

CUIDADÍN Y GASTÓN  
SON DOS AMIGOS,  
PARECIDOS PERO  
DIFERENTES,  
QUE VIVEN EN EL  
MISMO PLANETA



Cuidadín

es sencillo, generoso y antes de consumir, piensa si lo necesita

Gastón

es caprichoso, lo quiere todo, y gasta más de lo que necesita



Lacompost es muy amiga de Cuidadín y una gran ayuda para cultivar su huerto. Plantan, riegan y abonan la tierra, para después comer alimentos sanos y sabrosíiiiiisimos.



Gastón y su colega Lapilas pasan de cultivar, porque lo que más les gusta es comprar a kilóometros y kilóometros de su casa.



¡¡¡ Ring Ring !!! ¿Qué suena?  
Son Cuidadín y Lacompost que encima de una bici canturrean una canción "Pon un pie a cada lado y llegarás a cualquier lado".

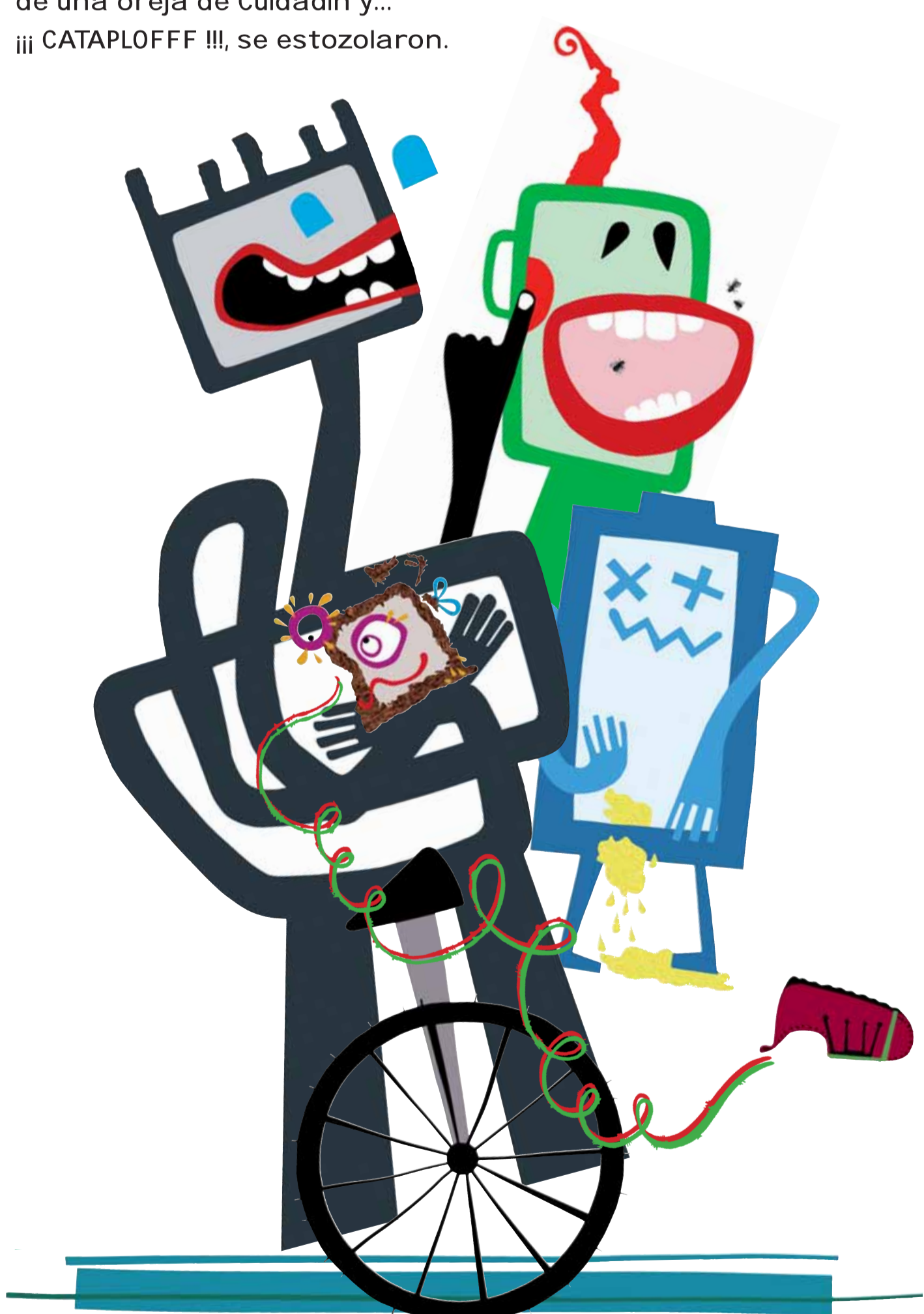
¡¡¡ Ring Ring !!!



