

Rosa Jové

# LA CRIANZA SOSTENIBLE

Ideas prácticas para un cuidado sin plásticos  
y más natural de tu hijo: pañales,  
alimentación, higiene, sueño...

la esfera  de los libros

# ÍNDICE

Agradecimientos .....	13
Prólogo. <i>Cada hijo viene con un plástico debajo del brazo</i> .....	15

## **PRIMERA PARTE DE LAS IDEAS FUNDAMENTALES A LA ACCIÓN**

<b>1. IMPEDIMENTOS PARA AVANZAR</b> .....	25
Yo ya reciclo .....	26
La culpa la tiene el vecino .....	31
Seguro que inventarán algo para que el planeta sobreviva .....	38
<b>2. LOS PILARES DE UNA CRIANZA ECOLÓGICA Y SOSTENIBLE</b> .....	43
Los pilares para un reciclaje óptimo .....	44
Otros pilares .....	48

**SEGUNDA PARTE**  
**CRIANZA CON RESIDUO CERO.**  
**IDEAS PRÁCTICAS**

<b>3. LA LLEGADA DEL BEBÉ</b> .....	57
Definiendo el problema .....	58
¿Qué podemos hacer? .....	60
Ideas para un ajuar de recién nacido más sostenible ..	63
<b>4. LA ALIMENTACIÓN</b> .....	74
Definiendo el problema .....	76
¿Qué podemos hacer? .....	79
Ideas para una alimentación más saludable y sostenible .....	87
<b>5. EL SUEÑO</b> .....	93
Definiendo el problema .....	94
¿Qué podemos hacer? .....	95
Ideas para conseguir un sueño feliz .....	106
<b>6. LA HIGIENE</b> .....	116
Definiendo el problema .....	117
¿Qué podemos hacer? .....	118
Ideas prácticas para conseguir bañar a nuestro hijo fácilmente .....	130
<b>7. CONTROL DE ESFÍNTERES (EL PAÑAL)</b> .....	136
Breve historia del pañal .....	137
Definiendo el problema .....	139
¿Qué podemos hacer? .....	141
Cómo quitar el pañal sin problemas .....	146

<b>8. LA ROPA</b> .....	154
Definiendo el problema .....	156
¿Qué podemos hacer? .....	160
Guía para descifrar las etiquetas de la ropa .....	165
<b>9. LOS (in)ÚTILES DE UN BEBÉ</b> .....	172
Definiendo el problema .....	173
¿Qué podemos hacer? .....	175
La importancia del juego, no de los juguetes .....	184
<b>10. LAS CELEBRACIONES, LOS REGALOS, LAS EXCURSIONES Y LOS MATERIALES ESCOLARES: EL PAPEL</b> .....	194
Definiendo el problema .....	195
¿Qué podemos hacer? .....	197

### **TERCERA PARTE EL PELIGRO ACECHA DONDE MENOS TE LO ESPERAS**

<b>11. «TENGAN CUIDADO AHÍ FUERA»</b> .....	215
Terrazas y bares .....	216
Parques y espacios naturales .....	222
<b>12. CUANDO EL PELIGRO VIENE DE DENTRO</b> .....	226
¿Por qué amar? .....	227
La importancia de concienciar .....	231
Actuar: no valen excusas .....	235
<b>13. PARADOJAS Y SINSENTIDOS DEL RECLICLAJE</b> .....	242
La paradoja del bote grande y el bote pequeño .....	244

La paradoja del kilómetro cero .....	246
La paradoja del vegano que no puede ser sostenible ..	248
La paradoja del reciclaje mal organizado: mi experiencia con el «puerta a puerta» .....	249
La paradoja de las bolsas de plástico que hay que utilizar para reducir el plástico .....	253
La paradoja del agua para lavar lo que no se debe lavar .....	254
La paradoja de ser residuo cero y tener móvil .....	255
La paradoja del abrigo de pieles .....	257
Epílogo. <i>Carta abierta a todas las Greta</i> <i>Thunberg anónimas</i> .....	261
Bibliografía .....	267
Índice temático .....	273

## PRÓLOGO

# CADA HIJO VIENE CON UN PLÁSTICO DEBAJO DEL BRAZO

Podemos enseñar a nuestras familias y comunidades sobre la importancia de reciclar para el medioambiente y cómo cada uno de nosotros podemos marcar una diferencia para tener un nuevo mundo.

