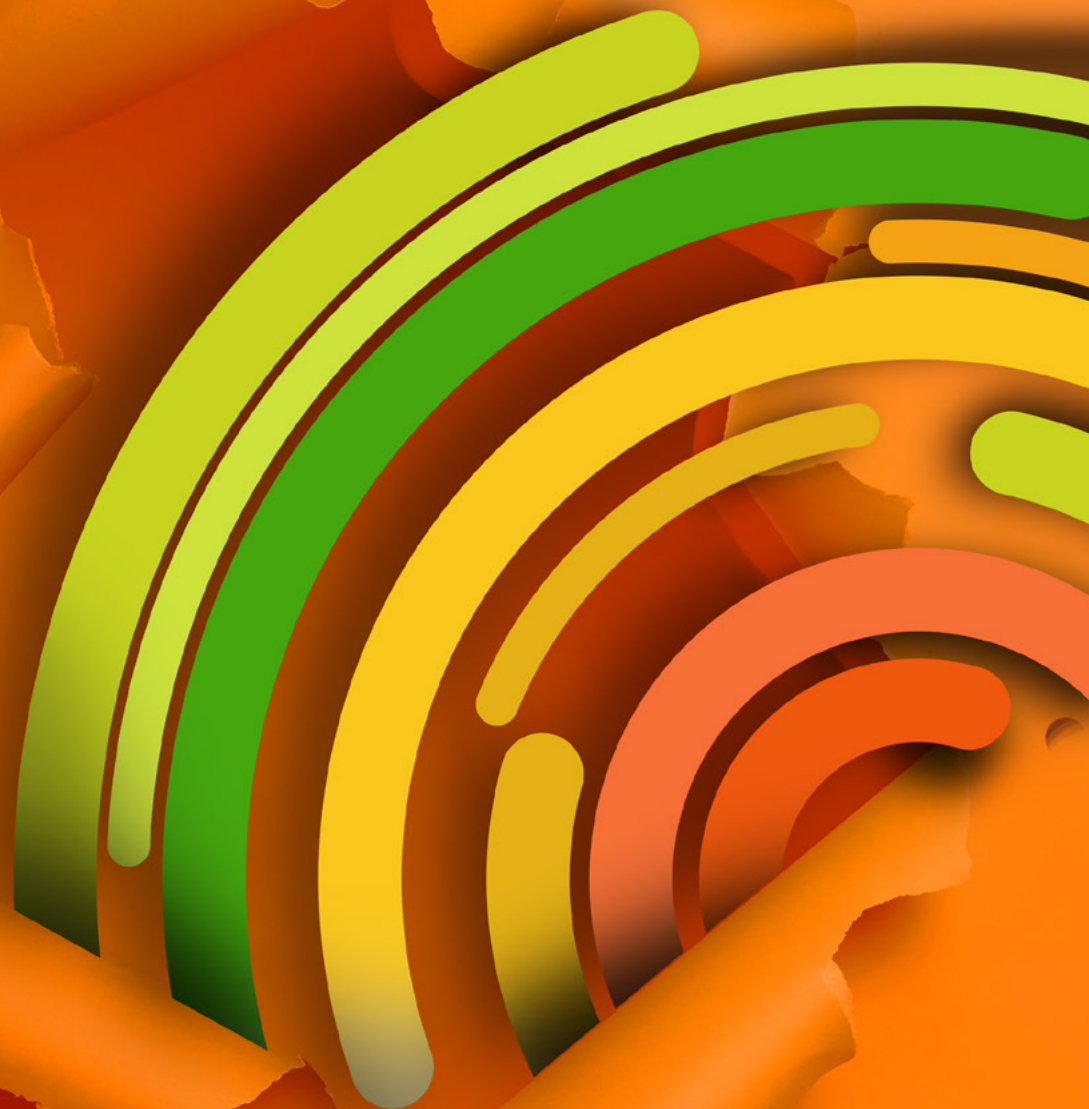


EL CÍRCULO TECNOLÓGICO



consumo **circular**

Escuela de Consumo Circular



GUÍA PARA NIVEL EDUCATIVO DE 5º DE EDUCACIÓN PRIMARIA.
HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA EL PERSONAL DOCENTE SOBRE
EL CONSUMO CIRCULAR EN LOS APARATOS Y DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y TECNOLÓGICOS.

Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios



**HISPA
COOP**



consumo **circular**

Escuela de Consumo Circular

Índice

FINALIDAD	1
OBJETIVOS	2
TEMÁTICA:	3
METODOLOGÍA	5
ACTIVIDADES	
ACTIVIDAD PREVIA	6
ACTIVIDAD CENTRAL	8
ACTIVIDAD POSTERIOR	10
¿QUÉ DEBES SABER?	12



LA MOCHILA

Busca en la mochila los recursos materiales.



FINALIDAD

01

La finalidad de esta guía es ofrecer una **herramienta al personal docente del nivel educativo de 5° de Educación Primaria para trabajar con el alumnado**, de manera autónoma, tanto en el ámbito escolar como en otros entornos educativos, la temática del consumo circular de los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos.

Esta herramienta pedagógica, que contiene diversas dinámicas, también puede utilizarse en el ámbito extraescolar con el público infantil, en talleres compartidos con las familias, o en actividades lúdicas y de entretenimiento como campamentos, siempre bajo la supervisión de personal educativo (ej. monitores, animadores, etc.).

El público objetivo de esta guía es la población infantil de edades comprendidas entre 10 y 11 años.

Para desarrollar los contenidos y la temática del consumo circular en el sector tecnológico, el personal docente podrá llevar a cabo tres actividades en diversos momentos:

Actividad previa: *No sin mi tecnología.*

Actividad central: *El juego del enchufe.*

Actividad posterior: *Cerrando el círculo.*



OBJETIVOS

02

Los **objetivos generales** de las actividades son:

- Informar y formar a través de un programa educativo de la Escuela de Consumo Circular.
- Garantizar el derecho a la información, formación y educación de las personas consumidoras y usuarias en el ámbito de la economía circular en el sector de los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos.
- Dotar al profesorado de herramientas pedagógicas y actividades prácticas para utilizar en el entorno educativo y lúdico o de entretenimiento.
- Sensibilizar al alumnado de la necesidad de adoptar modos de vida más sostenibles, haciendo un uso más eficiente de los recursos, reduciendo los residuos y minimizando el impacto ambiental con nuestros actos de consumo.
- Identificar los beneficios del consumo circular para la sociedad y para el planeta sobre todo en los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos.

COMPETENCIAS CURRICULARES EN EL MARCO DEL PROYECTO EDUCATIVO

Según la LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación) se trabajarán las siguientes competencias para el nivel educativo de 5º Educación Primaria:

COMPETENCIAS

Competencia en comunicación lingüística: implica habilidad de comunicarse y conectar eficazmente con otras personas. Construcción del pensamiento crítico.

Competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería: comprensión de la incidencia que tienen la ciencia, la tecnología, la ingeniería y la actividad humana en la naturaleza.

Competencia digital: implica el uso seguro, crítico y responsable de las tecnologías digitales.

Competencia ciudadana: habilidad para actuar como ciudadanos responsables y participar plenamente en la vida social y cívica.

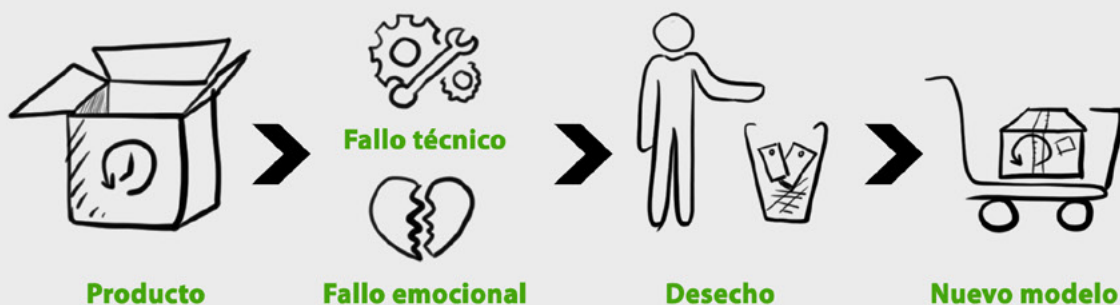
Competencia emprendedora: creatividad, imaginación, resolución de problemas y reflexión crítica.

