

2019

VE

RA

NO

SOSTENIBILE

mamma
proof.ORG

RETO #1 EL CAMBIO CLIMÁTICO

El gran reto de la humanidad para este siglo. El cambio climático altera los patrones meteorológicos, compromete el medio ambiente, la economía y la sociedad, y pone en peligro los medios de subsistencia, la salud, el agua, la seguridad alimentaria y energética de las poblaciones. En el último decenio se han producido ocho de los 10 años más cálidos de los que se tiene constancia.

#veranososteniblemammaproof

ÍNDICE

[4-5](#) Planes in the city

[7-8](#) Bazar

[9 - 11](#) Tips verano sostenible

[13-14](#) Criar & Crear: Two Thirds

[17-18](#) Celebrar al aire libre

[20-21](#) Escapadas amarillas

[19-21](#) Playas de Ibiza

[22-23](#) Criar & Crear Elise et Sardine

[25-26](#) Destinos sostenibles BCN

[27-29](#) Agenda Amarilla

[31-32](#) Criar & Crear: Ecocosmopolita

[33-34](#) Ideas verano memorable

[36](#) Compensar huella carbono

[37-38](#) Lecturas

STAFF

Editora: Mavi Villatoro

Coordinació contenidos: Anaïs Orihuela

Publicidad: Ana Ariño y Ana Delia Rodriguez

Dirección de arte y maquetación: Marta Parra

EDITORIAL

Por **Mavi Villatoro**

Nuestra revista sale coincidiendo con el solsticio de verano, también conocido por ser la noche más corta del año, aunque este detalle pase desapercibido para algunos ma(pa)dres que llevan todo el año ya durmiendo poco... Es una noche mágica, una noche en la que quemamos lo viejo y le damos la bienvenida a lo nuevo saltando por encima de una hoguera.

Este verano, queremos dejar atrás actitudes caducas basadas en la prisa y el consumo desenfrenado. Concédete un momento, y después otro. Empieza a pensar en global y adopta un compromiso con la vida, con el planeta. Si quieres un cambio has de ser parte de él...pero ¿Cómo?

Primero párate y piensa ¿qué cambios reales y duraderos puedes implementar en tu vida? Quizás sea consumir más fruta y verduras de proximidad, desechar los alimentos envueltos en plástico, beber de la cantimplora o del fresco búcaro, usar tupperts de vidrio o de aluminio, volver a las compresas de tela y/o probar con la copa menstrual... hay un sinfín de posibilidades y te las vamos a ir contando TODAS este verano.



Quan el glaç es fon de Rosie Eve

La tempesta s'apropa, el clima està canviant. El sol està fonent el casquet polar. Hi ha massa aigua i no hi ha prou glaç...

En un Àrtic alterat pel clima, aquest és el viatge èpic d'un os polar valent i ple d'esperança.



PLANES IN THE CITY

MADRID



1

POLOS ARTESANOS Y TARDE DE CUENTOS EN UNA BEBETECA

Cuando aprieta el calor en Madrid hay que buscar opciones fresquitas para disfrutar con los peques. [Lolo Polos](#) (*Espíritu Santo, 16*) tiene polos de hielo artesanos elaborados con ingredientes naturales. Un postre perfecto para tomar de camino a la **Bebeteca de la Biblioteca Mario Vargas Llosa** (*Barceló, 2. Malasaña*).



2

TEATROS LUCHANA Y COMIDA EN MAMÁ CAMPO

El [Teatro Luchana](#) tiene en cartel varias obras para público infantil (desde 0 hasta 10 años) hasta finales de junio. Magia, danza, aventuras y humor. ¡Busca en su cartelera! Y...al salir, qué mejor que comer rico y sano en [Mamá Campo](#) (*Trafalgar, 22*) o probar comidas del mundo con los peques en [Mi Kitxen](#) (*Hartzenbush, 8*).



3

LOS VERANOS DE LA VILLA

En [Los Veranos de La Villa](#) se organizan un montón de actividades veraniegas para todos los públicos y en distintas ubicaciones de la ciudad. Verbenas, conciertos, teatro y cine de verano, nada mejor para disfrutar de la cultura y la ciudad en plena temporada de verano. Consultad la programación para más detalles.

TAKE AWAY Y CHAPUZÓN EN LAS PISCINAS

No siempre apetece preparar la comida para pasar el día fuera. Los falafels de la [Falafelería](#) (*Calle Santa Bárbara 4 Madrid*) son míticos, están riquísimos y son estupendos para llevar. Y... con la comida solucionada, qué mejor que disfrutar de un chapuzón en las **piscinas municipales de Madrid** o en cualquiera de las piscinas naturales que tenemos cerca: **Las Dehesas, Las presillas de Rascafría o el Pantano de San Juan.**

4



BRUNCH Y VISITA AL MUSEO DEL ROMANTICISMO

Amanecer en [El Huerto de Lucas](#) (*Calle San Lucas, 13*) con un brunch apetitoso carga las pilas a cualquiera: zumo natural de fruta orgánica, bollería y huevos ecológicos... Un buen punto de partida para ir dando un paseo hasta el [Museo del Romanticismo](#) (*Calle San Mateo, 13*). ¡Consulta en su web el programa de actividades infantiles y su campamento de verano previsto del 27 de junio al 1 de julio para niños de 6 a 12 años!

5



PLANES IN THE CITY

BARCELONA



“BORNEANDO”

Visita el precioso mercado, hoy reconvertido [En El Born Centre de Cultura i Memòria](#) (Pl. Comercial, 12). Allí puedes tomar un buen vermut en familia en su bistró y continuar con un poco de shopping. Si lo que buscas es una delicada selección de moda infantil (Bobo Choses, Búho, Mini Rodini) pásate por **Sugarfreaks** (Ribera, 1) y si lo que quieres son libros y juguetes hermosos ve a [Chandalito](#) (Pl. Allada Vermell, 13).



ARQUEOLOGIA EN FAMILIA

Los fines de semana de junio, julio y agosto el [Museu d'Arqueologia](#) (Passeig de Santa Madrona, 39,) ofrece juegos de pistas y actividades en familia inspiradas en la grecia antigua, egipto o la edad media. Después os podéis acercar paseando hasta Poble Sec para comer hay un montón de opciones pero os recomendamos el [Manso's Café](#) (Carrer de Manso, 1).



CINE EN LA PLAYA

La muestra [Cinema Lliure](#) es una de nuestras citas favoritas. En Mammaproof amamos el cine de calidad y su selección es siempre exquisita. Del 30 de junio al 7 de agosto podrás dar alas a la cinéfila que hay en ti tumbada en la playa de Sant Sebastià. Si quieres una noche redonda te recomendamos que, antes o después de la sesión, te des un homenaje healthy en [Green Spot](#) (Reina Cristina, 12).

CULTURA URBANA EN EL MACBA

Un planazo es aprovechar una mañana de verano para ir a visitar el [MACBA](#) (Pl. dels Àngels, 1) y participar en **EI MACBA en Família**.

Después os podéis quedar un rato sentados en la plaza y admirar las proezas de los *skaters*.



MONTJUÏC, VERDE Y CULTO

La montaña de Montjuïc es uno de los pulmones verdes de la ciudad.

Un lugar que te permite tener unas vistas inmejorables de Barcelona, respirar aire fresco y hacer una ruta cultural en familia.

[Caixa Fòrum](#) (Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8) programa exposiciones interesantes y talleres para niños. Enfrente está el **pabellón de Mies Van Der Rohe** y, a un paseo de

allí, la siempre recomendable [Fundació Miró](#) (Parque de Montjuïc, s/n), el lugar ideal para que los niños se enamoren del arte



RETO #2

EL AIRE CONTAMINADO

En 2016, el 95% de la población del planeta residía en zonas con unos niveles de exposición a las partículas finas (las más peligrosas) por encima de lo recomendado por la OMS. La contaminación del aire ocasiona pérdida de vidas, incremento de la asistencia sanitaria y pérdida de productividad y es especialmente preocupante para embarazadas, niños y personas sin techo.

#veranososteniblemammaproof

BAZAR

COSAS PARA UN VERANO MÁS SOSTENIBLE

Nuestro consumo puede cambiar las cosas, comprando de forma más consciente y responsable contribuimos a reducir no solo el impacto en el medioambiente, sino a garantizar un sistema más justo para las personas que fabrican, diseñan, venden...

En esta wishlist encontraréis productos que ayudarán a que nuestro verano sea más sostenible y de paso, comparándolos, apoyamos a los bonitos negocios que hay detrás.

2.



1.



3.



4.



5.



6.



1. Minijuego de PlanToys hecho de metal y madera de [Repollos Rebeldes](#). 2. Juego de playa hecho con plástico reciclado de [Jugaia](#). 3. Bolsa térmica reciclada Animals de [Bateau Lune](#). 4. Bolsas de algodón orgánico usar y reusar de [La Ecocosmopolita](#). 5. Bici de equilibrio hecha de madera de [Kids on Wheels](#). 6. Ropa de baño [Elise et Sardine](#) hecha de forma sostenible con materiales reciclados.

BAZAR. IDEAS PARA UN VERANO MÁS SOSTENIBLE

7.



8.



9.



10.



10.

11.



12.



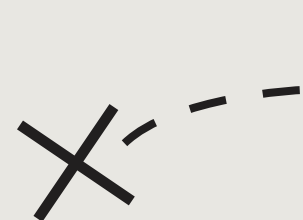
7. Camiseta de algodón ecológico de [Konfetti Kids](#). 8. Juguete de fibra de arroz para el agua de [Coclulu](#). 9. Botella reutilizable de metal de [Twothirds](#). 10. Productos zero waste para el neceser de [Aupa Organics](#). 11. Bolsa de tela para la merienda de [Cottonets](#). 12. Kit para hacer un huerto urbano de [Kreiva Box](#)

TIPS PARA VIVIR UN VERANO MÁS SOSTENIBLE

CON LA COLABORACIÓN DE



¡Viva el verano! No hay mejor época del año para desconectar, para romper con las rutinas y para disfrutar del tiempo en familia, pero por si fuera poco, también es una época genial para poner conciencia en el impacto que tienen nuestras acciones. Este verano os proponemos junto a nuestra nueva marca amiga [KH-7](#) y su gama de productos con certificación ECOLabel, propuestas para ser más sostenibles y tener un menor impacto.