ROBERT ALAN SILVERSTEIN<sup>1</sup>

**T**raer a una criatura a este mundo es de las cosas que más beneficios conlleva para la humanidad y para la supervivencia de la especie humana, pero actualmente es de las acciones que más plásticos generan si las personas que los cuidan no están adecuadamente concienciadas.

¿Has pensado en los miles de pañales que se gastan los tres primeros años? ¿En los miles de toallitas?, ¿cajas de leche o de alimentos infantiles?, ¿chupetes, tetinas, biberones? ¡Ah! Y los juguetes, que son de plástico en su mayoría.

Todo ello acompañado por artilugios que, en el mejor de los casos, van a ser útiles entre uno y dos años: el moisés, la

---

<sup>1</sup> Robert Alan Silverstein (Nueva York, 1959) es un escritor, artista y activista del cambio social.

cunita, la trona, el cochecito de paseo, la sillita de paseo, la bañera de plástico, *walkie-talkies*... Un bebé, el primer año de vida, puede multiplicar por cuatro los residuos de un adulto. Y eso no es todo, porque si fueran residuos que desaparecieran con relativa facilidad, pues igual el problema se reduciría un poco, pero sabemos que los pañales y toallitas tardan quinientos años en desaparecer. Subimos hasta casi mil años en algunos plásticos de envases que llevan tereftalato de polietileno (PET).

Tal y como están las cosas, el título de este capítulo debería ser «Cada hijo viene con un *montón* de plástico debajo del brazo». Como planeta y como seres humanos, no nos podemos permitir que cada año la población aumente a base de generar exponencialmente los residuos infantiles.

El plástico tiene una propiedad «curiosa» y es que no hay ningún ser vivo ni ningún producto que lo degrade o lo elimine. Todo el plástico que ha generado la humanidad sigue estando entre nosotros. Asusta, ¿no?

Con el tiempo, ese plástico que tenemos tan presente, que flota en islas en medio de los océanos o formando montañas en los vertederos, se va fragmentando en trozos más pequeños llamados microplásticos. No te engañes, tenemos la misma cantidad, pero casi imperceptible al ojo humano. La comen los peces y aún está por ver el daño en humanos.

Dicen que la cantidad de plástico que lanzamos al océano al año podría calcularse en camiones grandes llenos (eso es fácil de imaginar). Bien, equivaldría a un camión lleno ¡cada minuto! Dicen que es posible que para el 2050 haya más plásticos que peces en los mares.

De momento, lo que sí que sabemos es que un millón de criaturas marinas muere cada año en el planeta por los plásticos, enredados en ellos o atrapados sin poder salir. Solamente

criaturas marinas. Si le añadimos aves, como las cigüeñas, que se enredan las patas o el pico entre las anillas de plástico, cuesta de imaginar el número.

El limitar los residuos plásticos se ha convertido en una urgencia mundial.

Actualmente existe un movimiento para concienciar a la gente de que viva con «residuo cero» («*zero waste*» en inglés, porque a la gente le gusta mucho utilizar términos anglófonos). Es un sistema en que se trata de evitar productos que generen residuos no eliminables al cien por cien.

De este tema precisamente va a tratar este libro, de eliminar los residuos infantiles.

Pero hay otro término que te sonará: «Sostenibilidad». Es más amplio porque no solo incluye la filosofía «residuo cero», sino otros aspectos que, aunque no dejen residuos, no son sostenibles para el planeta, como el derroche de electricidad o el malgastar el agua. Por eso, aunque este libro está más dirigido a eliminar todos los residuos y plásticos que se generan en la crianza, también intentaremos dar ideas sobre aspectos más sostenibles durante la infancia, con residuos o sin ellos.

He leído libros y artículos sobre los temas anteriormente mencionados y siempre van dirigidos al público adulto y sobre residuos adultos. Nos cuentan cómo hemos de buscar electrodomésticos de eficiencia energética, aparcar el coche e ir en bicicleta o reducir la compra de productos envasados; ideas con las que estoy completamente de acuerdo. Pero nadie habla de los residuos infantiles. En ninguno de estos libros o artículos he encontrado ideas de «cómo bañar a tu hijo sin comprar una bañera de plástico» o «cómo sacarle a pasear sin tener que gastar en cochecitos y sillitas» o «no compres *walkie-talkies* y escucha a tu hijo en directo».

