



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

*Escuela Transformadora para la Patria Digna*

**SEMANA 15. UNIDAD 3. MODULO 4**

**CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA**

# 3° PREESCOLAR



Del 6 al 10 de diciembre



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica

## Lunes 6 de Diciembre

- **Saludo del día:** ¡un abrazo para ti, un abrazo para mí
- **Frase del día:** “un nuevo día debe dar mucha alegría”
- **Contexto acerca de la pandemia:** En esta pandemia nos hemos dado cuenta el daño que causa un virus a todo el planeta, por ello hagamos conciencia y tomemos en cuenta las recomendaciones de no salir de casa y si hay necesidad de hacerlo usar con cubreboca y cuidar nuestra alimentación.
- **Frase de la escuela:** “Hay que ser cual abejas que en la colmena, fabrican para todos dulces panales”.
- Tema general: **Alimentación Sana**

### Activación física

Sugerencia: para la activación física se dispondrá el espacio necesario y adecuado para realizar todos los días la ruta metodológica para el desarrollo neuronal pleno □ Activación física familiar: **Diaria 1.-FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTO.** Seguir esquema **2.-CALENTAMIENTO** (El calentamiento consiste en la preparación de nuestro cuerpo para realizar cualquier actividad física. El calentamiento debe de ser progresivo, de menos intensidad a más intensidad. Debemos estar concentrados para evitar movimientos bruscos que puedan lesionarnos y seguir una rutina para que no quede ninguna parte del cuerpo fría) **3.-MOV. TRONQUIAL O MECIDA (ANFIBIO) 4.-REPTAR O ARRASTRE (REPTIL) 5.-GATEAR (CUADRUPEDO) 6.-POSICION TOTALMENTE ERGUIDA (HUMANO) 7.-BRAQUEO (PASAMANOS) 8.-CAMINATA, MARATON Y CARRERA.** (CORRER ES LA FUNCION MÁS ELEVADA DEL SER HUMANO EN MOTRICIDAD). **9.-RESPIRACION** (CON EL EJERCICIO PODEMOS DESARROLLAR LA RESPIRACION PROFUNDA

#### **10.-HIDRATACION**

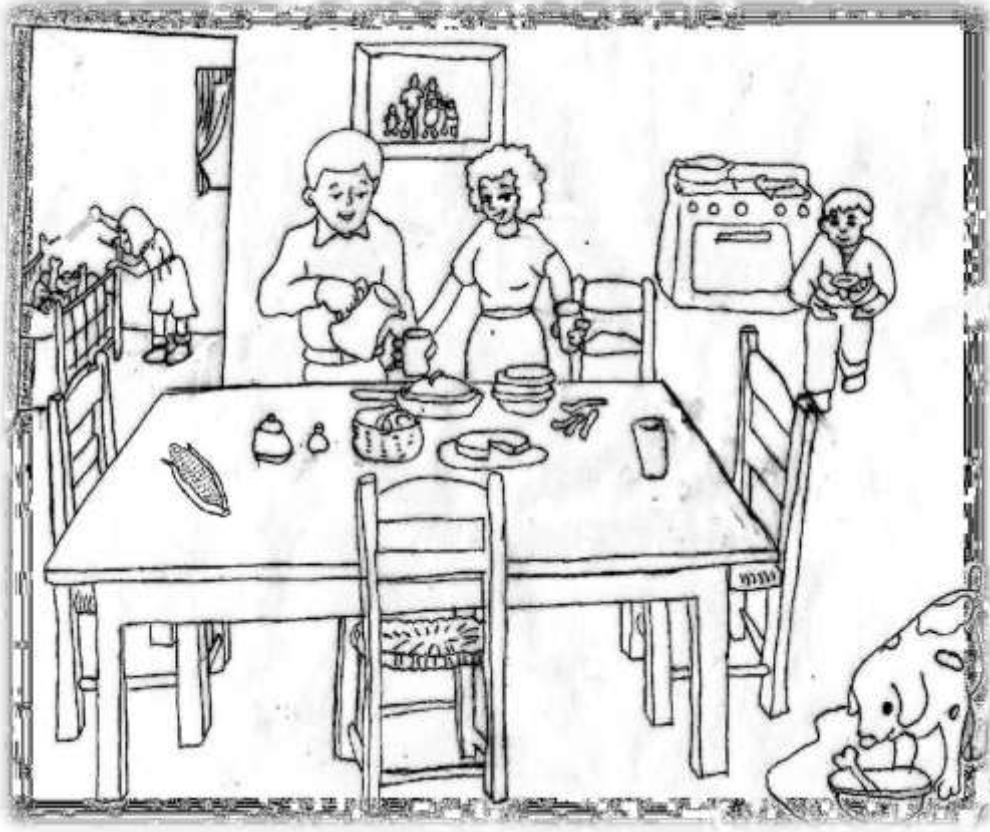
#### Calentamiento:

