Las familias de la Escuela Pública elegimos Sostenibilidad

CEAPA

Autoría:
Comisión de caminos escolares y medioambiente de CEAPA
Pedro Ángel Delgado Alcudia (CODAPA Andalucía), Satur Jiménez Andrés (FAPA Palencia), Carmen Junquera Fernández (FAPA Zamora), Lola Pérez de Luque (FAMPA Los Olivos, Jaén), Rubén Rodríguez Ramírez (FAMPA Alhambra,Granada), Marcos Pastor Galiano (FAMPA Valencia), Mª del Mar López Valbuena (FAPA Fco. Giner de los Ríos, Comunidad de Madrid).

Coordinan:
L. María Capellán
Leticia Cardenal
Virginia Romero
María Sánchez
Lola Ramírez

Edita:
CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Segunda edición:
Diciembre 2022

Maquetación:
IO Sistemas de Comunicación

Imprime:
IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:
L. María Capellán Romero, Leticia Cardenal Salazar, Virginia Romero Pinto, María Sánchez Martín, Belén Navarro Montalbán, Miguel Ángel Sanz Gómez, Gema Valdés Barbao, Cristina Conti Oliver, Grimanesa González Rodríguez, José Manuel Torre Calderón, Mª Teresa Macías Joaquín, Sonia González del Río, Daniel Butti Julià, Luis María Perdiguero González, José Antonio Álvarez Caride, Ángela Sesto Yagüe, Juan Manuel Casares Rey, Francisco Cantero Dengra, Noelia Echarri Arana, Javier López Hernáez y Rubén Pacheco Díaz.

Las familias de la Escuela Pública elegimos Sostenibilidad

Estamos inmersos en la siguiente revolución, y puede ser tecnológica, humana o social, pero sin lugar a dudas será sostenible. Por ello, la sostenibilidad como objetivo educativo es innegable, y como tal, debe constituir una de las metas de todo currículo, con independencia del nivel formativo, social o económico.

Las familias, uno de los principales actores en este proceso educativo queremos contribuir con responsabilidad y pretendemos ofrecer un material para explorar algunos de los principales conflictos ambientales que modestamente emergieron en la Comisión de Medio Ambiente.

TEMAS CONSIDERADOS

- **Accesibilidad infantil y caminos escolares seguros.**
- **Consumo responsable y residuos.**
- **Contaminación atmosférica.**
- **Contaminación acústica.**
- **Alimentación saludable y comedores escolares.**

Somos conscientes de que se nos quedan otras temáticas importantes como el ciclo integral del agua, el dilema energético, la conservación de la biodiversidad y el patrimonio, hábitos de vida saludable o la ambientalización del curriculum. Pero hemos iniciado esta parcial andadura con esperanzas de que contribuyan a la superación de algunos de estos conflictos y supongan un acicate para abarcar otros emergentes.

PROPUESTA GENERAL PARA TODOS LOS DOCUMENTOS

Para que sea más cómodo dirigirse entre cada tópico del material, éste está dividido en los siguientes apartados:

- Introducción.
- Cómo nos afecta.
- Origen y causas.
- Buenas prácticas.
- Enlaces. Para conocer más.

¡¡CEAPA ELIGE SOSTENIBILIDAD!!

ACCESIBILIDAD INFANTIL. CAMINOS ESCOLARES SEGUROS

1. INTRODUCCIÓN AL CONTENIDO

Desde una visión transformadora, los caminos escolares son el proceso mediante el cual se naturaliza la accesibilidad de la comunidad escolar por una red de itinerarios con preferencia peatonal, o con unos mínimos de seguridad peatonal, con origen-destino hacia los centros escolares. Busca que todos y todas, escolares, familias, puedan acceder al centro de forma activa, sana, segura, universal y más autónoma. Esta red de rutas o caminos además podrá ir mejorando las condiciones de movilidad para el resto del municipio.

Surge para atender a la ciudadanía más vulnerable y como repuesta al desplazamiento obligado más emblemático de la infancia.

Desde las AMPA podemos romper las percepciones negativas de muchas familias sobre la movilidad infantil al cole, como la preocupación por la seguridad de los niños/as, y mostrar que las formas sostenibles son también las más divertidas y saludables. Cuando caminan o montan en bici, los niños y niñas se hacen más conscientes de su entorno y desarrollan habilidades que les protegen. Además, andar y moverse en bici contribuye al ejercicio diario que los niños necesitan, reduce los atascos y la presión del tráfico en los alrededores de los centros escolares y mejora la calidad del espacio público.

2. CÓMO NOS AFECTA. BENEFICIOS

¡Pequeños pasos diarios, grandes beneficios!

