

# GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A CUIDAR NUESTRA CASA COMÚN A PARTIR DE LA ENCÍCLICA LAUDATO SI

Cinco posibles reacciones:

- A** Ya lo hago y está bien así.
- B** Ya lo hago, pero podría insistir más y me propongo hacerlo.
- C** No lo hago y me propongo incorporarlo en mi vida a corto plazo (1-2 semanas).
- D** No lo hago y me propongo incorporarlo en mi vida a medio plazo (1-2 meses).
- E** No lo hago y no me propongo incorporarlo en mi vida.

<b>A   B   C   D   E</b>	<b>VIDA SANA</b>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>1.</b> Soy consciente de mi ritmo de vida. Si vivo atropelladamente, busco medios para recuperar una armonía serena. Si es preciso, pido ayuda para ello (225)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>2.</b> Procuro, en lo posible, una forma de alimentación que me nutra saludablemente: suficiente en cantidad –evitando comer de más–, completa y equilibrada, natural y libre de productos químicos artificiales (155)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>3.</b> Acepto, respeto y cuido mi cuerpo, proporcionándole, además de alimentación sana, ejercicio físico, descanso adecuado y una armoniosa relación con el ambiente y los demás seres vivos (155).
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>4.</b> Si vivo en ciudad, busco ocasiones regulares de cercanía a la naturaleza (excursiones por el campo, paseos por parques, participación en huertos urbanos, cultivo de plantas domésticas...), procurando vivir la experiencia de sentirme parte de ella (44, 139)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>5.</b> Si puedo, vuelvo regularmente a esos lugares personalísimos de la naturaleza que me ayudan a revivir el “lenguaje de amor de Dios” (84)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>6.</b> Practico una afición manual, incluso haciendo con mis manos lo que se podría hacer con máquinas, por el puro placer de ejercer una habilidad manual. Disfruto y agradezco este don y regalo el fruto de ese trabajo (126, 128)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>7.</b> En la medida en que sea posible y tras el debido discernimiento, reduzco mis horas de trabajo remunerado, buscando equilibrar otras dimensiones de mi vida y compartir el trabajo con quienes no lo tienen (127).
<b>A   B   C   D   E</b>	<b>ESPIRITUALIDAD</b>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>8.</b> Establezco en mi calendario –mensual, trimestral, anual– momentos específicos para reencontrarme con mis propias convicciones sobre el amor, la justicia y la paz y para detenerme a recuperar la profundidad de la vida y preguntarme por los fines y el sentido de todo (113, 200).
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>9.</b> Establezco en mi rutina –diaria, semanal, mensual– momentos específicos de silencio, soledad, meditación y oración (216).
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>10.</b> En particular, busco momentos específicos para dedicarme a la contemplación del mundo y la naturaleza, a practicar una nueva reverencia ante la vida, y a la adoración y alabanza del Creador (12, 225, 233).
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>11.</b> Adopto medios que me ayuden al hábito de hacerme presente serenamente ante cada realidad y estar plenamente consciente en cada momento presente (222, 226).

- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 12. Me uno a otras personas con las que comparto sensibilidad e ideales para apoyarnos mutuamente y celebrar alegremente la vida y nuestra labor de cuidadores de la casa común (207, 216).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 13. Consciente de mi tendencia al individualismo, autorreferencialidad y conciencia aislada, me propongo cauces concretos para cultivar sólidas virtudes que hagan posible la donación de sí en un compromiso ecológico (208, 211).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 14. Consciente de que el discurrir de la vida puede hacerme olvidar estos propósitos, establezco ocasiones periódicas para revisarlos (225).