Nos ponemos de pie, iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo.

#### Estiramientos:

**Con los pies separados**, levantamos los brazos, hacia la derecha, al centro y a la izquierda y flexionamos el tronco hacia el frente

- **Mística:** Observa las imágenes y comenta en familia ¿quienes son y que hacen?:



- **Busca** en casa objetos parecidos a los de la imagen y descríbelos.
- **Dibujo:** Dibuja en la imagen adornos de navidad que conoces o has observado.
- Lectura rápida de palabras :

**familia      abrazo      amar      celebramos**  
**escucha      ayuda      analiza      ahorra**

- **Escribe 3** palabras del campo semántico

\_\_\_\_\_

- **Escribe 2** binas de palabras.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Escribe 1 trina** de palabras.

- **Concepto de navidad**

- La Navidad (del latín *nativitas*, “nacimiento”) es la fiesta más vieja del cristianismo, que conmemora anualmente **el advenimiento de Jesús a este mundo (25 de diciembre)**, es celebrada con enorme alegría y con más manifestaciones populares, al grado tal de que es considerada una **fiesta universal, que incluso los pueblos no cristianos la celebran.**

- 



DISCIPLINA: DLI



Escribe y completa la siguiente estrofa de villancico

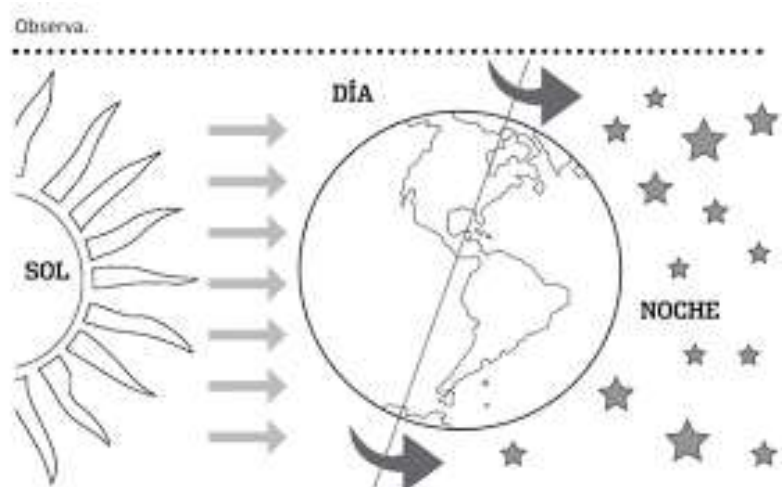
Campana navideña de dulce y claro son  
tu \_\_\_\_\_

heraldos de cristal \_\_\_\_\_ las almas llegó la  
\_\_\_\_\_

DISCIPLINA: CIENCIAS

\*Concepto: Movimiento de rotación.

La Tierra tiene el movimiento de rotación porque gira sobre su propio eje. La mitad de la Tierra que está frente al Sol será iluminada, por lo que en estas regiones diremos que es de **día**. La otra mitad estará en la **oscuridad**, pues no le llegan los rayos del Sol, y diremos que es de noche. Cada vuelta completa consta de 24 horas, es decir, un día completo. Por eso se ha dividido la superficie de la Tierra en 24 partes a los que denominamos **husos horarios**.



\*Desarrollar el Movimiento de Rotación:

Con este experimento simularemos el movimiento de rotación de la Tierra.

¿Qué se necesita?

-Una lámpara.

- 2 personas .

¿Cómo realizarlo?

-Ubíquense en un lugar con poca luz.

-un estudiante hará el papel del Sol.

