MENOS PLÁSTICO MÁS FUTURO



Un cuaderno de actividades sobre el plástico y la sostenibilidad

www.greenagents.de

TE DAMOS LA BIENVENIDA AL CUADERNO "MENOS PLÁSTICO - MÁS FUTURO"

¡Hola! Qué bueno que estés aquí.
Este cuaderno es para ti. Te va a ayudar a aprender más sobre el plástico y la sostenibilidad. Juntos vamos a ver cómo el plástico influye en nuestra vida hoy y en el futuro - y qué podemos hacer mejor...

¿¿Por qué hablar del plástico??

El plástico está en todas partes: en los envases, en la ropa, en el agua, en el aire. Es práctico y sirve para mil cosas, pero también es un problema.
Y es que el plástico permanece muchísimo tiempo en el medio ambiente. Contamina ríos, mares y suelos. Los animales y las personas sufren las consecuencias, y se destruyen hábitats enteros. Cómo y por qué pasa esto te lo explicamos en las próximas páginas.



ESTOS SON LOS TEMAS QUE TE ESPERAN



Sostenibilidad
Páginas 4-5



El plástico y los ODS
Páginas 6-7



Basura plástica
Páginas 8-9



Microplásticos
Páginas 10-11



El plástico en la ropa
Páginas 12-15



El plástico en el agua
Páginas 16-17



¿Quién puede resolver el problema?
Páginas 18-19



Huella de pie y huella de mano
Páginas 20-21



Espacio para tus ideas
Páginas 22-23



Muchas personas desean que todos los seres humanos del mundo puedan tener una vida buena y saludable hoy, mañana y también en el futuro. Sin importar de dónde vengan, dónde vivan ni qué edad tengan.

¿QUÉ NECESITAS TÚ PARA TENER UNA VIDA BUENA Y SALUDABLE, HOY Y EN EL FUTURO?

SOSTENIBILIDAD



¿QUÉ ES ESO?

¿Qué significa "sostenible" para ti?

.....

.....

.....

¿Por qué es importante?

.....

.....

.....

¿Conoces la palabra en otros idiomas?

.....

.....

.....

¿Conoces ejemplos de sostenibilidad?

.....

.....

.....

¡Ojo!: No todo lo que dice „sostenible" lo es de verdad. Hay muchas promesas falsas y engaños publicitarios = greenwashing

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Los ODS son 17 objetivos que buscan hacer del mundo un lugar mejor - por ejemplo con menos pobreza, agua limpia y educación para todos. Todos los países del mundo quieren trabajar juntos para alcanzar estos objetivos antes del año 2030.



¿Cuáles cuatro ODS te parecen los más importantes? Escribe aquí los números.

¿Qué piensas tú? ¿Cuáles objetivos tienen algo que ver con el plástico? ¡Enciérralos en un círculo!



MARCA LO QUE ES CORRECTO:

- [ ] Todos los países participan en los ODS.
- [ ] Los ODS solo son para los políticos, no para mí.
- [ ] El plástico no tiene nada que ver con los ODS.

¿Qué ODS corresponden a las siguientes afirmaciones?

En muchos países se analizó el agua potable. En el 83 % de las pruebas había microplásticos.

En los mares flotan unos 100 a 150 millones de toneladas de plástico. Por eso mueren millones de peces, delfines, tortugas marinas y otros animales del mar.

El plástico se hace a partir del petróleo. Durante su producción se genera mucho CO_2, un gas que calienta el clima. Cerca del 4% de las emisiones mundiales de CO_2 proviene de la fabricación de plástico.

¿QUÉ PASA CON NUESTRA BASURA PLÁSTICA?



En Alemania, cada persona produce __ kg de basura plástica al año...

...y más de la mitad son envases.

En promedio, una bolsa de plástico se usa solo __ minutos. ¿Y tú?

¿Por qué separamos la basura? ¿Sirve de algo?

¿Qué porcentaje de la basura plástica se reutiliza en Alemania?

Alemania exporta más del 10% de su basura plástica a otros países. ¿Adónde?

En el extranjero, nuestra basura muchas veces se quema o termina en basureros ilegales.

Busca en YouTube o Google:
BASURA PLÁSTICA ALEMANA INDONESIA

¿Y el plástico en la naturaleza?

¿De dónde viene la mayor parte de la basura plástica en tu casa?

1. _____
2. _____
3. _____



¿Cómo puedes cambiarlo? ¡Escribe tus ideas!



