

CARA A UNHA VIDA QUE COIDA: ECOFEMINISMO E DECRECIMENTO ZERO WASTE



CARA A UNHA VIDA QUE COIDA: ecofeminismo e DECRECIMENTO ZERO WASTE

PROXECTO “Construíndo comunidades coeducativas activas pola igualdade e a sustentabilidade: o coidado das persoas e o planeta no centro”

CRÉDITOS

Edita:

InteRed

Título: Cara a unha vida que coida: ecofeminismo e decrecemento zero waste

Autoría: InteRed.

Coordinación: InteRed.

Ilustración: Joly Navarro.

Deseño e maquetaxe: Joly Navarro.

Data: novembro de 2025.

Código ISBN: 978-84-121198-7-9

Este material está baixo unha licenza **Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)/ Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International**.

Para ver unha copia desta licenza, visita a seguinte páxina: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Financia:

A edición desta publicación foi realizada co apoio financeiro da Axencia Española de Cooperación Internacional para o Desenvolvemento (AECID), con cargo ao proxecto “Construíndo comunidades coeducativas activas pola igualdade e a sustentabilidade: o coidado das persoas e o planeta no centro” AECID 2023/PRYC/001023). O contido desta publicación é responsabilidade exclusiva de InteRed e non reflicte necesariamente a opinión da AECID.





ÍNDICE

— CARA A UNHA VIDA QUE COIDA: ecofeminismo E DECRECEMENTO ZERO WASTE	4
— O decrecemento como proposta de vida	5
— O movemento zero waste: alén da reciclaxe	6
— A mirada ecofeminista: pór a vida no centro	7
— Potencialidades e susceptibilidades destes enfoques	8
— Por unha transición xusta, situada e comunitaria	11
— Decálogo ecofeminista zero waste: para unha vida familiar consciente, xusta e coidadora	12
— Actividades e hábitos prácticos para a vida familiar	14
— Códigos QR	19
— BIBLIOGRAFÍA recomendada sobre estes temas	21



CARA A UNHA VIDA QUE COIDA: ecofeminismo e DECREMENTO ZERO WASTE



Nas últimas décadas, o modelo económico dominante levounos a un ritmo de produción e consumo que supera con fartura os límites do planeta. Xeramos toneladas de residuos, explotamos recursos naturais e producimos bens de usar e tirar, mentres moitas persoas viven en condicións de precariedade e desigualdade. Esta forma de vida non só esgota a Terra, tamén esgota os corpos e as comunidades.

O **ecofeminismo** une a crítica ao patriarcado coa do modelo económico capitalista e extractivista. Denuncia que o sistema invisibilizou tanto os traballos de coidado como o valor da natureza, ao consideralos inesgotables e gratuítos.

O **decrecemento** como proposta de vida

Fronte a esta lóxica de crecemento ilimitado, o **decrecemento** expón unha idea sinxela pero revolucionaria: vivir mellor con menos. Non se trata de se empobrecer, senón de reducir o consumo superfluo, relocalizar a economía, priorizar a vida e os coidados, e construír unha sociedade baseada na equidade, a sustentabilidade e o apoio mutuo.

O decrecemento cuestiona os indicadores económicos tradicionais —como o PIB— e propón novas formas de medir o benestar: **tempo dispoñible, saúde comunitaria, xustiza ambiental e relación coa contorna.**



● **movemento zero waste:** alén da reciclaxe

A filosofía zero waste —ou residuo cero— convida a reducir ao máximo a xeración de lixo, sobre todo de plástico e residuos non compostables. Propón repensar os nosos hábitos de consumo para evitar envases innecesarios, reutilizar, reparar, compostar e rexeitar o que non necesitamos.

Aínda que moitas veces se asocia a cambios individuais, en realidade, tanto vivir así como esta forma de pensar tamén implica esixir transformacións estruturais: redeseñar produtos, cambiar sistemas de distribución e responsabilizar as grandes empresas contaminantes.

