

# CALENDARIO 2020

www.marferrero.com



La tierra no es  
una herencia  
de nuestros  
padres, sino un  
préstamo de  
nuestros hijos

## 12 consejos para ganarte ~~el cielo~~ LA TIERRA

Mientras nuestros gobiernos se deciden a hacer algo contra el cambio climático tú puedes ir mostrándoles el camino



# Pásate a una compañía eléctrica 100% renovable

Cada vez hay más,  
puedes consultarlas en  
[www.mecambio.net](http://www.mecambio.net) o  
en <https://ecoinventos.com/alternativas-contratar-energia-renovable-en-espana/>



No son más caras  
(la mayoría son  
más baratas)  
Y por internet o  
por teléfono  
lo haces en  
cinco minutos

## ENERO

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

Dom

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Baja un par de grados el termostato de la calefacción y ponte un jersey

Por cada grado de más, el consumo aumenta un 7%

Mar Ferrero

# FEBRERO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

# Apaga el **wifi** cuando te vayas a dormir

Tus vecinos te lo agradecerán



Por el principio de precaución, conviene reducir lo máximo posible la exposición a los campos electromagnéticos, sobre todo en niños, aquí lo explican muy bien:  
[www.murciasalud.es/preevid/23045](http://www.murciasalud.es/preevid/23045)

## MARZO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>					

Siempre que puedas, aparca el coche y ve en transporte público, andando o en bici



En bici te diviertes, haces ejercicio, aparcas en la puerta, no emites CO<sub>2</sub>...

Y el avión ni te cuento, lo que contamina...

## ABRIL

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Hazte con una botella de agua reutilizable y llévala siempre encima

Mejor si es de cristal o acero inoxidable

En España, compramos y tiramos diez millones de botellas de plástico... ¡al día!

Ami me gustó este programa:  
<http://www.rtve.es/alacarta/videos/el-escarabajo-verde/escarabajo-verdeagua-plasticada/4599062/>



# MAYO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Consume con cabeza

¿Realmente necesitas tantas cosas?

Tu consumo afecta al planeta, ¿quién fabrica lo que compras? ¿cómo? ¿dónde?

Yo prefiero comprar una prenda de calidad al año que 20 low-cost

Brenda Chávez lo explica muy bien en el libro "Tu consumo puede cambiar el mundo"



Pues yo compro en tiendas de segunda mano



## JUNIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



# Come menos carne



Si las vacas formaran un país, sería el tercero en emisiones de gases de efecto invernadero. Producir una hamburguesa gasta alrededor de 1695 litros de agua. Además de aumentar los gases contaminantes que influyen en el cambio climático, la cría de vacas contribuye a la deforestación y al desplazamiento de comunidades rurales e indígenas



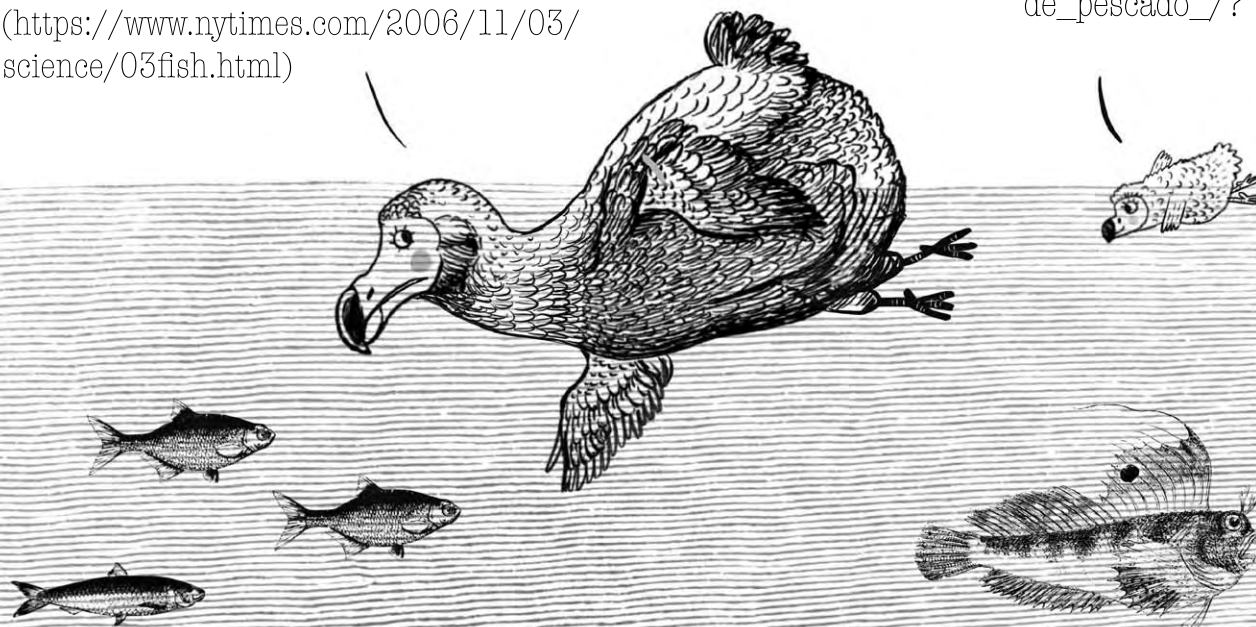
## JULIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# Come pescado sostenible y de temporada