_____

_____

_____

_____

_____

¿CONOCES LOS MICROPLÁSTICOS?



Hay 2 tipos de microplásticos:

p.e.j. en cosméticos, detergentes, medicamentos y productos de limpieza





p.e.j. por el desgaste de las llantas y la descomposición de la basura plástica

¿Cuál es la diferencia?

SCAN ME

La aplicación Codecheck te dice qué productos cosméticos contienen microplásticos y otras sustancias dañinas.

RELACIONA:

Cada persona genera al año tantos gramos de microplásticos que acaban en el alcantarillado:



por el desgaste de los zapatos — 77 gramos



por la eliminación de residuos — 303 gramos



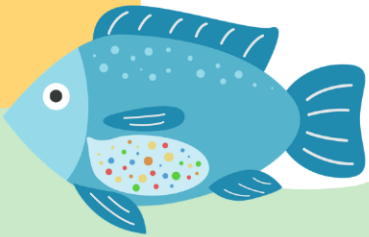
por el desgaste de las llantas — 109 gramos



al lavar la ropa — 1.229 gramos

WTF!

¡Los microplásticos dañan nuestra salud!



¿Cómo llegan los microplásticos a nuestra comida (y bebida)?

¿Se te ocurren ideas de cómo cambiar esto?

¿PLÁSTICO



PARA VESTIR?

Y NO ES NADA RARO...

¿¿De qué material son tus pantalones, tus camisetas, tus blusas, etc.?? ¿Qué pasa cuando los lavo?

MIRA LA ETIQUETA DE TU ROPA

- ¿Dónde se fabricó?
- ¿De qué material es?
- Piensa: ¿dónde la compraste?

LOS MICROPLÁSTICOS NO SON EL ÚNICO PROBLEMA...

¿HAS OÍDO HABLAR DE LA FAST FASHION ?

¡PIENSA!
¿QUÉ SIGNIFICA FAST FASHION Y POR QUÉ ES ALGO MALO?

¿ESTO ES MODA? ¿O ES BASURA?

SPOILER: ¡LAS DOS COSAS!

La fast fashion muchas veces está mal hecha. Mala calidad = poca duración

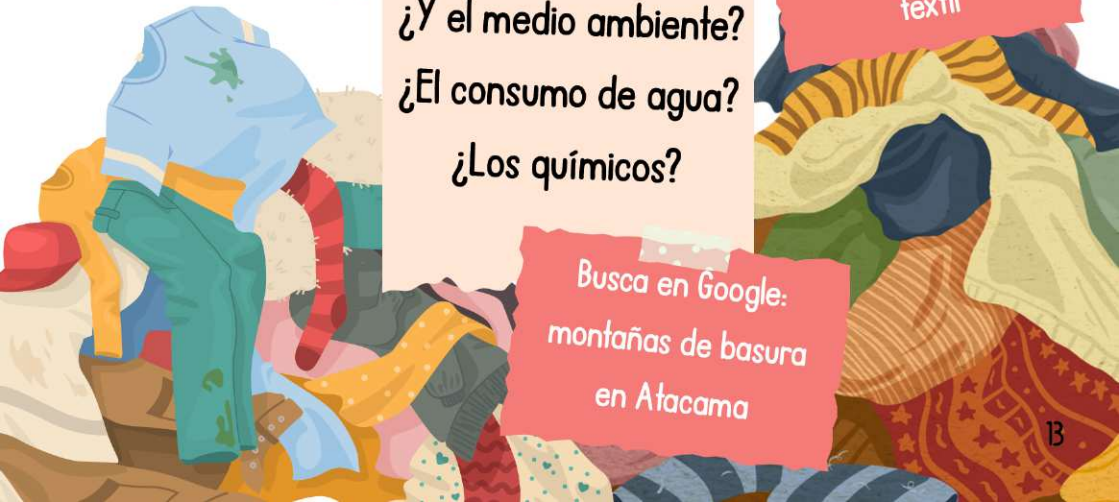
¿Cuántas veces usas en promedio una prenda de ropa?

Personas en países lejanos cosen la ropa. Trabajan muchísimas horas y ganan muy poco dinero. Muchas veces las condiciones de trabajo son malas.

Busca en Google: accidente fábrica textil

¿Y el medio ambiente? ¿El consumo de agua? ¿Los químicos?

Busca en Google: montañas de basura en Atacama





ALGUNOS DATOS...