**¿SABES LO QUE ES
EL COMPOSTAJE
COMUNITARIO?**



**¿TE HAS PLANTEADO
COMO SERÍA TU VIDA
SIN PLÁSTICOS?**



A mirada ecofeminista: pór a vida no centro

Os traballos de **coidados** son esenciais para a sustentabilidade da vida, pero historicamente recaeron nas mulleres sen obteren recoñecemento por eles. Distribuílos de forma equitativa entre todas as persoas do fogar **fortalece as relacións e a xustiza social**. Desde esta mirada ecofeminista, o decrecemento e o zero waste só teñen sentido se se basean nunha **ética dos coidados, a xustiza social e a interdependencia**. Non se trata só de “xerar menos lixo”, senón de preguntármonos:

Quen carga cos cambios?



COMO GARANTIMOS UNHA TRANSICIÓN XUSTA PARA TODAS?

Potencialidades e susceptibilidades destes enfoques

A filosofía zero waste ou residuo cero, que promove a redución drástica de residuos mediante a reutilización, a reciclaxe e o redeseño de patróns de consumo, ten recibido diversas críticas desde o ecoloxismo e outras correntes críticas como o ecofeminismo, o decrecentismo ou o pensamento decolonial. Con todo, a través deste estilo de vida podemos conseguir:

- **Reducir a nosa pegada ecolóxica e o uso de recursos non renovables.**
- **Recuperar prácticas comunitarias e saberes tradicionais.**
- **Fomentar a autonomía fronte ao mercado.**
- **Promover unha cultura da suficiencia, a lentitude e a cooperación.**
- **Visibilizar o traballo de coidados e a sustentabilidade da vida.**

Así e todo, atopamos múltiples aspectos que debemos revisar antes de nos sumarmos ao carro do consumo verde, como os seguintes:

Individualismo: pon o foco na responsabilidade individual (consumidoras/es responsables) e non nas estruturas económicas e produtivas que xeran residuos de forma masiva. Cómpre abrir o debate interno e social sobre temas como o [pago por xeración](#) de residuos ou o [Sistema de depósito, devolución e retorno \(SDDR\)](#) antes de botar os nosos envases no colector amarelo.

Carga de xénero: moitas propostas recaen sobre mulleres e coidadoras, sen redistribuír os tempos nin as tarefas. Neste senso, podemos cuestionarnos se a imaxe de coidadora do medio ambiente ten tamén un [rumbo de xénero](#) e por que.

Cooptación do mercado: o consumo verde pode converterse nun novo nicho de mercado sen cambiar as lóxicas de fondo; o greenwashing rodéanos e pode volver confusos os escenarios de decisión consciente, como retrata o documental [A mentira verde \(The Green Lie, 2018\)](#) sobre o espellismo do “consumo sostible, social ou ecoloxicamente responsable”.