1

ACTIVIDADES DE CONSERVACIÓN AL AIRE LIBRE

Planead en familia actividades que contribuyan a la educación medioambiental o la conservación de parajes: las visitas guiadas a parques naturales o las actividades de limpieza de bosques o ríos pueden ser planes ideales para disfrutar juntos de nuestro entorno. En [esta crónica](#) os recomendamos algunos lugares cerca de Barcelona con actividades que promueven la conservación del medioambiente:



2

CUIDAR DE RÍOS, EMBALSES Y LAGOS.

Muchos productos de uso doméstico contienen fosfatos que acaban en ríos, embalses y lagos y afectan a los ecosistemas marinos. Los productos de limpieza son buenos ejemplos, os recomendamos buscar alternativas más sostenibles para ser más respetuosos con el medio ambiente.

○

Si aún no conocéis la línea de productos KH-7 ECO, os invitamos a descubrir por qué han obtenido nuestro Distintivo Approved by Mammaproof. Los productos KH-7 ECO están formulados a partir de ingredientes que provienen de fuentes sostenibles y con certificación EcoLabel, y son sin duda, una buena alternativa más responsable e igualmente eficaz para limpiar en casa. ¡Bravo KH-7 por apostar por la sostenibilidad y tener la voluntad de hacer las cosas cada día mejor!

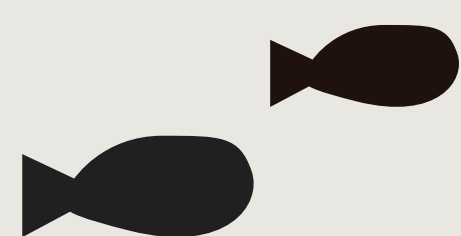
VERANO SOSTENIBLE. TIPS PARA UN VERANO MÁS SOSTENIBLE



4

CON LAS MANOS EN LA MASA

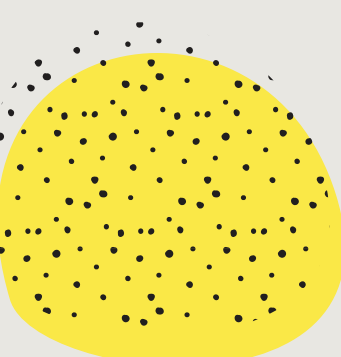
Aprovechad las largas tardes libres para cocinar en casa cosas que soléis comprar envasadas como por ejemplo gazpacho, helados de fruta o pan. No hay mejor forma de ahorrar envases, comer rico y entretener a los pequeños



6

ALLÁ DONDE FUERES ¡SÉ RESPONSABLE!

Preparad un kit de reducción de residuos con botellas reutilizables, una bolsita con vuestros cubiertos y algunas bolsas de tela para reducir la cantidad de plásticos desechables que usáis durante las vacaciones.



3

¡LAS BICIS SON PARA EL VERANO!

Sacadlas del trastero y a pedalear, no sólo como actividad de ocio también como medio de transporte, pocas formas de desplazarse son más ecológicas, bueno sí... caminar ;)

5

MONTAR UN HUERTO EN CASA

El verano es buena época para empezar, los días son más largos y apetece más estar al aire libre. No hace falta un gran espacio para plantar hierbas aromáticas, alguna tomatera o unas lechugas. El huerto es una actividad genial para mantener a los niños entretenidos y apreciar más la tierra que nos da de comer.



7

SEGUIR CON LAS BUENAS PRÁCTICAS

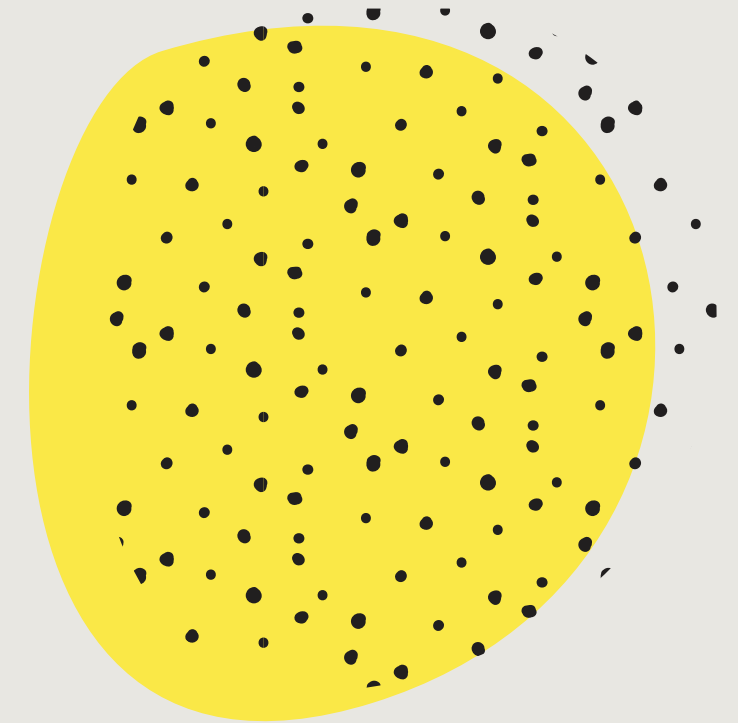
Tanto si aprovecháis para ir a la montaña, a la playa o a alguna ciudad que no es la vuestra: seguid reciclando, seguid comprando local y seguid manteniendo limpio el entorno.

VERANO SOSTENIBLE. TIPS PARA UN VERANO MÁS SOSTENIBLE

8

APOSTAR POR ALOJAMIENTOS RESPONSABLES

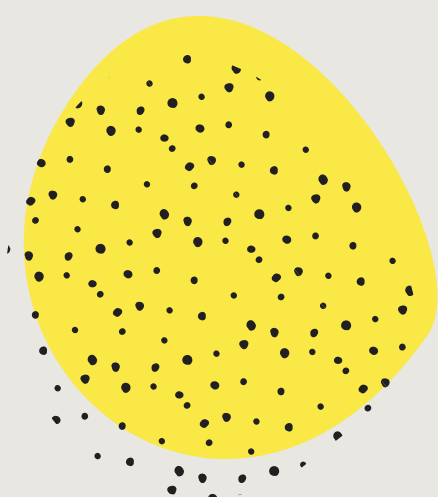
Cada vez hay más casas rurales que apuestan por la sostenibilidad y más campings ecológicos. En general los alojamientos pequeños suelen ser más auténticos y más sostenibles que los grandes hoteles pero incluso si vais a un hotel podéis usar vuestros propios jabones en lugar de usar los mini botecitos que dejan en el baño o pedir que no os laven las toallas cada día.



9

NO HACE FALTA VIAJAR PARA DISFRUTAR DEL VERANO

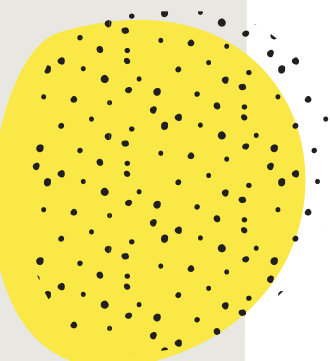
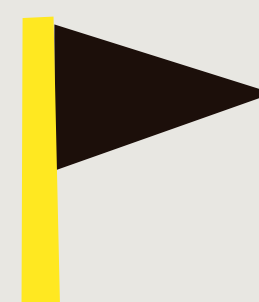
En verano apetece escaparse, es verdad, pero es importante recordar que para parar, disfrutar del tiempo juntos y aprovechar el verano no hace falta irse muy lejos: pasead, jugad en el parque, coged el tren y visitar el pueblo de al lado, id al cine de verano o a la piscina municipal. No hace falta mucho más para vivir el verano a tope.



10

CRIAR NIÑOS Y NIÑAS ECOLOGISTAS

Probablemente el punto más importante de todos: nada contribuye más a cuidar nuestro planeta que inculcar en nuestros hijos e hijas el amor por la naturaleza. Manchaos de barro, buscad huellas de animales, jugad con palos, hojas y piedras y abrazad muchos árboles, todos los que podáis.



mamma
proof.ORG



NUEVA GAMA **eco**



MÁXIMA EFICACIA

Fórmulas desarrolladas para obtener un resultado eficaz y sin esfuerzo.



INGREDIENTES DE FUENTES SOSTENIBLES

Fórmulas con ingredientes que provienen de fuentes sostenibles.



EU ECOLABEL: ES-CAT/020/001

La etiqueta ECOLABEL se concede en exclusiva a los productos y servicios que aseguran un bajo impacto ambiental en todo su ciclo de vida.



La limpieza eco que funciona



SIN FOSFATOS
NI BORATOS



NO TESTADO
EN ANIMALES



VEGANO



0% AGUAS
RESIDUALES



MENOS 30%
PLÁSTICO



ENVASE
100% RECICLABLE



RESPETA EL
MEDIO AMBIENTE

CRIAR Y CREAR

TWO THIRDS

Loreto Gala es la brand manager de Two Thirds, una marca diseñada en Barcelona que fabrica en Portugal con materiales naturales y alta calidad para asegurar la sostenibilidad de cada prenda. Inspirada en los dos tercios de nuestro planeta que ocupan los océanos... #weareocean

Emprender un negocio con hijos ¿locura o cordura? Desde mi punto de vista, la única manera de hacer familia.

Eres creadora... ¿de dónde te viene?