-Utiliza la lámpara para iluminar a la otra persona. (representa a la tierra)

Por lo tanto se colocará a unos tres metros de distancia de su compañero.

El compañero que simula la Tierra empieza a girar de manera lenta sobre sí misma, como si mismo.

-Quien representa la Tierra observa los cambios de iluminación.

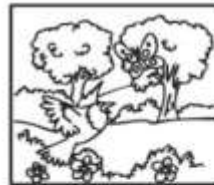
¿Cuándo no veía el foco, cuáles partes de su cuerpo recibían directamente la luz?

\*Concepto: Las estaciones del año y su importancia para la vida.

**Las estaciones del año son realmente importantes para el mantenimiento de la vida en nuestro planeta.** A medida que la tierra rota sobre su eje, hay ciertas zonas que se alejan más o menos del sol, esto influirá considerablemente en los cambios climatológicos de cada zona del planeta, dando lugar a cuatro estaciones (primavera, verano, otoño e invierno) que se irán sucediendo alternativamente en cada una de las regiones del globo.

Existen regiones en las que las temperaturas siempre son bajas o altas, teniendo un continuo invierno y verano. En estos lugares, los cambios estacionales se perciben muchísimo menos, y lo cierto es que la vida también es menor. Por este motivo, cuanto más estén marcadas las estaciones en un lugar, mayores probabilidades habrá de que encontremos vida.

Tengamos en cuenta que los seres vivos, tanto de animales como plantas van a depender muchísimo de estos cambios climáticos. Así, **cada estación estará directamente relacionada con las etapas de apareamiento o la hibernación en los animales.** Asimismo, las plantas también realizarán sus diferentes ciclos dependiendo del tipo de clima que impere en ese momento.



Invierno

Primavera

Otoño

Verano

\*Observa las imágenes y relaciona los dibujos con la estación.

DISCIPLINA: ALIMENTACION SANA

Vitamina C. Esta sustancia permite sintetizar el colágeno y esto, a su vez, mantener la estabilidad de los tejidos del cuerpo. Los científicos aconsejan consumir, como mínimo, entre 75 y 90 miligramos al día, pero lo ideal sería alcanzar los 200 miligramos.

A parte de evitar la catástrofe del escorbuto, la vitamina C ayuda al sistema inmunitario, es un antioxidante y metaboliza el hierro. Sin embargo, debe ser consumida a diario porque es soluble en agua y, por tanto, el cuerpo la termina eliminando esta vitamina se encuentra en:

- Naranja
- Perejil
- Pimiento morrón
- Kiwi
- Brócoli
- Col de Bruselas
- Papaya
- Fresa



## Martes 7 de Diciembre

**Mística:** ¿Qué son las posadas navideñas?

Las posadas son un festejo tradicional que se lleva a cabo 9 días antes de la **Navidad** , es decir del **16 al 24 de diciembre**. Cada uno de los nueve días representa un valor como humildad, fortaleza, desapego, caridad, confianza, justicia, pureza, alegría y generosidad. Niños y adultos salen a las calles a realizar el **"peregrinaje"** que consiste en **visitar 9 casas** -una por día- hasta encontrar la casa donde se les de **posada**. Al ser una **tradición católica**, los peregrinos siguen una estatua conocida como "misterio" que puede ser de la figura de María, José, un ángel o un burrito, además se acompaña de cantos populares y rezos. Finalmente, los anfitriones ofrecen ponche, cañas, frutas de temporada y una bolsita con dulces y cacahuates llamada colación. Al final de la velada, se rompe la tradicional piñata de siete picos.

## ¿Cuál es el origen de las Posadas?

Las Posadas datan de la época colonial, surgieron para sustituir las festividades aztecas del Panquetzalitli que celebraban el advenimiento de Huitzilopochtli dios de la guerra, que se llevaban a cabo del 16 al 26 de diciembre.

Los frailes evangelizadores transformaron las festividades paganas y las alinearon a las tradiciones católicas, cambiando la imagen de Huitzilopochtli por la de María y José.

Posteriormente, el fraile agustino Diego Soria obtuvo del Papa Sixto V indulgencias para la realización de las nueve misas de aguinaldo en los días anteriores a la Navidad.