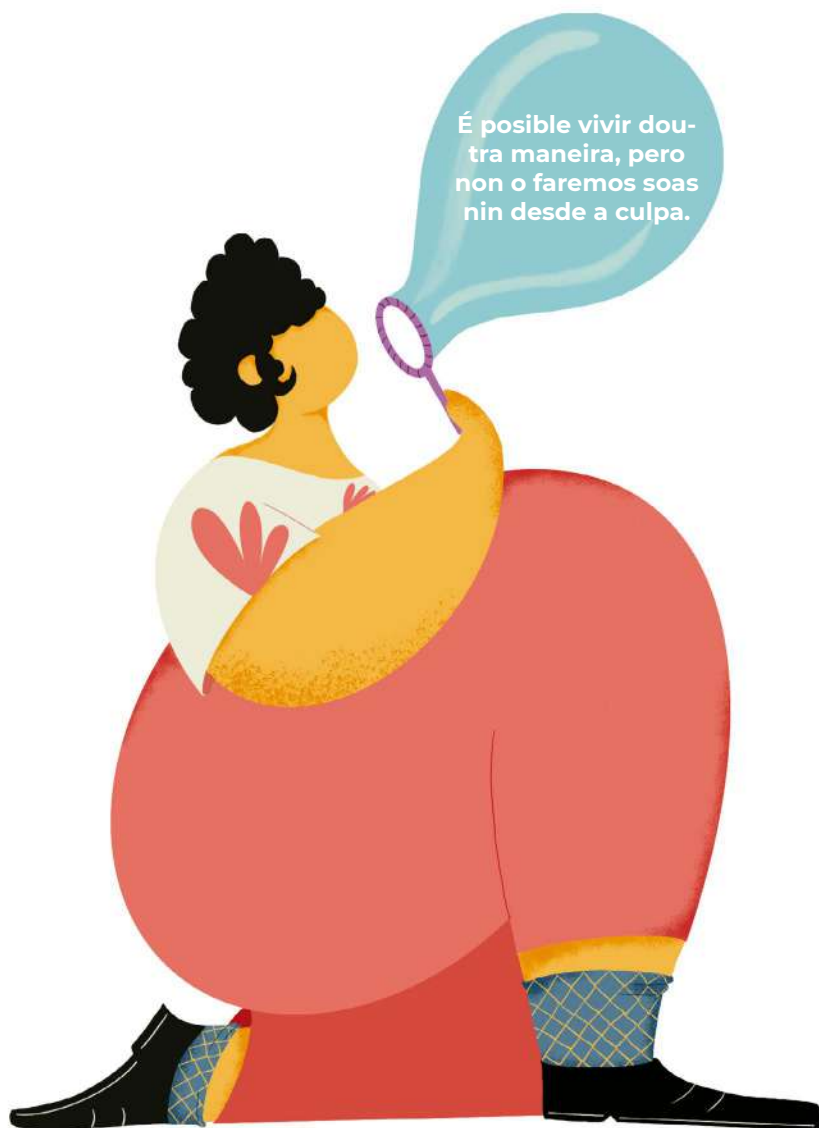
Clase e acceso: non todas as persoas teñen os mesmos recursos, tempo ou condicións para adoptar certos hábitos considerados sostibles. Se ficamos nunha [sustentabilidade light](#) que non vai máis aló, o pensamento ecosocial e a abordaxe empírica non entran na ecuación de ler os contidos ambientais desde as lentes da xustiza social e, xa que logo, só temos unha mirada parcial. Ademais, un ideal de consumo puro e normativo pode derivar nunha moralización dos hábitos de consumo que produza culpa ou exclusión cara a quen non poden permitirse ese estilo de vida, xa sexa por tempo, diñeiro ou condicións sociais.

Ausencia de xustiza ambiental e redistributiva: Non se vincula necesariamente cunha transformación estrutural dos sistemas de produción, distribución e propiedade —e a ruptura da lóxica de consumo constante—. De feito, pode convivir con desigualdades profundas e a explotación de recursos humanos e naturais noutras partes do mundo, pois, como sabemos, a pesar de que a [emerxencia climática](#) representa unha ameaza global, non afecta a todas as persoas do mesmo xeito.

Branqueo cultural: as culturas urbanas e privilexiadas reaprópianse dalgunhas [prácticas ancestrais](#) ou populares sen darlles recoñecemento ningún. Moitas prácticas zero waste —como usar panos da mesa de tea, reutilizar frascos, compostar ou reparar roupa, entre outras— xa existían en culturas non occidentais, pero foron desprestixiadas polo modelo de consumo hexemónico. Agora que os sectores privilexiados se reapropian delas, preséntanse como innovadoras.



POR UNHA TRANSICIÓN XUSTA, SITUADA E COMUNITARIA



Necesitamos imaxinar formas de vida máis simples, máis lentas, máis xustas e máis alegres: unha [nova cultura da Terra](#).

