



"... que cada uno recoja cuanto necesite..."
Éxodo 16, 16

Tanto como necesites...

*Preservemos la Creación.
Probemos algo nuevo,
y juntos hacemos una diferencia*

Saludo del Padre Raúl Herrera

Bendito sea Dios, amigas, amigos. Gracias a Él, a pesar de tantos obstáculos, iniciamos la Cuaresma. Esta vez te invitamos a vivirla con amor y respeto por nuestra Madre Tierra, siguiendo el impulso del Papa Francisco y en el marco de una **Gran Misión Cuaresma Ecológica**. En ella ayunaremos de los que la lastima a nuestra tierra, unidos al proyecto **Klimafasten** en nuestra Diócesis. Aquí presentamos sugerencias adaptables a todos.

Un pequeño manual de instrucciones

En este folleto encontrarás sugerencias para reflexionar durante esta Cuaresma. Cada semana tiene un tema diferente. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU que coinciden con la temática se ilustran en cada semana. Prueba uno, dos o más consejos cada semana, establece tus propias prioridades o profundiza en otros aspectos.

Puedes encontrar más lecturas, eventos e impulsos teológicos en klimafasten.de (sólo alemán). Si necesitas alguna sugerencia de fuentes en español, sólo envíanos un correo a capellan@catolicosenstuttgart.org.

La experiencia de ayuno comunitario por el clima será aún mejor si la compartes con tu familia, amigos, en grupos de ayuno y/o en eventos de la comunidad.



Comunidad de Lengua Española
Virgen de Guadalupe
Seidenstr. 39, 70174 Stuttgart
www.catolicosenstuttgart.org



SEMANA 1
(17.02.2021 – 23.02.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para mi huella hídrica

En Alemania, cada uno de nosotros consume aproximadamente 120 litros de agua potable al día. Sin embargo, en los alimentos, bienes de consumo y otros servicios, se esconde una gran cantidad de lo que se conoce como "agua virtual". De manera que nuestra huella hídrica diaria es de casi 3.900 litros! La mitad está en los productos que importamos. Así que vivimos a costa de otros países y contribuimos (en parte inconscientemente) a la escasez de agua y a la contaminación en otras regiones.

ESTA SEMANA ...

- Determino mi huella hídrica personal, usando, por ejemplo:
 - waterfootprint.org (inglés)
 - fundacionaquae.org (español)
- Me informo sobre el agua virtual, cuál es dañina y cuál no.
- Investigo las zonas de cultivo para mi café, mi zumo de naranja y el algodón de mi camiseta y cómo buscar alternativas que utilicen menos agua virtual dañina
- Evito/reduzco el consumo de carne y productos animales para minimizar aún más mi huella hídrica.
- Evalúo la posibilidad de instalar grifos ahorradores para la ducha y el lavabo, así como de instalar botones de ahorro en el inodoro.
- Trato de terminar mi ducha antes de una canción de 2 minutos y de prescindir de darme un baño completo en la tina.
- Me informo sobre las organizaciones que luchan por un agua potable limpia y de libre acceso para todos. Por ejemplo: Vivaconagua, Brot für die Welt, misereor.org.



SEMANA 2
(24.02.2021 – 02.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para ahorrar energía en calefacción

Un salón cálido, una ducha caliente, una velada junto a la chimenea. El invierno sería difícil de imaginar sin calefacción. Cuando se trata de ahorrar energía, nos concentramos sólo en la energía eléctrica, aunque alrededor de ¾ partes de energía de un hogar se utiliza en la calefacción y el agua caliente. En el futuro también tendremos que enfriar cada vez más, como ya ocurre en las regiones más cálidas de la tierra. Cuanto más consciente y efectiva podemos hacer la aclimatación de nuestros ambientes interiores, mejor.

ESTA SEMANA ...