---

**El objetivo de este libro es dar ideas prácticas a los padres sobre cómo evitar, reducir y reciclar todo aquello que genere residuos durante la infancia y la crianza. La magnitud de los residuos infantiles es tal, que creo que, mejorando este aspecto, alargaríamos la vida del planeta varios años.**

---

Para hacer lo mismo sobre residuos adultos, ya existen otros textos. Por lo tanto, y como ejemplo, cuando hable de la higiene en el capítulo correspondiente, no haré referencia a la sustitución de maquinillas desechables o cómo evitar desodorantes en spray; sino a cómo bañar al niño de una forma sostenible, cómo dejar de usar utensilios higiénicos infantiles (toallitas, palitos de algodón, esponjas o champús de bote...) que son poco sostenibles, y sustituirlos por otros sostenibles y reciclables al cien por cien. Si durante el capítulo comentamos algún objeto que los adultos tengamos en común con los niños (cepillos de dientes o peines), puede que aludamos a lo que podemos hacer los adultos, pero recuerda que la prioridad es hablar de desechos infantiles, pues este tema no suele salir en los libros.

A partir de aquí pensé dedicar un capítulo a cada tema de la crianza para explicar todo aquello que podemos hacer en lo relativo a esta cuestión. Por ello, la segunda parte tiene capítulos dedicados a la alimentación, a la higiene, a la ropa infantil... para abordar en cada uno de ellos todo lo concerniente a los residuos. Ya puestos, también explicaremos algo de crianza en cada uno para dar ideas a los padres de cómo pueden criar de una forma más feliz y más fácil.

Así comencé a redactar, pero me di cuenta de que había algo que se me escapaba, y es que antes de empezar, hemos de

ser conscientes de aquellos lastres mentales que debemos «dejar ir» si queremos hacerlo mejor. De ahí surgieron los dos primeros capítulos.

Imagina que una de tus amigas es una persona concienciada que se ha marcado como meta el tener «residuo cero» este año. Una persona tan extrema que incluso lleva bragas de esparto compostables. Cuando esta amiga viene a tu casa seguramente va a sacarte todos los defectos y aspectos que no haces bien. ¡A ti! ¡Que eres una persona también concienciada, como lo demuestra el que estés leyendo este libro! Te dirá frases como «¿Todavía tienes *tuppers* de plástico?», «¿no tienes huerto urbano?». Y tú te vas a sentir mal porque no sabes que ella tenía un montón de *tuppers* de plástico casi nuevos que tiró a la basura (al contenedor amarillo, eso sí) y se compró unos de cristal para poder hacer un vídeo para sus redes sociales diciendo que ella ese año tendría residuo cero (no me extraña, porque el año pasado tiró todo lo que tenía que la podía hacer quedar mal y lo compró nuevo y reciclable). No, la que lo estás haciendo bien eres tú, que intentas gastar al máximo esos *tuppers* de plástico de años atrás para no generar más residuos al planeta y que ya tienes pensado cómo darles nuevos usos cuando se rompan las tapas.

¡Ah! ¿Y el huerto? No sé dónde vives, ni tú ni tu amiga, y no puedo generalizar. Pero yo no tengo huerto porque vivo en Lleida (tierra agrícola por excelencia). Rara es la persona que no tenga un amigo que se dedique a ello y que la abastezca de fruta y verdura. Mis amigos Jesús y Silvia tienen una verdulería y se la compro a ellos porque muchos de sus productos son cultivados por ellos mismos. La madre de Larisa, que vive en las afueras, se montó un huerto en el jardín de su casa (huerto del de verdad, no urbano), y cuando viene Larisa a casa nos trae verduras y hortalizas de su madre (¡y de temporada!).

Cuando mis hijos eran pequeños tuve un minihuerto en casa porque me lo pidieron, pero más como acto pedagógico que para abastecernos. No siempre la opción de crear un huerto urbano es la más ecológica. Hay que valorar bien el objetivo. Si es para hacer postureo con los amigos y familiares, ese huerto no habla bien de ti.