Más que crear me gusta darle un giro a los conceptos y hacerlos míos. Lo que no viene de mi corazón no me sale bien.

Lo de criar... ¿Cómo lo llevas?

Se me da de manera natural. Es lo que sé hacer mejor.

¿Qué tal madre eres? de las que... Viviría en el pasado: me encantaría poder quedarme en casa con mis hijas sin tener la presión de salir a trabajar. Las educaría yo misma también, algo casi inconcebible al día de hoy, al menos en España. Luego de 10 años siendo madre, he descubierto mi verdadera vocación, porque de lo único que no me canso y lo único en lo que soy establemente feliz, es siendo madre de mis hijas.

Comparte algo (producto, servicio, pensamiento) que te haya facilitado mucho la vida durante la crianza.

La verdad es que tener una persona que me ayude con la casa ha sido para mí la mejor inversión. Llegar a casa y poder disfrutar de ella con mi familia, sin tener que estar recogiendo, limpiando, ordenando, etc a cada rato. Es lo que más me ha facilitado la crianza, porque la familia pasa a ser lo importante, y la casa, en segundo plano.



Loreto con sus hijas Mar, Sophie y Ada

La crianza es transformadora ¿en qué ha cambiado tu vida?

Hace que yo sea mejor persona. Quiero sacar lo mejor de mí, para ser un buen ejemplo para ellas. La maternidad me ha hecho madurar y sobre todo, desarrollar todos los talentos que tengo: la creatividad, el humor, la música, la actuación, la empatía, la sensibilidad... Un montón de virtudes que las mujeres tenemos en común y que descubrimos o desarrollamos siendo madres.!

Recomiéndanos un lugar en el mundo para criar y crear.

Yo creo que Australia es un lugar ideal

para las dos cosas. Es un país joven con cultura familiar. Los niños son muy cercanos a sus padres y viceversa. Están conectados a la naturaleza y al deporte y son diversos en cuanto la manera de educar, por lo que todas las familias pueden encontrarse cómodas viviendo allí.

¿Quién es la persona (o personas) que te acompaña en la crianza? ¿te apoya también en tu proyecto/negocio?

Mi marido. Tanto en la crianza como en el negocio. Los dos estamos muy compenetrados, tenemos los mismos valores y metas en la vida. Los dos

CRIAR Y CREAR. TWO THIRDS

también vemos que uno tiene más peso en la crianza y el otro en el negocio, algo que respetamos y valoramos mucho. Cada uno tiene sus talentos para aportar en los dos aspectos.

Comparte un plan, una canción, una peli o un libro que te pone las pilas

Ahora mismo, la banda sonora de A Star is Born. Nos encanta. Cada cierto tiempo tenemos “obsesiones” con bandas sonoras y suenan todos los días en casa. Nos sube el ánimo y nos une mucho.

Tres cosas que puedes empezar a hacer ahora mismo para mejorar el planeta

Lo dejaría resumido solo en una cosa: Dejar de consumir sin intención. Es decir, preguntarse siempre antes si es que es necesario ese producto en mi vida. El consumo de cualquier tipo (ropa, casa, alimentación, ocio, etc) tiene un impacto en nuestro planeta y debemos ser conscientes de ello.



Camiseta Two Thirds

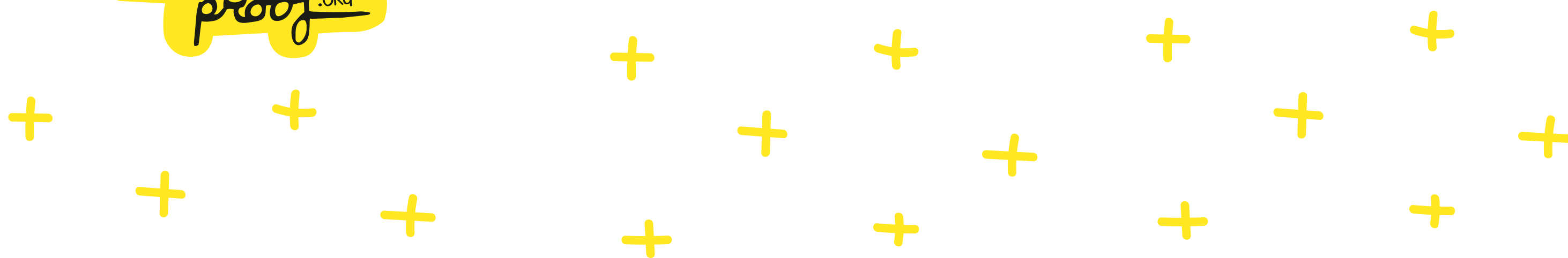
+ INFO
Two Thirds



TIPS PARA UN VERANO ZERO WASTE

- + **Botellín de agua TwoThirds** que mantiene el agua fría 12 horas y cuando vas a la playa es buenísimo.
- + Llevar toda la **comida hecha en casa en tupper** (fiambreras) **de acero inoxidable**. A nosotros nos encanta tener la comida guardada así, se mantiene fresca y es más apetecible que comer de un plástico. La alternativa del acero inoxidable es la más sostenible: no se rompe nunca.
- + Utilizar **cremas humectantes en pastillas**.

mamma
proof.ORG





ES*

MAMMA LOVES CAT.

2019



La guía Mammaproof para el
Turismo familiar en Cataluña

DESCARGA
GRATUITA



El testimonio real de familias que visitaron y
degustaron los destinos catalanes más familiares.

EDITADO POR

**mamma
proof**.ORG

CON LA COLABORACIÓN DE



Generalitat de Catalunya
Gobierno de Cataluña
Agencia Catalana de Turismo

#MAMMALOVESCAT

#CATALUNYAEXPERIENCE



RETO #3 PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD

Entre 1970 y 2014 las poblaciones mundiales de vertebrados terrestres se redujeron en un 60%. De cada 14 hábitats terrestres, 10 han experimentado un descenso en la productividad de la vegetación. Ecosistemas marinos como los arrecifes de coral están siendo devastados y se enfrentan a una decoloración masiva ocasionada por el calor crónico que ya afecta al 70% de estas superficies de coral en el mundo.

#veranososteniblemammaproof

CELEBRAR AL AIRE LIBRE

PARQUES PARA REUNIRSE Y CELEBRAR AL AIRE LIBRE

CON LA COLABORACIÓN DE



Para celebrar cumpleaños, la despedida antes de las vacaciones o un picnic con amigos, no hay mejor lugar que los parques y jardines. En este post os recopilamos tres espacios al aire libre en Barcelona y tres en Madrid ideales para reunirse en grupo con niños y celebrar.

PARQUES PARA CELEBRAR EN BARCELONA



TURÓ DE LA PEIRA

Casi 8 hectáreas de naturaleza pura que os harán olvidar por unos instantes que estáis en la gran ciudad. Está un poco retirado si no vivís por la zona pero es ideal para fiestas cumpleaños, tranquilo, verde, con espacio y con zonas de juego para los niños.



PARC DE LES AIGÜES

El parque favorito de los vecinos del Guinardó y Gràcia, espacios verdes con mesas de picnic y zonas de juego para todas las edades. A penas se oye el tráfico y cualquiera diría que estás a 10 minutos a pie del centro de Gràcia.



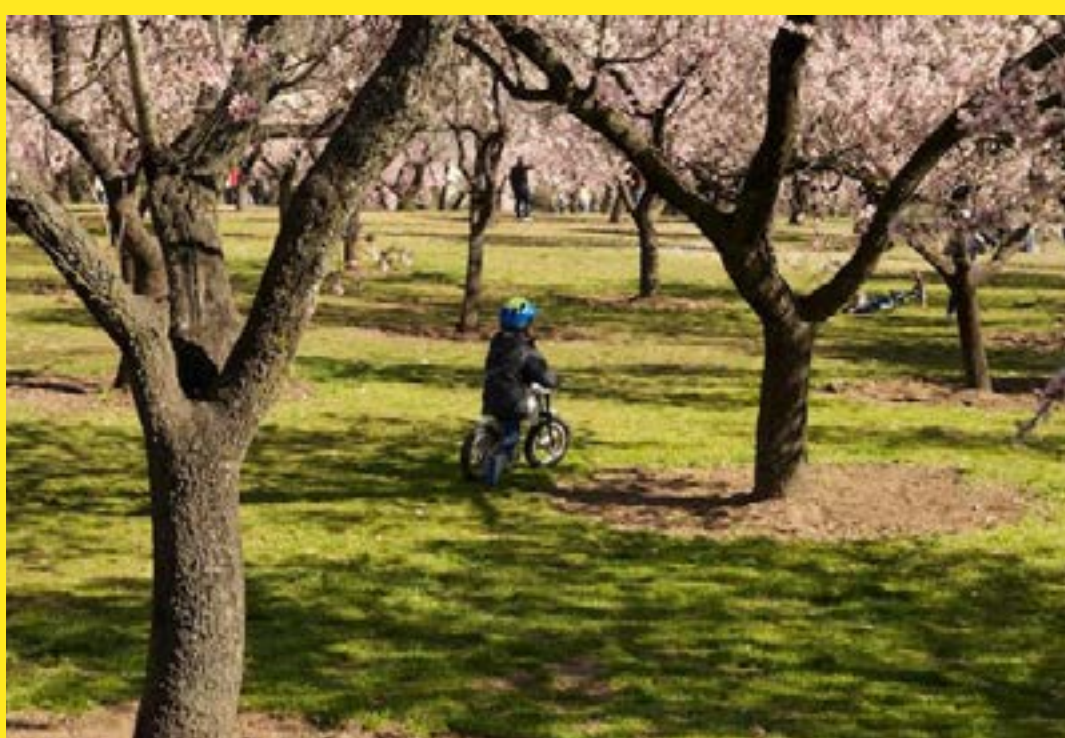
PARC DE L'ORENETA

Un bosque urbano que lo tiene todo: vistas espectaculares, zona de juegos infantiles (con tirolina, construcciones de madera, planchas de goma para saltar...), zona de picnic, un pequeño estanque escondido, restaurante y trenecito.