Para iso, o cambio debe ser:

Colectivo, non só individual.

Realista e situado, tendo en conta as condicións materiais de cada familia.

Interseccional, recoñecendo desigualdades de xénero, clase, orixe, idade ou capacidades.

Feminista, pondo no centro os coidados e a sustentabilidade da vida.



Decálogo ecofeminista Zero Waste:

para unha vida familiar consciente, xusta e coidadora

Este decálogo non é un mandato, é unha invitación.

02

REVISAMOS OS NOSOS HÁBITOS

Non para ser persoas perfectas, senón coherentes. O obxectivo non é a perfección zero waste, senón avanzar colectivamente cara a formas de vida máis sinxelas, xustas e sostibles. Observamos os nosos hábitos con conciencia crítica, sen culpas nin xuízos, e celebramos cada paso como un acto político.

03

CONSUMIMOS CON PREGUNTAS, NON CON CULPA

Antes de mercar, preguntámonos: necesítoo?, de onde vén?, quen o fixo?, a que custo ambiental e humano? Eliximos, cando podemos, produtos locais, de comercio xusto ou de segunda man, pero tamén recoñecemos os nosos límites sen culpa.

01

O COIDADO É ESENCIAL, NON UNHA CARGA INVISIBLE

Recoñecemos e valoramos os traballos de coidado —moitas veces invisibilizados e feminizados— como o verdadeiro sostén da vida. Reducir residuos non debe supor unha sobrecarga para quen xa sosteñen os fogares: as decisións tómanse en común, de forma xusta e compartida.

04

REDUCCIÓN NON É AUSTERIDADE FORZADA

Non se trata de privarse, senón de liberarse do consumo innecesario que esgota o planeta e as nosas vidas. Reutilizarmos, intercambiar-mos, repararmos e compartimos para construír redes máis solidarias e resilientes. O acceso á enerxía e á auga está distribuído de maneira desigual no mundo. Diminuír o consumo no fogar ou instalar enerxías renovables —así como formar parte de cooperativas enerxéticas— son accións que contribúen a unha transición enerxética xusta. Así mesmo, é importante esixir políticas que non sobrecarguen as comunidades vulnerables co custo da crise climática.

05

OS SABERES DAS NOSAS AVOAS TAMÉN SON SOSTIBLES

Honramos as prácticas tradicionais e populares das nosas familias e comunidades —coser, conservar alimentos, cociñar sen envases, cultivar, reparar etc.— como formas de coñecemento sostible e valioso, sobre todo en tempos de crise.

06

NON TODO O QUE SE VENDE COMO SOSTIBLE O É

Cuestionamos o consumo verde e a mercantilización da sustentabilidade. Comprar obxectos reutilizables ou sen plástico non nos fai ecofeministas por defecto. O importante é repensar os nosos modos de vida, non só cambiar produtos.

07

A SUSTENTABILIDADE EMPEZA POLO MÁIS ACHEGADO

Pomos a vida no centro, empezando polos nosos fogares, barrios, escolas, hortas, mercados e espazos de encontro. Velaí é onde tecemos relacións de apoio mutuo e transformamos o común. Aposta pola soberanía alimentaria. Valora a terra e o que produce. Consume local e de tempada, respectando os ciclos naturais, evitando a expropiación da terra e pagándolle directamente á persoa traballadora. Únete a unha cooperativa alimentaria, cultiva ou esixe claridade na procedencia e a forma de cultivo dos teus alimentos.

08

COEDUCAMOS EN COMUNIDADE E DESDE A ESPERANZA

A crise ecosocial non pode abordarse sen unha educación crítica. Crear momentos de conversación sobre ecofeminismo, crise climática e xustiza social na casa fortalece a conciencia familiar. Ler libros, ver documentais e asistir a charlas comunitarias permite entender como os problemas ambientais están ligados á desigualdade de xénero. Se nos involucramos canda a cativada e as persoas adultas en conversas sobre consumo, residuos e coidados desde o xogo, a creatividade e a experiencia cotiá, estaremos sementando preguntas, valores e accións que alimenten unha cultura de vida, non de descarte.