La moraleja de todo lo anterior es que antes de criticar al prójimo hay que mirar bien lo que hace uno mismo, porque si solo es para aparentar y ser más «eco» en Instagram, no vale la pena. Hay que creérselo. La primera norma del reciclaje es aprovechar lo que tengas, aunque sea de plástico. No tiremos porque sí, porque quedaré mal con las amigas si me ven cosas de plástico en la cocina. Para eso hemos de cambiar el marco mental. De nada sirve que yo te pueda contar que no necesitas una bañera de plástico para bañar a tu hijo (que es una buena idea y cierta) si tú tiras la que tienes de tu hijo mayor y te compras una de zinc (ahora se lleva mucho lo *vintage*). ¡No! Aprovecha lo que tengas.

No hay que presumir de lo que hacemos, sino intentar ser humildes y ver lo que nos queda por hacer (seguro que es mucho, al menos en mi caso). Hay que ayudar a los demás a conseguirlo, sin ponernos a nosotros siempre como ejemplo. Hay que saber que el poner las cosas en contenedores no es reciclar y que, al final, reciclar y salvar el planeta es un acto de amor porque lo hacemos para personas que ni siquiera conocemos.

Puedes pensar: «¿Por qué me lo cuentas?». Pues porque a veces los que escribimos libros damos la impresión de que somos perfectos en muchos aspectos. No, no nací sabiendo reciclar. Lo único que me mueve a escribir estas páginas es la cantidad de ideas que he ido recogiendo a lo largo de estos años —mías y de otros padres— y creo que es bueno compartirlas y

animar a todo el mundo a mejorar poco a poco por el bien del planeta.

Hay ideas en este libro que nunca he puesto en práctica y que nunca lo haré (mis hijos no llevaron pañales de tela, ahora con veinticuatro años no voy a empezar), pero los pañales de tela me parecen una magnífica solución y por eso vamos a explicarlo. Las buenas ideas para salvar el planeta deben ser patrimonio de todos.

**PRIMERA PARTE**

**DE LAS IDEAS  
FUNDAMENTALES  
A LA ACCIÓN**

# 1

## IMPEDIMENTOS PARA AVANZAR



Nuestro problema de residuos no es solo culpa de los productores. Es culpa de una economía que es derrochadora desde arriba hasta abajo: una simbiosis de codicia ilimitada en lo alto y consumidores perezosos, pasivos y autoindulgentes en lo más bajo.

WENDELL BERRY<sup>1</sup>

**G**ran parte de la humanidad, concienciada sobre los residuos y el cambio climático, se consuela pensando en ideas falsas que casi rayan en el pensamiento mágico. Estas tres ideas son las que, con más frecuencia, nos impiden avanzar o, en el mejor de los casos, no dejan hacerlo con toda la eficacia de la que somos capaces:

- ① Yo ya reciclo.
- ② La culpa la tiene el vecino.
- ③ Seguro que inventarán algo para que el planeta sobreviva.

---

<sup>1</sup> Wendell Berry (Kentucky, 1934) es un gran escritor (novelista y poeta), pero sobre todo es un gran activista y defensor de la agricultura ecológica. Desde 1965 compagina su profesión como escritor y profesor universitario con la de granjero.

## YO YA RECICLO

Vivimos en una sociedad desechable. Es más fácil tirar cosas que arreglarlas. Incluso le damos un nombre; lo llamamos reciclaje.

NEIL LABUTE<sup>2</sup>

La mejor campaña de *marketing* de la historia es la que ha hecho creer a casi toda la humanidad que separar materiales en contenedores de colores es reciclar. El inventor de tal campaña debería llevarse el Óscar a la mejor mentira del siglo.

No, poner el plástico en un cubo amarillo no quiere decir que lo vayan a reciclar, solo que tú les haces el trabajo sucio separándolo de otras cosas para no darles tanto trabajo en enviarlo a Asia.

En la propia página del Parlamento Europeo<sup>3</sup> se explica que, del total de los plásticos que se recogen (recordemos que todavía muchos de ellos no llegan al contenedor amarillo y no se reciclan, ni se tienen en cuenta en estas estadísticas), solamente de esos que se recogen, apenas se reciclan el 32,5 por ciento y su reciclaje es solo de una vez, es decir se recicla en un producto de usar y tirar que acabará sin reciclar en el próximo uso. Es lo que se llama «*downcycling*», es decir, convertir ese plástico en otros objetos no reciclables como plásticos de inferior calidad o piezas textiles, que luego se tendrán que eliminar. La traducción al castellano de *downcycling* sería *desciclaje* o reciclaje bajo, porque los productos son de peor calidad

---

<sup>2</sup> Neil LaBute (Detroit, 1963) es un director de cine y dramaturgo caracterizado por tocar temas comprometidos.