Para facilitar la labor de evangelización, los frailes realizaban representaciones del peregrinar de José y la Virgen María a su salida de Nazaret en camino a Belén y del nacimiento de Jesucristo, poco a poco, estas representaciones se conformaron de nueve posadas.

- **Observación.**

Busca en casa que frutas tienen y cuáles de esas contienen vitamina C

- **Dibuja** en tu cuaderno una piñata con fruta.
- 
- Lectura rápida de las palabras.

<b>Adela</b>	<b>naranja</b>	<b>mandarina</b>	<b>Omar</b>
<b>piñata</b>	<b>rojo</b>	<b>posada</b>	<b>Sara</b>
			<b>amarillo</b>

- **Completa: las palabras**

pi\_\_\_\_ata      nav\_\_\_\_idad      esf\_\_\_\_ra      m\_\_\_\_nd\_\_\_\_r\_\_\_\_n\_\_\_\_

- **Escribe** 2 binas del campo anterior.

\_\_\_\_\_

- **Escribe** una trina utilizando nombres propios

\_\_\_\_\_

DISCIPLINA: DLI

## Concepto.

El villancico: es una **composición musical popular y tradicional de significado religioso o espiritual** que se acostumbra a cantar durante las festividades navideñas.



**Los villancicos se cantan en diversos idiomas** como en inglés, alemán, francés, portugués, italiano y especialmente en español. Entre los villancicos más populares se encuentran “Noche de paz”, “El tamborilero”, “Campana sobre campana”, *Jingle bells*, *O Holly Night*, *All i want for Christmas is you*, *Douce nuit*, entre muchos otros.

### **DNP: El ocho acostado**

De pie tener las rodillas cómodamente flexionadas.

Apoyar la cabeza en el hombro acorde al lado que se va trabajar se facilita si se coloca entre el hombro y la cabeza una hoja de papel que se sujete al realizar el ejercicio.

Los ojos tienen que estar abiertos.

Tratar de apuntar hacia la línea central y comenzar a mover tanto el torso, cuello, cabeza y brazo extendido siguiendo la línea media del acostado, en sentido contrario a las manecillas del reloj pasando por arriba del lado izquierdo y siguiendo la forma del 8 acostado. Intercalando de izquierda a derecha y de derecha a izquierda en repeticiones de 10 o más veces.

- **Narración** de la historia (cuento).

## **El árbol de Navidad**

Esa mañana, Nora se había despertado muy temprano. Estaba tan entusiasmada que prácticamente no durmió. Por la tarde, iría con su padre a buscar un árbol de Navidad para colocarlo en su casa y adornarlo con luces de colores y algunos detalles que ella misma había diseñado. Era la primera vez que su padre le permitía acompañarlo a recoger el árbol en la tienda, y eso significaba que ya era mayor. Así que Nora se sentía muy feliz.

Salieron de casa muy temprano y al acercarse al vivero, el frío se empezó a hacer más intenso: cientos de árboles colocados en hileras esperaban por una familia que les acogiera esa Navidad. La mano de su padre la mantenía a salvo del frío de esa tarde de diciembre y le hacía sentir segura, pero no podía evitar sentir un poco de miedo.

Nada más cruzar la puerta, se acercó un señor muy amable para atenderlos. Con la pala en mano, les pidió que lo siguieran hasta donde estaban los árboles. Les preguntó cuál querían y seguidamente, empezó a cavar para sacar a aquel pequeño pino de su entorno. Nora no pudo evitar sentirse muy triste y comenzó a llorar desconsoladamente. Por mucho que su padre intentó calmarla, no lo consiguió. Su exasperación fue tal que regresaron a casa sin el árbol de Navidad.



Cuando Nora se calmó, fue donde su padre y le preguntó por qué le hacían eso a los árboles. Su padre intentó explicarle que se trataba de una tradición y que los habían sembrados con ese objetivo. Al escuchar eso, Nora se indignó y pidió a su padre que jamás permitiera se atentará contra la naturaleza, que los árboles eran indispensables ´para la vida saludable de seres humanos y del planeta tierra.

Nora reunió a toda la familia y les propuso que entre todos pudieran elaborar un árbol para navidad con materiales reciclables o bien adornar un arbusto o árbol cercano a su casa, y así lo hicieron y todos estaban muy contentos y felices.

– ¿, ven cómo podemos tener un árbol de Navidad precioso sin dañar a los pinos?