Si optas por desplazarte al cole de forma sostenible no solo beneficiarás a tu entorno, reduciendo el impacto medioambiental y la

contaminación, también favorecerás tu salud y dinamizarás tu vida social.

Mejora de la calidad medioambiental: Al descender el número de vehículos que circundan las vías se reducen los atascos, desciende el nivel de CO_2 emitido, el ruido y la contaminación se reducen, mejorando la calidad del aire. No hay que olvidar que la infancia es más vulnerable a la contaminación atmosférica al respirar mayores volúmenes de aire por kilo de peso que la población adulta.

Mejora para la salud: Realizar un desplazamiento activo redunda en unas mejores condiciones físicas. Evitamos el sedentarismo y combatimos la obesidad, una epidemia cada vez más frecuente entre la población infantil. Con este ejercicio diario aumentamos, además, el tono muscular y contribuimos a potenciar nuestra aptitud física y cardiorrespiratoria. Aparcamos el estrés relacionado con atascos y embotellamientos para practicar ejercicio físico diario.

Mejora de la socialización: Al compartir el camino con otras familiares, amistades, vecinos o escolares dinamizamos las relaciones y lazos con la comunidad. Favorecemos momentos de encuentros en la ruta, fomentando el establecimiento de nuevas amistades y potenciando, al mismo tiempo, el sentimiento de pertenencia al grupo y la convivencia. A nivel individual también se favorece la construcción de alianzas y confianza entre iguales. Se aleja así el fantasma del acoso escolar y la indiferencia.

Mejora el rendimiento y la dinámica escolar: Acudir de manera activa al colegio prolonga la atención, el interés y participación en el aula.

Mejora la autoestima y proporciona autonomía: Adoptar esta rutina diaria fortalece la autoestima de la infancia, así como la asunción responsable de riesgos adaptados a su capacidad y competencia, favoreciendo la autonomía.

Aumenta la seguridad vial. Al reducir la presencia del vehículo a motor y su riesgo asociado recuperamos el espacio público para los peatones y aumenta la seguridad.

Disminuyen los costes: Tanto a título individual como colectivo, abandonar el vehículo privado a motor en los desplazamientos obligados resulta más económico, ya que se ahorra en combustible y mantenimiento.

3. ORIGEN Y CAUSAS

Los problemas actuales de movilidad tienen su origen en los años setenta en países postindustriales, en los que la infancia pierde la presencia en la calle de las ciudades en favor del vehículo a motor provocando pérdida de autonomía, déficit de actividad física, sobrepeso y pérdida de calidad ambiental ligada a la contaminación atmosférica y degradación del espacio público, y por ende, su estatus de ciudadanía, debido a que en sus desplazamientos al centro escolar se realizan mayoritariamente de manera delegada y motorizada.

Es una manera de visibilizar el olvido del ciudadano/peatón en la planificación y ejecución urbana, así como en la gestión de la movilidad que se ha venido ejerciendo en favor de los medios motorizados, especialmente privados.

4. BUENAS PRÁCTICAS

Aunque detener las causas es una tarea colectiva, local, y con responsabilidades políticas, nuestro comportamiento individual también puede evitar las emisiones y su afección.

1. Promover la educación vial y sensibilización.
2. Promover el desplazamiento activo; andando, bicicleta, patinete, en nuestros desplazamientos obligados.
3. Colaborar en el dinamismo de nuestros barrios y calles cercanas; actividades.
4. Adquirir los bienes en el comercio próximo.
5. Incorporar en nuestro ocio el disfrute de parques, plazas, salas de exposiciones y exposiciones de nuestro barrio. Realizar turismo local.

Las proximidades de los entornos escolares o espacios para la infancia deberían estar identificadas como sensibles y que el urbanismo y nuestras actuaciones, favorezcan una mayor permeabilidad del ámbito educativo y de la infancia entre la escuela y la vía pública.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

El juego de la serpiente puede ayudarte. La campaña ofrece una solución para animar al alumnado y a sus familias a cambiar su forma de desplazarse al colegio. Es además un juego fácil y divertido para niños y niñas.

¡Vamos a jugar!