09

RESPECTAMOS OUTROS RITMOS E CONTEXTOS

Cada familia e comunidade vive realidades diferentes. Non impoñemos receitas universais nin xulgamos estilos de vida. Practicamos a escoita, a empatía e o acompañamento, pois sabemos que a transformación é colectiva e diversa. Ademais, o autocoidado é político. Nun mundo que nos esixe producir sen descanso, é fundamental atopar momentos para o descanso, a recreación e a conexión coa natureza. Tamén é importante compartir estes espazos coa comunidade, o que fortalece redes de apoio afectivas e solidarias

10

O XUSTO TAMÉN É O ECOLÓXICO

Entendemos que a xustiza ambiental vai da man coa xustiza social. Non hai sustentabilidade sen condicións de vida dignas para todas: coidamos do planeta á vez que esiximos dereitos, equidade, saúde, auga limpa, tempo digno e enerxía accesible.



ACTIVIDADES E HÁBITOS PRÁCTICOS PARA A VIDA FAMILIAR

A fin de que o decálogo cobre vida no fogar, ímosche propor algúns hábitos, xogos, receitas e retos para que o poidas levar á práctica cada semana, o que che permitirá avanzar aos poucos nesta filosofía do decrecemento e fortalecer os lazos familiares mentres fomentamos entre todas e todos a sustentabilidade e a creatividade.

Algúns hábitos que podedes incorporar...

Cousas da casa e da familia

- Usa todo o plástico que xa tes na casa ata que non sirva máis; evita mercar novos envases innecesarios.
- Repara a roupa, o calzado e os obxectos antes de desbotalos. Converter a reparación nun xogo familiar pode facela máis divertida.
- Comparte e intercambia roupa infantil con outras familias, adaptando os talles e as necesidades segundo a idade das cativas e os cativos.
- Os libros infantís e os xoguetes pódense intercambiar en patios ou parques para renovar a biblioteca familiar sen gastar diñeiro.

Receitas sostibles

- Prepara conservas de froitas en tarros reutilizables: ao elixir froitas de tempada na casa coa familia, foméntase a aprendizaxe, a colaboración e a redución de envases.
- Cociñade en conxunto receitas de aproveitamento de alimentos para reutilizar as sobras de maneira creativa

Xogos e celebracións

- Organizade un mercado no barrio, no cole ou no parque para intercambiar xoguetes, libros ou roupa que xa non usades.
- Create xogos ou cancións que ensinen a clasificar residuos, compostar ou reutilizar obxectos de maneira divertida.

RETOS SEMANAIS OU MENSUAIS

Propómosche o reto dos retos: unha vez ao mes, durante o próximo ano, organiza un destes retos coa túa familia. Se te animas, podes facer unha proposta por semana, aínda que é mellor ir cumprindo os obxectivos de decrecemento aos poucos para non abandonar o propósito antes de rematar a lectura desta guía. Tamén o podes propor no teu grupo de amizades, no traballo ou na escola, por exemplo, e ir polinizando o zero waste alá por onde pases.



01

RETO DO AUTOCOIDADO COMPARTIDO

Reservade un momento cada día ou semana para compartir tarefas de coidado —cociñar, limpar, ler en conxunto etc.—, rotando roles e celebrando os logros con actividades agradables para toda a familia. *Contádelle ao resto que vos gustou máis e que cousas queredes repetir ou manter!*

02

RETO SEN ENVASES DUN SÓ USO

Durante estas semanas, tenta non mercar produtos envoltos en plástico e toma nota das estratexias e as aprendizaxes para manter cambios a longo prazo. *Acode ao mercado sempre coas túas bolsas!*