Gastón miró a Lapilas, le guiñó un ojo y... "al tuntún", sin pensar en nada de un salto se montaron.

Y sí que la montaron... Gastón abrazó a Lacompost, Cuidadín se subió encima de Lapilas, Gastón se hizo un lío, Lacompost perdió un zapato, Cuidadín se comió una mosca, Lapilas se hizo pis de la risa, Gastón se colgó de una oreja de Cuidadín y...

¡¡¡ CATAPLOFFF !!!, se estozolaron.



Gastón, asustado, se dio cuenta de que no podía seguir haciendo las cosas "al tuntún" y entonces se propuso hacer un gran cambio: "en vez de hacer las cosas sin pensar, las haría *ConSumo Cuidado*".



¿ Y TÚ QUÉ PUEDES HACER?... ¡ PUES PREGUNTAR !



# He tinto

## RE-PENSAR NUESTRA FORMA DE ESTAR EN EL MUNDO

CUIDADÍN Y GASTÓN, son dos amigos muy diferentes que, de una manera lúdica, mostrarán a los niños y niñas distintos comportamientos ante el hecho de consumir. Mientras que CUIDADÍN es sencillo, generoso y antes de consumir, piensa si realmente lo necesita, GASTÓN es caprichoso, lo quiere todo y gasta más de lo que necesita. Ambos estarán acompañados de otros personajes como LAPILAS y LACOMPOST, que vivirán con ellos distintas aventuras.

Este cuento es una herramienta para acercarnos al consumo responsable, dirigido a niñas y niños de 3 a 6 años. Le acompaña una guía didáctica dirigida a madres, padres y profesorado, con propuestas abiertas a ser re-creadas, ilustradas o complementadas en función de grupos y niveles. Herramientas que pretenden que sea el propio alumnado el protagonista a la hora de elaborar sus conclusiones a partir de acciones diversas y cotidianas como saborear, oler, sentir y experimentar trozos del mundo que nos rodea.

EDUCACIÓN SIN FRONTERAS ZARAGOZA A LEÓN NICARAGUA ECODES Financia Zaragoza

TEXTOS: NIREMI CALVO Y LISIA FERRABELLI - ILUSTRACIONES: NIREMI CALVO - DISEÑO GRÁFICO: ANA MORA (BASE DIGITAL) DEPOSITO LEGAL: Z-785-2018 - IMPRIME: SANSUEÑA

## PRESENTACIÓN

### ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos tres organizaciones que trabajamos, entre otros temas, la Educación para el Desarrollo en Aragón.

- EDUCACIÓN SIN FRONTERAS <http://www.educacionsinfronteras.org/>
- ECODES <http://ecodes.org/>
- HERMANAMIENTO LEÓN (NICARAGUA)-ZARAGOZA <http://www.conleon.org/>

### ¿POR QUÉ ESTE CUENTO?

Es cuestionable que nuestra manera de consumir tiene un impacto directo en la salud del planeta y, por ende, en nuestra salud. El consumo determina nuestra forma y condiciones de vida, sus efectos no sólo repercuten en nuestro entorno más inmediato sino también en las condiciones ambientales, sociales y económicas de otras personas en otros países. Debemos entender que vivimos en un mundo interdependiente donde los problemas se hacen globales.