Su padre la abrazó con ternura y comprendió cuán equivocado había estado. Aprendió la lección que le dio su hija y a partir de ese año, cada Navidad todos en familia se organizan en un taller de manualidades para que todos los niños del barrio diseñen su propio árbol de Navidad y los pinos pudieran seguir creciendo.

- Lectura del enunciado  
**Nora cuida los árboles y el planeta.**  
Escritura la palabra **piñata** en sus tres momentos de escritura.

piñata


## DISCIPLINA: MATEMÁTICAS

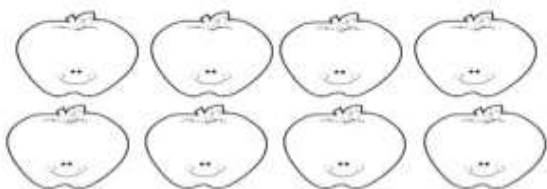
### División:

Lo primero que debemos saber es qué es una división. Una división se trata de un reparto en partes iguales. Pongamos un ejemplo:

Hay una bolsa con 10 canicas y 5 amigos. Quieren repartir las canicas de modo que todos tengan la misma cantidad de ellas. Uno de los amigos coge la bolsa y empieza a dar una canica a cada uno y sí mismo hasta que se acaban. Cuando finaliza el reparto, cada uno de los amigos ha conseguido 2 canicas. De esto podemos deducir que 10 canicas divididas entre 5 amigos es igual a que cada amigo tenga dos canicas.

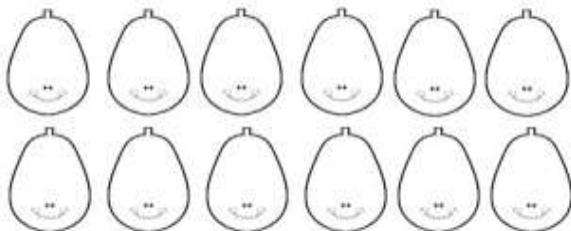
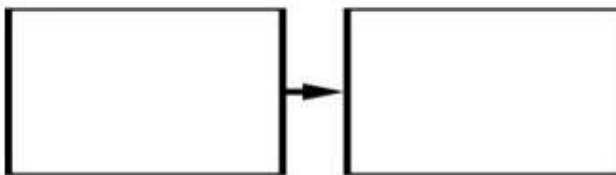
\*realiza el siguiente ejercicio de division, pide ayuda a tu familia.

**Repartimos en partes iguales.  
Tacha a medida que dibujas**



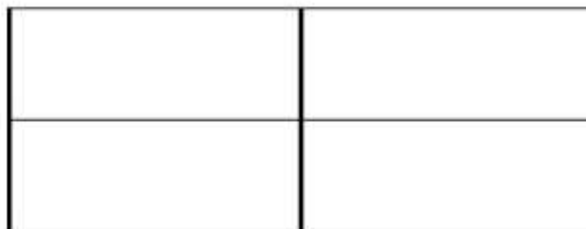
**Manzanas en cada cuadrado**

**Entre 2 cuadrados**



**Peras en cada cuadrado**

**Entre 4 cuadrados**



## DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

### Cuida tu salud durante el invierno

Sigue los siguientes consejos:

1.-si la temperatura baja o hace mucho viento frio, no olvides usar chamarra, gorro, guantes, bufanda  
Que cubra tu nariz y boca y calcetines gruesos.

2. Lava tus manos después de estornudar o toser, al regresar de la calle, después de ir al baño y antes de comer.
3. Consume frutas y verduras, de hecho, las de la temporada de frío tienen propiedades muy Útiles, por ejemplo: mucolíticas, que favorecen la expulsión de moco.
4. Puedes incluir alimentos que contengan vitaminas C y A, con la finalidad de reforzar las defensas. Particularmente, los cítricos (naranjas, mandarinas y papaya) poseen un alto contenido de vitamina C, así como otros compuestos biológicamente activos (carotenoides, flavonoides, etcétera) responsables de disminuir el riesgo de contraer algunas enfermedades.
5. Estornuda de manera correcta, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.
6. Evita tocar tus ojos, nariz y boca con las manos sucias, ya que son la vía de entrada de virus al cuerpo.
7. Ventila las habitaciones y permite la entrada de sol, de preferencia cuando los niños no estén en casa.
8. Si tienes alguna infección respiratoria quédate en casa para recuperarte y descansar.
9. Bebe mucho líquido para que tu cuerpo esté hidratado.
10. Algunas personas se sienten reconfortadas si comen caldo de pollo u otros líquidos calientes.
11. No automedicarse, y en caso de presentar síntomas respiratorios acudir al médico.
12. No permanecer en lugares donde haya humo de cigarro y abstenerse de fumar.
13. Evitar la exposición a contaminantes ambientales.

