



Vida  
Sana



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## ¿Cómo enseñar a los niños a cuidar el medioambiente?

---

Aunque algunos no lo quieran ver, el cambio climático y la contaminación de las aguas y el aire es una realidad cada vez más inquietante. Y si bien es cierto que es fundamental que los gobiernos adopten medidas para contrarrestar estos problemas, nuestra labor individual desde niños también es importante.

El cuidado y la protección del medioambiente es cosa de todos, por lo que es labor de los padres educar y fomentar en nuestros hijos hábitos ecológicos como estos cinco que te

proponemos:

**1- Háblale sobre el medioambiente y sus problemas.** Es importante que desde pequeño le expliques qué es el medioambiente, la contaminación, la deforestación, el cambio climático, etc. Por supuesto, las explicaciones deberán ir adaptadas a su edad. Puedes apoyarte en libros, cuentos, series, películas o documentales que traten este tipo de temas. Hazle ver la mano del hombre en todo esto y explícale cómo podemos evitar que estos problemas sigan aumentando.

**2- Consumo racional agua y luz.** El ejemplo en casa es la mejor manera de aprender, así que enséñale desde pequeño a no derrochar agua ni electricidad con gestos tan sencillos, pero importantes, como cerrar el grifo cuando no lo uses, apagar las luces si no se está en una habitación, desconectar los aparatos eléctricos cuando no se utilicen, ducharse poco tiempo, etc.

**3- Nada de plásticos.** Aunque en unos años dejaremos de usar productos de plástico habitualmente ya que se va a prohibir su comercialización, no hace falta esperar y puedes empezar a dejar de usar bolsas de plástico, botellas, platos y cubiertos? Sustituye el plástico de tu vida por otros elementos más ecológicos como cartón o vidrio. No solo lo agradecerá el medioambiente, también tu salud.

**4- Menos coche y más transporte público.** El coche es uno de los mayores contaminantes de las grandes ciudades, así que procura usar menos el coche y enseñar a tu hijo que existen otros medios alternativos más ecológicos, como el autobús, el metro, la bicicleta o caminar. Y, si puedes, cambia tu coche por uno eléctrico o menos contaminante.

**5- Reciclar y reducir.** Es fundamental reciclar toda la basura que generamos, no solo el vidrio o el papel como hacen muchas familias. Pilas, bombillas, aparatos tecnológicos, ropa, plásticos, envases? coloca una papelera o caja para colocar cada tipo de residuo y echarlo luego al contenedor adecuado o llevarlo a un punto limpio. Además de reciclar, hay que acostumbrarse a reducir el consumo de productos innecesarios y dar una segunda vida a todos aquellos productos que podamos reutilizar. El consumismo desahogado es uno de los grandes causantes de la contaminación, por lo que debemos aprender desde pequeños a no consumir tanto. Es bueno para el planeta y para nuestro bolsillo.

EXPERTO:

Compartir en Familia  
Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**

