “al aire libre” como a los que decidan quedarse en la ciudad.

El otoño es tiempo de setas, en esta época nuestros bosques se cubren con las especies más diversas de estos atractivos hongos y cada año son más las personas que salen al campo en su busca. Pero ir a recolectar **setas** conlleva algunos riesgos, por lo que deberemos tener en cuenta ciertas recomendaciones a la hora de recolectarlas y sobre todo a la hora de consumirlas.

- Las setas deben cortarse con un cuchillo o navaja cuyo filo no sobrepase los 11cm de longitud. para no destruir la base del hongo. Nunca se deben de arrancar
- No uses rastrillos o bastones para remover la capa vegetal superficial, podrías dañar el hábitat de los hongos
- Utiliza siempre para transportarlas cestas de mimbre, paja, caña o similares, así favorecerás la dispersión de las esporas de estas especies. No utilices bolsas de plástico o recipientes herméticos pues las setas se estropean con facilidad, acelerándose su descomposición.
- Consulta la legislación que regula la recolección de setas y otros hongos. Existe una normativa autonómica, Orden de 16 de Septiembre de 1996 que regula la recolección de setas y otros hongos en la Comunitat Valenciana (DOGV n.870, de 15/11/96), además de normativas específicas para trufas y para espacios singulares.

Enlaces de interés:

<http://parquesnaturales.gva.es/contenidoHtmlArea/contenido/54755/val/boletsdins.pdf>>

<http://www.cma.gva.es/admon/normativa/legislacion/legis/00100600017101.html>>

[http://www.docv.gva.es/portal/ficha\\_disposicion\\_pc.jsp?sig=013836/2008&L'1](http://www.docv.gva.es/portal/ficha_disposicion_pc.jsp?sig=013836/2008&L'1)>

ttp://www.docv.gva.es/portal/ficha\_disposicion.jsp?id=26&sig=2240/1998&L'1&url\_lli sta=%26amp%3Bamp%3BTEXT0\_LLIURE%3Dpor%2520la%2520que%2520se%2520dict an%2520instrucciones%2520para%2520el%2520funcionamiento%2520de%2520la%25 20Formaci%25F3n%2520Profesional%26amp%3Bamp%3BCH

9

\*\*\*\*\*

Continuamos con nuestro acercamiento básico a la micología para aquellos que vayáis a disfrutar del tiempo libre recolectando **setas**.

- Sólo puedes recolectar setas en horas diurnas con un máximo de 6Kg/persona/día en la modalidad recreativa.
- Recoge sólo las setas que identifiques con seguridad. Existen especies peligrosas por lo que ante la duda, no las cojas.
- Desconfía de los métodos tradicionales de identificación que carecen de rigor científico, y si eres novato, únete a alguien con experiencia pues te enseñará mucho más rápidamente a distinguir las setas.
- Lleva contigo los residuos que hayas generado en tu paseo.
- Para recolectar setas en fincas con restricción debes de tener el permiso del propietario. Antes de hacer la salida al monte deberás solicitar tal permiso y llevarlo en el momento de la recolección

#### Enlaces de interés:

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2011/10/24/204109.php>

<http://www.cma.gva.es/admon/normativa/legislacion/legis/00100600017101.html>

<http://www.lavilladebiel.com/Hongos.html>

\*\*\*\*\*

8

Has decidido quedarte, no moverte de tu lugar de residencia y la verdad es que tras el verano la ciudad empieza a despertar: en octubre se estrenan un montón de películas y hay nuevas publicaciones en las librerías. El tiempo es estupendo para pasear y disfrutar sin el calor de los meses de verano. Además tienes pendiente el tema de la ropa para el próximo invierno: abrigos, edredones, trajes, pantalones, zapatos, etc ¿Cuál de esta ropa seguirá acompañándonos y de cuál deberemos desprendernos? ¿Hay prendas que necesitan arreglos? ¿Qué hacemos con la ropa que ya no necesitamos? Intentaremos dar respuesta a todas esas preguntas que nos vienen a la cabeza cada año en el momento de arreglar nuestro armario.