CONSUMO CIRCULAR DE APARATOS Y DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y TECNOLÓGICOS

El modelo económico lineal, basado en “extraer, producir, usar y tirar”, emplea muchos recursos y materias primas que se extraen de la tierra, se procesan y se transforman en productos, que luego se ponen en el mercado. En el modelo lineal, se compran nuevos productos, se usan y desechan rápidamente, sin ser reutilizados ni reciclados para transformarlos en nuevos productos, generando una gran cantidad de residuos. En definitiva, un modelo insostenible que hay que cambiar para reducir el impacto ambiental.

Vivimos en un mundo que avanza rápidamente y esto se aprecia más cuando hablamos de aparatos electrónicos y dispositivos móviles, ordenadores, tabletas, auriculares, etc. Este tipo de productos suelen tener un ciclo de vida muy corto, porque duran poco, se quedan rápidamente obsoletos tras su adquisición o fabricación, o requieren de actualizaciones o piezas no disponibles para su reparación. Todo ello empuja a descartarlos y desecharlos para adquirir otros nuevos, más actuales y sujetos a la última tecnología. Su consumo aumenta en miles de toneladas en todo el mundo, generándose unos 19 kilogramos de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos por persona, reciclándose apenas un tercio.

En la práctica, los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos tienen programada una vida útil corta o relativamente corta, esto es, están diseñados para fallar de forma prematura o quedarse obsoletos a corto-medio plazo, en un tiempo programado por el fabricante. Esto se conoce como **obsolescencia programada**.





El impacto ambiental que generan estos productos tecnológicos y electrónicos es considerable. En primer lugar, necesitan una gran cantidad recursos naturales y de materias primas para la fabricación. En segundo lugar, su funcionamiento requiere un gran consumo energético, aumentando la demanda de energía y el coste económico para los hogares. Y, en tercer lugar, se desechan rápidamente por su obsolescencia, tendencia o tecnología. Si no se reciclan correctamente en el punto limpio, acaban siendo basura electrónica. Con todo ello se libera gran cantidad de CO₂ al medio ambiente causando una huella ambiental que debemos reducir.

Para avanzar hacia la **Economía Circular**, las personas consumidoras y usuarias debemos cambiar nuestros comportamientos de consumo, pensar de **forma consciente** y responsable para hacer un **uso más eficiente de los recursos** disponibles, que recordemos que son finitos.

En el modelo de **Economía Circular** el ecodiseño es la clave para alargar la durabilidad de los productos y permitir su reutilización durante más tiempo. Al comprar un nuevo aparato o dispositivo electrónico y tecnológico, debemos tener en cuenta aspectos como su etiquetado energético, si sus materiales son reciclados y sostenibles, la durabilidad o la disponibilidad de piezas de repuesto, y sobre todo, su reciclabilidad. En definitiva, criterios de sostenibilidad, que son factores determinantes que deben guiar nuestras decisiones de compra y consumo.

El **consumo circular** es la clave. Las personas consumidoras son las que deben marcar el camino hacia una nueva forma **consumo más responsable y sostenible**. Tenemos el reto de conseguir una visión circular y global del sector de la tecnología.

La metodología a utilizar será **activa y participativa**, basada en el **proceso de aprendizaje significativo y por descubrimiento**, para adquirir las competencias básicas curriculares de este nivel educativo.

Con esta metodología se pretende educar y sensibilizar al público infantil, futuras generaciones de personas consumidoras y usuarias, para que tengan en cuenta la importancia del consumo responsable y sostenible de los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos.

Las dinámicas que se han previsto en esta guía son **actividades lúdico-formativas** que ofrecen las herramientas necesarias para que el alumnado adquiera los conocimientos necesarios para orientar los comportamientos de consumo de productos tecnológicos (aparatos y dispositivos electrónicos y/o tecnológicos).

Cuando pensamos en adquirir un nuevo móvil, ordenador, consola o auriculares, queremos que el alumnado reflexione sobre los criterios del consumo circular en lo relacionado con su fabricación, uso responsable o su preparación, para terminar en un reciclaje correcto y reducir los residuos generados.

Actividad previa: *No sin mi tecnología.*

Para reflexionar sobre los hábitos de consumo que se hace de los aparatos y dispositivos eléctricos y electrónicos.

