
El desafío de vuelta a clases

Comienza el año despidiéndote de los plásticos desechables.

#MaresLimpios
cleanseas.org

ONU 
medio ambiente

 mares
limpios
cambia la marea
del plástico

¡Bienvenido al desafío de regreso a clases de ONU Medio Ambiente!

La contaminación por plásticos es uno de los mayores problemas ambientales de nuestro tiempo y hay una manera fácil en la que puedes ayudarnos a resolverlo: reduce el consumo de plásticos desechables en tu vida diaria.

Junto con el estudio de animación Kurzgesagt – In a Nutshell, ONU Medio Ambiente está llamando a todas las escuelas a comenzar un nuevo año reduciendo el uso de plástico dentro de los institutos y en la comunidad. Esta es tu oportunidad de compartir tus ideas e inspirar a otros alrededor del mundo.

Comparte tus historias para ganar

Queremos saber lo que estás haciendo. Ningún paso es demasiado pequeño; ninguna acción es insignificante. Toma una foto o video y cuenta tu historia. Registra y documenta tus esfuerzos de una manera creativa. Difunde la palabra e inspira a otros a hacer lo mismo.

Publica tu historia en línea con el hashtag **#MaresLimpios** y envíanos un correo electrónico a **cleanseas@un.org**. Esperamos que seas uno de los afortunados ganadores del premio Escuela por Mares Limpios. Tienes hasta el 10 de enero de 2019 para enviar tus postulaciones. Los ganadores serán anunciados durante el primer trimestre de 2019.

¿Cuál es el problema con el plástico?

El plástico define nuestro estilo de vida moderno: es un componente clave de la mayoría, si no de la totalidad, de la tecnología moderna. Para explicar mejor por qué este material increíblemente prometedor se ha convertido en un problema global, ONU Medio Ambiente y el estudio de animación alemán Kurzgesagt — In a Nutshell — coprodujeron *“Cómo los humanos están transformando el mundo en plástico”* (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ4sOGXTWw8FPeLxo5ImDRmCsPRT7RQYL>), una animación de video que cuenta la historia de cómo los humanos crearon uno de los mayores problemas ambientales de nuestro tiempo cuando inventaron el plástico.

Otro recurso útil que tenemos para explicar este desafío es una historia interactiva sobre el plástico (<https://www.unenvironment.org/interactive/beat-plastic-pollution/es>).

La situación es grave, pero hay una



solución: **nosotros somos la solución.**

Haz tu parte para cambiar la marea del plástico

Comienza cambiando tu comportamiento y únete al movimiento para ayudar a cambiar la marea del plástico. Para comenzar, mira el video para aprender más sobre la historia del plástico, cómo está dañando nuestros océanos y qué podemos hacer al respecto.

En segundo lugar, piensa en las formas en que puedes reducir el uso de plásticos en tu vida diaria en la escuela o en la comunidad. ¡Se creativo, sé valiente!

Tercero, immortaliza tus acciones a través de fotos, videos, testimonios o de cualquier otra forma que te parezca útil.

Finalmente, envíanos un correo a cleanseas@un.org describiendo tus acciones y coloca los vínculos a todos los materiales que has producido.

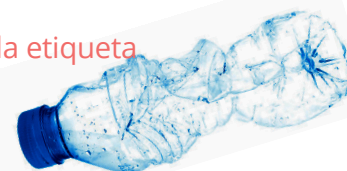
Cuéntanos:

- ¿Qué artículos de plástico desechable utilizas más?
- ¿Cómo dejaste de usarlo o usarlos?
- ¿Qué otras acciones estás tomando para reducir los desperdicios de plásticos desechables?

Por favor, también incluye esta información:

- Nombre de tu profesora/ tu nombre
- Nombre de la institución
- Tu correo electrónico
- Título del proyecto
- Detalles del proyecto (300 palabras)
- Impacto del proyecto (300 palabras)

Recuerda compartir tus acciones en redes sociales utilizando la etiqueta **#MaresLimpios.**



¿Qué es Mares Limpios?

Mares Limpios es la campaña global de ONU Medio Ambiente para combatir la contaminación por plástico en los mares. Une a los gobiernos, la comunidad empresarial y la ciudadanía en torno a medidas concretas para reducir los desechos plásticos. Desde que se lanzó la campaña en 2017, más de 50 gobiernos se han unido. Muchos de ellos han asumido compromisos políticos concretos para reducir la contaminación por plásticos y casi 100.000 personas en todo el mundo han prometido reducir su propia huella de plástico como parte de la campaña.