- En la actualidad existen numerosos lugares donde pueden arreglar esa ropa que no te viene bien, e incluso pueden darle un nuevo “aire” a algunas prendas que se han quedado un poco anticuadas.
- Seguro que a tu alrededor encuentras personas que estarían encantadas de “heredar” la ropa de tus hijos o incluso la tuya propia.

## Buenas prácticas ambientales. Otros temas

- También existen muchas asociaciones solidarias, centros de acogida, iglesias, etc. que recogen todo tipo de prendas de vestir, cocina, cama, etc.

### Enlaces de interés

<http://www.lacasagrande.org/>

<http://www.humana-spain.org/>

<http://www.caritasvalencia.org/PreguntasFrecuentes.aspx>

<http://www.elblogalternativo.com/2010/09/27/talleres-de-reciclaje-de-ropa-y-costura-basica-en-valencia-entrevistamos-a-su-creadora/>

<http://modaeticablog.blogspot.com.es/2011/08/customizar-reciclar-nuestra-ropa.html>

<http://esperanzarecicla.blogspot.com.es/>

<http://ahorrarencrisis.com/index.php/customizando-la-ropa-que-ya-no-usamos-reciclando-ropa/>

\*\*\*\*\*

7

Uno de los retos de la custodia del territorio es darse a conocer. Te informamos de dos cursos cuyo cometido es **formar para la custodia a todos los ciudadanos interesados en participar en esta nueva fórmula de conservación basada en la corresponsabilidad:**

- Curso on line de **Introducción a la custodia del territorio**, de 10 horas de duración, del campus SAPS de la plataforma e-Formacion de la Generalitat. **El curso está organizado por Avenirça**, una organización sin ánimo de lucro constituida por varias entidades y personas que ven la necesidad de impulsar el desarrollo y el uso de la custodia del territorio en nuestras tierras. El pasado 4 de mayo, la Generalitat y Avenirça formalizaron un convenio de colaboración con la finalidad de promover y desarrollar este instrumento.
- Taller presencial de **Introducción a la custodia del territorio**, de 7 horas de duración, organizado conjuntamente por el CEACV y Avenirça. Se celebrará en las instalaciones del CEACV el próximo día 2 de octubre.

### Enlaces de interés:

Avenirça: [www.custodiaterritorivalencia.org](http://www.custodiaterritorivalencia.org)

Saps: [www.saps.gva.es](http://www.saps.gva.es)

\*\*\*\*\*

6

¿Te apasiona la naturaleza y el medio ambiente? Colabora o participa activamente con alguna de las entidades que organizan actividades para custodiar el territorio (limpieza de un río, limpieza de una playa, repoblación forestal, plantación de árboles para la recuperación de áreas degradadas, reconstrucción de algún elemento del patrimonio cultural-natural, etc.)

Enlaces de interés:

Avinença: [www.custodiaterritorivalencia.org](http://www.custodiaterritorivalencia.org)

Plataforma de custòdia del territori: [www.custodia-territorio.es](http://www.custodia-territorio.es)

Xarxa de custòdia del territori: [www.custodiaterritori.org](http://www.custodiaterritori.org)

Setmana Europea de la Custòdia del Territori: [www.landlifeweek.eu](http://www.landlifeweek.eu)

\*\*\*\*\*

5

¿Formas parte de una entidad ambiental, un ayuntamiento, una entidad excursionista, una empresa con vínculos en el territorio, un centro de investigación, una asociación escolar de padres y madres?

Te aportamos algunas ideas: organiza o participa en actividades para custodiar tu territorio más cercano, como una **salida naturalista** para dar a conocer un espacio natural, y explicar la fauna y flora autóctona y la importancia de conservar su hábitat. Puedes combinarlo con un desayuno con productos ecológicos y de proximidad, con la colaboración del ayuntamiento o con una pequeña contribución económica por parte de los participantes.

Enlaces de interés:

Avinença: [www.custodiaterritorivalencia.org](http://www.custodiaterritorivalencia.org)

Plataforma de custòdia del territori: [www.custodia-territorio.es](http://www.custodia-territorio.es)

Xarxa de custòdia del territori: [www.custodiaterritori.org](http://www.custodiaterritori.org)

Setmana Europea de la Custòdia del Territori: [www.landlifeweek.eu](http://www.landlifeweek.eu)

4

\*\*\*\*\*

¿Eres propietario/a de algún terreno forestal o de alguna finca agrícola en desuso o que quieras gestionarla de manera más sostenible? Puedes contactar con alguna entidad de



## Buenas prácticas ambientales. Otros temas

custodia y firmar un acuerdo voluntario de colaboración. Obtendrás su apoyo para conservar los valores y los recursos naturales o agrícolas de tu finca.