+
PARQUES
EN BCN



PARQUES PARA CELEBRAR EN MADRID



QUINTA DE LOS MOLINOS

El parque incluye grandes extensiones de arbolado (olivos, pinos, eucaliptos, almendros...) que permiten disfrutar de la naturaleza, correr, jugar, hacer deporte y por supuesto montar un picnic.

+
PARQUES
EN MADRID



MADRID RÍO

Este parque urbano de más de ciento veinte hectáreas, reúne espacios verdes y jardines, espacios deportivos, zonas para juego con agua, monumentos y parques infantiles. Más de 7 kilómetros de longitud para disfrutar del aire libre.



CASA DE CAMPO

Este jardín histórico, el más grande de Madrid. La zona del lago, recientemente reacondicionada permite hacer paseos en barco, la extensión del parque permite también hacer paseos en bici y sus parques infantiles y zonas de merendero son geniales para celebrar cumpleaños.

¡CUIDA DEL PARQUE Y DEL MEDIOAMBIENTE!

- + Respetad las indicaciones y cuidad las zonas verdes. Las bicis, los patines y los juegos de pelota mejor evitarlos en el césped.
- + No uséis platos, vasos, cubiertos ni pajitas desechables, francamente, deberían estar prohibidos, al no ser envases apenas se reciclan y como son de uso individual es fácil que en una sola fiesta se acumulen bolsas enteras de menaje desechable. Traed menaje reutilizable o en su defecto biodegradable.
- + Lo mismo pasa con los globos, no dejan de ser plásticos. La piñata mejor casera y hecha con cosas que ya tengáis en casa (papeles de periódico, recortes, telas...) y para lanzar por los aires ¡Nada de confetti! Las pompas de jabón son más divertidas, quedan estupendas en las fotos y si os aseguráis de que el líquido sea biodegradable cuidamos también del parque.
- + Por último, si no hay contenedores de reciclaje (en muchos parques no los hay) recoged la basura y llevarla hasta los contenedores de separación de residuos más cercanos.



Gazillon

es una marca

líder en la fabricación

y juegos de pompas brillantes, coloridas y resistentes que con su fórmula ecológica no resultan tóxicas ni perjudiciales para el medio ambiente.

Gazillion

¡ES LA POMPA!

**POMPAS PERFECTAS,
BRILLANTES
Y RESISTENTES.**

No Tóxico, ecológico, no mancha



ESCAPADAS

ESCAPADAS AMARILLAS

CON LA COLABORACIÓN DE **vueling**

Nos pasamos el año soñando despiertas, esperando a que llegue el tan ansiado momento de las vacaciones de verano. No siempre es fácil elegir el destino y menos aún consensuarlo con la familia. Son muchas las variables a tener en cuenta: playa o montaña, rural o urbanita, lejos o cerca... y todo ello nos tiene que cuadrar en el presupuesto y además, ser *family welcome*.

MONTENEGRO

Norma [@normals](#)

Destino familiar económico y de playa en los Balcanes. Tiene el fiordo de Kotor, el que está más al sur de Europa, en el mar Adriático, y un parque natural, Durmitor, para hacer excursiones. Se llega con vuelo directo de Vueling a Dubrovnik (Croacia) que está a una hora de la frontera de Montenegro.

ISLA DE ISCHIA

Cristina H. [@crishurtadolab](#)

Es el paraíso en el mar Tirreno, justo frente a Nápoles. De origen volcánico (Epomeo) en ella puedes compaginar diversión en calas de agua turquesa y relax en decenas de embalses hidro-termo-minerales. Visitas obligadas: Castelo Aragonese, Sant'Angelo, Sorgeto, la playa de Maronti y más. Sus 46 km cuadrados permiten que te desplaces de una punta a la otra de la isla sin agobios.

GRECIA

Alessandra [@mamma_italospagnola](#)

Fui una vez y desde entonces sueño con volver en una cualquiera de las islas del Peloponneso, pero esta vez con mis hijos!

GALICIA

Lidia [Lidiafraguas](#)

Desde pequeña que intento ir a Galicia en verano. Soy hija de gallego, y amo esta tierra. Playas tranquilas y de agua calmada, ideales para ir con niños. Comida exquisita y paisajes increíbles. Naturaleza y calma, que más se puede pedir?

ROSES

Rosario [rosariobcn](#)

Es un destino ideal para hacer un poco de todo. Tienes turismo de naturaleza, cultural, gastronómico, de playa... a un ritmo que te permite visitar y descansar por partes iguales.

ALGHERO

Eva [@yeswemom](#)

Alghero, en Sardeña, es ideal para familias con niños pequeños. Las playas espectaculares y limpias, además como no cubren demasiado son perfectas para que los padres se puedan relajar. La gente es muy amable y cariñosa con los más peques. En los restaurantes encontraréis menús infantiles y tronas y/o cambiadores. Es nuestro pequeño paraíso.

ASTURIAS

Oriana [@orilaia](#)

La mejor opción para un verano fresco y rodeados de naturaleza. Llegar en avión es perfecto, puedes alquilar coche y hay tiendas que alquilan sillas a contra marcha. Nos gusta recoger manzanas, ver animales de cerca y escuchar cómo rugen los Bufones de Llanes. Hacer excursiones por pueblecillos, ir a ferias y mercadillos tradicionales.

ESCAPADAS. AMARILLAS



FLORENCIA

Anaïs [@anaïs_mamma_bear](#)

Con un idioma parecido al nuestro para que los niños se esfuercen por prender algunas palabras. Es una ciudad muy rica en arte donde podemos enseñar a los pequeños sobre artistas del renacimiento como Leonardo Da Vinci .

LISBOA

Gemma [@glaramknits](#)

Tranvia, barco, teleférico, elevadores, Lisboa es la ciudad ideal para los amantes de los transportes. Cruza el Tajo en ferry para tener la mejor panorámica de la ciudad. Sube al eléctrico 28 y acércate al castillo. O viaja en tren a Sintra y descubre palacios de cuento. O simplemente sube con los elevadores hasta los numerosos miradouros de la ciudad. Disfruta de las vistas. Si aún quieres más, para en el museu da carris) antes de ir a Belem a por un pasteis.

CHEFCHAOUEN

Judith [@judithuerta](#)

Esta ciudad mágica situada en las montañas del Rif, nos encanta para desconectar en familia. Casi toda la Medina es peatonal así que los y las peques pueden correr sin problema por sus calles azules. Alojarse en algún Riad, comer rico y barato, pasear por sus calles pintorescas, visitar tiendas con encanto y comprar jabones naturales para toda la familia...todo esto a un ritmo tranquilo, slow. Además también podemos disfrutar de la naturaleza que rodea esta preciosa ciudad, desconectar en la cascada de Akchour o refrescarnos en el río Kelaa.

PARÍS

Esther [@minino](#)

Nos encantan los parques de atracciones! Así que nos hemos propuesto por lo menos visitar uno al año ;) Apto para peques de todas las edades y con la excusa viajas y conoces otras ciudades o países. Turismo y Diversión en familia asegurado!

LANZAROTE

Gemma [@gemmaonguar](#)

Es el destino ideal para desconectar, ver paisajes naturales impresionantes, playas de ensueño, nada masificado, entorno muy cuidado y gastronomía exquisita. Un lugar ideal para desconectar en familia.

CRIAR Y CREAR

ELISE ET SARDINE

Con el nacimiento de su hija Élise llegó también Elise et Sardine, una marca de ropa de baño de Barcelona producida con tejidos hechos de materiales reciclados. La forma más sostenible de proteger del sol la piel de los más pequeños. Hablamos con Mariona, su creadora.

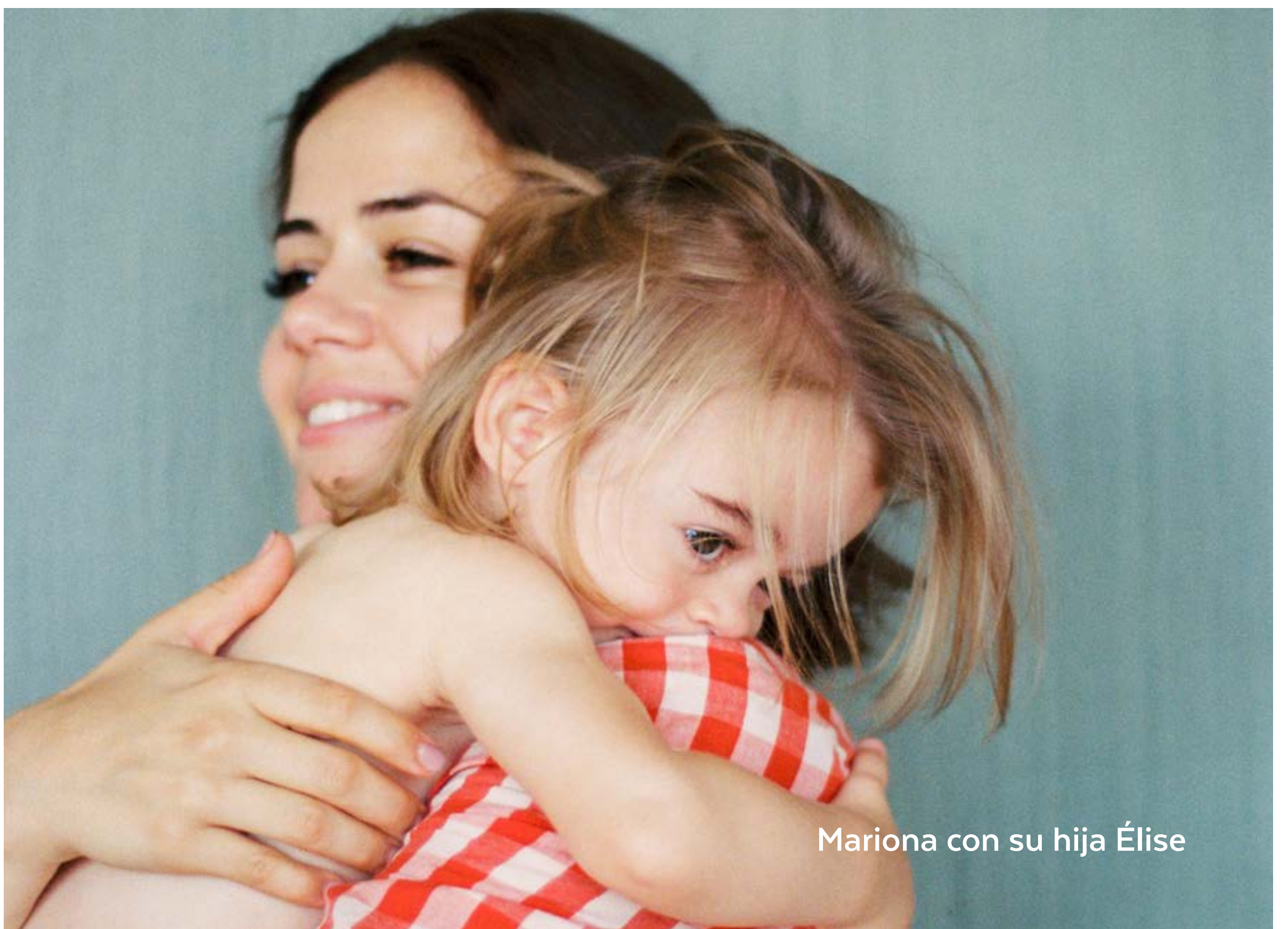
Emprender un negocio con hijos ¿locura o cordura? Locura elegida, aunque indirectamente impuesta por una sociedad en la que conciliar es difícil.

