

# MODA Y ESTILO DE VIDA SUSTENTABLE

— Por Pamela Alva —

Cuando escuchamos la frase “estilo de vida sustentable” vienen a nuestra cabeza muchas ideas, algunas de ellas preconcebidas por lo que la sociedad o la mercadotecnia nos han presentado, incluso puede parecer complicado ya que lo asociamos con un estilo de vida *hippie*, poco práctico, baja calidad, etc. Quienes nos hemos comprometido con llevar a cabo acciones diarias que vayan de la mano de la sustentabilidad, y que éstas se vean reflejadas en cada uno de los ámbitos de nuestra vida, podemos asegurar que no hay de qué preocuparse. Los tiempos han cambiado y con ello se han sumado incontables alternativas sostenibles para satisfacer nuestras necesidades.

Ser sinceros con nosotros mismos es el primer paso para cambiar la dirección de nuestras acciones y encaminarlas hacia la inclusión. Basta con mirar a nuestro alrededor, hacer un autoanálisis y darnos cuenta de la forma en la que impactamos en el medio ambiente y por ende en nuestra salud.

Consumir es una de las acciones que realizamos todo el tiempo, algo tan básico y cotidiano que muchas veces hacemos de manera automática sin tomar conciencia de la forma en que esto repercute o lo que implica.

El consumo es parte de un proceso de intercambio necesario donde también se mezcla el placer, la diversión y el ocio. El problema surge cuando los recursos disponibles se hacen escasos a medida que la población del planeta aumenta.

Es por ello que una opción viable es llevar poco a poco, un estilo de vida más responsable, sustentable.

¿En qué consiste?, en dar respuesta a las necesidades básicas a la par de otorgar una mejor calidad de vida minimizando el uso de los recursos naturales y emisiones, sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras, e incluso las nuestras en el presente.

Cambiar hábitos arraigados poco saludables por aquellos que traigan satisfacciones compartidas no tiene porqué ser una batalla campal. Es por ello que quiero compartir con ustedes algunas recomendaciones básicas y muy sencillas que pueden incorporar a su día a día para lograr dar ese primer paso sin sentirse perdidos.

- **Mantenerse informado:** Informarnos sobre el impacto que nuestras acciones como consumidores tienen a nivel social, económico y ambiental. Conocer los productos que compramos (leer las etiquetas), averiguar cómo se pueden sustituir productos que contienen un alto grado de químicos tóxicos, por aquellos con mayor porcentaje de ingredientes naturales. Esto nos hará más conscientes sobre aquello en lo que deseamos invertir nuestro dinero. Recuerda, si lo compramos es porque lo apoyamos.
- **Comparte conocimiento:** La mejor enseñanza es a través del ejemplo. Es así como podemos atraer personas que compartan esta iniciativa de cambio a favor del medio ambiente e inspirar a otras a sumarse. Intercambiar y compartir lo que vamos aprendiendo, enriquece nuestro proceso.



- **Ve paso a paso:** Modificar nuestro estilo de vida requiere tiempo. Todo cambio requiere de un proceso de prueba y adaptación. Debemos ir probando hasta encontrar aquello con lo que nos sintamos cómodos. Todos somos diferentes así que la facilidad de adaptación varía de persona a persona.
- **Probar diferentes productos:** No parar de buscar es esencial para obtener los resultados que deseamos. Sé que en algún momento puede llegar a ser agotador, pero al igual que se hace con productos convencionales (los más comerciales o accesibles en el mercado) aquí también se trata de ver qué y cuáles se adaptan mejor a nosotros.

Si ya estás aquí, seguro es porque algo dentro de ti quiere y busca respuestas diferentes, formas alternativas y éticas de vida. La indiferencia o la ignorancia no nos deslinda de las responsabilidades de nuestros impactos. Tomemos conciencia y busquemos nuevas formas de consumo. ●

# 8° Concurso Escolar

# nuestro planeta ...es la heta

## Recicla tus Pilas Usadas

Grupo IMU (Imágenes y Muebles Urbanos) llevó a cabo el **8o. Concurso Escolar "Nuestro Planeta es la Neta"**.

Desde el año 2011 Grupo IMU creó el concurso **IMU RECICLA Nuestro Planeta es la Neta**, con el fin de promover la participación activa y sobre todo, el interés de los niños y jóvenes de la Zona Metropolitana del D.F. y 4 municipios del Estado de México. A la fecha se han llevado a cabo 7 concursos.

Reconocemos la labor de los chicos, maestros y escuelas participantes por acoger con dedicación este programa y por contribuir al cuidado del planeta.

Por el Programa de Manejo Responsable de Pilas, que IMU inició desde el año 2007, ha recibido diversas certificaciones e importantes reconocimientos.

**El 20 de junio se dan a conocer las escuelas ganadoras**



 IMU Recicla  @IMURecicla  
 imurecicla.blogspot.mx [www.imurecicla.com](http://www.imurecicla.com)