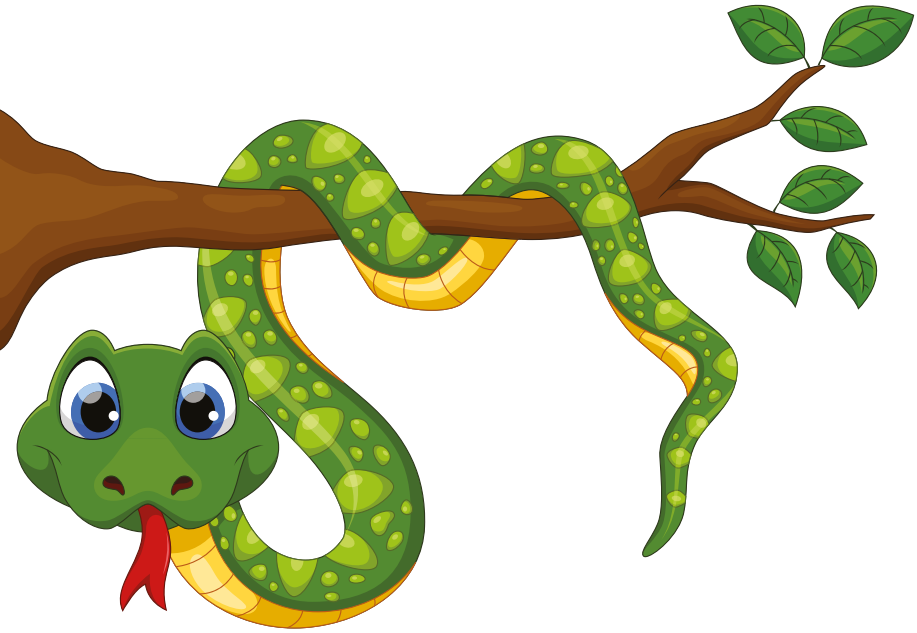
El juego de la serpiente es una campaña que anima a los niños y niñas y a sus padres a reflexionar sobre sus hábitos de movilidad y sugiere que andar, ir en bici o utilizar el transporte público es una mejor alternativa. La campaña se propone romper las concepciones negativas y mostrar que los modos sostenibles son también los más divertidos y saludables, tanto para las familias como para el medio ambiente y la ciudad.

Los objetivos de la campaña son:

- Promocionar las formas de movilidad sostenibles entre el alumnado, docentes y padres y madres.
- Mejorar la seguridad y la calidad de vida en las áreas escolares y en los caminos y rutas para ir al colegio.
- Animar a mantener hábitos de movilidad sostenible más allá de la escuela primaria.

Una campaña fácil y efectiva

- Cuando un colegio está listo para iniciar la campaña, debe elegir un periodo de dos semanas, durante el calendario escolar, para llevarla a cabo. Por ejemplo, puede realizarse durante la semana europea de la movilidad.

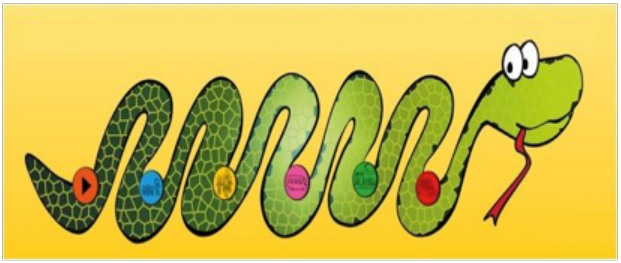


- En esas dos semanas, cada vez que los alumnos utilizan un modo de transporte sostenible en sus desplazamientos al cole (andando, en bici, usando el transporte público o compartiendo coche), pegan pegatinas en un colorido póster que representa una serpiente. Cada colegio o aula fija sus retos particulares, pero el objetivo final es cu-

brir completamente la serpiente con pegatinas. Cada día, el profesor o profesora hace una encuesta a mano alzada para conocer los progresos. **Los niños y niñas reciben un premio cada vez que alcanzan un punto determinado del póster, por ejemplo, menos deberes o quince minutos extra de recreo.** Cuando llegan a la cabeza de la serpiente, el premio es mayor y puede consistir en una excursión a pie o en bici u otra actividad atractiva. Unas tres semanas después de terminado el juego, los resultados de las encuestas diarias se analizan para conocer el impacto de la campaña.

- Tienes toda la información en la página web:
  https://www.trafficsnakegame.eu/spain/

- Consulta la web está llena de recursos descargables, fichas técnicas didacticas, canciones, todo el material didáctico sencillo para ser usado en tu centro educativo, por la AMPA y los docentes de forma colaborativa.



MINISTERIO DEL INTERIOR

DGT Dirección General de Tráfico

ENLACES DE INTERÉS. MOVILIDAD ESCOLAR

CAMINO ESCOLAR SEGURO. DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO. DGT
http://caminoescolarseguro.com/

SEMINARIO DE MOVILIDAD E INFANCIA. MINISTERIO DE TRANSICIÓN ECOLÓGICA
https://cutt.ly/ZlwoH6K

ENTORNOS ESCOLARES SEGUROS. SOCIEDAD CIVIL. ORGANIZACIONES VARIAS
https://cutt.ly/BlwoBn7
https://spark.adobe.com/page/lwmvREsInH5Yu/
http://www.entornosescolares.es/