Recuerda que las infecciones respiratorias agudas son la principal causa de consulta médica en el mundo. En la actualidad, en México se registran 25 millones de casos al año (en promedio).

Las personas con padecimientos crónicos como diabetes, además de enfermedades cardíacas o que tengan comprometido el sistema inmune, deben cuidarse mucho durante la temporada y poner atención en fortalecer sus defensas.

# Miércoles 8 de Diciembre

## Materiales para hacer una piñata

- Un globo grande
- Tijeras
- Periódico
- Pegamento blanco liquido
- Harina
- Agua
- El jugo de un Limón mediano
- Papel crepé y papel china de distintos colores
- Siete cartulinas (pueden ser blancas o de distintos colores) con ellas elaboras los 7 conos (picos)
- Una brocha pequeña

1.- En una olla pon el agua con la harina y hasta lograr una consistencia espesa y mueve hasta que se espese, vierte el jugo de limón, Una vez realizado lo anterior, la mezcla resultante se conoce como engrudo.

2.- Inflar el globo al tamaño que se prefiera. Si quieres una piñata grande, procura que el globo lo sea y que tenga forma redonda.

3.- Recortar el periódico en tiras largas y más o menos anchas.

4.- Con una cuerda, colgar el globo de alguna superficie estática.

5.- Con la brocha: tomar un poco de engrudo, untarlo sobre la superficie del globo y colocarle las tiras de periódico cuidando que la parte superior del mismo no quede cubierta; dejar un pequeño orificio para introducir los dulces y la fruta de la **piñata**. Una vez cubierto todo el globo, dejar secar un poco y repetir el mismo procedimiento haberle colocado varias capas de periódico

6.- Una vez que se tenga una capa gruesa de tiras de periódico, dejar que se seque por un par de días y tronar el globo. Ya seco, debes hacer unos orificios para ponerle un cordón del que colgarás tu **piñata** y con pequeños cortes en la base de los 7 conos pega a la esfera de periódico

7.- Forrar la esfera resultante con el papel crepé y el papel china (cortado en pequeños círculos que doblaras en 4 partes formando un cono y la punta se pega a la superficie) o adorna al gusto, no olvides forrar los picos.

## Jueves 9 de Diciembre

### Taller de manualidades navideñas



Dibuja el contorno de tus manos o de tu familia en cartulina, fieltro, hojas bond, tela o cualquier material que tengas en casa, de preferencia color verde y recorta por la línea, después pega como aparecen en la imagen sobre un cartón en forma circular (aro) y adorna con círculos del material que tengas de color rojo; Y coloca un listón para colgar en la puerta o el lugar que prefieras.



### El abuso contra el trabajo de los artesanos

Viene de décadas atrás, pero aumentó con la llamada 'fiebre de la moda por lo tradicional'

"Todos los días está saliendo algo nuevo en esta expropiación, plagio y explotación de la simbología de los artistas de los pueblos originarios..."

Cuando las empresas comerciales toman temas de la cultura autóctona tangible, también desvirtúan lo intangible y lo despojan de su significado, convirtiendo a la cultura indígena en un objeto de mercadotecnia con fines de lucro", dice Anguiano. La cadena de abuso contra el trabajo de los artesanos viene de décadas atrás, pero de acuerdo con expertos, el robo de su esencia y reproducción en masa aumentó con la llamada 'fiebre de la moda por lo tradicional y consumismo.