Para firmar el compromiso por Mares Limpios, visita www.cleaneas.org

¡Comencemos!

Las actividades presentadas en este folleto se diseñaron como una guía para ayudarte a reducir el uso de plásticos desechables, paso a paso. Puedes usarlas para un club extracurricular o en el aula, o puedes crear las tuyas propias. Todas las actividades se basan en currículos exitosos desarrollados y probados en todo el mundo.

Se creativo y adáptalas a tu contexto local, ¡luego comparte con nosotros lo que has hecho!

Objetivos:

1. Medir y monitorear las tendencias de uso de plásticos en escuelas o comunidades.
2. Crear proyectos basados en actividades para encontrar formas de reducir el uso de plásticos desechables en el hogar, las escuelas o las comunidades.
3. Introducir a los jóvenes y estudiantes a la investigación para que puedan respaldar sus acciones.
4. Presentar una propuesta bien sustentada a los tomadores de decisiones locales (por ejemplo, los estudiantes pueden presentar sus ideas a los directivos de la escuela).





Paso 1: ¿Qué tipos de plástico estás usando?

Los científicos nos han estado advirtiendo desde la década de 1970 que los plásticos se están acumulando en nuestros océanos, cursos de agua y costas. Se han encontrado grandes manchas circulares de plástico flotando en prácticamente todos los océanos del planeta y se han avistado masas de desechos plásticos en el Caribe, el Océano Pacífico y en la costa de Indonesia.

El plástico está obstruyendo las playas y los ríos. Nuestras “arterias planetarias” están, en muchos lugares, literalmente llenas de plástico. El plástico de un solo uso ha llegado incluso a la fosa de las Marianas, el punto submarino más profundo de la Tierra. Al producir plástico y luego descartarlo sin considerar las consecuencias, estamos causando un gran daño a los océanos, las plantas marinas y los animales que viven en esos ecosistemas, así como a muchas comunidades costeras. La buena noticia es que, dado que somos nosotros los que causan el problema, ¡también tenemos el poder de resolverlo! Para empezar, necesitamos saber cuánto plástico desechable estamos usando en realidad.

Actividad 1: Encuesta sobre plásticos

Objetivos:

- Identificar qué plásticos se están usando
- Identificar otros plásticos encontrados

Tiempo de finalización:

- 7 días

Instrucciones:

1. Toma nota de todos los artículos de plástico desechable que usas a lo largo del día y simplemente se descartan. Puedes crear un cuadro de conteo para registrar el número y los tipos de elementos encontrados.
2. Echa un vistazo a las papeleras para ver qué hay o toma nota de los residuos antes de que sean botados – un cuadro al lado de la papeleras puede ser útil en esta etapa.
3. A medida que avanza la semana, lleva un registro de los artículos de plástico desechable que usas.
4. ¿Te apetece algo un poco más desafiante? Ve un paso más allá y observa los diversos tipos de plástico y sus usos. Por ejemplo, una tapa de botella y la botella en sí pueden estar hechas de diferentes tipos de tereftalato de polietileno, también conocido como PET. También puedes investigar cómo un trozo de plástico llega de tu escuela al océano.

Actividad 2: Calculadora de residuos

Objetivos:

- Estimar la cantidad de plástico producido
- Considerar cómo se pueden reducir estos desechos

Tiempo de finalización:

- 7 días

Instrucciones:

1. Cada persona de tu clase debe recoger sus desechos plásticos por una semana. Pueden tener una caja separada para desechos de plástico junto al cubo de basura en el hogar o en la escuela.
2. Pesa los plásticos generados por cada persona y luego suma los pesos combinados para obtener la cantidad total de desechos generados por la clase en una semana. ¿Hay alguna otra manera en que se pueda medir? Por ejemplo, si no tiene información de todos los miembros de la clase, puede calcular el promedio en función de la información disponible y multiplicar por la cantidad de alumnos en una clase.
3. Hagan una lluvia de ideas sobre cómo podrían reducir los desechos que producen, no reciclando, sino reduciendo el uso.
4. ¿Te apetece algo un poco más desafiante? Diseña una competencia para reducir la cantidad de desechos.

Invita a la comunidad a usar el plástico recogido para hacer una escultura o una competencia de arte que haga que las personas conozcan el problema de la contaminación por plásticos.