PROGRAMAS DE FOMENTO DE LA MOVILIDAD ACTIVA; SOSTENIBLE, SALUDABLE Y SEGURA

PROGRAMA STARS
http://www.caminoescolarseguro.com/stars.html

CON BICI AL COLE
http://conbicialcole.conbici.org/

JUEGO DE LA SERPIENTE
https://www.trafficsnakegame.eu/

A.N.C.A.S. STOP ACCIDENTES
https://cutt.ly/qlwo6G8

RECICLAJE.
CONSUMO RESPONSABLE

PARA QUE PODAMOS VIVIR EN UN MUNDO MEJOR ES NECESARIO EL TRABAJO EN EQUIPO Y DESDE LA INFANCIA EMPEZAR A TRABAJAR POR CONSEGUIRLO

- **Hay que tener en cuenta la regla de las 3 R: REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR**

Esta regla sirve para cuidar el medio ambiente, específicamente para reducir el volumen de residuos o basura generada. Ayudan a tirar menos basura, a ahorrar y a ser un consumidor más responsable. Y lo mejor de todo es que es muy fácil de seguir.

Las familias debemos dar ejemplo, el reciclado y la reutilización de los residuos permite cuidar el medio ambiente, pero también ahorrar dinero. Estos hábitos ecológicos deben llevarse a cabo por todos los integrantes de la familia, pero sobre todo por los adultos, quienes son el ejemplo o la guía más cercana que tienen los niños. No se trata únicamente de separar los residuos o de hacer macetas con recipientes de plástico vacíos, sino también de apagar las luces que no se usan, de cerrar el grifo, de ponerse más ropa de abrigo en lugar de encender la calefacción, entre otras acciones cotidianas.

- **Un estilo de vida sostenible se puede lograr con pequeños pasos**

    * **Planifica y optimiza el consumo energético doméstico.** Puedes hacer pequeños cambios que te ahorrarán mucha energía. Por ejemplo, aislar bien puertas y ventanas para mantener el frío o el calor dentro de tu hogar. Pásate a las bombillas LED, apaga y desenchufa todo aquello que no estés utilizando...

* **Anda o muévete en bicicleta.** El transporte público es la mejor opción para las distancias más largas, pero para moverte por tu barrio puedes usar la bicicleta.

* **Reduce el consumo de plásticos.** Dile adiós a los envases de un solo uso y prioriza las versiones en cristal u otros materiales. Por ejemplo, los tupper o las botellas reutilizables.

* **Apuesta por el consumo local y los alimentos de temporada.** Este es uno de los hábitos de vida saludable clave. Si prefieres alimentos de temporada y de proximidad evitarás aquellos alimentos producidos a miles de kilómetros cuya huella de carbono es insostenible.

* **Piensa bien antes de comprar un nuevo producto.** ¿Realmente lo necesitas? Del mismo modo, si te vas a deshacer de objetos, párate a pensar si lo puedes reciclar, donar o darle una nueva vida.

- **CONSUMO RESPONSABLE: La educación en valores del cuidado de los recursos y del medio ambiente y la solidaridad**

* Conciencia de consumo. Hay que gastar lo que uno necesita.

* Visión de futuro. Un mundo más equitativo y más justo.

* Preservar el planeta con recursos naturales.

Propuestas para las AMPAS

* ¿Te has fijado si en tu colegio se contempla el reciclaje en el servicio de limpieza? Esta es otra forma de que los niños y niñas vean que tanto en el cole como en la casa se debe reciclar.

* Se pueden realizar talleres de construcción de juegos a base de materiales reciclados.

* Limpiezas de espacios naturales del entorno.

* Visitas a plantas de reciclaje.

CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

1. INTRODUCCIÓN AL CONTENIDO

La atmósfera es una capa gaseosa que rodea a la Tierra dispuesta en capas de diferente composición y densidad que aumenta por efecto de la gravedad. La troposfera es la capa más próxima a la superficie terrestre, donde se encuentra la biosfera, en ella se desarrollan los principales procesos biológicos.

Su presencia es fundamental para el desarrollo de la vida en el planeta. Nos proporciona aquellos gases necesarios para el metabolismo de los seres vivos. Es el escenario donde tienen lugar los principales fenómenos atmosféricos que provocan los climas y cambios meteorológicos, y retiene parte de la radiación solar procurando una temperatura media en la corteza terrestre favorecedora de la vida. Por ello, es necesario garantizar la estabilidad en su composición, para evitar alteraciones que pongan en riesgo su equilibrio.

La atmósfera es dinámica, y su composición actual es fruto de la actividad presente en la corteza terrestre. Pero la dinámica actual, debido a una notable incidencia humana, está desequilibrando su composición, con la elevada emisión de gases de combustión, gases de efecto invernadero (GEI), procedentes de la actividad industrial, movilidad y transporte, lo que acelera el Cambio Global.