03

RETO DA ENERXÍA CONSCIENTE

Durante unhas semanas, identifica formas de reducir o consumo de electricidade e auga na casa. Por exemplo, apagar luces innecesarias, tomar duchas máis curtas, desenchufar aparellos e usar menos calefacción ou aire acondicionado. *Apunta as túas rutinas e os teus avances e compara!*

04

RETO DA ROUPA CIRCULAR

Revisa o armario no cambio de tempada. Coñeces o [método cápsula 3-3-3](#)? Proba a deixar só un máximo de 33 pezas —calzado e complementos incluídos— nos teus caixóns cada tempada —3 meses— e organiza un intercambio da roupa que xa non vaías usar entre familias ou amizades. *Se unha peza entra, outra ten que saír!*

05

RETO DO ENVASE MULTIFUNCIONAL

Escolle un tarro de conserva ou outro envase que teñas na casa e pensa tres ou catro usos diferentes para el. Cada integrante da familia propón cadansúa idea para decoralo, adaptalo ou tunalo ao seu gusto. Despois, comparade os resultados e votade cal foi o uso máis práctico, creativo ou divertido. *Elixide un para usar e gardade as demais ideas para futuros envases.*

06

RETO DA COMIDA CONSCIENTE

Planifica o menú de todo o mes e proba unha semana de comidas que eviten os desperdicios: usa as sobras para crear nova receitas e compárteas nun [blog](#) ou coa túa veciñanza. Tamén podes organizar un concurso de tapas recicladas ou conservar alimentos en tarros reutilizables e *priorizar produtos de tempada e locais.*

07

RETO DO PASEO SOSTIBLE

Durante unhas semanas, elixe camiñar, ir en bicicleta ou usar o transporte público sempre que sexa posible, para reducir os desprazamentos en coche. Aproveita estes traxectos como momentos de conexión coa contorna, inspirándote na experiencia dos baños de bosque ou o shinrin-yoku. *Observe a natureza e a túa contorna, respira con calma e goza do camiño.*

08

RETO DA LIMPEZA ECOLÓXICA

Durante unha semana, substitúe algúns produtos de limpeza químicos por opcións naturais ou caseiras, como o vinagre, o bicarbonato ou o xabón natural. Elabóraos en familia a modo de pequeno laboratorio práctico: buscade [receitas](#), probade en conxunto e *observade como cambia o ambiente do fogar, máis san e en sintonía co coidado da Terra.*

09

RETO DA GRATITUDE E REXISTRO FAMILIAR

Crede en familia unha árbore de gratitude e sustentabilidade. Debuxade un tronco nunha cartolina grande ou na parede con papel continuo e engadide cada día unha folla onde cadaquén escriba unha cousa pola que sente agradecemento e unha acción sostible que realízase. *Ao final do mes, tedes unha árbore chea de aprendizaxes, gratitude e compromisos compartidos e, cando remate o ano, un arboredo.*

10

RETO DA REPARACIÓN COLABORATIVA

Dedica unha fin de semana a reparar roupa, xoguete, mobles ou pequenos electrodomésticos, en familia ou canda outras familias do barrio. Convertédeo nun encontro comunitario con música, merenda ou xogos, onde se compartan ferramentas, saberes e trucos *para celebrar a creatividade e o coidado do que temos e fortalecer a semente de os lazos entre a veciñanza.*

11

RETO DA LECTURA CONSCIENTE

Elixide un [libro](#), un [conto](#), un [documental](#) ou unha [película](#) sobre a sustentabilidade, o ecofeminismo ou o coidado da vida. Dedica tempo en familia a ler ou ver o material e a debater as súas ideas de forma crítica: que vos sorprende?, que vos cuestiona?, que podedes aplicar na vosa vida? Ao final do reto, *animádevos a participar nalgunha acción colectiva local — taller, charla, limpeza de barrio ou proxecto comunitario— para levar a reflexión á práctica?*

