

TÚ

PUEDES

CAMBIAR

EL

MUNDO

LUCY BELL

GUÍA  
PARA AYUDAR  
A SALVAR EL  
PLANETA

ANAYA

Publicado originalmente en 2019, por Pantera Press Pty Limited, con el título  
*You Can Change the World*

© Del texto: Lucy Bell, 2019  
© Del diseño y la tipografía: Pantera Press Pty Limited, 2019  
© De la traducción: Jaime Valero, 2020  
© De esta edición: Grupo Anaya, S.A., 2020  
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid  
[www.anayainfantilyjuvenil.com](http://www.anayainfantilyjuvenil.com)  
e-mail: [anayainfantilyjuvenil@anaya.es](mailto:anayainfantilyjuvenil@anaya.es)

Primera edición: marzo 2020  
ISBN: 978-84-698-6596-5  
Depósito legal: M-1171-2020

Impreso en España - Printed in Spain

Los datos que contiene este libro se publican de buena fe y solo con fines informativos. Aunque el autor y el editor creen en el momento de la publicación que el contenido es correcto, no asumen y por la presente renuncian a cualquier responsabilidad ante cualquier parte por cualquier pérdida, daño o trastorno causado por errores u omisiones, ya sea como resultado de una negligencia, un accidente o por cualquier otra causa.



Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Para Adrian y Francesca,  
que me enseñaron a amar el planeta  
y a todas las criaturas que lo pueblan.

Un niño, un profesor, un lápiz y un libro  
pueden cambiar el mundo.

**MALALA YOUSAFZAI**

# índice



---

Introducción	6
1. plástico	8
2. Moda sostenible y respetuosa	46
3. Residuos	60
4. Comida	86
5. Jardinería y actividades al aire libre	110
6. Energía, electricidad y agua	154
7. Activismo animal	168
8. Buenas acciones	198
Actividades en grupo	214
Recursos	216

---

**LA TIERRA ES UN PLANETA MARAVILLOSO**, hogar de asombrosas criaturas, plantas, playas, ríos, arroyos, bosques y montañas. Hay tantos animales en el mundo que ni siquiera somos capaces de contarlos, ¡solo podemos calcular una cifra aproximada! Los científicos creen que podría haber entre dos y cincuenta millones de especies distintas en la Tierra, y cada año se descubren miles de criaturas nuevas. Los seres humanos compartimos este planeta con todas ellas. La Tierra es nuestra amiga, nuestra familia y nuestro hogar.

Sin embargo, a diario presenciamos problemas que nos gustaría arreglar. Residuos en un parque verde y frondoso. Botellas de plástico enterradas en la arena de la playa. Un cubo de basura lleno a rebosar en plena calle. Un perro abandonado y escuálido. Una persona sin hogar en un día de frío.

Nos cuentan que el océano se está contaminando, que miles de animales están muriendo y especies enteras están abocadas a la extinción. Que el cambio climático está calentando el planeta, derritiendo icebergs y amenazando a los animales y a la gente.

Cuando oímos hablar de esos problemas, a casi todos nos gustaría hacer algo, pero a veces no sabemos por dónde empezar. Y algunos de esos problemas son tan grandes que parece imposible que una persona pudiera resolverlos. Pero es posible hacerlo si todos ponemos de nuestra parte.

Y para eso, tenemos que entrar en acción.

Los niños sois el futuro: vosotros podéis salvar el mundo, paso a paso. Tal y como descubrirás en este libro, hay un montón de niños increíbles en el mundo, ¡como tú!

Si amas la Tierra y quieres unirme a esta cruzada para salvar nuestro planeta, este libro es para ti. Estas páginas contienen información, actividades e

**Los seres humanos  
somos una de las  
criaturas más  
inteligentes que han  
pisado la Tierra, pero  
también hemos cometido  
graves errores. Es el  
momento de trabajar  
juntos para  
enmendarlos.**

## — INTRODUCCIÓN —

ideas para enseñaros a tu familia, a tus amigos y a ti a introducir pequeños cambios cotidianos que harán del planeta un lugar más seguro, verde y feliz. Porque proteger la Tierra es cosa de todos.