Es un imperativo de nuestro tiempo la realización de un cambio social en torno a nuestros hábitos de consumo. El principio fundamental es la corresponsabilidad de nuestra compra en los impactos sociales y ambientales de la producción.

Hemos encontrado un escaso número de materiales didácticos relativos al consumo responsable para esta etapa educativa, etapa que consideramos de vital importancia para el desarrollo de las niñas y niños.

### ¿QUÉ ES EL CONSUMO RESPONSABLE?

Por Consumo Responsable entendemos la elección de productos y servicios no sólo por su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social y por la conducta de las empresas que los elaboran.

Implica consumir menos, eligiendo consumir sólo lo necesario. Así, alimentamos la cadena del cambio que contribuye a la solución de los problemas globales.

### ¿QUÉ PUEDES ENCONTRAR AQUÍ?

Un cuento que te acercará a las reflexiones básicas del consumo responsable.

Una guía didáctica con ideas y actividades para trabajar en clase o en casa, que recorre algunas de las preguntas que nos podemos hacer antes de consumir: ¿Lo necesito? ¿Por qué consumir productos locales o de temporada? ¿De dónde vienen los productos que utilizo?

Un llamamiento a la ACCIÓN con una propuesta de actividades RESPONSABLES.

## PENSAR ANTES DE CONSUMIR

### 1) ¿LO NECESITO?

La influencia de la publicidad en nuestra vida cotidiana es determinante para establecer las pautas de nuestro consumo. Es necesario hacer frente a esta influencia recordándonos, ante el acto de comprar, si realmente ese producto está respondiendo a una necesidad real, a una necesidad creada o superficial.

### 2) ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONSUMIR PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA?

Si consumimos productos de temporada estamos respetando los ciclos de la naturaleza, estamos ahorrando la energía del transporte y la que se necesita para conservar los productos. Además, tendremos mayor calidad porque estos productos no necesitan tantos aditivos químicos que lo conserven, tienen un mejor sabor y son más económicos por ser un alimento de temporada.

### 3) ¿DE DÓNDE VIENE LO QUE CONSUMIMOS?

Un consumo responsable también tiene que ver con conocer de dónde viene el producto que queremos y el proceso que ha seguido hasta llegar a nuestras manos para valorar si es más o menos sostenible. ¿Cómo? Mira en las etiquetas o pregunta en las tiendas de dónde vienen los productos, también te puedes informar sobre las empresas productoras y comprar en aquellas que tienen mayor responsabilidad social, respetan los derechos laborales del país, se preocupan por el medio ambiente, etc.

### 4) ¿CONOCES LA REGLA DE LAS SEIS «R»?

**Repensar** nuestro modo de vida, nuestras necesidades básicas, para diferenciarlas de las prescindibles.

**Reestructurar** el sistema económico para que, en lugar de producir bienes superfluos, se concentre en la satisfacción de las necesidades de todos. Incluir los costes sociales y ambientales en el precio final de los bienes de consumo.

**Reducir** el consumo excesivo.

**Reutilizar**, es decir, alargar desde su diseño hasta su uso la vida útil de los materiales.

**Reciclar**, para reincorporar al ciclo los materiales una vez finalizada su vida útil.

**Redistribuir**, porque todas las personas tenemos derecho a proporciones equitativas de recursos.

Estas acciones son necesarias si queremos que nuestro consumo sea responsable y comprometido.

## ACTUAR

### ACTIVIDADES PARA HACER EN EL COLEGIO O EN CASA

#### • IDENTIFICAR LAS ESTACIONES CON SUS ALIMENTOS

Sea en el aula o en casa, coloca en la correspondiente estación de año los alimentos que son de esa temporada. Dibuja diferentes frutas y verduras y colócalas en la estación en la que se recogen.

Te proponemos también que juegues con varias recetas de cocina para que las niñas y niños disfruten del delicioso sabor de un alimento natural, local y de temporada.