La contaminación del aire es uno de los riesgos ambientales más frecuentes que afecta el 100% de la población humana, desde el desarrollo intrauterino hasta la muerte, ya que es un problema tanto global como local. Siete millones de personas mueren cada año en todo el mundo por culpa de la contaminación atmosférica.

2. CÓMO NOS AFECTA

La contaminación atmosférica afecta a todo los organismos vivos e incluso a lo inerte, como edificios o estructuras, y no sólo en medio aéreo sino que también puede tener consecuencias sobre el acuático (lluvia ácida), o el terrestre (contaminación de suelos).

Las áreas próximas a las fuentes de emisión son las más afectadas como el caso de los polos industriales o las ciudades.

En relación con la salud humana, el ozono troposférico y las partículas ("polvo fino") son los contaminantes más preocupantes dado que la exposición a los mismos puede acarrear consecuencias que van desde leves efectos en el sistema respiratorio a alergias o incluso mortalidad prematura.

Los ecosistemas naturales, o los cultivos resultan asimismo dañados por:

1) Los depósitos de sustancias acidificantes como los óxidos de nitrógeno, el dióxido de azufre y el amoniaco, que provocan alteraciones ecológicas y pérdida de biodiversidad.

2) El exceso de nutrientes de nitrógeno en forma de amoniaco y óxidos de nitrógeno, que pueden perturbar a las comunidades vegetales y filtrarse a las aguas dulces, provoca un fenómeno denominado "Eutrofización" generado por un exceso de nutrientes que provoca una alteración de los ecosistemas acuáticos, y una pérdida de su biodiversidad.

3) El ozono troposférico, que ocasiona daños físicos a los cultivos agrícolas, los bosques y las plantas, además de frenar su crecimiento.

Durante las últimas décadas se ha hecho evidente la afección de ciertos contaminantes como el CO_2, y otros gases de efecto invernadero (GEI), debido a su alta concentración en la atmósfera, como aceleradores del Calentamiento Global.

3. ORIGEN Y CAUSAS

Las principales fuentes de contaminación pueden ser naturales, en menor medida, o derivadas de la actividad humana:

La actividad industrial. Es la responsable de la contaminación en aquellos focos donde se produce, pero es transportada generando problemas incluso en lugares distantes. Las centrales térmicas, la industria petroquímica y química, la siderurgia, las industrias del sector metalúrgico en general, la industria alimentaria, papelera y del cemento son las principales actividades contaminantes.

No obstante, el transporte y la movilidad son los principales causantes del deterioro de la calidad del aire en las ciudades, nuestro principal lugar de estancia y convivencia.

4. BUENAS PRÁCTICAS

Aunque detener las causas es una tarea colectiva, mundial, y con responsabilidades políticas, nuestro comportamiento individual también puede evitar las emisiones y su afección.

1. Promover la educación y sensibilización.

2. El ahorro energético y favorecer las energías renovables.

3. Disminuir el consumo, para evitar el despilfarro y la transformación de recursos no renovables.

4. Reducir los gases nocivos en nuestros procesos productivos y de relación.

En el medio urbano y en especial en las proximidades de los entornos escolares o espacios para la infancia deberíamos identificarlos como sensibles y reducir la contaminación mediante desplazamientos activos (a pie, bicicleta, patinete...).

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

Aproximación

- Coloca una mascarilla, tipo FFP2, a la salida del tubo de escape del coche familiar.

- Retira los filtros de la campana de la cocina.

- Tras varios días de ausencia de lluvia recoge hojas de árboles y pasa un algodón por ellas.

- ¿Qué has observado?

- Hazte preguntas sobre estos fenomenos.

Exploración

- **Mapa de olores de tu barrio.**

Aprovechando el recorrido de casa al colegio realiza un mapa con los olores que percibes, e identifica las fuentes.

- **Mapa de la presencia de vehículos a motor.**

Aprovechando el recorrido de casa al colegio realiza un mapa identificando las calles con más presencia de vehículos a motor; anota el número de ellos, dónde y cómo se encuentran.

Realizaremos una tabla con los lugares y con las afecciones sobre la atmósfera de tu pueblo o ciudad.

¿Cómo te sientes en cada uno de esos lugares?

¿Reconoces que haya alguna manifestación o queja por parte de los vecinos de ese lugar sobre ese problema? Anótalo.

Para conocer más

- Podemos acudir a la página de visor de calidad del aire en España de nuestro municipio y conocer cuál es la situación de la calidad del aire en nuestra ciudad.

- Podemos acudir a alguna ONG o grupo de protección ambiental de nuestra localidad y que nos realice un taller sobre la contaminación del aire o sobre la incidencia de los GEI en el Cambio Global.