Cosas que debes tener en cuenta a la hora de cambiar el mundo:

- ◆ Empieza con lo que te resulte más fácil. No hace falta que leas este libro en orden, elige las actividades que más te motiven.
- ◆ Cambiar el mundo no es labor de un solo día, y no hace falta que lo hagas todo del tirón. La clave consiste en introducir cambios poco a poco.
- ◆ Este libro está pensado para concienciarte sobre las cosas que haces y las decisiones que tomas a diario. No siempre es posible tomar la mejor decisión, pero es importante estar informado, para así saber qué consecuencias tienen tus actos.
- ◆ ¡Salvar el planeta es divertido! Nos hemos embarcado en una cruzada para salvar el mundo y cada día podemos hacer algo que nos ayude a alcanzar ese objetivo.
- ◆ Recuerda hacer un seguimiento de tus progresos para que puedas ver todos los cambios importantes que has realizado. Todo lo que haces cuenta.





# PLÁSTICO



**EL NÚMERO DE ARTÍCULOS** de plástico que hay en la Tierra se cuenta por billones. Se calcula que, ya solo en el océano, hay más de cinco billones de piezas de este material. ¡Eso es una burrada! Con cinco billones de cucharadas de agua, podríamos llenar 9800 piscinas olímpicas. Y si juntáramos todas esas piezas de plástico, darían la vuelta al planeta más de 4000 veces.

El plástico nunca  
desaparece.  
De hecho, hasta  
el último trozo de  
plástico  
jamás fabricado  
sigue presente  
en la Tierra,  
de una forma  
u otra.

Los objetos de plástico se descomponen en microplásticos más pequeños, pero nunca desaparecen por completo. Los plásticos contienen sustancias químicas que son nocivas para los seres humanos. Además, los animales los confunden a menudo con alimento, así que se los dan de comer a sus crías, que pueden enfermar o atragantarse con ellos. El plástico se amontona en nuestro entorno y todo apunta a que no parará de crecer.

Vivir sin plástico nos resulta casi imposible. ¿Cuántos elementos en nuestra casa están fabricados con plástico o contienen piezas de ese material? ¡Hemos perdido la cuenta!

Sin embargo, reducir un poco su uso puede marcar una enorme diferencia. Cada vez que eliges una alternativa al plástico, estás ayudando a salvar a un animal, a limpiar nuestros océanos y a frenar la expansión de sustancias tóxicas, haciendo del mundo un lugar más feliz.

Y hay una manera muy fácil de empezar: con los plásticos de un solo uso. Se trata de objetos fabricados con plástico, como las pajitas, que solo se utilizan una vez antes de tirarlos. Muchos países están estudiando prohibir este tipo de plásticos, pero de momento es cosa nuestra hacer todo lo posible por evitarlos.

**DOTELLAS**

**DE AGUA**



**RESULTA LLAMATIVA LA CANTIDAD** de botellas de agua que compramos cada año, pese a que tengamos acceso a agua potable en casa.

El agua embotellada llegó por primera vez a España hace unas décadas. Por aquel entonces, nadie creía que la gente fuera a pagar por agua embotellada cuando podían conseguirla gratis. Pero, por increíble que parezca, ¡así fue! Ahora, en nuestro país se venden unos 2600 millones de litros de agua embotellada al año. Y, encima, casi el 80% de los envases no se reciclan correctamente. ¡Podemos hacerlo mejor!

En lugar de comprar agua en una botella de plástico, utiliza un recipiente reutilizable, como las botellas de acero inoxidable. Están disponibles en toda una gama de colores, tamaños y diseños, y te durarán mucho tiempo. También puedes empezar reutilizando botellas que ya tengas en casa..