<sup>3</sup> <https://www.europarl.europa.eu/news/es/headlines/society/20181212STO21610/reciclaje-y-residuos-de-plastico-en-la-ue-hechos-y-cifras>. La actualización de la página es la que consta a día 30 de junio de 2021. Deseamos que, en la actualización que tú puedas consultar, las cifras sean mejores.

que la materia original y para realizar ese proceso se invierte mucho gasto energético. Estaría en oposición a *upcycling* (también llamado superreciclaje), en donde se utiliza materia de desecho para crear cosas de mejor calidad que aquella de la que partimos (por ejemplo, usar ropa antigua de terciopelo para crear zapatos o bolsos de calidad).

El *downcycling* es simplemente retrasar un poco la llegada de ese plástico al vertedero o a la incineradora, pero, tarde o temprano, el problema sigue ahí y acabará en el basurero todo el producto habiendo realizado un gasto energético importante. ¿Vale la pena?

Si solo se recicla un 32,5 por ciento ¿Qué se hace con el resto? Pues un 29,4 por ciento se tira en vertederos, y el resto, 38,1 por ciento, se incinera. Para que te hagas una idea: de cuatro botellas de plástico que pones en el contenedor amarillo (recuerda: las que no se ponen no entran en esta estadística), a duras penas reciclan una, y de forma momentánea, pues lo que sale de ahí sigue siendo de un solo uso y ya no se podrá reciclar más. De las otras tres botellas, una acaba en vertederos y las otras dos son incineradas, con los peligros que eso conlleva para la salud y el calentamiento del planeta.

Alguno pensará que está bien incinerar el 50 por ciento ya que, al menos, no se tira al mar. Que los plásticos acaben en el mar es una salvajada, pero incinerar tampoco está bien. Es tan nocivo para la salud y para el planeta que la mayoría de los países llevan sus plásticos a incinerar a países asiáticos en donde las leyes son más laxas. El problema para Europa es que ahora algunos países asiáticos, como China, han aumentado las restricciones para dejar entrar residuos de otros lugares. Veamos un fragmento de un documento del Parlamento Europeo al que nos referíamos anteriormente:

La mitad del plástico que se va a reciclar se trata en países fuera de la UE, debido a la falta de capacidad y tecnología o a los recursos financieros insuficientes.

A menudo, gran parte de los residuos se enviaban a China para su reciclaje, pero el aumento de las *restricciones en este país* para evitar la importación de los residuos podrá implicar que la UE reduzca sus importaciones. Para evitar incrementar la incineración y la acumulación de residuos en los vertederos, la UE busca soluciones circulares y respetuosas con el medioambiente.

La baja proporción de reciclaje en la UE conlleva grandes pérdidas para la economía y para el medioambiente. Se estima que el 95 por ciento del valor del material de embalaje de plástico se pierde en la economía tras un primer uso muy breve.

Los científicos estiman que, en 2019, la producción y la incineración de plástico emitieron alrededor de 850 millones de toneladas de gases de efecto invernadero en el mundo.

Parlamento Europeo<sup>4</sup>

Sí, lo has leído bien: ¡850 millones de toneladas de gases de efecto invernadero son lanzadas cada año al aire!

Incinerar genera CO<sub>2</sub> nocivo para la salud y afecta al calentamiento del planeta. No es una buena solución. De hecho, no hay una buena solución para reciclar plástico. En el supuesto de que la hubiera..., ¿qué hacemos con esos objetos? Si el plástico producido crece cada día sin que nadie lo pare, no habrá suficiente demanda para todos los productos reciclados.

¿Prohibir el plástico? No, esa tampoco es la solución. El plástico ha ayudado al desarrollo del planeta: muchas canalizaciones sencillas que han hecho llegar el agua a lugares don-

---

<sup>4</sup> <https://www.europarl.europa.eu/news/es/headlines/society/20181212STO21610/reciclaje-y-residuos-de-plastico-en-la-ue-hechos-y-cifras>

de no había se han realizado gracias al plástico; y muchos cultivos han proliferado en lugares secos porque se puede recoger agua de lluvia en plásticos o semienvolver las raíces en plástico para que aguanten el agua.