**A B C D E SENCILLEZ DE VIDA**

- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 15. Antes de salir a comprar, hago la lista de lo que necesito para evitar compras impulsivas no previstas. En todo caso, salgo “a comprar” y no “de compras” (209).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 16. Tomo conciencia del valor personal y divulgativo de las privaciones voluntarias y me propongo incluir algunas en mis hábitos de vida, aunque sea un gesto de carácter simbólico. Por ejemplo, considero prescindir de una comida una vez a la semana o al mes (223).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 17. Hago una revisión consciente de mis propiedades y me desprendo de lo que no necesito (95).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 18. Tomo contacto con grupos decrecentistas o similares, buscando apoyo mutuo y compromiso conjunto (193)

**A B C D E CONSUMO (5, 27, 191)**

- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 19. En un clima de serenidad, me pregunto por las causas de mis necesidades de consumo, haciéndome consciente de lo que habita mi corazón (204).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 20. Elijo algún producto de consumo habitual (café, chocolate, infusiones...) y decido comprarlo siempre de Comercio Justo. En la medida en que pueda, voy añadiendo a mi cesta de la compra otros productos de Comercio Justo (123).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 21. Reutilizo la ropa con creatividad. Cuando me desprendo de ella procuro que siga sirviendo a otras personas o para otros usos. Evito comprar ropa nueva y acepto con agradecimiento la que me regalan usada. Localizo y acudo a tiendas de ropa y otros productos de segunda mano (211).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 22. En todos los casos, si mi economía me lo permite, tiendo a comprar productos duraderos y de calidad suficiente que aseguren una vida útil larga (195).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 23. Antes de comprar un objeto de consumo, me detengo a pensar en los lugares y empresas que lo han producido y comercializado, buscando información y procurando, en la medida de lo posible, tomar decisiones que favorezcan una producción justa y sostenible (195).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 24. Además de lo anterior, si puedo, ejerzo una presión responsable sobre aquellas empresas de comportamiento inmoral o con dudas razonables sobre ello (206).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 25. Utilizo la tecnología con lucidez y responsabilidad, evitando caer en una dependencia insana, manteniendo los mismos aparatos mientras perdure su vida útil y dándoles un nuevo uso o reciclándolos convenientemente a su término (192).

**A B C D E ALIMENTACIÓN**

- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 26. Consciente de las repercusiones del consumo de carne, lo reduzco a dos o tres veces por semana. Sobre todo, evito comer carne de animales alimentados con piensos elaborados con soja y cereales transgénicos procedentes de países sin las debidas garantías sociales y medioambientales. En la duda, consumo carne de producción ecológica (134).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 27. Evito comer carne de producción intensiva, procedente de animales hacinados, y busco

proveedores de carne de animales que han pastado en libertad (130).

- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 28. Tanto como mi economía me lo permita, tiendo a consumir alimentos ecológicos respetuosos con la tierra y normalmente asociados a formas de producción socialmente valiosas (112).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 29. Procuro consumir alimentos de temporada y producidos localmente (180).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 30. Evito los alimentos precocinados, prefiriendo, en lo posible, elaborar la comida en casa (230).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 31. Evito comprar agua embotellada, prefiriendo la instalación doméstica de filtros de agua (211).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 32. Antes de comer, me detengo en silencio a ser consciente de todo lo que ello supone y a expresar mi admiración y agradecimiento (227).

**A B C D E HOGAR**

- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 33. Anoto la generación de envases de mi vivienda (por ejemplo, durante un mes peso cada vez la bolsa antes de echarla al contenedor amarillo), investigo posibilidades de reducción de envases, evitando especialmente los tetra-bricks y, en general, los productos líquidos innecesarios, renunciando a los plásticos de usar y tirar, llevando siempre mis propias bolsas y envases cuando voy a la compra... Vuelvo a medir al cabo de un mes mi generación de envases y tomo decisiones permanentes (123, 211).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 34. Aprendo a separar la basura orgánica compostable y hago en casa mi propio compost o la llevo a un lugar donde pueda hacerse (21).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 35. Evito encarecidamente el desperdicio de alimentos (50).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 36. Evito los productos comerciales de limpieza y aseo, con alto contenido en componentes químicos, y utilizo jabones naturales y caseros. Si hago jabones en casa, reparto entre vecinos y amistades (29).