Si no, al paso que vamos, para 2050 habrán desaparecido la mayoría de las especies que consumimos  
(<https://www.nytimes.com/2006/11/03/science/03fish.html>)

Te puedes informar en:  
<https://pescadodetemporada.org/>  
Y en :[https://www.wwf.es/nuestro\\_trabajo\\_oceanos\\_consumo\\_de\\_pescado\\_sostenible/guia\\_de\\_consumo\\_de\\_pescado/](https://www.wwf.es/nuestro_trabajo_oceanos_consumo_de_pescado_sostenible/guia_de_consumo_de_pescado/)



Mar Ferrero

## AGOSTO

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

Dom

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

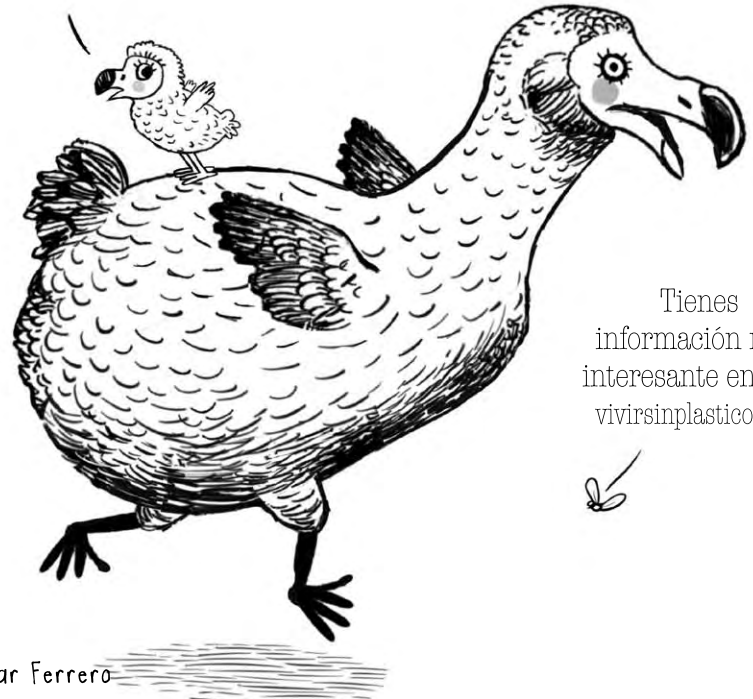
29

30

31

# ¡Huye de los productos emplastificados!

Y digo yo: ¿Qué necesidad hay de meter los plátanos en una bandeja de poliestireno recubierta de polietileno? Si la naturaleza los fabrica con su estuche...



Tienes información muy interesante en [www.vivirsinplastico.com](http://www.vivirsinplastico.com)

Mar Ferrero

## SEPTIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				

Utiliza jabón  
en pastilla en  
vez de gel  
y le ahorrarás al  
medio ambiente un  
montón de plástico

Ahora hay jabones pijisimos,  
como el mío: De leche de  
burra salvaje del caribe

Y sobre todo:  
mejor ducha  
que baño,  
ahorrarás  
mucho agua.

Si lo piensas, un gel es  
jabón al que han añadido  
agua, conservantes,  
emulsionantes...y un  
bote de plástico



# OCTUBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# Rebélate contra la obsolescencia programada

Te recomiendo ver el documental "Comprar, tirar, comprar"  
<https://www.youtube.com/watch?v=uGAgAZRMyU>

Fabrican los productos para que no duren más de dos años...y nos hemos acostumbrado y ni nos quejamos!