12

CREA O TEU PROPIO RETO EN FAMILIA OU EN COLECTIVO

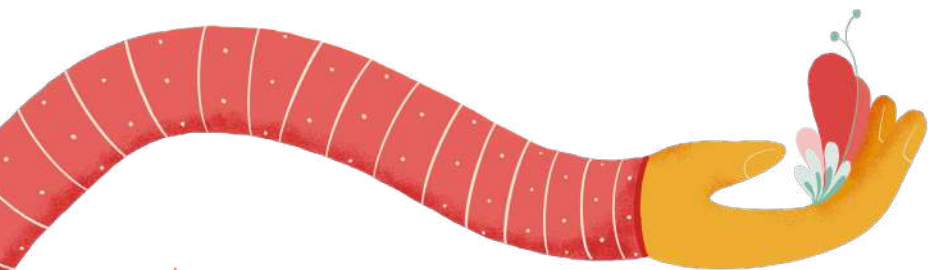
Ao final do ano, en familia ou en colectivo, create o voso propio reto baseado en todo o aprendido nos meses anteriores. Pensade en algo que conecte coa sustentabilidade, a gratitude, a creatividade ou a acción comunitaria, e deseñádeo para poñelo en práctica durante uns días ou semanas. *Este reto serve para pechar o ano reflexionando sobre o apreso, celebrando logros e compartindo o compromiso co coidado da contorna e das demais persoas.*



**Queremos abrir unha conversa, non
pechar un modelo.**

Sabemos que cada familia ten unha historia, uns tempos e unhas posibilidades de seu. Este material é unha ferramenta para pensarmos xuntas, para imaxinar futuros sostibles e habitables onde o centro sexa a vida e non o consumo.

**Porque outra vida é posible e moitas
xa a estamos construíndo.**



cÓDIGoS QR

**QR Decálogo ecofeminista zero waste:
para unha vida familiar consciente, xusta
e coidadora**



QR Retos semanais ou mensuais





BIBLIOGRAFÍA recomendada sobre estos temas

- Ayuntamiento de Madrid. (2018). Compostaje comunitario, un beneficio para la ciudad [Guía]. Departamento de Educación Ambiental. https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Educacion_Ambiental/NuevaWeb/GUIA%20COMPOSTAJE%20COMUNITARIO.pdf
- De la Porte, M. (2020). Familias sin plásticos: Pequeño manual de ecología cotidiana para cuidar el planeta. Grijalbo.
- Johnson, B. (2017). Residuo Zero en casa. Pollen Edicions.
- Morán, C. (2023). Nueva cultura de la Tierra. Ecologistas en Acción.
- Puleo, A. (2019). Claves ecofeministas: Para rebeldes que aman a la tierra y a los animales. Plaza y Valdés, S.L.
- Saldaña, E., & OYEMATHIAS. (2020). No hay planeta B: Cuidemos la vida en la Tierra. Beascoa.
- Save the Children España. (2021, octubre). Coeducar en familia: Guía para madres y padres que quieren educar en igualdad [Guía]. Dirección de Incidencia Social y Política de Save the Children. https://www.infocop.es/pdf/Coeducar_en_familia.pdf
- Taibo, C. (2019). El decrecimiento explicado con sencillez. Los libros de la Catarata.
- Vispo, A. (2019). Zero waste para salvar el mundo. Vergara.
- VV. AA. (s.f.). Cómo contribuir a los ODS desde casa: Reto para 2022, cómo contribuir a los ODS desde casa y fácil. [Reto para 2022: Cómo Contribuir a los ODS desde casa y fácil](#)
- VV. AA. (s.f.). La guía de los vagos para salvar el mundo. Desarrollo Sostenible. [LaGuía de los vagos para salvar el mundo - Desarrollo Sostenible](#)



InteRed

por una educación transformadora



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA
Y COOPERACIÓN