Hemos comprendido (en grupo)

Realizamos un mapa conceptual dando respuesta a las preguntas que nos hicimos al principio.

Existe algún paralelismo con lo que pasa en nuestro entorno escolar o en los parques donde jugamos.

Proponemos (en grupo)

Actuaciones y compromisos para evitar la contaminación atmosférica de la que somos responsables, al acudir a clase. Al final, realizar una asamblea para evaluar qué ha pasado y cómo nos hemos sentido.

6. ENLACES

Contaminación atmosférica y entorno urbano. ISGlobal.

https://www.isglobal.org/-/contaminacion-atmosferica

Atmósfera y calidad del aire. MITERD.

https://cutt.ly/fk8XykZ

Pacto de alcaldías por el Clima y la Energía

https://www.pactodelosalcaldes.eu/es/

Calidad del aire en España

https://cutt.ly/Sk8XmSV

Visor de Calidad del aire en España

https://cutt.ly/0k8XU9E

Actividades Didácticas sobre Cambio Climático. MITERD

https://cutt.ly/Zk8XGxq

CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

1. INTRODUCCIÓN AL CONTENIDO

Según el nuevo informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la situación en Europa "el ruido es el segundo factor ambiental más perjudicial, por detrás de la contaminación atmosférica", e insta a las administraciones públicas a proteger a la ciudadanía del peligro de la contaminación acústica.

La OMS define como ruido cualquier sonido superior a 65 decibelios (dB). En concreto, dicho ruido se vuelve dañino si supera los 75 dB y doloroso a partir de los 120 db. En consecuencia, esta organización recomienda no superar los 65 dB durante el día e indica que para que el sueño sea reparador el ruido ambiente nocturno no debe exceder los 30 dB.

El ruido urbano es nocivo para la salud y el medioambiente. Las ciudades se han convertido en el epicentro de un tipo de contaminación, la acústica, que, pese a su invisibilidad, es terriblemente perjudicial para los humanos. En ese sentido, un dato que da buena muestra de ello: solo en Europa, según datos de la Agencia Europea del Medio Ambiente (AEMA), el ruido causa 72.000 hospitalizaciones y 16.600 muertes prematuras. De hecho, 1 de cada 4 personas en España, vive en índices de contaminación acústica que impactan negativamente en su salud.

2. CÓMO NOS AFECTA

La contaminación acústica nos afecta a todos, puede producirnos afecciones psicopatológicas (agitación nerviosa, aceleración del pulso, aumento de la presión arterial...), psicológicas (estrés, fatiga, depresión, ansiedad...), afectar al sueño y la conducta (cansancio, agresividad, irritabilidad...), etc. Y cuando esta contaminación es constante y extrema, puede provocar afecciones físicas como gastritis, colitis e incluso infartos.

Los niños son los más vulnerables ante este tipo de contaminación, ya que tienen un oído más sensible que el de los adultos. El exceso de ruido además de generar problemas auditivos, puede también crear otras afecciones como adelantar la edad de envejecimiento fisiológico de la audición, ocasionar problemas en su proceso de enseñanza y aprendizaje, repercutir también en su desarrollo cognitivo, disminuyendo su rendimiento académico por falta de concentración, dificultad de aten-

ción y fatiga, también les produce irritabilidad y agresividad. Un estudio publicado en PloS One concluye que el 82% de los maestros de preescolar considera que el comportamiento de los niños en edad preescolar se ve afectado por el ruido.

3. ORIGEN Y CAUSAS

El ruido del tráfico es la principal fuente de contaminación acústica y el responsable de un 85% de las emisiones acústicas, pudiendo alcanzar entre 80-85 dB. Según la Comisión Europea, más del 30% de la población en España está expuesta a niveles de ruido superiores a los 65 dB procedentes del tráfico.

Un conductor apretando el claxon de su coche, un grupo de operarios taladrando el suelo, un avión sobrevolando el cielo, los vehículos de limpieza, o los autobuses urbanos.

Otra importante fuente dañina de ruido es la que procede de actividades recreativas como ferias, festivales, locales nocturnos, discotecas, dispositivos electrónicos, auriculares...

4. BUENAS PRÁCTICAS

Luchar contra el ruido es una tarea colectiva, y dado que el tráfico urbano es una fuente principal, promover el desplazamiento activo; andan-

do, en bici, en patinete al colegio, reduciría notablemente el ruido en el entorno escolar y en la ciudad.

Modificar ciertos hábitos y dosificar la exposición a sonidos dañinos:

- Disminuir el ruido que generamos.
- Adquirir electrodomésticos silenciosos.
- Reducir al máximo la velocidad en las ciudades.
- Disminuir el volumen y el tiempo de escucha con volumen alto.
- Evitar ruidos impulsivos.