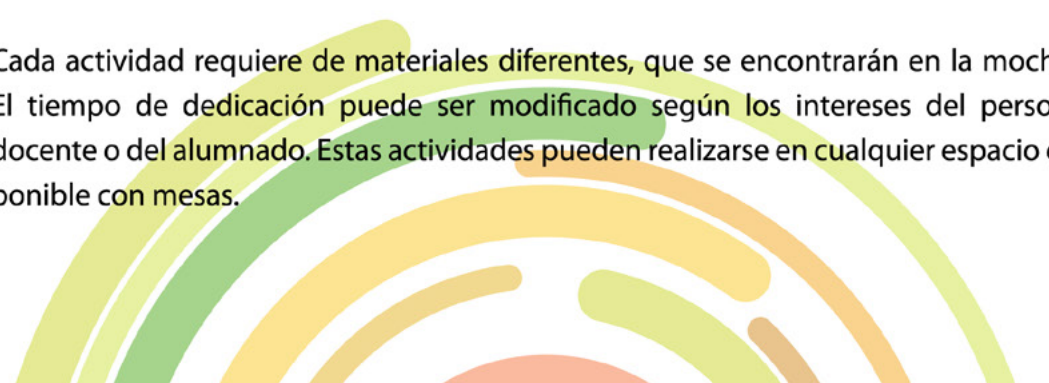
Actividad central: *El juego del enchufe.*

Es una actividad práctica, juego de mesa, para que el alumnado pueda jugar en equipos y aprender e identificar las características de la vida de los dispositivos y aparatos eléctricos y electrónicos que usan.

Actividad posterior: *Cerrando el círculo.*

Para finalizar se planea una actividad de refuerzo para poner en práctica los conocimientos adquiridos previamente.

Cada actividad requiere de **materiales diferentes**, que se encontrarán en la mochila. El tiempo de dedicación puede ser **modificado** según los intereses del personal docente o del alumnado. Estas actividades pueden realizarse en cualquier espacio disponible con mesas.



ACTIVIDAD PREVIA

NO SIN MI TECNOLOGÍA

Es una actividad introductoria donde el alumnado revisará los dispositivos eléctricos y electrónicos que puede encontrar en su casa. El grupo completará la Ficha 1. **No sin mi tecnología** apuntando la cantidad de aparatos y dispositivos (móviles, ordenadores, tabletas, auriculares...) que pueden encontrar en el hogar. Analizarán si los necesitan, qué uso se da a estos productos, si los reparan en caso de avería o si se estropean, dónde los desechan una vez que no los utilizan, o si es imposible su reparación.

OBJETIVOS

- Fomentar el consumo consciente y responsable, evitando excesos.
- Hacer un uso responsable de estos aparatos fomentando su reutilización.
- Ser conscientes del consumo energético que requiere su uso.
- Adecuar el consumo de la tecnología a las necesidades reales de las personas.
- Promover la reparación a los productos y el reciclaje para dar una segunda vida.
- Educar en el consumo sostenible y circular de los ordenadores, móviles, tabletas...

TEMPORALIZACIÓN

La duración de la actividad es de 1 hora.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se plantea como una reflexión y toma de conciencia de la compra y el uso de ordenadores, móviles, tabletas, etc. por la población infantil, como público objetivo de la guía.

El profesorado, analizando las respuestas, irá informado al alumnado participante de los conceptos relacionados con el consumo lineal de estos aparatos y dispositivos, con sus desventajas, frente a todos los beneficios que genera el consumo circular.

FICHA 1. No sin mi tecnología.

¿Cuántas personas viven en tu casa?	
Apunta cuántos dispositivos eléctricos y electrónicos de la lista hay en tu casa	<input type="checkbox"/> Móviles. <input type="checkbox"/> Ordenadores portátiles o de mesa. <input type="checkbox"/> Tabletás. <input type="checkbox"/> Televisores. <input type="checkbox"/> Auriculares. <input type="checkbox"/> Mandos consolas.
¿Por qué te gustan los dispositivos electrónicos?	
De los aparatos y dispositivos electrónicos ¿cuál es el que más utilizas?	
¿Cuál es el último dispositivo que has comprado?	
¿Por qué lo has comprado?	
¿Qué has hecho con el antiguo?	<input type="checkbox"/> Lo he llevado a una tienda de segunda mano. <input type="checkbox"/> Lo he guardado en un cajón, todavía funciona. <input type="checkbox"/> Lo he llevado al punto limpio. <input type="checkbox"/> Lo he donado o regalado. <input type="checkbox"/> Lo he tirado a la basura.