*Cada minuto,  
se compran  
más de un  
millón de  
botellas de  
agua en  
todo el  
mundo.*

## **DATO**

**En España, casi el 80% de los envases de plástico acaban en el vertedero, incinerados o arrojados al medio ambiente.**

— ORGANIZACIÓN —

# EARTH BOTTLES

Danni Carr es una música profesional y madre de dos niños. En 2014 emprendió un negocio llamado Earth Bottles para intentar ayudar a frenar el creciente problema de los plásticos.

Decididos a hacer algo contra los plásticos de un solo uso que habían empezado a apilarse en su entorno, Danni y su marido, el músico Ash Grunwald, trabajan juntos para animar a la gente a erradicar el plástico de sus vidas. También colaboran con la Clean Coast Collection para financiar limpiezas de playas por todo el mundo.

Además de sus botellas de imitación de madera, Earth Bottles ya cuenta en su catálogo con pajitas de acero inoxidable, tazas de café, termos y bolsas de la compra.

## Ideas para los niños que quieran dejar de usar plástico

- 1.** Si llevas comida al colegio, habla con tus padres para que te la preparen sin usar plástico. Pueden utilizar una fiambarrera reutilizable, envoltorios de cera de abeja (en caso de que haya que envolver algo) e incluir todos los alimentos frescos posibles. Y tampoco olvides utilizar una botella de agua reutilizable.
- 2.** ¡Intenta celebrar una fiesta de cumpleaños sin plástico! Puedes utilizar pompas de jabón en lugar de globos, bolsitas de chuches que no sean de plástico, y cocinar recetas sencillas con tus padres en vez de comprar comida envasada. Pídeles a tus amigos que traigan regalos libres de plástico.
- 3.** Cada vez que salgáis, recuérdales a tus padres que lleven vuestras botellas y pajitas ecológicas, y una fiambarrera reutilizable para la comida.
- 4.** Elige juguetes libres de plástico. Los libros, los juegos de mesa, los juguetes de madera, los balones y los objetos para jugar al aire libre son alternativas geniales, en lugar de esos juguetes fabricados en plástico que además vienen empaquetados en montones de ese mismo material.

The background of the entire page is filled with numerous green reusable cups, each with a white lid. The cups are arranged in a somewhat scattered pattern, creating a textured, eco-friendly backdrop. In the center, there is a blue rectangular box with a white border containing text.

# CONSEJO

Usa vasos y tazas reutilizables no solo para tus bebidas caseras, sino también para las que te sirvan en cafeterías.

VASOS

DE CAFÉ

**CUANDO SALGAS A LA CALLE,** fíjate en toda la gente que va por ahí bebiendo café en vasos de plástico para llevar. ¡Están por todas partes!

Seguramente habrás visto las tapas de plástico tiradas por la calle, estrujadas en la cuneta o en la acera. A menudo, estas tapas SE PUEDEN reciclar. Así que, si utilizas uno de esos vasos, asegúrate de separar la tapa antes de tirarlo.

Los vasos de café desechables contribuyen en gran medida al problema de los plásticos de un solo uso. Suelen ser de poliestireno o de papel revestido con plástico, ninguno de los cuales se puede reciclar.

Si consumes muchas bebidas calientes —como té, café o chocolate—, o si conoces a alguien que lo haga, deberías plantearte comprar una taza reutilizable, como las KeepCup. Es una buena forma de reducir el consumo de plástico. Algunas cafeterías incluso ofrecen descuentos si llevas tu propia taza. Mejor aún: haz correr la voz entre estos establecimientos de los beneficios que supondría para la Tierra animar a sus clientes a utilizar alternativas más amigables con el planeta. Por ejemplo, en países como Australia están apareciendo una serie de cafeterías que se han registrado en Responsible Cafes para aprender a reducir su huella ecológica y para concienciar a sus clientes. Empieza hablando con los empleados de las cafeterías de tu barrio y animales a que empiecen a aportar su granito de arena.