- Alejarse de fuentes de ruido.
- Utilizar protectores auditivos en situaciones con ruido.
- No escuchar música con auriculares y reproductores musicales personales durante más de una hora al día a más del 60% del volumen máximo.

¿Qué podemos hacer como AMPA?

- Conocer el mapa de ruido de tu ciudad, en qué nivel está tu Centro y si excede el recomendado, instar a la administración correspondiente para que lo solucione según normativa.
- Elaborar mapas de ruido de tu casa, de tu aula, de tu colegio, por zonas...
- Conocer las condiciones técnicas y estructurales de tu colegio: preguntar al director/a, al ayuntamiento..., si cumple la normativa.
- Existen soluciones técnicas de insonorización de espacios (corresponde a las Administraciones), "caseras", como planchas de corcho, "hueveras" en las paredes... Que pueden minimizar el nivel de ruido en aulas, gimnasios y comedores.
- Plantear alguna actividad en el "Día internacional de la concienciación acústica" (último miércoles de abril), para concienciar sobre este problema.

- Solicitar al Centro que se instalen "semáforos del ruido", para controlar cuando éste sube por encima de lo adecuado, y tomar las medidas necesarias.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

De camino al colegio detente en una calle. Siéntate en algún banco y cierra los ojos. Durante al menos un minuto trata de estar en silencio al menos un minuto.

Aproximación

- ¿Qué escuchas? ¿Cuáles son los ruidos que más percibes?
- ¿Has podido escuchar algún pájaro?
- ¿Has podido entender alguna conversación cercana?
- Realiza también una lista con aquellas preguntas que tengas sobre el ruido.

Exploración

Vamos a dirigirnos a lugares donde existan fuentes de emisión de grandes ruidos y a otros lugares silenciosos.

Realizaremos una tabla con los lugares y con los objetos o acciones que provocan el ruido.

¿Cómo te sientes en cada uno de esos lugares?

Para conocer más

- Podemos acudir a la página de Mapa de ruidos de nuestro municipio y conocer cuál es la situación de nuestras calles.

- Podemos acudir al grupo de protección ambiental de la policía local de nuestra localidad y que nos realice un taller sobre emisión e inmisión de ruido y nos hablen de los problemas de convivencia que provoca.

Hemos comprendido (en grupo)

Realizamos un mapa conceptual dando respuesta a las preguntas que nos hicimos al principio.

¿Existe algún paralelismo con lo que pasa en nuestra clase o en nuestra casa en cuanto al ruido?

Proponemos (en grupo)

Actuaciones y compromisos para evitar el ruido del que somos responsables, al acudir a clase y durante el periodo de clase y en el recreo durante al menos una semana. Al final, realizar una asamblea para evaluar qué ha pasado y cómo nos hemos sentido.

6. ENLACES

El ruido mucho más que una molestia. ISGlobal. María Forester.

https://acortar.link/NjcUH

Mapas de ruidos de España. CEDEX

http://sicaweb.cedex.es/

http://sicaweb.cedex.es/mapas-consulta-fase3.php

1.100 millones de personas corren el riesgo de sufrir pérdida de audición OMS.

https://cutt.ly/rk8Cwlr

Los alumnos y alumnas frente al ruido. CONAMA 10. Jerónimo Vida Manzano

https://cutt.ly/uk8CivP

ALIMENTACIÓN ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Los hábitos alimentarios que se desarrollan en los centros escolares influyen en la calidad medioambiental no solo de nuestro entorno cercano, sino también a nivel global.

Promover una comunidad sostenible es nuestro deber y legado, como padres y madres, para las generaciones futuras y por ello, debemos preocuparnos por algunos aspectos básicos de la alimentación escolar, que ayudarán a preservar y mejorar el entorno natural.

Productos frescos de temporada y de cercanía

Cuantos menos kilómetros recorra el alimento, mejor se **conservan sus propiedades nutricionales, sabor y aroma.**

El consumo de alimentos de temporada y de cercanía, **reduce la huella de carbono y el gasto energético.**

Los **productos ecológicos,** frente a los de producción intensiva, tanto animal como vegetal, **preservan la biodiversidad y el bienestar animal.**

Control del desperdicio alimentario

Al desperdiciar los alimentos, también se **desperdician los recursos invertidos** en su producción, transformación y distribución como **agua, suelo, energía y trabajo.**

Realizar un **consumo responsable,** favorece el aprovechamiento de los alimentos y su posterior **reciclaje,** por ejemplo, en elaboración de compostaje.

Menor consumo de carne roja

El **gasto hídrico,** por parte de los animales y sus pastos, y los **gases de efecto invernadero** procedentes de las explotaciones ganaderas intensivas, dejan una cara huella medioambiental.