¿Y que podemos hacer?

1. Si no te lo reparan en la tienda inténtalo tú, tienes tutoriales en [www.yoreparo.com](http://www.yoreparo.com) o en [es.ifixit.com](http://es.ifixit.com)
2. Quéjate, escribe cartas al fabricante...no te conformes
3. Busca el sello feniss que llevan los productos sin obsolescencia programada [Feniss.org/empresas-sostenibles/](http://Feniss.org/empresas-sostenibles/)



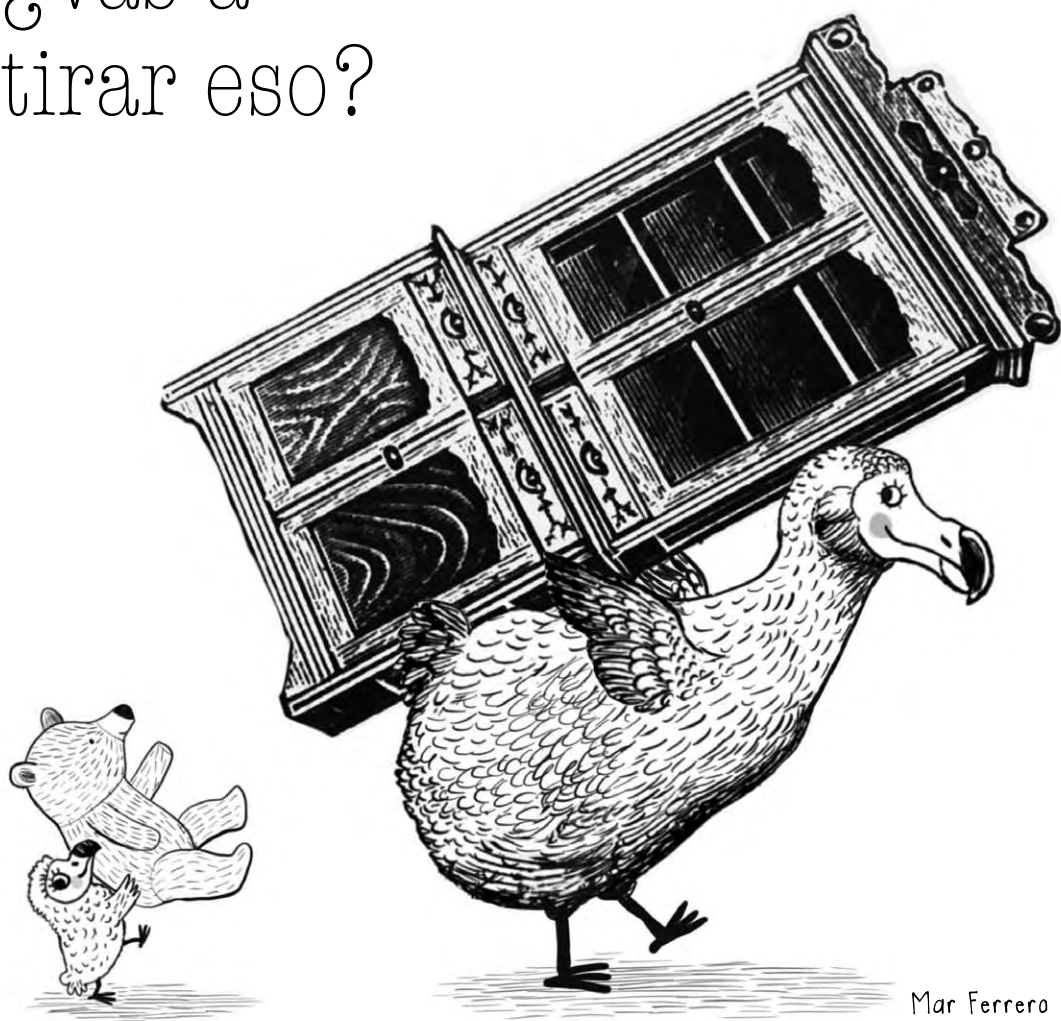
## NOVIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>						

¿Vas a  
tirar eso?

Espera  
**¡Seguro que a  
alguien le viene bien!**

Puedes ofrecerlo a  
tus amigos, regalarlo  
en [nolotiro.org](http://nolotiro.org) o en  
[freecycle.org](http://freecycle.org),  
o venderlo en [wallapop](http://wallapop)



*¡Me lo pido!*  
((o))

## DICIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			