## DATO

En España se sirven más de 535 millones de tazas de café a la semana en cafeterías y bares.

**P**  **J**  **I**  **T** **A**  **S**



### **SEGÚN UN INFORME DE GREENPEACE,**

España es el país de Europa que más pajitas de plástico consume. Cada una de ellas tarda más de 200 años en descomponerse. Eso significa que las pajitas que utilizas hoy seguirán en el planeta cuando vivan tus tataranietos.

Así pues, la próxima vez que pidas una bebida o un batido en la cafetería del colegio o en un restaurante, diles que no te pongan pajita.

Si quieres seguir utilizándolas, estas son algunas alternativas que puedes probar. No olvides llevarlas encima:

- ◆ pajitas metálicas, que se pueden limpiar y reutilizar;
- ◆ pajitas de bambú, que también son reutilizables;
- ◆ pajitas de papel.

Muchas pajitas  
acaban en la  
barriga de los  
animales marinos,  
dañando su salud.  
Algunas incluso  
se quedan atoradas  
en el hocico de  
las tortugas.

## **DATO**

**100 000 criaturas marinas, y  
alrededor de un millón de aves  
marinas, mueren cada año por  
los plásticos.**



# MOLLY STEER

Queensland, Australia

Cuando tenía diez años, Molly Steer convenció al gobierno de su localidad para que retirase gradualmente las pajitas de plástico de un solo uso. Ahora aspira a animar a todos los colegios de Australia a que dejen de utilizarlas.

La campaña de Molly se llama Straw No More ('no más pajitas'), y está consiguiendo algunos logros increíbles!

## 1. ¿Cuántos años tienes ahora y cuántos tenías cuando fundaste Straw No More?

Tengo doce años. Empecé Straw No More cuando tenía nueve.

## 2. ¿Dónde te criaste y cómo te inspiró eso en tu vida?

Nací en Cairns. Allí se encuentra la Gran Barrera de Coral y el bosque tropical de Daintree, así que es un lugar genial para vivir.

## 3. ¿Cuál es tu afición o pasatiempo favorito?

Me encanta nadar y hacer esnórquel. También me gusta jugar con mi perro, Fruit Loop.

## 4. Háblanos de Straw No More.

Cuando estaba en 4º de Primaria, después de ver un documental titulado *Un océano de plástico*, decidí hacer algo para reducir la cantidad de plástico que llega a los océanos. Pensé que, si mis amigos y yo dejábamos de utilizar pajitas de plástico, estaríamos aportando nuestro granito de arena. Cuando pregunté en mi colegio si podríamos dejar de usarlas, me pidieron que explicara los motivos en una asamblea de profesores y alumnos. Salió genial. Entonces me entrevistaron en la radio local y a partir de ahí todo fue creciendo.

## 5. ¿Qué te inspiró para iniciar esta campaña?

Después de ver *Un océano de plástico*, visité el Centro para la Rehabilitación de Tortugas de Cairns. Allí descubrí que, cuando una tortuga se traga una bolsa de plástico, puede padecer algo que se llama «síndrome de flotación», que le impide bucear bajo el agua. Cuando eso ocurre, no puede cazar ni protegerse frente a embarcaciones y depredadores. Me encantan las tortugas, así que quiero hacer todo lo posible por ayudarlas.

### **6. ¿Por qué es importante dejar de usar pajitas?**

Frenar el uso de pajitas de plástico es solo el primer paso. Mucha gente ha comentado que, al darse cuenta de que no necesitan utilizar estas pajitas, se han fijado en todos los demás objetos de plástico de los que pueden prescindir.