Sustituir las proteínas de origen animal por las de origen vegetal, es un sencillo gesto que va a mejorar tanto nuestra salud como nuestro entorno.

Envases y utensilios plásticos

Los plásticos de un **solo uso** suponen el 70% de los residuos marinos, llegando a tardar 400 años en degradarse. Cada vez hay más estudios que demuestran que los plásticos presentes en la naturaleza pasan a formar parte de nuestra dieta.

Los **disruptores endocrinos** que liberan, principalmente el Bisfenol-A y los ftalatos, se relacionan con **enfermedades** como la diabetes y con determinados casos de cáncer.

Frente esto, existen ya muchos envases, utensilios y envoltorios, **ecológicos y reutilizables,** que son respetuosos con el medio ambiente y nuestra salud.

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE LAS ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES?

Lo primero es saber en qué situación nos encontramos:

- **Infórmate acerca de la procedencia de los alimentos** que se sirven en el comedor.
- **Investiga acerca de la política de gestión de desperdicio** de alimentos de quien gestiona el comedor.
- **Revisa el menú para comprobar las cantidades de carne** que se incluyen.
- **Observa qué nivel de utilización de plásticos** existe y de qué tipo son.
- **Pregunta cómo son los desayunos y almuerzos** que el alumnado lleva al centro escolar.
- **Fíjate si hay máquinas expendedoras** de alimentos y bebidas y qué contienen.

Una vez hayamos recabado estos datos, estaremos en posición de valorar y proponer mejoras o de reforzar iniciativas positivas que ya estén en marcha.

La existencia de **huertos escolares, zonas verdes y espacios de reciclaje** dentro de los centros educativos, suponen un primer acercamiento muy

importante a la problemática de lo que consumimos, cómo lo hacemos y su repercusión en la sostenibilidad del planeta.

Informar y propiciar la participación de la comunidad educativa en un proyecto solidario propio sobre alimentación saludable y sostenible, fortalece no solo a la comunidad educativa, sino a todo el entorno y provee de herramientas muy valiosas a nuestras hijas e hijos.

Hay colegios e institutos que ya han comenzado este camino con éxito. Si queremos, podemos.

PROPUESTA DIDÁCTICA

Aproximación

Selecciona la fruta o verdura de casa que más te guste, o más curiosidad te despierte y llévala al colegio.

Realiza una redacción, un vídeo o una imagen editada donde manifiestes por qué te gusta.

Exploración

En clase:

Presenta el material realizado sobre tu elección.

Para conocer más

- Clasificar las frutas y verduras que todos/as hayáis llevado según su procedencia y temporada.
- Investiga cuántos Km. han viajado hasta llegar a tu mesa.
- Seleccionar aquellas de las que habéis llevado por temporada que más os interesen y consultar en casa o en internet qué recetas se puedan realizar con ellas.

Hemos comprendido (en grupo)

Realizamos un recetario conjunto en la clase con los productos (frutas y verduras) seleccionadas para cada temporada.

Sustituimos la frutas o verduras más lejanas por otras de nuestro entorno.

Proponemos (en grupo)

Llevar nuestro recetario al comedor escolar para que incluyan alguna de las recetas.

Aproximación

Fíjate en la comida que se tira en tu casa, en el cole...

Investiga sobre la comida que se tira en el mundo.

Exploración

En clase:

Presentamos los datos que hemos investigado sobre el desperdicio alimentario.

En el comedor:

Durante una semana pesamos la comida que se tira en nuestro colegio.

Hemos comprendido (en grupo)

Realizamos propuestas para disminuir la comida que tiramos en nuestro entorno.

Proponemos qué podemos hacer con la comida que sobra para su aprovechamiento.

Proponemos (en grupo)

Llevamos nuestras propuestas al Consejo Escolar y a las Direcciones Provinciales de Educación.

PARA CONSULTAR Y AMPLIAR INFORMACIÓN

CEAPA. Comedores responsables.

https://comedoresresponsables.org/folleto-comedores-escolares-ceapa/

Justicia alimentaria.

https://justiciaalimentaria.org/

Soy de temporada.

https://soydetemporada.es/

Alimentos de España.

https://www.alimentosdespana.es/es/

Los huertos escolares en España. Educando para el cambio.

https://cutt.ly/ak8Cbgy

Muévete, actúa y comparte

#RevueltaSostenibleAlCole

Esto es sólo el principio de lo que,
entre todas y todos, vamos a construir

¡¡CONTAMOS CONTIGO!!

Financiado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

CEAPA

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | ceapa@ceapa.es
www.ceapa.es https://www.facebook.com/ceapa.formacion
https://twitter.com/ceapa_oficial https://www.instagram.com/ceapa_oficial/