#### Los tianguis

Además de ser una tradición ancestral en México, los tianguis o también llamados mercados sobre ruedas, son una manera muy eficaz de hacerse de productos frescos a precios baratos. Mucho se cuestiona sobre la calidad de los mismos, pero la realidad es que un tianguero lo que hace es ir casi a diario a las centrales de abastos a comprar lo que venderá en el día. La rotación del producto es alta pues al no tener instalaciones para almacenar su mercancía se hace obligación sacarla casi en su totalidad en cada ocasión de venta y eso garantiza ser más fresca y sana.

#### Los mercados

Encontrarán entre los beneficios de surtirte ahí, que de entre todos los puestos tienes una selección de calidades y variedad que rivaliza contra cualquier otra fuente.

El producto está más protegido de los agentes externos pues están bajo techo. Por las características de cada local, están sujetos a verificaciones constantes de sanidad y honestidad, por lo que **tus kilos serán más ciertos. Los precios son más justos y la procedencia de los productos tiende a ser más local o regional pues los comerciantes se surten en las centrales de abastos. Normalmente son productos que no han sido refrigerados** y su vida

Media pues ser de alrededor de dos semanas, a veces poco más. Se fomenta la competencia

más leal y ayudas a los pequeños comerciantes a mantenerse en el negocio ante la embestida

**\*comer saludable en navidad, evitar los alimentos chatarra y no gastar más de lo que puedes.**



**\*describe las figuras que vez en la siguiente imagen.**



# DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

\*Concepto: La colectividad social

Una **colectividad** es una **comunidad** o grupo de personas con rasgos culturales determinados y comunes. En efecto, la misma comparte intereses, un pasado común, perspectivas, etc.

La **importancia que tienen los grupos** tanto **para desarrollo del individuo**, así como **de la sociedad en general** es evidentemente relevante ya **que** cualquier instancia **que** nos permita aportar más a nuestra vida, siempre será vital **para** todos. ... **De** esta manera se consigue empezar a lograr la **sociedad** y el mundo **que** queremos.



\*Observen las imágenes y comenten lo que consideran como mensaje.

\*Concepto: INTEGRACION SOCIAL

La **integración social** es el proceso por el cual se facilita la inclusión a la **sociedad** a personas **marginadas**, tales como **individuos o familias con bajos recursos**, en situación de **indigencia o con discapacidades**. Esta integración a nivel social permite fomentar la autoestima y el bienestar individual y colectivo, pero cuando no existe esta integración, las personas son propensas a ser excluidos.

**La convivencia social** : este no solo ayuda a que las personas en situación de riesgo se vuelven menos vulnerables, además, no se trata de un beneficio individual, sino colectivo, si varias personas se encuentran bien, la comunidad o el conjunto también lo estará.



Integración social (Convivencia social)

La nueva convivencia social



**comenten en familia: en un principio la navidad tenía un carácter humilde, caritativo y ahora qué sentido tiene para muchos?**

**¿Qué representa para ustedes la navidad y cómo la viven?**

**Video. ¿Qué sería de la navidad sin amor?**

<https://youtu.be/wU2PXit6ixQ>

## Una Navidad basada en el despilfarro

Año tras año, la campaña publicitaria navideña comienza antes, con más de un mes de antelación a la llegada de las fiestas navideñas. Ecologistas en Acción recuerda las negativas consecuencias ambientales y sociales provocadas por un modelo de consumo basado en el despilfarro de recursos y la creciente producción de residuos, y pide una apuesta decidida por alternativas sostenibles a la hora de celebrar estas fiestas.

Durante todo el año, y en especial en fechas clave como los días del padre de la madre o el día de San Valentín, las empresas invierten un gran presupuesto en publicidad para recordarnos nuestro papel de consumidores. En Navidad, los mensajes publicitarios van empapados de sentimientos entrañables en defensa de valores familiares y de elogio de la solidaridad. Sin embargo, Ecologistas en Acción denuncia que la canalización de todos estos sentimientos va siempre encaminada a la consecución de un claro objetivo: incrementar las ventas bajo un asumido despilfarro navideño, sin tener en cuenta sus repercusiones sociales y ambientales. **Recuerda que la Navidad acrecienta el uso irresponsable de los recursos y la generación de residuos en el mejor ejemplo de insostenibilidad. Pero no sólo ambiental: cuando cada año se incrementa el número de personas desnutridas en cuatro millones [e4] en estas fechas se tiran hasta un 40% de los alimentos producidos, debido a descartes por exigencias estéticas del mercado, los fallos en la distribución de tan grandes volúmenes, etcétera.**



Observen en familia las imágenes anteriores, reflexionen y comenten

**Viernes 10 de Diciembre**

## **te proponemos una navidad más ecológica y solidaria**

Durante todo el año, y especialmente en fechas señaladas como las fiestas navideñas, los ciudadanos y ciudadanas se lanzan a las calles a comprar, atendiendo a los mensajes lanzados por unas campañas publicitarias que comienzan con más de un mes de antelación del inicio de las fiestas.