### **7. ¿Cuál ha sido tu mayor logro hasta la fecha?**

En marzo de 2018, mientras recibía el Premio a la Joven del Año de Cairns, le pedí al alcalde de mi ciudad que se sumara al proyecto de Straw No More y él aceptó el desafío. El gobierno regional de Cairns se convirtió en el primero de toda Australia en acceder a dejar de utilizar pajitas de plástico. También se comprometieron a retirar todos los plásticos de un solo uso de los actos y reuniones del consejo. Otros ayuntamientos de Queensland han seguido su ejemplo, y ahora todos ellos retirarán poco a poco los plásticos de un solo uso gracias a mi petición. Es maravilloso.

También he presentado una solicitud para que McDonald's Australia deje de usar pajitas de plástico. Accedieron a hacerlo para 2020, pero ¡voy a seguir insistiendo para que lo hagan antes!

### **8. ¿Qué consejos les darías a los niños que quieran dejar de usar plástico?**

Nuestra página web incluye todos los consejos que he aprendido durante los últimos dos años para combatir la contaminación por plástico. Está enlazada a nuestro programa StrawBassadors, y mi madre ha incluido varios consejos para ayudar a los padres a que colaboren con la causa de sus hijos.





# ¿SABÍAS QUE...?

En el mundo hay  
más flamencos  
de plástico  
que de verdad.

# NOTAS DE LA AUTORA

---

Las ideas recogidas en este libro solo son el comienzo de tu cruzada para ayudar al mundo y salvar nuestro planeta.

Ahora depende de ti.

Sigue informándote sobre lo que puedes hacer para colaborar y asegúrate de que esos cambios se produzcan. Siempre se puede hacer más. Anímate a cambiar las cosas e inspira a los demás para que sigan tu ejemplo.

Puedes hacer cualquier cosa que te propongas, incluso cambiar el mundo.



# MUCHOS JÓVENES SE HAN EMBARCADO EN UNA CRUZADA PARA HACER DEL MUNDO UN LUGAR MÁS FELIZ Y SEGURO. ¡Y TÚ PUEDES UNIRTE A ELLOS!

A diario presenciamos problemas que nos gustaría arreglar: basura en un parque verde y frondoso, botellas de plástico enterradas en la arena de la playa, un cubo de basura lleno a rebosar en plena calle, un perro abandonado y escuálido, o una persona sin hogar en un día de frío.

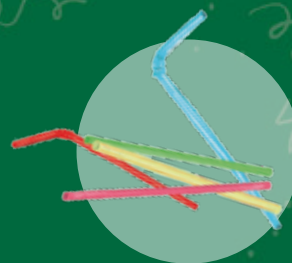
Algunos de esos problemas son tan grandes que parece imposible que una persona pueda resolverlos. Pero si todos ponemos de nuestra parte, lo podemos conseguir.

Esta guía está diseñada para animar a los niños a introducir cambios en sus vidas y aportar así su granito de arena para salvar el planeta.

## PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES DIFERENCIAS

Tú puedes cambiar el mundo, que está repleto de información, ideas y actividades, y que además cuenta historias de jóvenes asombrosos de todo el mundo, enseñará a las niñas y a los niños a:

- ✿ Evitar los plásticos de un solo uso.
- ✿ Celebrar una fiesta libre de plástico.
- ✿ Transformar los residuos orgánicos en compost.
- ✿ Montar un huerto.
- ✿ Cultivar plantas beneficiosas para las abejas.
- ✿ Aprender de dónde procede su comida.
- ✿ Tratar bien a los demás, compartir y donar.



### ¿SABÍAS QUE...?

- ✿ En el mundo hay más flamencos de plástico que de verdad.
- ✿ Si juntáramos todos los plásticos que hay en los océanos, darían la vuelta al planeta más de 4000 veces.
- ✿ Al cabo de un año, cada español genera una cantidad de basura equivalente al peso de una vaca adulta.

ANAYA

[www.anayainfantilyjuvenil.com](http://www.anayainfantilyjuvenil.com)