- Doy una vuelta a mi casa y busco los puntos débiles: ¿Están todas las ventanas bien aisladas? ¿Están todos los radiadores expuestos? ¿Se han configurado los tiempos y temperaturas de calefacción?
- Presto atención a cómo ventilo mi casa: Mucho calor se escapa a través de las ventanas entreabiertas. Es mejor abrirlas durante un corto tiempo para ventilar.
- Reduzco la temperatura dentro de mi casa 1 °C y me pongo mi suéter favorito.
- Compruebo mi sistema de calefacción: ¿hay bombas de eficiencia ya instaladas? ¿Vale la pena sustituir finalmente el viejo sistema de calefacción de gasóleo? ¿tal vez conectar la casa a una red de calefacción local en mi zona?
- Participo en conferencias del centro de asesoramiento al consumidor y lo recomiendo (verbraucherzentraleenergieberatung.de).
- Pregunto al ayuntamiento qué está haciendo para ahorrar energía en sus edificios.



SEMANA 3
(03.03.2021 – 09.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para una dieta vegetariana

Pan con embutidos como desayuno, Schnitzel en el almuerzo y pechuga de pollo en la cena: cada persona en Alemania come unos 1100 animales en su vida (60 kg de carne al año). Ni siquiera la mitad de un animal sacrificado acaba siendo consumido, sino que es utilizado para otros fines. Comemos demasiada carne y esto no sólo es perjudicial para el clima y para animales, sino también para nosotros. Una alimentación balanceada, que incluye el consumo de menos productos animales, es sana y sabrosa. ¡Y más fácil de preparar de lo que crees!

ESTA SEMANA ...

- Comeré vegetariano al menos tres días.
- Estudiaré las consecuencias del consumo de carne para los animales, seres humanos y medio ambiente. (Lectura recomendada: Fleischatlas BUND).
- Me fijo específicamente en la gama de productos vegetarianos y veganos de mi supermercado.
- Me embarco en un viaje de descubrimiento culinario y elijo una receta vegetariana o vegana que me guste. (veggies.de, chefkoch.de, Pinterest, etc.).
- Evalúo inscribirme en el programa (veggiechallenge.de) y elijo si quiero introducir días sin carne durante el reto o iniciar una dieta vegetariana o vegana.
- Pruebo la leche de avena u otra leche vegetal en mis cereales o café.
- Me informo sobre la ropa y los cosméticos veganos (ej: utopia.de).



SEMANA 4
(10.03.2021 –
16.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para un consumo consciente de Medios e Internet

Navegar, escuchar música, ver películas... podemos hacer todo esto casi sin límites en Internet.

Es maravilloso este mundo digital. Pero desgraciadamente no es tan ecológico como parece.

Las materias primas y la energía necesarias tienen una gran huella ambiental - también para el clima: Solo media hora de transmisión de una serie causa unos 1,6 kg de CO2, tanto como un viaje corto en coche.

Además, la extracción de materias primas para los smartphones, las tabletas, etc., va muchas veces de la mano de la explotación, el trabajo infantil y la destrucción del medio ambiente.

EN ESTA SEMANA ...

- Me hago consciente de cuántas horas paso en Internet cada día: en las redes sociales, buscando algo en Internet, escuchando música.
- Reduzco mi tiempo en línea a la mitad, por ejemplo.
- Trato de encontrar información en libros, radio, conversaciones y escuchar "viejos" CDs o discos.
- Yo decido ser "fiel": Utilizo mi smartphone, mi tableta el mayor tiempo posible y compruebo si puedo repararlo o actualizarlo para alargar su vida útil.
- Me informo sobre las condiciones de trabajo y el impacto medio ambiental, por ejemplo, de la producción de teléfonos inteligentes, por ej. www.handyaktion.de
- Compruebo en mis cajones si hay teléfonos móviles viejos y los llevo a reciclar.



SEMANA 5
(17.03.2021 –
23.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para una vida sencilla

En promedio una persona en Europa Occidental posee unas 10.000 cosas/objetos

Hace tiempo que tenemos claro que no es posible un crecimiento ilimitado y que estamos explotando nuestra tierra más allá de sus límites naturales. Nosotros vivimos ya a costa de la siguiente generación y de los pueblos del Sur Global es hora ya de pensar en lo que realmente necesitamos y lo que es importante para nosotros.

EN ESTA SEMANA ...