Eres creadora... ¿de dónde te viene?

Soy ingeniera pero siempre me ha apasionado el diseño y me especialicé durante mis estudios. He vivido muchos años fuera de Barcelona, en París trabajé en el estudio de diseño del arquitecto Jean Nouvel, en el que creábamos objetos únicos, y en Londres, en una startup que diseñaba productos sostenibles para países en vías de desarrollo. Durante ese tiempo aprendí mucho y la maternidad fue el punto de inflexión que me impulsó a potenciar esta vertiente creativa y empezar con “Élise et sardine”.

¿Cuál es la propuesta de Elise et Sardine?

Hacemos ropa de baño con protección solar máxima UPF 50+ (UVA y UVB), cómoda, fácil de poner y de quitar y con estampados únicos. Todas nuestras prendas (con certificación Oekotex 100) están, además, fabricadas a partir de redes de pesca recicladas y otros desechos plásticos favoreciendo una economía circular sin residuos. Además, como protegemos la piel con la propia ropa, reducimos también los residuos de crema solar en el agua que sabemos que matan los corales en desarrollo y les causan daños genéticos a ellos y a otros organismos marinos.



Mariona con su hija Élise

Confeccionamos las prendas en un taller de Barcelona y todos los elementos incluidos en nuestros pedidos (cajas, envoltorios, etiquetas...) son adquiridos en empresas nacionales de proximidad.

¿En qué te has inspirado para crear la colección de este año?

La colección “Silence sauvage” pretende dar voz a animales de nuestro entorno que se encuentran en peligro de extinción. La fauna mediterránea es el origen de los originales estampados y los colores que nos transportan a los largos días de verano, donde los niños juegan sin parar.

Lo de criar... ¿Cómo lo llevas?

Tengo 2 hijos, Élise que tiene 2 años y medio, y Émile que tiene 1 mes y medio. La bimaternidad es caótica e intensa pero una aventura apasionante. Creo en una maternidad consciente y respetuosa, y elegí emprender para poder estar más presente en la crianza de mis hijos. Aunque a veces tenga la sensación de no llegar a nada y sacrifique horas de sueño para trabajar, el hecho de emprender me ha dado más flexibilidad para estar con ellos.

¿Qué tal madre eres? de las que...

De las que lo hacen lo mejor que pueden. Siempre digo que la maternidad es la cura de humildad más grande que existe. A mí, personalmente, me ha hecho mejor persona. He aprendido a respetar y no juzgar a ninguna madre, y a no decir “yo nunca haría eso”.

Comparte algo (producto, servicio, pensamiento) que te haya facilitado mucho la vida durante la crianza.

El porteo. Me encanta portear a mis hijos y sentirlos cerca, además de ser una herramienta muy práctica cuando estoy sola con 2!

La crianza es transformadora ¿en qué ha cambiado tu vida?

Se vende la maternidad como una cosa muy bonita y natural. Y es preciosa, pero es dura a la par. Se habla poco de la presión general para que las madres sean súper mujeres, activas social y laboralmente. Uno de mis mayores aprendizajes ha sido ser capaz de parar y entender que en aquel momento lo que yo quería era cuidar y criar a mi hijos.

¿Quién es la persona (o personas) que te acompaña en la crianza? ¿te apoya también en tu proyecto/negocio?

Mi familia, especialmente mi pareja y mis padres. Sin ellos esta aventura sería imposible.

Tres cosas que puedes empezar a hacer ahora mismo para mejorar el planeta

Todos tenemos un papel importante a la hora de legar un mundo mejor a las futuras generaciones. Consumamos responsablemente, menos pero productos de calidad que perduren, evitemos el uso de plásticos y enseñemos a nuestros hijos el respeto por la naturaleza. Cada pequeño gesto cuenta y entre todos sumamos. Porque no hay planeta B.



+ INFO
[Elise et Sardine](#)



#RETO 4 OCÉANOS DE PLÁSTICO

El 75% de la basura marina es plástico. Cada año ocho millones de toneladas de materiales plásticos acaban en los océanos deteriorándose en micropartículas y desprendiendo sustancias tóxicas que se acumulan en la fauna marina y que llegan por la cadena trófica al ser humano.

#veranososteniblemammaproof

ESCAPADAS

TURISMO SOSTENIBLE CERCA DE BARCELONA

CON LA COLABORACIÓN DE



Cuanto más cerca más sostenible. El turismo de proximidad es ideal para conocer y disfrutar de nuestro entorno minimizando el impacto medioambiental, si además lo acompañamos de desplazamientos en tren o autocar y buscamos alojamientos responsables, ¡Voilà! Tenemos como resultado una escapada de los más sostenible.

Para facilitaros la tarea, hemos recopilado junto a la Diputació de Barcelona, destinos y propuestas sostenibles cerca de Barcelona.

Este año, la Diputació de Barcelona, pionera en promover buenas prácticas en gestión sostenible del turismo, ha recibido el estatus de Destinación Biosphere Gold y ha renovado su certificación "Biosphere Destination", que la acredita como destino turístico sostenible.



1. Serralada Litoral
2. Guillerics-Savassona
3. Macizo y Costas del Garraf
4. Montseny
5. Sant Llorenç del Munt i l'Obac
6. Muntanya de Montserrat
7. Delta del Llobregat
8. Collserola
9. Pedraforca
10. Parc del Cadí-Moixeró

ESCAPADAS. TURISMO SOSTENIBLE CERCA DE BARCELONA

1. SERRALADA LITORAL

Muy interesante el itinerario guiado que permite apreciar la recuperación agrícola del Maresme. En Teià, puedes visitar el Centro Enoturístico y Arqueológico de Vallmora, un yacimiento que demuestra que la vid se cultiva en la Serralada de Marina desde hace más de dos mil años.

4. MONTSENY

Una muy buena opción son las salidas de descubrimiento pensadas para conocer este espacio natural declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO. Estas jornadas son ideales para identificar árboles, observar animales y aprender a detectar huellas y rastros. En el Espacio Montseny de Viladrau también podréis hacer un recorrido imaginario y mágico del macizo.



8. COLLSEROLA

Está tan cerca de Barcelona que a menudo nos olvidamos de que lo tenemos tan a mano. El parque ofrece un programa llamado “Descubiertas en familia”, un paseo por los alrededores del Centro de Información, acompañado de un pequeño taller y juego que nos servirá para conocer mejor Collserola. Lo organizan los propios guías del parque y la actividad es gratuita para los menores de 3 años.

+

2. GUILLERIES-SAVASSONA

El Espacio Natural de las Guilleries-Savassona permite apreciar la unión entre el románico y la naturaleza. En su paso por el monasterio de Sant Pere de Casserres, el ancestral camino Oliba se eleva espectacularmente sobre el río Ter y ofrece unas vistas y un recorrido genial para apreciar el entorno.

5. SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

Un gran espacio natural protegido producto de la erosión natural, con unos 50 millones de años de antigüedad. No os perdáis la Casa Nova de l'Obac, una antigua masía vitivinícola de principios del siglo XIX que ofrece desde la exposición ‘Sant Llorenç del Munt i l'Obac: un paisatge mediterrani’ hasta servicio de préstamo gratuito de material y bicicletas adaptadas.

7. DELTA DEL LLOBREGAT

La ruta entre el estanque del Remolar y la playa de Viladecans permite observar fácilmente pájaros acuáticos y el recorrido que va hasta las ruinas del Cuartel de los Carabineros es ideal para apreciar la vegetación típica de un paisaje de dunas. En la playa del Prat no os podeis perder ni el mirador del Estanque de la Isla, el más alto del delta, ni el CRAM, un centro dedicado al rescate, la curación y la reintroducción de cetáceos, tortugas y aves marinas.



+

3. MACIZO Y COSTAS DEL GARRAF

Vilanova i la Geltrú, Sitges o Cubelles son algunos de los bonitos pueblos que bordean la Costa Barcelona, para disfrutar de forma más sostenible de la zona os recomendamos la Ruta de las Calas del Garraf, un recorrido que sigue el GR-92 y que permite combinar excursión con baños en calas tranquilas y aisladas.