ACTIVIDAD CENTRAL

EL JUEGO DEL ENCHUFE

Esta actividad está basada en un juego de exploración y averiguación. Se utiliza un juego de mesa con forma de enchufe, donde los participantes tendrán que conseguir llevar las fichas a las dos casillas finales (casillas verdes).

El alumnado que utiliza de forma habitual ordenadores, móviles, videoconsolas o tabletas, aprenderá los criterios de sostenibilidad a la hora de elegir o adquirir un aparato o dispositivo electrónico y tecnológico, cómo hacer un uso responsable y consciente, cómo alargar su vida útil siguiendo los criterios de un consumo circular, etc.

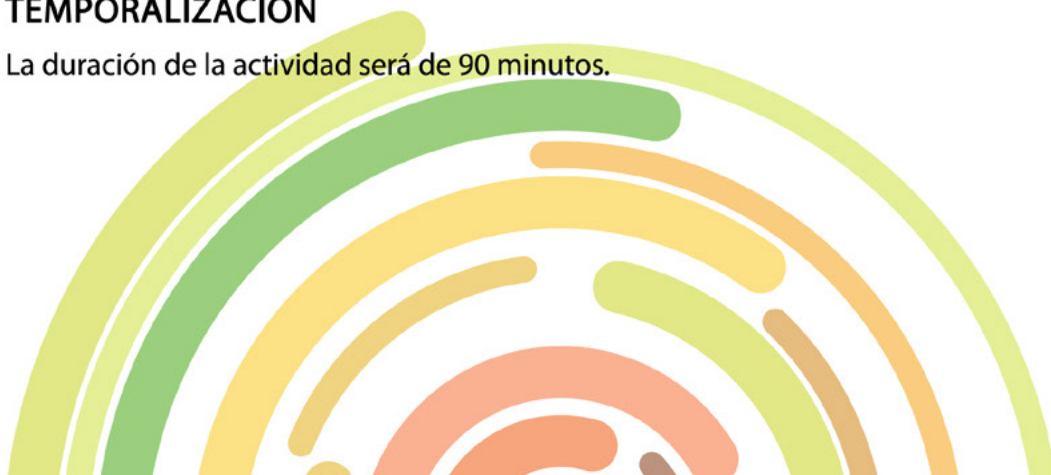
A través de preguntas y retos, el alumnado participante aprenderá sobre el consumo circular de los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos; los peligros de la basura tecnológica; y el uso responsable de móviles, ordenadores, portátiles, accesorios... para alargar su ciclo de vida útil.

OBJETIVOS

- Promover prácticas de consumo sostenible a través del consumo circular.
- Aprender a utilizar los aparatos y dispositivos eléctricos y electrónicos de forma responsable.
- Promover la importancia de la durabilidad y la reparación para alargar la vida útil de los productos.
- Priorizar la reducción, la reutilización y el reciclaje de estos productos electrónicos y tecnológicos.
- Fomentar el trabajo en equipo para resolver las pruebas y los retos.
- Pensar de manera responsable y consciente en la forma de comprar y consumir.

TEMPORALIZACIÓN

La duración de la actividad será de 90 minutos.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesorado organizará 4 ó 5 equipos dependiendo del número de personas participantes. Cada equipo tendrá una ficha relacionada con los aparatos y dispositivos eléctricos y electrónicos.

Se instalará el tablero (**Anexo I**) en el centro del aula y a cada equipo se le dará una ficha (**Anexo II**), que se irá moviendo por él. El objetivo del juego es conseguir llegar a las dos casillas finales.

El turno comenzará por el equipo que indique el profesorado o el personal responsable. El equipo lanzará el dado y avanzará su ficha por el tablero.

En la casilla que la ficha se detenga, el personal docente realizará la pregunta/prueba al equipo. Si la respuesta es correcta el equipo vuelve a tirar y continúa jugando, si es incorrecta, pasará el turno al siguiente equipo. El juego termina cuando un equipo consigue llegar a las dos casillas finales.

LA MOCHILA



- Anexo I: tablero.
- Anexo II: fichas y preguntas.