- Salgo a pasear, busco el contacto con la naturaleza y doy gracias a Dios por la Creación.
- Pienso en qué aspectos de mi vida puedo "bajarle a las revoluciones".
- Miro a la gente que me rodea. Como señal de respeto, le hago un cumplido a alguien o le expreso mi gratitud.
- Discuto con mi familia o amigos sobre lo que constituye calidad de vida y lo que nos aporta felicidad, realización y satisfacción.
- Recorro las habitaciones de mi casa y recojo algunas cosas que todavía están bien pero que ya no uso, y las dono o se las doy a alguien que las pueda necesitar.

Fuente de los impulsos semanales para la reflexión: Folleto "So viel du brauchst..." de la Iniciativa Klimafasten, en la que la Diócesis de Rottenburg-Stuttgart participa junto con otras tres Diócesis, doce iglesias evangélicas regionales y otros actores en toda Alemania. Traducción al español: Comunidad de Lengua Española "Virgen de Guadalupe", Stuttgart.

Impresión climáticamente neutra.



SEMANA 6
(24.03.2021 -
30.03.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para trasladarme de manera diferente

Para muchas personas el coche parece ser insustituible:

Para el camino al trabajo, a las tiendas, para los servicios de la iglesia, servicio religioso o conciertos, el "servicio de taxi" para los niños, para el ocio y los viajes.

Esta semana nos posicionamos firmemente en contra de esta actitud y nos disponemos a probar alternativas. Esto es protección climática activa y también es bueno para la salud. ¡Vamos a probarlo!

EN ESTA SEMANA ...

- Todos los días recorro uno de mis trayectos a pie.
- Escucho el podcast "STADTRADELN", donde puedes enterarte de todo lo relacionado con la campaña stadtradeln.de
- Voy de excursión en bicicleta a descubrir lugares que nunca vería en coche.
- Practico el andar en bus y autobuses y trenes con mis hijos, y utilizo aplicaciones o sitios web aplicaciones o sitios web que siempre me muestran la conexión más rápida y los retrasos. Por ejemplo, la aplicación Deutsche Bahn.
- Pienso en la factibilidad (ya pasada la crisis actual) de formar grupos para compartir el coche, por ejemplo, con compañeros de trabajo o con vecinos para la compra semanal
- Inicio un banco de coches compartidos en mi ciudad. ¿Cómo se puede hacer? El manual de la red mobilitaeterInnen.org describe cómo hacerlo.
- Prescindiré de los viajes en avión en mis vacaciones de verano.



SEMANA 7
(31.03.2021 –
04.04.2021)

UNA SEMANA DE TIEMPO ...
... para dejar crecer lo nuevo

Ahora la Cuaresma está a punto de terminar y pronto comenzará la "vida normal"

¿Qué es lo que quiero llevarme de la Cuaresma a la vida cotidiana?

¿Qué quiero hacer de una manera nueva y diferente?

Esta semana, me tomo el tiempo para reflexionar: ¿qué ideas para una vida respetuosa con el clima me inspiran y me gustaría cultivar y hacer crecer en mi vida, en mi lugar de trabajo, en mi comunidad?... y empiezo con ello!

EN ESTA SEMANA ...

- Busco iniciativas y proyectos en mi región en los que me gustaría participar o con los cuales quisiera colaborar. Por ejemplo, en huertos comunitarios, en agricultura solidaria, en tiendas libres de plástico (Unverpacktladen), etc.
- Planearé unas vacaciones para el verano, durante las cuales viajaré a pie, en bicicleta o en tren.
- Construiré un arriate elevado (Hochbeet) para mis propias verduras o empezaré a sembrar hierbas en el arriate de mi ventana.
- Empezaré aprender algo nuevo, por ejemplo: coser, tocar un instrumento musical, cocinar, tallar, etc.
- Me informo con los representantes de mi ciudad o de mi parroquia, qué actividades tienen previstas para la protección del clima este año y pregunto si necesitan apoyo.
- Compruebo si mi banco o compañía de seguros invierte mi dinero de forma éticamente sostenible y me informo sobre inversiones alternativas.