#### • NUESTRAS COSAS

Pide al alumnado que busque etiquetas en su ropa, sus juguetes, estuches, mochilas, etc., y que descubra dónde está fabricado (enseñales el "made in"). Puedes ir marcando en un mapa del mundo los lugares de donde vienen los objetos y después trabajar a través de cuentos o juegos las siguientes preguntas: ¿Cómo ha llegado hasta nosotros? ¿Qué medios de transporte se han utilizado? ¿Quién lo ha fabricado? Por ejemplo, puedes jugar con las distancias dramatizándolas, representarlas con colores, etc.

#### • ¿CÓMO VIENE A CASA LO QUE COMEMOS?

PIÑA			
GARBANZOS			
LECHE			
AZÚCAR			
BORRAJA			
CHOCOLATE			

Podemos plantear las siguientes preguntas para que los y las niñas las dialoguen, mirando las etiquetas de los productos, o consultando alguna web: ¿De dónde vienen estos alimentos? Si vienen de lejos: ¿Podríamos encontrarlos más cerca? ¿Cómo los traen de tan lejos?

#### • VISITA LA FRUTERÍA DEL BARRIO

Realiza una salida con los niños. Las niñas y los niños serán hoy los protagonistas de la compra pero tendrán que realizar algunas preguntas antes de comprar: ¿De dónde viene el alimento? ¿Cómo se ha traído desde allí? ¿Cuándo lo podemos encontrar cerca? Finalmente sólo se comprarán productos locales y de temporada.



#### • REDUCE

Aprender a lavarnos las manos utilizando la menor cantidad de agua es un mensaje que vale la pena repetir. Colocaremos un barreño dentro de la pila que irá acumulando el agua malgastada en el lavado. Podemos utilizar esa agua para otros usos después, como regar las plantas, etc.

#### • REUTILIZA

Proponemos al alumnado buscar cosas que se puedan reutilizar para otras funciones. Por ejemplo, puedes utilizar las dos caras de un folio, hacer un florero con una botella de vidrio, un cajón de disfraces con ropa que ya no utilizamos o un semillero con el recipiente usado de un yogur.

#### • RECICLA

Puedes realizar muchos talleres utilizando materiales para construir objetos, ahí van algunos ejemplos: maracas con latas de refresco rellenas de arroz; porta lapiceros con rollos de papel higiénico; narices de payaso con el cartón de las hueveras; disfraces con trozos de tela, plásticos, etc.

No olvidamos recordar la importancia de los programas de reciclaje actuales, en los que cada uno separamos de alguna manera nuestros residuos. Podemos reciclar el papel, el cartón, el plástico, el vidrio, las latas... depositándolos en sus contenedores de color correspondiente. ¿Conocemos esos colores?

#### • NUESTRO DÍA A DÍA

Usaremos el consumo del agua como ejemplo. Proponemos esta actividad para que el alumnado se dé cuenta del tiempo y la energía que cuesta volver limpia a la naturaleza el agua que consumimos. Llena un cubo de agua y juega con ellos a mancharla con tierra, hojas, piedras, papeles o plásticos, etc. Después dales material para que intenten limpiar el agua (coladores, telas, otro cubo, etc.) será imposible dejarla como antes, pero con mucho esfuerzo se puede limpiar bastante. Puedes hablar sobre la energía que cuesta depurarla, por qué necesitamos agua limpia o por qué es importante no despillarr.

## LA IMPORTANCIA DE PREGUNTARNOS



Hacemos preguntas es el principio para consumir responsablemente. El cuento acaba con tres preguntas sencillas que nos sirven de ejemplo, pero en tu aula o en tu casa puedes hacer que las niñas y niños se hagan preguntas sobre el origen y el destino de las cosas. Trabajar sus preguntas con debates, dibujos o acciones nos permite educar en la responsabilidad a los más pequeños.