+

6. MUNTANYA DE MONTSERRAT

Además de la geología extraordinaria que todos conocemos, el parque natural de Montserrat también tiene multitud de caminos y senderos para disfrutar de una flora y una fauna muy interesantes. Además, a Montserrat se puede llegar fácilmente con el tren y cremallera con lo que reducimos considerablemente el impacto medioambiental de nuestro desplazamiento.

+

9. PEDRAFORCA

Hay varias rutas fáciles: para los más prudentes, la pista asfaltada, que va de Saldes al mirador de Gresolet ofrece una bella panorámica de la cordillera del Cadí y para adentrarse más en la montaña también hay una ruta circular que permite disfrutar de una visión de 360 grados. Si planificais pasar más de un día, os recomendamos la Casa Refugi de Gresolet, pionero en la obtención del certificado energético de sostenibilidad.

+

10. PARC DEL CADÍ-MOIXERÓ

En este parque se alza uno de los picos más altos de Cataluña, el Vulturó y muy cerca se encuentra el Pedraforca. En el Cadí-Moixeró se puede practicar senderismo, bicicleta de montaña, escalada pero también natación y kayak en el embalse de la Baells.

Encuentra muchas más en

www.barcelonaesmoltmes.com

#barcelonaesmuchomas



+

AGENDA AMARILLA

El verano es para descansar pero todos los que tenemos niños sabemos que descansar, lo que sería descansar, no mucho la verdad. En vacaciones parece que nuestros peques tienen más energía de lo habitual. En Mammaproof os hemos hecho una selección de agenda cultural para poder disfrutar de este tiempo en familia.

BCN



PROYECCIONES EN FAMILIA

Caixa Forum Barcelona

Del 1 de julio al 27 de agosto

Un plan completo para disfrutar las tardes de verano en familia. De junio a agosto podréis escoger packs familiares que incluyen visitas a las exposiciones junto con proyecciones del ciclo Pequeños Cinéfilos.

+ INFO



TALLER DE CIRCO

Museu d'Arqueologia de Catalunya

4, 11, 18 y 25 de agosto de 18h a 20h

¡El mundo de circo con profesionales del sector! Conoceréis un montón de disciplinas aptas para todas las edades: malabares, mazos, pelotas, platos, diábolo, cable, equilibrios sobre rodillo, zancos; así como también experimentación de equilibrios estático con palos y pelotas.

+ INFO



¿QUE HAY AL OTRO LADO DEL ESPEJO?

CosmoCaixa

Del 22 de junio al 11 de sept.

Cuando levantas una mano ante un espejo, ¿tu reflejo alza la misma mano? ¿Has intentado caminar viendo el mundo del revés? En este taller, darán respuesta a estas y muchas otras preguntas que nos hacemos cuando nos ponemos delante de uno de ellos.

+ INFO



EL GREC

Del 3 al 30 de julio

Este año es la 43ª edición del Grec, un festival repleto de actividades para todas las edades y con el que disfrutaréis tanto grandes como pequeños. Consultad la programación en su web y cread vuestro propio itinerario por toda la ciudad con las distintas actividades del festival.

+ INFO



LA SOMBRA DE PINOCHO

La Puntual

Del 4 al 14 de julio

Al final del cuento Pinocho se convirtió en un niño de verdad, y como todos los niños de carne y hueso también se hizo grande. En el ambiente de segunda Revolución Industrial, Pinocho ya es grande y desde su taller nos cuenta su historia a través de sombras chinas, títeres y marionetas.

+ INFO



WHITE BOUNCY CASTLE

MNAC

Del 11 al 28 de julio

Un castillo inflable de 45 metros de largo diseñado por bailarines y coreógrafos. La instalación consigue de forma inevitable la inclusión del visitante en la cinética idiosincrática del White Bouncy Castle, un espacio donde no hay espectadores, sólo participantes.

+ INFO



#RETO 5 SIN AGUA DULCE

La calidad del agua ha empeorado debido a la contaminación ocasionada por fertilizantes, plaguicidas, sedimentos, metales pesados, desechos plásticos y microplásticos. Desde 1970 se han perdido el 40% de los humedales, ecosistemas clave en la lucha contra el cambio climático.

[#veranososteniblemammaproof](#)

AGENDA AMARILLA

El verano es para descansar pero todos los que tenemos niños sabemos que descansar, lo que sería descansar, no mucho la verdad. En vacaciones parece que nuestros peques tienen más energía de lo habitual. En Mammaproof os hemos hecho una selección de agenda cultural para poder disfrutar de este tiempo en familia.

MAD



PAISAJE PARA EL JUEGO

Matadero de Madrid

Hasta el 22 de septiembre

Transformar el espacio urbano a través del juego, Aberrant Architecture responde en Paisaje para el Juego con estructuras, formas y colores que invitan a niños de todas las edades a utilizar imaginativamente este nuevo lugar.

[+ INFO](#)



TEATRO DE TÍTERES

Parque del Retiro

Fines de semana de julio y agosto

Todos los fines de semana de este verano tenéis una cita totalmente gratuita en el Teatro de Títeres del Retiro. Se representarán distintas obras: Siete Cabritillos, Zero en conducta, 7 Ratones, ¡Gaudeamus!, Petit Bonhom... y ¡muchas más! Consultad su web para conocer la programación veraniega completa.

[+ INFO](#)



POLARIS

Planetario

Martes y domingos de julio y agosto.

James, un pingüino turista procedente del Polo Sur, y Vladimir, un divertido oso del Polo Norte, se encuentran en los hielos del Océano Ártico. Se hacen amigos, charlan sobre sus respectivos hogares y contemplan las estrellas juntos, preguntándose por qué es tan larga la noche en los polos.

[+ INFO](#)



ESPACIO DESOBEDIENTE

Espacio Abierto Quinta de los Molinos

De lunes a viernes de Julio de 9h a 14h

¿Qué es ser desobediente? En los "campas" de verano ser desobediente es imaginar, descubrir, inventar, luchar contra las injusticias y no tener miedo. Si tienes entre 7 y 12 años, puedes pertenecer a la tribu que desobedece para cambiar el mundo.

[+ INFO](#)



TORRES QUE RASCAN EL CIELO

Caixa Forum Madrid

Del 1 al 26 de julio

En este taller, a partir de distintas piezas troqueladas, aprenderéis a diseñar y construir un rascacielos, dándole una forma e identidad propia que lo conviertan en el futuro gigante de la ciudad que construiréis colectivamente.

[+ INFO](#)



VERANOS DE LATINA

Del 5 al 28 de Julio

El Barrio de la Latina ha organizado un cine de verano y espectáculos de teatro infantiles al aire libre totalmente gratuitos (consultar la programación para ver las edades recomendadas). Una forma distinta de disfrutar de los días de calor con toda la tribu.

[+ INFO](#)



vueling.



**DERRÍTETE
POR MÁS DE
100 DESTINOS***

RESERVA EN **VUELING.COM** O EN NUESTRA APP

*En conexión vía Barcelona.

15 YEARS
LOVING
PLACES 

MAMMAPOWER

USAR Y REUSAR

Detrás de esta marca y tienda online se esconde Yve Ramírez, una mamma con mucho power que desde hace años divulga iniciativas y proyectos entorno a la sostenibilidad en su blog la ecocosmopolita.

Emprender un negocio con hijos ¿locura o cordura?

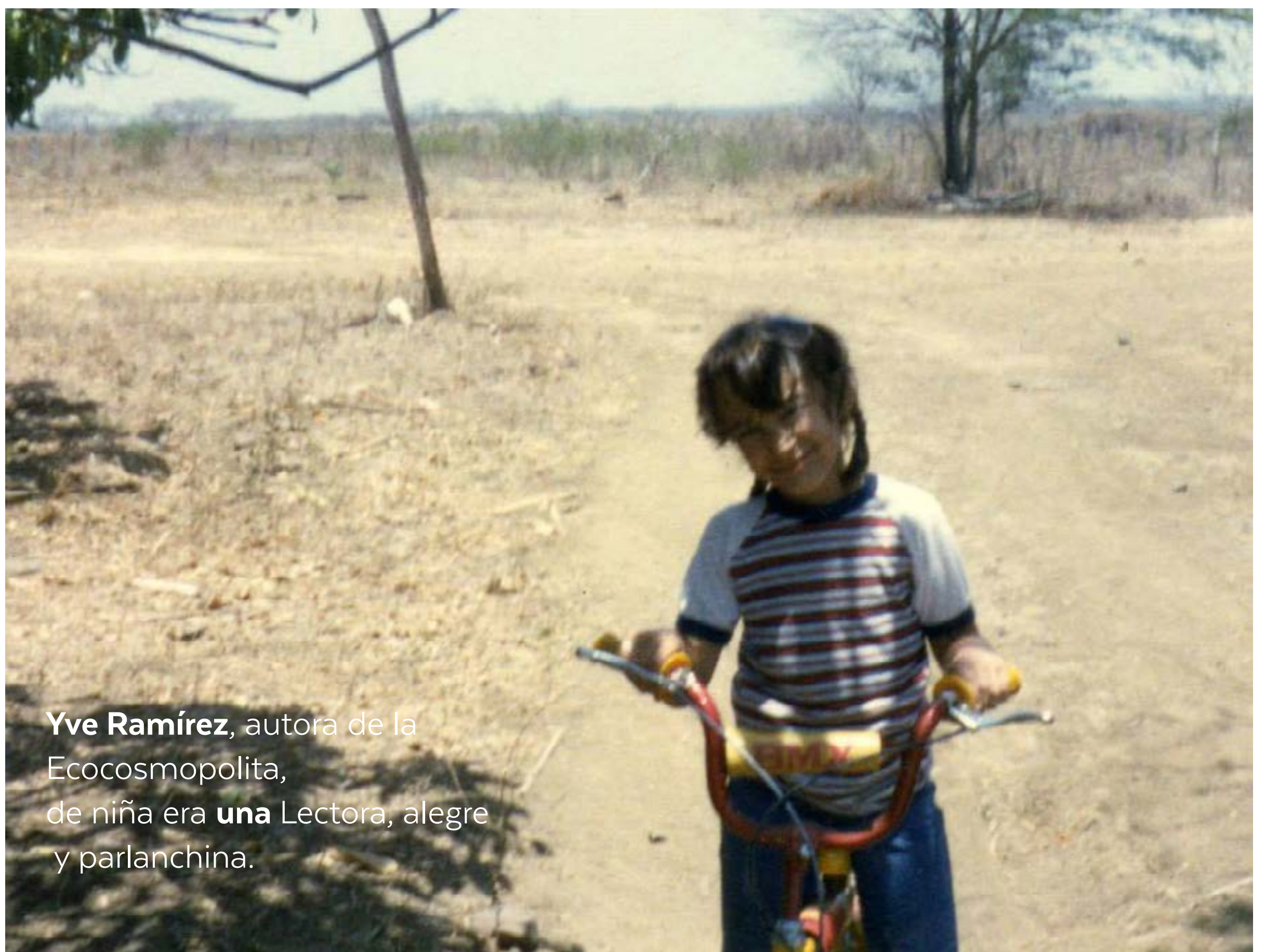
Locura parece que es vivir y parir en estos días. El mundo ya no está hecho para tener hijos y hacerlo (y hacerlo lo mejor posible) es ir contracorriente. Pero en este escenario, la otra locura de emprender tiene su punto de cordura, porque muchas veces te da más flexibilidad. Es una opción inmensamente demandante, pero suele dar un poco más de juego.