### Enlaces de interés:

Avinença: [www.custodiaterritorivalencia.org](http://www.custodiaterritorivalencia.org)

Plataforma de custòdia del territori: [www.custodia-territorio.es](http://www.custodia-territorio.es)

Xarxa de custòdia del territori: [www.custodiaterritori.org](http://www.custodiaterritori.org)

Setmana Europea de la Custòdia del Territori: [www.landlifeweek.eu](http://www.landlifeweek.eu)

\*\*\*\*\*

3

Del 28 de septiembre al 7 de octubre se celebra la Semana Europea de la Custodia del Territorio.

La **custodia del territorio** es un conjunto de estrategias e instrumentos que pretenden implicar a los propietarios y usuarios del territorio en la conservación y el buen uso de los valores y los recursos naturales, culturales y paisajísticos. Para conseguirlo, promueve acuerdos y mecanismos de colaboración continua entre propietarios, entidades de custodia y otros agentes públicos y privados (Basora Roca, X. y Sabaté i Rotés, X. 2006)

### Enlaces de interés:

Avinença: [www.custodiaterritorivalencia.org](http://www.custodiaterritorivalencia.org)

Plataforma de custòdia del territori: [www.custodia-territorio.es](http://www.custodia-territorio.es)

Xarxa de custòdia del territori: [www.custodiaterritori.org](http://www.custodiaterritori.org)

Setmana Europea de la Custòdia del Territori: [www.landlifeweek.eu](http://www.landlifeweek.eu)

\*\*\*\*\*

2

Del 20 al 22 de Junio de 2012 se celebra en Río de Janeiro la Conferencia de Naciones Unidas sobre Desarrollo Sostenible conocida como **Río+20**.

## Buenas prácticas ambientales. Otros temas

**Río+20** dará la oportunidad de corregir algunos hábitos y poner manos a la obra para reducir la pobreza, hacer frente a la destrucción del medio ambiente y construir un puente hacia el porvenir.

Estos objetivos son también los de todos los pueblos, ciudades y ciudadanos del planeta. Por esta razón, esta semana te mandaremos algunas pequeñas propuestas para que desde casa, el trabajo, etc. puedas contribuir a conseguir estos objetivos. Además te invitamos a seguir toda la información sobre Río+20 a través de los diferentes medios de comunicación.

### Enlaces de interés:

<http://www.uncsd2012.org/rio20/>

<http://www.unep.org/>

<http://rio20.net/>

<http://www.fundacion-biodiversidad.es/rio20>

<http://www.un.org/es/sustainablefuture/about.shtml>

<http://rio20uab.cat/>

<http://www.canalsolidario.org/noticia/rio-20-el-reto-de-una-economia-sostenible-para-el-siglo-xxi/29417>

\*\*\*\*\*

1

Hoy, día 5 de junio, se celebra el **Día Mundial del Medio Ambiente**.

Queremos aprovechar este acontecimiento para arrancar con una nueva iniciativa del Centro de Educación Ambiental de la Comunitat Valenciana, **Tota pedra fa paret**, un programa de sensibilización ambiental dirigido a los empleados públicos. Cada día recibiréis un correo con una propuesta para que nuestras acciones y comportamientos cotidianos sean, en la medida de lo posible, más sostenibles.

Hoy, para comenzar, os proponemos una cosa muy sencilla,

**“Estar atentos a las noticias que escuchéis en los medios de comunicación sobre esta celebración”.**

### Enlaces de interés:

El nostre futur comú.

[http://www.um.es/osem/sostenibilidad/nuestro\\_futuro\\_comun.pdf](http://www.um.es/osem/sostenibilidad/nuestro_futuro_comun.pdf)

Què és la sostenibilitat?

<http://www.un.org/es/sustainablefuture/sustainability.shtml>