ACTIVIDAD POSTERIOR

CERRANDO EL CÍRCULO

El alumnado aprenderá a proponer iniciativas para la recuperación de materias primas de dispositivos eléctricos y electrónicos, como móviles, ordenadores portátiles o de mesa, tabletas o accesorios tecnológicos (auriculares, cargadores, ratones...).

OBJETIVOS

- Buscar alternativas posibles para alargar el ciclo de vida de los aparatos y dispositivos eléctricos y electrónicos.
- Promover el consumo circular de estos productos.
- Fomentar la reparación como criterio de la sostenibilidad para alargar la vida útil de estos productos.
- Realizar una actividad que potencie la innovación y la creatividad.
- Fomentar el correcto reciclaje de estos aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos desde edades tempranas.

TEMPORALIZACIÓN

La duración de la actividad será de 1 hora.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesorado expondrá de forma sencilla y práctica los principios del consumo circular y la problemática de la basura tecnológica. Para ello se va a utilizar la Ficha 2. **Cerrando el círculo.**

El alumnado realizará la Ficha 2 para reforzar los conceptos relacionados con el consumo circular de los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos, proponiendo alternativas para fomentar el consumo consciente y responsable.

Se propondrá al alumnado que elijan un aparato o dispositivo electrónico que conozcan (móvil, tableta, ordenador portátil o de mesa, videoconsola...) y que haya quedado fuera de uso. En este caso, tendrán que descubrir cómo pueden reutilizarlo, qué alternativas se presentan para darle una segunda vida al aparato o dispositivo. (reparación, piezas nuevas, etc.), o si es necesario separar y reutilizar sus partes para fabricar otro producto, o incluso si es posible donarlo...

LA MOCHILA



- Ficha 2. Cerrando el círculo.



Materias primas

Para fabricar los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos se requieren recursos o materias primas limitadas, tales como metales y minerales, que permiten que los circuitos electrónicos funcionen de manera adecuada. Algunos de estos recursos son:

- **Coltán:** mineral empleado en la industria de las telecomunicaciones y tecnología, fundamental para reducir el tamaño de los circuitos electrónicos.
- **Cobre:** metal muy codiciado en la industria eléctrica y tecnológica debido a su elevada conductividad lo que permite transmitir la electricidad de manera muy rápida y eficiente.
- **Indio:** metal fácilmente maleable, que se utiliza para las pantallas táctiles.
- **Hierro, aluminio, mercurio o plomo:** metales necesarios para la fabricación de aparatos eléctricos y electrónicos.
- **Metales preciosos:** oro y plata, como componentes de los circuitos.

Residuos de dispositivos y aparatos eléctricos y electrónicos

Cuando los dispositivos y aparatos eléctricos y electrónicos dejan de funcionar y no se reciclan, se convierten en residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), también conocidos como “basura electrónica”.

Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos.

<https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/prevencion-y-gestion-residuos/flujos/aparatos-electr/>



OTROS RESIDUOS

- Textiles y calzado.
- Bombillas y fluorescentes.
- Aceite doméstico.
- Teléfonos, móviles, electrodomésticos y aparatos electrónicos.
- CD's, DVD's, tóneros y cartuchos de tinta; disqueteras, cintas de video, etc.
- Pilas y baterías.
- Muebles y escombros.
- Pinturas y barnices.

DA UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD A LAS COSAS

Puntos limpios

Son las instalaciones donde todas las personas consumidoras pueden depositar este tipo de residuos. La importancia de estos puntos limpios es que separan los componentes del aparato o dispositivo, para que sus partes puedan ser reutilizadas y ser convertidas en nuevos productos que se introducen en la cadena de producción. Con ello se evita que se extraigan nuevas materias primas.

Con el reciclaje en los puntos limpios, se separan las partes, se transforman y se convierten en nuevos materiales. Se consigue así reintroducir sus partes o componentes en la cadena de producción, generando una importante reducción de la "basura electrónica", y promover la producción y consumo circular.



Recogida de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos.

<https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/prevencion-y-gestion-residuos/flujos/aparatos-electricos-y-electronicos-donde-depositarlos.aspx>

Mapa puntos limpios.