Tú tienes Power... ¿de dónde te viene?

¡De las personas con las que conecto, sin duda! De la comunidad que está ahí fuera apoyando lo que hacemos y de las otras personas que de una u otra forma están trabajando por un mejor mañana. Cada comentario que leo en redes, cada palabra de aliento que recibo en una charla, los momentos compartidos con amigos activistas, todo esto y más me da la energía para asumir tantas cosas...Y desde luego, de mi familia maravillosa, especialmente de mi pareja que me da todo el apoyo del mundo.

Una mujer que te inspira ... cuéntenos por qué

Jane Goodall. Mi inspiración máxima. Una mujer que, para comenzar, es la prueba viviente de que si quieres algo y pones todo tu empeño en conseguirlo, puedes hacerlo realidad por difícil que parezca. Ha revolucionado el mismo concepto del ser humano y ha dedicado



Yve Ramírez, autora de la Ecocosmopolita, de niña era una Lectora, alegre y parlanchina.

su vida a luchar por el medio ambiente, inspirando a personas alrededor del mundo. Una de las experiencias más emocionantes de mi vida ha sido poder estrecharle la mano e intercambiar unas palabras con ella. De verdad, la adoro. No me canso de escucharla, leerla y conocer más sobre su historia. Un boom de motivación.

¿Qué le regalarías a “tu niña” de 6 años? ¿y a la de 15? ¿y a la de 40?

A la de seis le regalaría muchas horas de parque, que no tuve demasiadas. A la de 15, un libro sobre sexualidad, muy

feminista y sin tapujos. Tal vez viaje al ciclo menstrual de Anna Salvia. A la de 40, una semana de vacaciones sola, sin nadie más, sin horarios y sin móvil, por favor.

Si sólo pudieras legarle algo (material o no) a tu hijo/a ¿qué sería?

La capacidad de agradecer y saborear cada mínimo regalo que les de la vida. Cada sonrisa, cada momento compartido, cada rato de buena lectura o de buen juego, cada soplo de brisa en el rostro...

MAMMAPOWER. USAR Y REUSAR

Un mensaje para tu madre... Que no importa lo lejos que estemos, siempre, siempre, me acompaña de alguna forma.

¿Cómo es la pareja de una mujer poderosa?

Creo que debe ser una persona capaz de ayudarla a crecer y, por supuesto, de crecer a su lado. Creo que ahí radica el secreto de la vida en pareja: en crecer juntos

Cuando tienes un bajón ... ¿Qué te pone las pilas?

Unos minutos frente al mar, 15 minutos de meditación, un paseo en bici, nadar, compartir risas con alguien querido....

Al desnudo eres...

Sensible, irascible, empática, egoísta, generosa, parlanchina, introvertida.... ¡Un torbellino continuo!



+ INFO
[la ecomopolita](https://laecomopolita.com)



TIPS PARA UN VERANO ZERO WASTE

- + Bolsas para comprar a granel frutas, hortalizas y granos
- + Botellas de agua reutilizables para todos, para cuando salimos de paseo
- + Las bolsas zip reutilizables de silicona, que son una maravilla para conservar alimentos y para ir de picnic con máxima comodidad.

IDEAS

Ideas para un verano memorable

CON LA COLABORACIÓN DE **Abacus** ●●●
Cooperativa

¿Os acordáis de los veranos cuando éramos pequeños? Las aventuras con la pandilla en el pueblo, el coche hasta los topes, las neveras de playa, las bicicletas, los libros a la hora de la siesta, las rodillas peladas, los balones de Nivea...

No hay mejor época que el verano para construir historias memorables y aunque no podamos volver a los veranos de nuestra infancia sí podemos crear ocasiones memorables para que nuestros pequeños las recuerden el resto de su vida.

Hemos recopilado junto a la cooperativa Abacus una lista de ideas para construir historias este verano. ¡Os animamos a escribir vuestra propia lista!



IDEAS PARA VUESTRA BUCKET LIST

- + Montar una piscina hinchable en el balcón o un barreño de agua o simplemente llenar la bañera y pasar las tardes en remojo.
- + Montar juntos un puzzle grande ¿Qué tal uno de 500 piezas?
- + Jugar a juegos de mesa con los amigos, que cada uno proponga un juego distinto cada vez.

IDEAS. PARA UN VERANO MEMORABLE

En Abacus encontraréis todo lo necesario para construir recuerdos memorables este verano y además, **con el código 5PROOF19ST tendréis 5€ de descuento.** [Consultad las condiciones aquí.](#)

IDEAS PARA VUESTRA BUCKET LIST

- + Plantar una semilla o una legumbre y cuidarla para verla crecer en verano.
- + Observar peces y cangrejos en las rocas de la playa con unas gafas de buceo.
- + Hacer un picnic en el parque, que cada uno traiga una cosa rica y casera para comer.
- + Estampar o pintar la camiseta de este verano.
- + Quedarse hasta el atardecer en la playa haciendo castillos en la arena.
- + Mirar las estrellas de noche con binoculares, podéis jugar a reconocer constelaciones.
- + Hacer un diario de bosque para catalogar hojas y flores silvestres diferentes.
- + Dibujar circuitos con tiza en el suelo de calle y recorrerlos después saltando, a pata coja, con los ojos tapados...
- + Hacer una casita para pájaros para nuestro jardín o balcón.
- + Hacer un dado de actividades para jugar y disfrutar con toda la familia.



#RETO 6 LA PÉRDIDA DE SUELO

La obtención de alimentos ya utiliza el 50% de la tierra habitable y el 77% de las zonas agrícolas se destinan a la producción de piensos, pastizales y pastoreo para la producción de carne, cuyo ritmo de consumo actual es insostenible.

Además, en la actualidad, el 33% de la comida se pierde o se desperdicia.

#veranososteniblemammaproof

RECURSOS

COMPENSAR NUESTRA HUELLA DE CARBONO

La realidad es que por mucho que nos esforcemos, es imposible no generar ningún impacto sobre el medioambiente. Lo más seguro es que este verano utilicemos el coche más de lo normal o cojamos algún que otro avión. Está bien, viajar es un legado maravilloso para nuestros hijos e hijas siempre que seamos responsables y pongamos conciencia. Os proponemos algunos recursos para compensar nuestra huella de carbono.

1

¿Qué es la huella de carbono CO2?

La huella de carbono es un indicador ambiental que pretende reflejar los gases de efecto invernadero emitidos por un individuo, organización, evento o producto. Se mide en masa de CO2 y se calcula listando todas las actividades que generen emisiones en un periodo temporal determinado. Conocer el tamaño y la huella de nuestras acciones nos permite implementar una estrategia de reducción y/o compensación de emisiones.

2

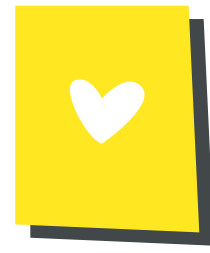
¿Cómo calculamos nuestra huella de CO2?

Si googleais “calculadora de huella de carbono” encontrareis varias por la red, una de las más usadas y fiables es [Carbon Footprint](#), avalada por la normativa ISO, Sustainable Business Network e IEMA (Institute of Environmental Management and Assessment).

3

¿Cómo podemos compensar nuestra huella de CO2?

Algunos proyectos como [Reforestum](#) o [Bosques Sostenibles](#) facilitan la compensación de nuestra huella de carbono mediante la plantación de bosques. En ambos puedes calcular tu impacto o el de tu empresa y unirte a un bosque ya existente o crear uno nuevo con tu aportación económica. Otra alternativa que nos gusta es la de buscar una ONG's o programa de conservación que actúe en nuestro lugar de destino vacacional y hacer una donación, ayudarles una jornada como voluntarios, o [apadrinar una especie en extinción de la zona](#).



LECTURA

CUENTOS PARA AMAR EL MEDIOAMBIENTE

La lectura es una herramienta muy valiosa para transmitir a los pequeños el amor y el respeto por nuestro entorno, hemos recopilado junto a las librerías del Club Amarillo algunos cuentos bonitos y otros preciosos para educar en la sensibilidad y el amor al medioambiente.