RELACIONA LOS NÚMEROS:

10.000

92 MIO

2,80

1.000

60.000

____ litros de agua se necesitan para producir unos jeans.



____ personas mueren cada año en accidentes en fábricas textiles.



____ toneladas de ropa terminan en la basura cada año.



____ kilómetros recorren unos jeans desde la cosecha del algodón hasta la venta.



____ dólares gana al día una costurera en la India.



¿CÓMO SE PODRÍA HACER MEJOR?

¡Hay muchas soluciones! Algunas son caras, otras son baratas, y las encuentras tanto en línea como fuera de línea

¿Qué ideas tienes para un consumo de ropa sostenible?

Consejo: busca en Google intercambio de ropa en tu ciudad



¿QUÉ ES LO QUE FLOTA AHÍ?



CÓMO LLEGA EL PLÁSTICO AL MAR

PRODUCTOS COSMÉTICO

SUDADERAS DE POLAR Y TEXTILES SINTÉTICOS

BASURA DE LA TIERRA

alcantarillado

BASURA DE LOS BARCOS

ríos

PESCA

80%

de la basura plástica del océano llega al mar desde la tierra, por el viento, los ríos y las aguas residuales

20%

llega al mar por la navegación, las plataformas petroleras, la acuicultura y otras industrias parecidas

OCÉANO

WTF!

¿Sabías que incluso en la fosa de las Marianas, a 11 000 metros de profundidad, ya se encontró plástico?



¿SABÍAS QUE.?

Muchos animales marinos y aves comen plástico. Por eso sufren lesiones internas o mueren de hambre, porque su estómago se llena de plástico y ya no cabe comida de verdad.

¿Quieres ver imágenes? Busca en Google "ballena + plástico"

¿QUÉ TAN GRANDE ES LA ISLA DE PLÁSTICO MÁS GRANDE?

A) TAN GRANDE COMO COLONIA

B) TAN GRANDE COMO ALEMANIA

C) TAN GRANDE COMO EUROPA CENTRAL

¿CUÁNTOS AÑOS TARDA EL PLÁSTICO EN DESCOMPONERSE EN EL MAR?

A) 50 AÑOS

B) 100 AÑOS

C) MÁS DE 450 AÑOS



¿CUÁNTO PLÁSTICO LLEGA AL MAR CADA AÑO?

A) 1 MILLÓN DE TONELADAS

B) 10 MILLONES DE TONELADAS

C) 20 MILLONES DE TONELADAS

¿Qué podemos hacer contra el plástico en el agua?

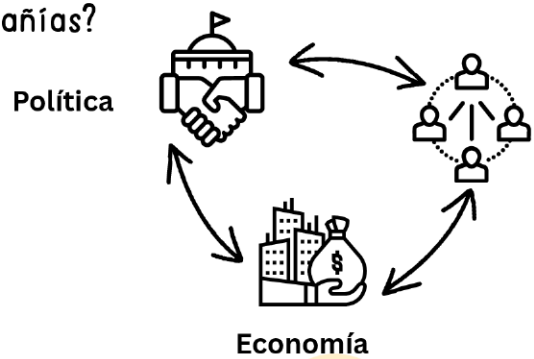
NO RESOLVEMOS EL PROBLEMA SOLOS



No solo nosotros como personas individuales podemos hacer algo. Cuando la política y la economía hacen algo, eso tiene una influencia muy grande.

Pero, ¿quién tiene que empezar? ¿Nosotros? ¿La política? ¿O la economía, es decir, las grandes empresas y compañías?





Relaciona: ¿la política o la economía puede encargarse de esta tarea?

Puede prohibir las bolsas de plástico en el supermercado: _____

Puede fabricar productos sin plástico: _____

Puede establecer reglas para la separación de la basura: _____

Puede reutilizar los envases: _____

Puede premiar a las empresas que usan poco plástico: _____

¡A LA ACCIÓN! DE LO PEQUEÑO A LO MUY GRANDE

Todos podemos hacer algo y así llegar a pocas o a muchas personas. ¿Qué ideas tienes tú?

- Yo mismo _____

_____

- Junto con otras personas _____

_____

- En la escuela, el trabajo o en un club

_____

- En mi ciudad o mi comunidad _____

_____

- En toda la sociedad _____

_____

Algunos métodos logran mucho, otros muy poco. ¿Cuáles de tus ideas tienen el mayor impacto?