<https://ecolec.es/reciclar-aparatos-electronicos/>

Consumo energético de los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos

Siempre que un móvil, ordenador, tableta o videoconsola está encendido o conectado a la red, está consumiendo energía, aunque no lo percibamos. Por proporcionar algún dato, en el 2018, las visualizaciones de vídeos en internet generaron más de 300 toneladas de CO₂ y la previsión es que vaya en aumento.

El tiempo que dedicamos a utilizar nuestros móviles u ordenadores en las búsquedas de internet, en las visualizaciones de imágenes o vídeos, en el envío de mensajes, fotos, o incluso, en escuchar música en línea por plataformas, etc... supone un gran impacto ambiental.

Además, todos aquellos aparatos o dispositivos electrónicos y tecnológicos que estén apagados pero que se quedan enchufados en modo *standby* o pausa, siguen consumiendo energía eléctrica innecesariamente. Esto se conoce como **consumo fantasma** y supone un gasto energético que debemos evitar.

Algunos ejemplos del consumo fantasma:

- Dejar el móvil conectado a la red cuando ya está cargada su batería.
- Dejar el cargador conectado a la red sin usarlo con un dispositivo.
- Dejar el ordenador encendido y apagar solo la pantalla.

Para evitar el consumo fantasma, reducir la demanda energética y ahorrar en el consumo energético del hogar, proponemos seguir estos **sencillos consejos**:

- Utilizar regletas con interruptor para apagar el ordenador de mesa.
- Desenchufar los cargadores de móviles, portátiles y videoconsolas cuando los dispositivos ya estén cargados o no se utilicen.
- No cargar el móvil durante toda la noche, ya que no se necesitan tantas horas para cargar la batería.

Más consejos para reducir y optimizar tu consumo de internet y telefonía.

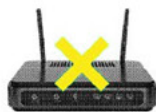
<https://somosconexion.coop/8-tips-para-un-consumo-responsable-de-internet-y-telefonía/>

¿CÓMO REDUCIR Y OPTIMIZAR TU CONSUMO DE INTERNET Y TELEFONÍA?

1 CONÉCTATE SIEMPRE QUE PUEDAS A TRAVÉS DE CONEXIONES DE BANDA ANCHA



2 PROCURA APAGAR EL MÓDEM CUANDO VAYAS A DORMIR



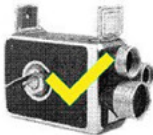
3 Y YA DE PASO DEJA EL MÓVIL FUERA DE LA HABITACIÓN Y EVITA DESPERTARTE MIRÁNDOLO



4 ACOSTUMBRATE A UTILIZAR EL MODO AVIÓN CUANDO NO QUIERAS DISTRACCIONES



5 CONSUME VÍDEOS EN MENOR CALIDAD



6 EVITA ENVIAR MUCHAS FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS



7 ELIMINA CORREOS ANTIGUOS Y MENSAJES DE CORREO NO DESEADO



8 DOSIFICA Y CONTROLA EL TIEMPO DE TUS HIJOS DELANTE DE LAS PANTALLAS



Imagen: Somos Conexión Coop.

No te olvides de estos símbolos



Este símbolo asegura que el producto **cumple todas las normativas europeas** y es apto para ser vendido en territorio europeo y ningún país que forma parte de este grupo puede prohibir o restringir su venta.



Cuando la C y la E están más juntas el símbolo es **China Export**, que significa que el producto ha sido fabricado en China.



La papelera tachada implica que no debes tirar el producto directamente a la basura, sino que se debe llevar a un **Punto Limpio**.



Este símbolo se aplica principalmente a los envases. Se trata de recordar que los embalajes (cajas, bolsas de plástico, papel...) se deben separar en los contenedores correspondientes para su reciclaje. El responsable de esta acción es la persona consumidora.

Más información sobre etiquetado energético.

https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/labels-markings/energy-labels/index_es.htm

¿QUÉ DEBES SABER?

16

¿Sabías qué...?

Las innovaciones tecnológicas avanzan rápidamente buscando la sostenibilidad de los aparatos y dispositivos tecnológicos para que provoquen el mínimo impacto ambiental. Las personas consumidoras tenemos la posibilidad de elegir aquellos productos fabricados que respetan el medio ambiente y favorecen el consumo circular.