Paso 2: El impacto del plástico

La basura marina plástica varía en tamaño. Existen artículos grandes hasta fragmentos de menos de 5 mm de diámetro, llamados microplásticos. Estos no son plásticos de un solo uso como una cuchara o una bolsa de plástico, pero aún así encuentran su camino hasta el medio ambiente debido a nuestro uso diario del plástico, algo que hay que tener en cuenta y pensar. Todos los plásticos tienen costos ecológicos, sociales y económicos. Están causando riesgos de salud para todas las criaturas vivientes, incluidos los humanos, un hecho que los científicos han estado reportando desde hace casi 50 años. Aves, tortugas y otras criaturas marinas quedan atrapadas en bolsas de plástico o enredadas en artes de pesca abandonadas. Otras mueren de inanición, con sus estómagos obstruidos con plástico. En Noruega, por ejemplo, los científicos encontraron más de 30 bolsas de plástico dentro del estómago de una ballena varada.

Algunas de las fuentes de residuos plásticos no son tan obvias. Considera las siguientes fuentes y tu huella plástica cuando pienses en formas de reducir tu consumo de plásticos:

- Polvo que emana de los neumáticos y llega a las alcantarillas.
- Micropartículas de las superficies pintadas, que representan 10% de los microplásticos que hay en los océanos.
- Microplásticos de productos que se tiran y se descomponen en pedazos pequeños.
- Fibras sintéticas de forros o telas acrílicas que se desprenden cuando son frotadas o lavadas.
- Microperlas de exfoliantes y otros cosméticos (aunque en algunos lugares están prohibidas).

Hablemos de los empaques - ¿Por qué los productos son empacados tal y como lo conocemos?

Para protegerlos de la contaminación o los daños de la humedad, los gases, las bacterias, los insectos y la luz.

Para preservarlos por más tiempo, lo que reduce el desperdicio de alimentos, ya que nos da más tiempo para usarlos o consumirlos.

Para permitir el transporte en largas distancias, lo que nos da acceso a una amplia variedad de productos no locales y alienta el comercio.

Para poder apilar los productos y por ende ahorrar espacio y hacer el transporte más eficiente.

Fuente: **INCPEN**

Actividad 1: Uso de recursos

Objetivos:

- Identificar todos los recursos plásticos usados

Tiempo de finalización:

- 1-2 días

Instrucciones:

1. Revisa tu clase y mira los recursos de plástico que hay.
2. ¿Qué cosas usas que estén envueltas o hechas de plástico? Piensa en cosméticos, exfoliantes faciales, empaques de alimentos, teléfonos móviles, bolígrafos, computadoras, automóviles, botellas, platos, tazas, etc.
3. Considera cómo son desechadas.
4. Averigua qué sucede con los desechos.
5. ¿Quieres ir más allá? Crea un diagrama de flujo desde el origen hasta la eliminación de un producto, y luego analiza cómo puedes convertir esa línea en un círculo. O crea un guión gráfico o tu propia animación contando la historia de un trozo de plástico que llega al océano desde una casa o escuela en tierra firme.



Actividad 2: ¿Qué acciones apoyarían las personas para reducir el uso?

Objetivos:

- Identificar el consumo de plástico de las personas
- Identificar qué plásticos de un solo uso son necesarios y cuáles no
- Investigar las percepciones sobre el consumo de plásticos en grupos o comunidades

Tiempo de finalización:

- 3-5 días

Instrucciones:

1. Considera los plásticos de un solo uso que estás usando regularmente y cómo estos son eliminados. ¿Cómo puedes reducir, reutilizar, reciclar o reemplazarlos?
2. En base a la encuesta "Reduce el uso" (abajo), ¿cómo te gustaría reducir el uso de plástico y qué acciones podrían funcionar? Considera qué acciones le gustaría hacer a las personas, cuáles estarían dispuestos a hacer, cuáles no y qué están haciendo ahora.
3. Elige con tu grupo las tres acciones mejor valoradas. ¿Puedes crear un orden de prioridad? ¿Cuál de todas podría ser más fácil de promover? La lista a continuación es solo un comienzo. ¡Siéntanse libres de agregar más!
4. Utiliza la encuesta para monitorear las opiniones en casa o en la escuela.
5. ¿Quieres ir más allá? Añade más acciones a la lista.

Encuentra ideas en la página de **Facebook de Tunza**.