Pero este consumismo sin sentido promueve un modelo insostenible ambiental y socialmente. Ambientalmente porque si el modelo de consumo de los países del norte se extendiera por todo el mundo, serían necesarios 3 planetas (con sus materias primas, fuentes energéticas...) para atender la demanda. Y socialmente porque sólo un 12 % de la gente que vive en Norteamérica y Europa occidental es responsable del 60 % de ese consumo, mientras que los que viven en el sudeste asiático o en el África subsahariana representan sólo un 3,2 %.

### ***Consejos antes de comprar un regalo***

#### **Antes de comprar un regalo, reflexiona...**

- Lo primero que hay que hacer antes de comprar algo es reflexionar sobre si realmente se necesita.

#### **En los juguetes**

El bombardeo publicitario que empieza más de un mes antes de que llegue la navidad no olvida a los más pequeños de la casa, y crea para ellos un montón de anuncios de juguetes.

Muchos padres y madres, sometidos a la presión de sus hijos e hijas, acaban por convencerse de que para demostrar lo mucho que los quieren les tienen que comprar más regalos, y terminan sometiéndose a la dictadura de la publicidad olvidando alternativas de consumo más justas social y ambientalmente. Aquí mostramos algunas de ellas:

- **Buscar juguetes de artesanía local.**
- No comprar juguetes sobre embalados.
- Asegurar que son juguetes no sexistas ni bélicos.
- Buscar aquellos que estimulen la creatividad.
- No comprar juguetes que usen pilas.
- Asegurar que son adecuados a cada tipo de edad.
- Mirar que sean de materiales naturales y biodegradables.
- Asegurar que se esté pagando el producto, y no su publicidad.  
además, lo más importante es que es posible jugar sin juguetes

## Árboles de navidad y otros adornos

Los abetos y otras pináceas se han convertido en un objeto de consumo de usar y tirar, que va del monte o el vivero al vertedero después de pasar la navidad en una casa. Llama la atención que haya viveros dedicados exclusivamente a la producción de árboles que van a la basura (alrededor de 2.000.000 al año), en un país erosionado y con graves riesgos de desertificación.

Otros adornos navideños suponen también enormes impactos. La utilización ornamental de los acebos en Navidad ha conducido a que se encuentren en grave peligro de desaparición, con los graves daños que esto supone para el ecosistema en el que se desarrollan. Esto mismo ocurre con los musgos, y el heno que se utilizan como adorno en nacimientos.

## Dónde comprar

A veces pensamos que los únicos lugares donde se puede comprar son las grandes superficies, sin embargo este modelo es muy costoso ambiental y socialmente ([para profundizar](#))

### Por eso proponemos una serie de alternativas:

- Comprar en tiendas del barrio y en los mercados tradicionales.
- Comprar productos de agricultura ecológica. Estos productos, además de ser más sanos, son ambientalmente sostenibles, ya que en su producción no se utilizan pesticidas ni fertilizantes artificiales. Comprar en tiendas de comercio justo. En ellas se pueden obtener productos con garantías de que han sido producidos de manera ecológica y que se ha pagado un sueldo digno a los productores. Formar parte de cooperativas de consumidores. En ellas los consumidores se ponen en contacto directo con los productores, eliminando de este modo los intermediarios. Todo lo que se consume es de agricultura ecológica.
- **Participar en cooperativas de trueque.** Ecologistas en Acción quiere hacer un llamamiento para recuperar la creatividad a la hora de celebrar estas fiestas, una creatividad que nos ayude, en definitiva, a no pasar la navidad persiguiendo los inalcanzables sueños que proponen los anuncios, sino que nos muestre un camino más certero de conseguir nuestros deseos, y que tenga como punto de partida una forma de celebración más justa social y ambientalmente.