Estas son algunas de las innovaciones previstas:

- Un **cargador universal**, que estará disponible en el 2024. Será común para teléfonos móviles y tabletas con un puente USB tipo C, que optimiza la carga de los dispositivos y la transferencia de datos. Además, las personas consumidoras podrán elegir adquirir su dispositivo con o sin cargador. Este cargador se podrá utilizar en todos los aparatos y dispositivos eléctricos y electrónicos (cámaras digitales, libros electrónicos, teclados...).

- Una **etiqueta que indicará el índice de reparabilidad** de estos productos. Fuente:

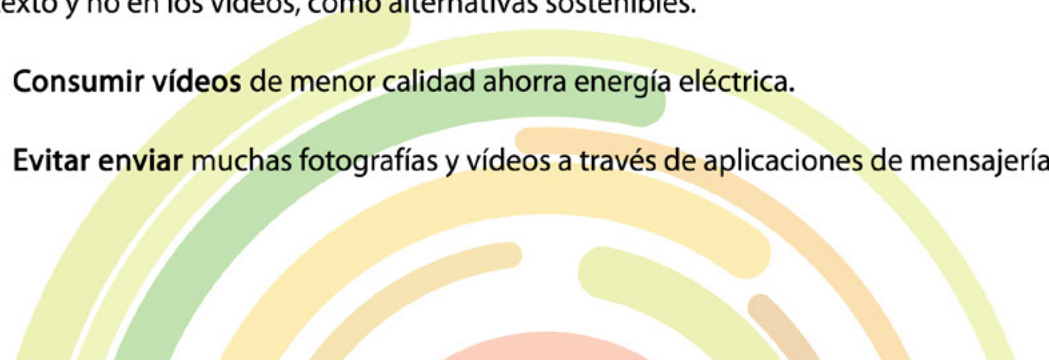
<https://consumo.gob.es/es/carrousel/consumo-etiquetar-los-productos-el-ctricos-y-electr-nicos-en-funci-n-de-su-reparabilidad>

- Los **dispositivos** tendrán que ser energéticamente eficientes y duraderos, reparables, actualizables, reutilizables y reciclables. Algunas marcas ya están aplicando estas directrices en sus dispositivos, produciendo carcasas a partir de plásticos de los océanos o piezas de los móviles y ordenadores de aluminio reciclado.



¿Qué podemos hacer para cerrar el círculo del consumo de productos electrónicos y tecnológicos?

Un consumidor circular debe contribuir con sus comportamientos a cerrar el círculo con actuaciones y hábitos sostenibles:

- **Comprar** sólo los aparatos y dispositivos electrónicos y tecnológicos necesarios.
 - **Reparar o arreglar** si es posible. Si el aparato se estropea, intentar repararlo o arreglarlo para prolongar su vida útil. Si no fuera posible, llévalo al **Punto Limpio**.
 - **Reutilizar** para darles una vida útil más larga. Si funcionan, se pueden regalar o donar para proyectos solidarios, así se prolonga su reutilización.
 - **Comprar** productos reacondicionados o de segunda mano. Son una buena opción para adquirir un nuevo producto. Los móviles reacondicionados son reparados, se sustituyen los componentes dañados y presentan la configuración inicial de fábrica, con accesorios y embalaje, tras su limpieza.
 - **Evitar** las compras influenciadas por las tendencias y la publicidad. Pensar de forma consciente y responsable a la hora de adquirir un producto.
 - **Buscar y adquirir** aparatos y dispositivos electrónicos y accesorios fabricados con materiales reciclados, sostenibles y respetuosos ambientalmente (cargadores solares, carcasas biodegradables, cargador universal, etc.).
 - **Apagar** el router, la televisión, los ordenadores, las tabletas, etc. por la noche cuando no se están utilizando. Evita dejarlo en modo *standby*.
 - **Utilizar el modo avión** para ahorrar energía. De esta forma, no se recibirán notificaciones en el móvil y no necesitará la energía para buscar las antenas.
 - **Descargar archivos** en lugar de verlos directamente en línea. Realizar búsquedas en texto y no en los vídeos, como alternativas sostenibles.
 - **Consumir vídeos** de menor calidad ahorra energía eléctrica.
 - **Evitar enviar** muchas fotografías y vídeos a través de aplicaciones de mensajería.
- 

www.escuelaconsumocircular.es
www.hispacoop.es



Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios



**HISPA
COOP**



consumocircular
Escuela de Consumo Circular

El programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo,
siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la organización beneficiaria.