Lista de acciones: "Reduce el uso"

Acciones para reducir el consumo de plástico	¿Lo harías? Sí o no	Si la respuesta es no, ¿por qué?
Comprar frutas y vegetales sueltos, en vez de empacados		
Comprar jabón en polvo que venga en caja de cartón		
Comprar barras de jabón en lugar de jabón líquido		
Comprar bebidas que vengan en botellas de vidrio		
Dejar de usar toallitas de un solo uso hechas de fibra sintética		
Dejar de usar botellas y vasos de plástico		
Usar una botella de agua y una taza reutilizables		
Llevar bolsas reutilizables a las tiendas		
Reducir el consumo de comida para llevar en envases de plástico		
Utilizar productos de limpieza y artículos de tocador rellenables		
Dejar de usar pajitas de plástico		
Comprar productos a granel en lugar de envueltos individualmente		
Reutilizar frascos y contenedores para almacenar comida y sobras		
Usar recipientes de vidrio o metal para almacenar y proteger la comida, en lugar de bolsas, envases y papel film de plástico		
Beber té de hojas sueltas en vez de bolsitas de té, ya que estas contienen plástico		
Usar cubertería y palillos reutilizables		
Evitar exfoliantes faciales y corporales que contengan plásticos y microperlas		

Paso 3: ¿Qué debería pasar con el plástico?

Innovación y acción: Introducción

No hay una solución mágica para lidiar con la contaminación por plásticos. En los últimos 20 años, emprendedores, empresas e investigadores han creado una gran variedad de sustitutos del plástico biodegradables y/o compostables. Por ejemplo:

- Una cervecería en Estados Unidos ha creado anillos comestibles para sujetar las latas, hechos con la cebada y el trigo del proceso de elaboración de la cerveza. Los anillos son 100% biodegradables y los animales pueden comerlos de forma segura.
- La Universidad de Cambridge está utilizando la vajilla desechable Vegware, totalmente compostable, y el año pasado se creó una cubertería totalmente comestible en India. Está hecho de sorgo mezclado con arroz y trigo, y viene en tres sabores: simple, dulce o salado.
- En Egipto, científicos están trabajando en un polímero derivado del compuesto orgánico quitina (que se encuentra en las conchas de camarones, cangrejos y langostas) para hacer bolsas de supermercado.
- En Japón, científicos descubrieron recientemente insectos que comen plástico.

El informe de “**Plásticos biodegradables**” de ONU Medio Ambiente sugiere que algunas personas se sienten atraídas por las “soluciones tecnológicas como alternativa para cambiar el comportamiento”. Todos los sectores deben trabajar unidos, desde los responsables de la formulación de políticas hasta la industria y las personas, pero debemos asegurarnos de que nuestros comportamientos ayuden a impulsar el cambio. Esto incluye hacer nuestra parte para reducir, reutilizar, reciclar, reparar y rediseñar.

Tipos de tratamiento del plástico

Reciclaje mecánico – cortar y crear nuevo plástico a partir de los pedacitos. Esto es lo que la gente suele imaginarse cuando piensa en reciclaje.

Reciclaje químico – el plástico se descompone en sus partes constituyentes. Estas tecnologías aún se están desarrollando.

Prevención – los envases de plástico son más livianos de lo que solían ser, lo que significa que se usan menos materias primas. La industria también ha firmado un acuerdo, conocido como el **Compromiso Courtauld**, para trabajar en la reducción de envases y residuos.

Reusar – muchos tipos de envases de plástico son artefactos de larga duración. Por ejemplo, las cajas retornables tienen una vida útil de más de 25 años y las bolsas reutilizables juegan un papel cada vez más importante en la venta minorista responsable.

Otra opción es la **generación de energía a partir de los residuos**.

Actividad 1: El rol del plástico en nuestras vidas

Objetivos:

- Identificar el pensamiento de las personas sobre el consumo de plásticos
- Identificar cómo reducir el uso de plásticos desechables
- Identificar percepciones sobre el consumo de plásticos entre grupos y comunidades

Tiempo de finalización:

- 5 días

Instrucciones:

1. ¿Estás consciente de las distintas fuentes de plástico en tu vida? ¿Cuáles son necesarias y cuáles pueden ser reemplazadas?
 - ¿Qué artículos de plástico sientes que hacen mejor tu vida?
 - ¿Por qué sientes que mejoran tu vida?
 - ¿Qué artículos podrías reemplazar fácilmente?
 - ¿Qué artículo podrías reducir en cantidad?
 - ¿Cuán a menudo reciclas los artículos no deseados?
 - ¿Cuán a menudo separas y reciclas el plástico?
 - ¿Qué alternativas al plástico tienes?
 - ¿Qué puedes hacer para facilitar el reciclaje?
2. Actualmente, ¿cómo se disponen los productos de plástico en tu escuela?
3. ¿Encuentras basura en los espacios abiertos? ¿Hay manera de limpiar el plástico en el área? (Mira nuestra guía para combatir la contaminación por plásticos aquí).
4. ¿Quieres ir más allá? Intenta investigar alternativas al plástico. ¿O puedes encontrar una forma de reciclar tus plásticos?



Actividad 2: Fijar objetivos

Objetivos:

- Identificar objetivos para reducir el consumo de plástico en un grupo
- Identificar cómo reducir el consumo de plásticos de un solo uso

Tiempo de finalización:

- 7 días

Instrucciones:

1. ¿Cómo puedes evitar que el plástico llegue a los océanos? Piensa en tus acciones e ideas a partir de la encuesta "Reduce el uso".

Diseña una tabla de acciones para diferentes tipos de plástico:

- Reducir
 - Reemplazar
 - Reciclar
 - Recolectar y limpiar
2. Revisa el resultado de tu encuesta y toma nota de los puntos y acciones clave.
 3. Clasifica las acciones en:
 - Acciones fáciles de hacer
 - Acciones de facilidad media
 - Acción que requerirán más tiempo
 4. Escoge las tres primeras y comienza a implementarlas, por ejemplo: un día de merienda libre desperdicios. Analiza incentivos, como mostrar los resultados y los objetivos en un lugar público.
 5. Diseña un plan de acción que comience con las acciones fáciles, luego pasa a las más difíciles. Luego, presenta tus ideas a los que toman las decisiones en su escuela.
 6. Pide a tu maestro que te ayude a organizar una reunión con el director de la escuela o el gobernador local. ¿Puedes obtener su apoyo presentando un plan que establezca lo que te gustaría lograr? Por ejemplo, podrías comenzar con un día de "Reducir el uso", con eventos sin desperdicio o con campañas de limpieza. Crea un póster para mostrar en la escuela o en tu vecindario y que te ayude a convencer a otros de cambiar su comportamiento y adoptar las tres acciones principales de tu lista.

Paso 4: Comparte e inspira a otros

Ahora es el momento de dar un paso atrás y mirar todo lo que has hecho.

Toma una cámara de video o de fotos y una libreta, y comienza a grabar, entrevistar, escribir... Documenta todos tus esfuerzos de cualquier forma creativa para difundirlos e inspirar a otros a hacer lo mismo.

Publica tu historia en línea con la etiqueta **#MaresLimpios** y envíanos un correo electrónico a **cleanseas@un.org** para tener la oportunidad de convertirte en uno de los ganadores del **premio Escuela por Mares Limpios**.

Tienes hasta el **10 de enero de 2019** para enviar tus aportes.

¡Buena suerte!




Travesía de acción contra el plástico:

Guía sobre los diferentes tipos de plástico

Conoce los diferentes plásticos. Esto se puede hacer verificando el Código de identificación de resina, que es el número impreso en la mayoría de las botellas y contenedores plásticos. Este número indica de qué tipo de resina de plástico está hecho el producto.

Puedes utilizar esta revisión sobre resinas de plástico y tu cuadro de conteo para saber qué tipo de plásticos estás utilizando más.

Código de identificación	Ejemplos	Artículos que usas
 Polietileno tereftalato (PET)	Botellas de bebidas como agua y jugos, y enjuague bucal	
 Polietileno de alta densidad (HDPE)	Botellas de leche, agua, jugo, productos de limpieza y champú. Bolsas y recubrimiento de las cajas de cereal	
 Cloruro de polivinilo (PVC)	Bolsas, film plástico y juguetes	
 Polietileno de baja densidad (LDPE)	Bolsas de pan y comidas congeladas, componentes de los cartones de leche y vasos desechables	
 Polipropileno (PP)	Cartones de yogur	
 Poliestireno (PS)	Vasos, platos, envases para llevar y bandejas de carne	
 Otros	Productos hechos de otras resinas de plástico no enlistadas arriba	

#MaresLimpios

cleanseas.org

unenvironment.org/es

[@unenvironment](https://twitter.com/unenvironment)

ONU 
medio ambiente