Como hacer una casa en un árbol. Carter Higgins & Emily Hugges
Recomendado por la
[Librería Fabre](#)

¿Cuáles son las cosas imprescindibles

para hacer una casa en un árbol? Un columpio, libros, cuerdas, mesas, jardineras llenas de flores... Todo para vivir una aventura extraordinaria que requiere, en realidad, de bien poco.



La playa de los inútiles Alex Nogués & Bea Enríquez
Recomendado por
Mavi de Mammaproof

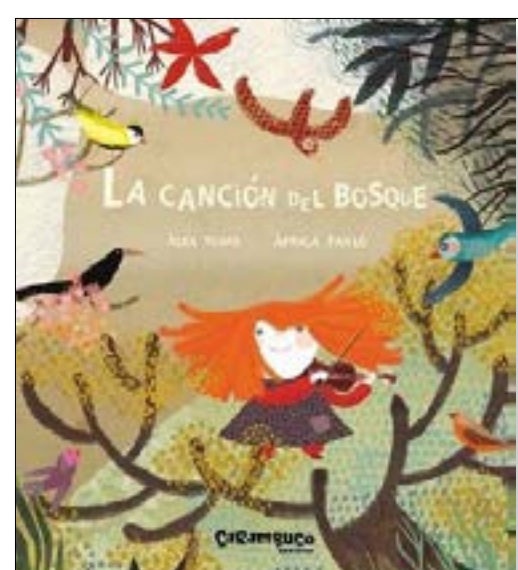
Esta colección es pura poesía visual y narrativa. Ya era hora

de que saliéramos de las aventuras de detectives, enigmas y personajes fantásticos; puede ser igual de divertido entrar en la psicología de un personaje y descubrir la aventura por ejemplo de una mudanza de la ciudad al campo que tus padres han elegido y que te lleva a salir de tus hábitos de niño/a.



Mi vida de abeja. Kirsten Hall
Recomendado por
[Librería Sendak](#)

Esta es la historia de las abejas y de las diferentes etapas de la recolección del néctar y la fabricación de la miel, acompañada de bellísimas ilustraciones. Un álbum para tomar conciencia de la importancia de estos pequeños seres.



La canción del bosque. Àlex Tovar y Àfrica Fanlo.
Recomendado por
Ana de Mammaproof

Una bonita

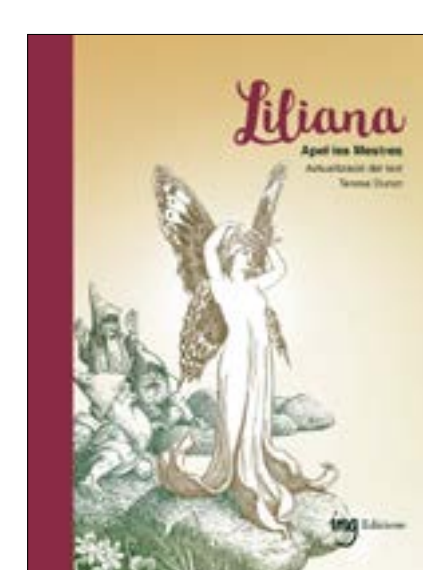
historia de árboles, pájaros y una tribu de humanos, unidos por un mismo destino. A través de la mirada de una niña, descubriremos por qué es tan importante respetar los ciclos naturales, evitar el derroche de recursos y vivir de forma armoniosa y sostenible. Una oportunidad maravillosa de trabajar el respeto a la naturaleza junto a los más pequeños.



Mi selva. Nanen
Recomendado por la
[Librería Fabre](#)

Explorar la selva puede ser una aventura llena de

aprendizajes, de peligros que acechan o del descubrimiento de que las selvas pueden sernos mucho más cercanas de lo que pueda parecer a simple vista.



Liliana Apel·les Mestres
Recomendado por
[Librería Sendak](#)

Un clásico de 1907 recuperado y adaptado

para niños, niñas y jóvenes de hoy en día, en el que descubrirán un bosque animado, seres mágicos i animales fantásticos. Una historia mítica y encantadora sobre la belleza de las pequeñas cosas y el amor por la naturaleza.



LECTURA

LIBROS PARA AMAR EL MEDIOAMBIENTE

Sabemos que ir a la playa o a la montaña con niños es una actividad prácticamente incompatible con la lectura, pero aún así hemos recopilado algunos libros inspiradores que merece la pena leer, si encontramos un ratito, claro.



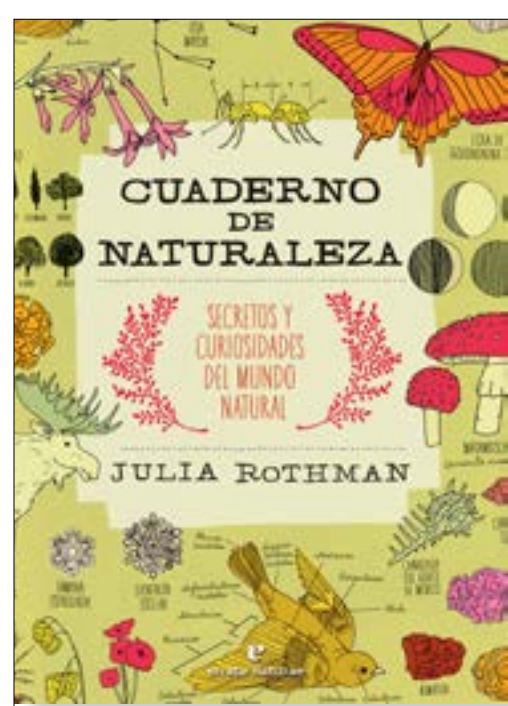
Go green.

Editorial Monsa

Recomendado por Chandal

A parte de la belleza que las plantas pueden aportar a

nuestros hogares, hay un elemento siempre cambiante que llena nuestros ambientes y nuestras almas como un rito de rejuvenecimiento. Cuidarlas es cultivar nuestra relación con la naturaleza y encontrar un vínculo con nuestros orígenes lejanos.



Cuaderno de naturaleza.

Secretos y curiosidades del mundo natural
Julia Rothman
y Errata Naturae

Recomendado por Librería Sendak

Un libro para desconectar los móviles y olvidarse de las pantallas que habitualmente nos rodean. Esta guía ilustrada es perfecta para salir a descubrir y explorar el mundo natural en familia, desde lo más minúsculo hasta lo más inmenso.



Vivir sin plástico

Consejos, experiencias e ideas para darle un respiro al planeta.
Patricia Reina Toresano,
Fernando Gómez Soria.
Recomendado por Mammaproof.

Un libro que repasa la historia del plástico, el peligro de su consumo desmesurado y consejos para evitarlo. Aunque parezca que vivir sin plástico es imposible, el primer paso es proponérselo.



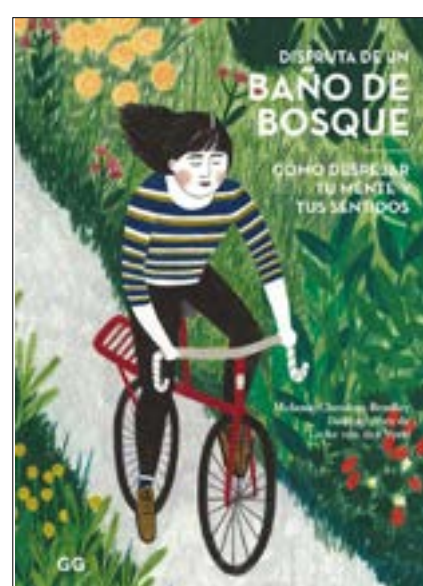
Tu consumo puede cambiar el mundo,

Brenda Chavez

Recomendado por Mammaproof.

Con cada acto de consumo emitimos un voto de confianza, apoyamos una forma

de producción y activamos una cadena de abastecimiento con la que beneficiamos a una o varias empresas. Un libro para tomar conciencia del poder que tenemos como consumidores para crear flujos de redistribución de la riqueza más justos, éticos, ecológicos y responsables.

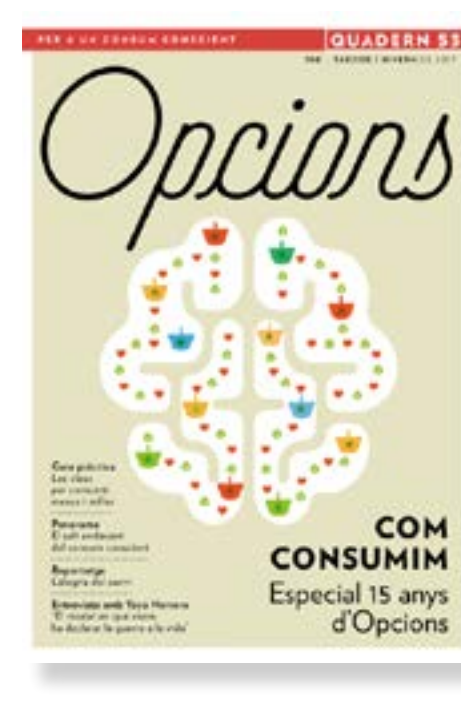


Disfruta de un baño de bosque.

Cómo despejar tu mente y tus sentidos
Melanie Choukas-Bradley.

Recomendado por Librería Sendak

El shinrin-yoku es una expresión japonesa que traducimos como “baño de bosque”. Darse ese baño quiere decir reconectar con la naturaleza y liberar nuestro espíritu. Como hacerlo es precisamente lo que explica este libro.



Revista Opciones.

Recomendado por Mammaproof.

La cooperativa Opciones trabaja para facilitar el consumo consciente y edita

anualmente dos revistas muy completas sobre temas distintos: vivienda, movilidad, alimentación... analiza el impacto y ofrece alternativas más sostenibles a los modelos actuales de vida y consumo.



iGRACIAS!

**Y A DISFRUTAR DEL
VERANO CON TU TRIBU**

*mamma
proof*.ORG