**¿De dónde viene el chocolate?** El chocolate se hace con cacao, un fruto que sólo crece en climas tropicales, por tanto siempre viene de muy lejos. A muchas empresas no les preocupa el impacto que la producción y comercialización del cacao tiene en las personas y en el medio ambiente. Pero existen otras empresas que sí les preocupa y que promueven el comercio justo, asegurando que la producción y comercialización respeta los derechos laborales y el medio ambiente, entre otros.

*Sería una pregunta a partir de la cual trabajar el comercio justo: qué es, dónde podemos comprar esos productos, etc.*

**¿Dónde va el humo que sale de los coches?** El humo de los coches va al aire que respiramos y después a la atmósfera. Los coches expulsan dióxido de carbono, uno de los gases de la cocina el efecto invernadero causante del cambio climático y que está produciendo diferentes consecuencias en nuestro planeta y por ende en nuestras condiciones de vida. Lo más significativo tiene que ver con el aumento de las temperaturas, pero olvidamos que no es sólo una cuestión de sensación térmica sino que las condiciones de producción de alimentos se verán afectadas, la disponibilidad de agua para consumo humano y el incremento de los desastres naturales, entre otros.

*A partir de esta pregunta podemos trabajar los tipos de transporte, las ventajas de la bici o el transporte público y la importancia de reducir el uso del coche.*

**¿Todas las niñas y niños somos iguales?** En cada país, pueblo, ciudad y barrio hay realidades que nos hacen diferentes. Con el Comercio Justo favorecemos relaciones más igualitarias, por ejemplo nos aseguramos que los alimentos han sido fabricados respetando los Derechos de los y las niñas. Además, más allá del género nos diferencian nuestra cultura y costumbres, pero estas diferencias no son malas, sino todo lo contrario, son perfectas para aprender en valores.

*Con esta pregunta podemos trabajar, entre otros valores, el respeto, como una cuestión fundamental para poder practicar un consumo responsable.*

## LA IMPORTANCIA DEL SENTIR

Sensibilizar y educar para el Consumo Responsable es una tarea de todos y todas. Contribuir a la construcción de una ciudadanía con iniciativa activa y solidaria también. Fomentar educando, participando e incentivando permite impulsar acciones que equilibren las posibilidades ecológicas y emocionales del ser humano, de nuestro planeta.

El desarrollo de las personas, sus habilidades y actitudes en la vida viene condicionado por la etapa infantil, por la capacidad de sentir y por la propia evolución de nuestras emociones.

Es importante que incorporemos a los espacios educativos la fuerza pedagógica de las emociones.

**Consumimos sin conocer de dónde proviene lo consumido. Sin conciencia ética, sin preguntas al respecto. Quizás sea el momento de empezar a cuestionar.**

La neutralidad no existe.



### PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

- [http://www.economiasolidaria.org/consumo\\_responsable](http://www.economiasolidaria.org/consumo_responsable)
- [http://issuu.com/amigos\\_de\\_la\\_tierra\\_org/docs/informe\\_alimentokm](http://issuu.com/amigos_de_la_tierra_org/docs/informe_alimentokm)
- <http://www.elplanetaagradece.com/>
- <http://www.infantil.profes.net/>
- <http://www.basurillas.org>
- [www.comedoresecologicos.org](http://www.comedoresecologicos.org)
- <http://www.zaragoza.es/ciudad/medioambiente/educacionambiental/huerta.htm>
- [http://educadores.redentreculturas.org/sites/educadores.redentreculturas.org/files/Mas\\_que\\_un\\_cuento\\_0.pdf](http://educadores.redentreculturas.org/sites/educadores.redentreculturas.org/files/Mas_que_un_cuento_0.pdf)

### VIDEOS

- Reducir, Reciclar, Reutilizar:** [www.youtube.com/watch?v=zo9FHPd6tI](http://www.youtube.com/watch?v=zo9FHPd6tI)
- El Últimátum Reutiliza:** [www.youtube.com/watch?v=c5SEH3Y6g8](http://www.youtube.com/watch?v=c5SEH3Y6g8)
- Canción animada - comercio justo:** <http://www.youtube.com/watch?v=Z814Z3JBVZO>