Lo que hay que hacer es generar lo imprescindible y reciclar lo máximo posible. Si encima podemos hacerlo de forma circular, es decir, que el plástico imprescindible que precisemos pueda ser generado totalmente del que reciclemos, ya sería un milagro. Digo que sería un milagro porque consultando con varios expertos me han asegurado que, de momento, para hacer según qué tipos de plástico, hay que generarlo (al menos en una proporción muy grande). Nuestra tecnología no permite producir todo tipo de plásticos a partir del ya usado.

---

**Cada vez que introduces una botella de plástico en el contenedor amarillo, piensa que la única forma de ayudar al planeta sería NO teniendo una botella de plástico que introducir en el contenedor amarillo.**

---

Podríamos seguir hablando del engaño del reciclaje, pero lo que provocaríamos es que muchos de los lectores dijeran: «Pues ya no separo la basura, total, si solo se recicla una parte ínfima...».

Esa no es la solución, hay que separar. Es más fácil que ese 25 por ciento que se recicla pueda ser un 30 por ciento si está bien separado y llegue a donde tenga que ir. Se trata de que los gobiernos lo hagan mejor y, para ello, nosotros, la ciudadanía, debemos colaborar. Siempre hay que separar, aunque no estaría de más que, aparte de colaborar, exigiéramos a nuestros gobernantes que mejoraran las tasas de reciclaje.

Ansel Adams, pionero en el activismo ecológico —y magnífico fotógrafo—, decía que: «Es horrible que tengamos que luchar contra nuestro gobierno para salvar el medioambiente». Pero así están las cosas, y en la actualidad es muy importante concienciar a nuestros respectivos gobiernos para salvar el planeta. Mientras tanto, separemos, por favor.

La recogida de residuos y basura en España depende de los ayuntamientos y ellos nos cobran un impuesto por hacerlo. La mayoría lo encontramos normal porque recoger los residuos y reciclar tiene un precio. Lo que pocos saben es que los ayuntamientos no reciclan ellos, sino que lo dan a otras empresas para hacerlo. Quizás te suene la empresa Ecoembes por los anuncios de la tele. Es de las más famosas. Pero hay muchas más.

No siempre estas empresas son transparentes en lo que hacen. Muchas de ellas intentan reciclar poco (derivando el producto a vertederos ilegales, etc.) y cobrar mucho. La trampa está en que cobran por los kilos que recogen, pero no por los que reciclan adecuadamente.

Otras cobran por reciclar, pero no lo hacen con la misma celeridad con la que cobran. Cobran diciendo que ya han reciclado, pero no es así. Les sale más a cuenta enviar un contenedor más lleno cada tres meses que reciclar cuando toca. Además, muchas de estas empresas cobran por adelantado y retienen los desperdicios una temporada antes de hacer el «gasto» en reciclarlo. Ese dinero les da algunos intereses durante un tiempo.

La picaresca es muy variada, no vamos a extendernos más, pero puedes buscar en la hemeroteca (o en Google). Total, los residuos se acumulan sin reciclar en las mismas instalaciones y surgen los incendios. Entre el año 2012 y 2017 en España se incendiaron ciento cuarenta y seis empresas de reciclaje.

No estaría de más que estas empresas estuvieran sometidas a una vigilancia mayor por parte de los ayuntamientos, y llevada

a cabo por personas que entiendan de reciclaje. Dicho esto, es cierto que no podemos poner en el mismo saco a todas las empresas recicladoras, pero hay que extremar el control sobre ellas.

Como me gusta ser positiva, también aportaré datos de los desechos orgánicos domésticos (los restos de comida, básicamente). La mayor parte de los desechos orgánicos que se recogen son compostados en un porcentaje muy elevado que raya el 90 por ciento. Eso sí, de los que se recogen, los que se tiran sin separar a otros contenedores, no. Lo mismo sucede con el cristal: es reciclable en un porcentaje muy elevado. Por eso es importante separar.