HUELLA DEL PIE (HUELLA ECOLÓGICA)



HUELLA DE LA MANO

Con todo lo que hacemos y consumimos dejamos huellas, negativas y positivas. A estas huellas les decimos HUELLA DE LA MANO y HUELLA DEL PIE. ¿Ya las conocías?

TU HUELLA DEL PIE

Consumo, gasto de recursos, etc.

Escribe 3 cosas:

_____

_____

_____

TU HUELLA DE LA MANO

Tu influencia positiva

Escribe 3 cosas:

_____

_____

_____

Para que el mundo sea mejor, necesitamos dos cosas:

Tenemos que hacer más pequeña nuestra huella del pie. Es decir: hacer menos cosas que dañan el medio ambiente.

Tenemos que hacer más grande nuestra huella de la mano. Es decir: aumentar nuestra influencia positiva.

AGRANDAR LA HUELLA DE LA MANO.
¿CÓMO SE HACE?

Hay 1000 posibilidades, desde muy pequeñas hasta muy grandes. Puedo participar en Instagram, firmar peticiones, informar a mis amigos y a mi familia, escribir correos a las personas que gobiernan, participar en un club, etc. etc. ...

Pero normalmente empezamos por nosotros mismos.

Piensen juntos:

¿Qué pueden hacer para agrandar su huella de la mano en el tema del plástico y la sostenibilidad?

¡Planeen una acción!

¿Cuál es su objetivo?



¿Quién debería participar?



¿Cuándo y dónde van a hacer la acción?



¿Qué podría ayudarles?



ESPACIO PARA TUS IDEAS



¿Qué es especialmente importante para ti?

¿Qué aprendiste y cómo lo puedes aplicar en tu vida diaria para vivir de forma más sostenible?

Reto:

¡Un día completo sin basura plástica (pero de todos modos vas de compras)!

Reto:

¡Ve con tus seres queridos a una tienda de segunda mano! ¿Quién encuentra la mejor ropa SIN plástico (= poliéster, nailon, etc.)?

¿Más consejos? ¿Más información? ¿Más ideas? Escanea el código QR y visita nuestra página web sobre el cuaderno.

¡Déjate inspirar - puedes lograr más de lo que crees!

SCAN ME

MENOS PLÁSTICO MÁS FUTURO

UN CUADERNO DE ACTIVIDADES SOBRE EL PLÁSTICO Y LA SOSTENIBILIDAD

LA RED GREEN AGENTS...
...ESTÁ FORMADA POR MÁS DE 25 PERSONAS Y ASOCIACIONES DE COLONIA Y SUS ALREDEDORES. ENTRE OTRAS COSAS, ORGANIZAMOS TALLERES Y ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN ACCESIBLES Y EN VARIOS IDIOMAS SOBRE MEDIO AMBIENTE, SOSTENIBILIDAD Y CLIMA.

EDITOR:
MIGRAFRICA GGMBH
PROJEKT GREEN AGENTS NETZWERK
GOEBENSTR. 10-12
50672 KÖLN

EN COOPERACIÓN CON:
MERKUR - VEREIN FÜR MEDIENKULTUR E.V.
CONTACTO:
GREENAGENTS@MIGRAFRICA.ORG
SITIO WEB:
WWW.GREENAGENTS.DE
DIRECCIÓN DEL PROYECTO:
ADRIAN KOHLERT
TEXTO Y CONCEPTO:
LYRA HAUFSCHILD, NICOLIN GABRYSCH, CHARLOTTE RITTER, ADRIAN KOHLERT
DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
LYRA HAUFSCHILD, CHARLOTTE RITTER, K.-ROMAN ASLAN

SÍGUENOS EN INSTAGRAM

MIGRAFRICA

Merkur-Verein für Medienkultur e.V.
Seit 2022

GEFÖRDERT DURCH DIE
Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen

Gefördert durch
Stadt Köln

LICENCIA DE USO: CC BY-SA 4.0
El material puede compartirse y modificarse. Se deben indicar los datos de autoría y derechos, incluir un enlace a la licencia y señalar si se realizaron cambios. Solo se permite la reutilización si se utiliza la misma licencia.

AVISO DE RESPONSABILIDAD:
A pesar de haber revisado cuidadosamente el contenido, no asumimos ninguna responsabilidad por los contenidos de los enlaces externos. Los responsables exclusivos del contenido de las páginas enlazadas son sus administradores.

Juli 10, 2025