---

**Aunque la industria y los gobiernos no cumplan con su cometido, al menos nosotros pongamos de nuestra parte todo lo que podamos. Separar ayuda, hagámoslo. Pero en estos momentos no es la solución definitiva si *a posteriori* no se recicla adecuadamente. Eso es responsabilidad de nuestros gobernantes y hay que exigirla.**

---

## **LA CULPA LA TIENE EL VECINO**

Cada uno de nosotros podemos hacer cambios en la forma en que vivimos y ser parte de la solución al cambio climático.

AL GORE<sup>5</sup>

Nos consolamos pensando que nosotros ya hacemos lo que podemos y que si este planeta no recicla más es por culpa de

---

<sup>5</sup> Al Gore (Washington, 1948). Político y ecologista americano. Premio Nobel de la Paz por «sus esfuerzos de obtención y difusión de información sobre los cambios climáticos».

otros. Nos sacudimos la mala conciencia pensando que en los países asiáticos generan muchos más residuos («Ya sabemos que todo es *made in China*») o que en África no se recicla («¿No ves que no tienen contenedores de reciclaje?»), pero aquí, en nuestra ciudad, lo hacemos bastante bien porque tenemos contenedores de todos los colores y porque tiramos el cristal donde toca. La culpa siempre se la echamos a otros países que no son tan solidarios ni concienciados como nosotros, como Estados Unidos y China, que siempre son reticentes a votar los acuerdos de las grandes cumbres sobre el cambio climático.

En una escala más pequeña, nos atrevemos a criticar al vecino porque nunca le hemos visto reciclar el plástico (a lo mejor es que no usa y lo hace mejor que nosotros, pero eso da igual), o nos ponemos «exquisitos» porque ha tirado unas bombillas de cristal al contenedor verde, cuando es bien sabido que al contenedor de cristal no van las bombillas de cristal.

Ese vecino (o un compañero de piso o un familiar), al que queremos llevar hacia la luz, no va a cambiar si le criticamos cada día en lo que hace o nos reímos de él cuando comete un fallo mínimo como poner unas copas de cristal roto en el contenedor del vidrio.

---

**A veces olvidamos que ninguno nacimos sabiendo reciclar, y que más importante que lo hagan perfecto unas pocas personas (que ya me gustaría) es que todo el mundo intente hacer algo, aunque puedan equivocarse.**

---

Porque la culpa no es solo del vecino, a veces es nuestra por no saber ayudar sin ofender. La culpa no es de otros países, a lo mejor el nuestro les envía más residuos de los que pueden asumir.

Reciclar no deja de ser un acto de amor. Amor por nuestro planeta, por nuestros seres queridos y por las generaciones que vendrán. En lugar de criticar hay que ayudar. La crítica a nuestro vecino no hará que recicle mejor, pero puede que nuestra ayuda (desde el respeto) sí lo consiga. Habla siempre en positivo y da ejemplo con tu actitud.

**NOTA.** Vamos a hablar de «vecino» como representante de cualquier persona a la que queramos convencer. Puedes cambiar la palabra «vecino» por «cuñado», «amigo», «primo segundo»... tanto en su acepción masculina como femenina.

Cinco pasos van a ser suficientes:

- 1 Alaba lo que hace bien.
- 2 Hazte el ignorante.
- 3 Da ejemplo.
- 4 Intenta integrarlo en algún proyecto ecológico.
- 5 No hables siempre de reciclaje.
- 6 No se puede hablar del océano con una rana de charca.

## 1. Alaba lo que hace bien

Si te encuentras a tu vecino bajando la basura y ves, por casualidad, que un día parece que recicla algo, ánimale con frases como:

- ¡Menos mal que el planeta tiene a personas concienciadas como a nosotros dos!
- ¡Qué alegría encontrar vecinos que también se preocupan!

Este tipo de comentarios te permiten establecer un contacto más estrecho porque no todos los vecinos tenemos una re-

lación más allá que el saludo en el ascensor. El contacto facilita que podamos hablar de temas e intercambiar opiniones. También fomenta que esa persona recicle más (aunque solo sea para quedar bien cuando os encontréis). Recuerda que reciclar es como el rascar: todo es empezar. Si consigues que tu vecino empiece a reciclar o lo haga solo un poquito mejor, eso va a ir *in crescendo*, cada vez más. No conozco a nadie que reciclando bastante bien lo haya dejado. En cambio, todos conocemos a personas que empezaron por los periódicos y ahora ya tienen un pequeño espacio de reciclaje en casa. Habla siempre en positivo. Aunque sea para dar un consejo. Parte siempre de la parte positiva.

## **2. Hazte el ignorante**

Imagina que tu vecino tira las bombillas en el contenedor verde y tú sabes que no van allí, que tienen que ir a un punto limpio. No hace falta que le digas que está mal (a ver, si tienes mucha confianza, sí). Simplemente pregunta por ese tema como si no supieses nada: «El otro día también tuve que tirar unas bombillas y unas copas de cristal que se me rompieron, y me han comentado que esas dos cosas no van al verde, sino al gris o a un punto limpio. Como veo que tú los tiras en el verde, ¿es que has encontrado información? A ver si me puedes ayudar, que todo está confuso, total si son cristal pues ese será su lugar, ¿no?».

Este tipo de discurso tiene dos ventajas: como no le afeas la actitud, tu vecino no se lo tomará a mal; y como le pides ayuda, seguro que va a mirar cómo se debe hacer para podértelo explicar otro día y demostrarte que él lo hace bien.

Si resulta que no vuelve a sacar el tema, entonces puedes aparecer otro día con la solución: «Oye, vecino, ¿sabes que un día te pregunté por lo de las bombillas y las copas? Me ha costado, pero ya lo he encontrado. ¡Van al punto limpio!<sup>6</sup> Al parecer, al verde solo va el vidrio, pero el cristal de las copas no y las bombillas tampoco, pues tienen una parte que no es vidrio».

Sobre todo, no le hagas sentir mal con tu actitud. No chules de lo bien que lo haces. Eso solo te reportará caer peor a tus vecinos, en el mejor de los casos. ¿Y en el peor? Que se rían de ti porque no hay nadie que lo haga todo perfecto. Basta que un día te equivoques, para que se mofen a tus espaldas: «Mira el listillo, tanto decir y comete una equivocación de primero de reciclaje». De esta forma, no solo caes mal, sino que encima provocas hilaridad.

### **3. Da ejemplo**

Actúa correctamente siempre que puedas. No lo digas, solo hazlo. En el colegio me enseñaron aquella frase de «que tu mano derecha no sepa lo que hace tu mano izquierda», para explicarnos que no hemos de difundir a bombo y platillo aquello que hacemos de bueno.

Que vean tus acciones sin que tengan que aguantar un sermón sobre cómo se recicla cada vez que os encontráis. No es lo mismo que vanagloriarse, que ya lo hemos comentado en el punto anterior, sino que es humildad. Lo hago sin dar más explicaciones que las que me pidan.

---

<sup>6</sup> Si en tu localidad no hay punto limpio, se pueden poner en el gris.

#### **4. Intenta integrarlo en algún proyecto ecológico (si ya está organizado) o hazle ver como si la idea hubiera sido de los dos y constituís uno propio**

Hay comunidades de vecinos que se organizan rotativamente para llevar cosas a un punto limpio. Lo dejan en una caja en el parking y, cada semana o diez días, por orden de piso, alguien lo lleva.

Una chica se dedicó a hacer jabones caseros para lavar la ropa —que luego vendía en mercados artesanales—, y pidió a los vecinos que le guardaran el aceite para reciclar y ella misma se lo recogía en sus casas. Todos salían ganando.

Podéis fomentar el montar huertos urbanos entre varios vecinos para intercambiar productos (intentad no plantar todos lo mismo, por favor).

A veces es tan sencillo como pedirle a tu vecino que, para concienciar al resto del edificio, vais a hacer unos carteles para el ascensor, o los buzones, proponiéndoo los dos como punto de información de reciclaje por si alguien duda. Que os dejen las preguntas en el buzón y ya las contestareis.

Cualquier tipo de proyecto suele concienciar mucho a la gente porque se encuentran formando parte de algo positivo y útil.

#### **5. No hables siempre de reciclaje**

Si pretendes acercarte a tu vecino, establecer una mínima relación para que recicle mejor o incluirle en algún proyecto, no puede ser que solo le hables cuando haya algo de reciclaje por medio. Se va a notar. Si os encontráis en otros momentos en donde se vea muy forzado a hablar de este asunto, pregúntale