**A B C D E ENERGÍA Y AGUA**

- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 37. Tomo medidas de aislamiento eficiente de mi vivienda para ahorrar energía (180).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 38. Mido mi consumo de energía, me asesoro sobre estrategias domésticas de ahorro energético y tomo medidas para ello (180, 211).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 39. Evito en verano el aire acondicionado, adoptando métodos tradicionales y de reducido consumo energético: ventilar por la noche y cerrar persianas de día, instalación de ventiladores, uso de abanicos, ropa cómoda... (55).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 40. Reviso la potencia contratada de mi vivienda y la ajusto a lo razonablemente necesario (164).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 41. Contrato el suministro eléctrico de mi casa con una compañía de electricidad 100 % renovable (165).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 42. Investigo posibilidades de producir electricidad para autoconsumo o de incorporarme a algún grupo o cooperativa de producción energética (179).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 43. Mido el consumo de agua de mi vivienda, me asesoro sobre estrategias domésticas de ahorro de agua y tomo medidas para ello (30).

**A B C D E TRANSPORTE**

- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 44. Evito usar el coche siempre que puedo y, sobre todo, cuando solo lo ocupo yo. En su lugar, utilizo el transporte público (153).
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 45. Pruebo a hacer un viaje –o un trayecto urbano– en coche compartido (211).

- | <b>A</b>                 | <b>B</b>                 | <b>C</b>                 | <b>D</b>                 | <b>E</b>                 | <b>FORMACIÓN E INFORMACIÓN</b>   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>46.</b> Adopto una actitud crítica ante la publicidad y el paradigma consumista, explicando mis motivos y, si es preciso, mostrándome contracultural en ambientes en los que se viven esos valores (203). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>47.</b> Hago la prueba de estar un tiempo establecido sin televisión. Al terminar, evalúo la experiencia y tomo decisiones permanentes (215).   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>48.</b> Me pregunto por los intereses que existen tras las empresas de comunicación y selecciono críticamente mis fuentes de información habituales.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>49.</b> Como creyente, establezco ocasiones para formarme y beber de las fuentes de mi fe para poder responder mejor a las necesidades actuales (200).  |

- | <b>A</b>                 | <b>B</b>                 | <b>C</b>                 | <b>D</b>                 | <b>E</b>                 | <b>ECONOMÍA</b>  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>50.</b> Consciente del valor de mi dinero, me informo sobre el destino que mi banco da a los ahorros en él depositados (93).  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>51.</b> Abandono en lo posible los bancos convencionales y deposito mis ahorros y operativa en banca ética (190).   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>52.</b> Si tengo capacidad de decisión, contrato de preferencia empresas locales, de gestión cooperativa y/o de inserción sociolaboral y fomento otras iniciativas de economía solidaria (128).   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>53.</b> Me informo de propuestas e iniciativas que buscan otras formas de economía que pongan en el centro a las personas y no el beneficio económico a cualquier precio. En la medida que sean dignas de ello, las doy a conocer y muestro mi apoyo (177). |

- | <b>A</b>                 | <b>B</b>                 | <b>C</b>                 | <b>D</b>                 | <b>E</b>                 | <b>POLÍTICA, SOCIEDAD Y SOLIDARIDAD (142)</b>   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>54.</b> Teniendo en cuenta la importancia de la política en los asuntos que afectan a todos, oriento mi voto teniendo en cuenta aquellas opciones políticas que más defienden el cuidado de nuestra casa común y los derechos básicos de los más desfavorecidos (178). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>55.</b> Busco cauces de participación social y política, apoyando o participando en asociaciones y ONGs que promuevan el control del poder político nacional, regional y municipal (179).  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>56.</b> Participo en alguna asociación que trabaje a favor del bien común preservando el ambiente natural y urbano (232).  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>57.</b> Apoyo a organizaciones de defensa del Medio Ambiente, la solidaridad y los Derechos Humanos, informándome sobre sus fines y actividades, apoyando sus campañas, contribuyendo económicamente, haciéndome socio, apreciándolas y dándolas a conocer (38, 166).  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>58.</b> Si vivo alejado de los excluidos, establezco ocasiones regulares para acercarme a ellos, buscando el encuentro personal y el contacto directo con sus problemas (49).  |

- | <b>A</b>                 | <b>B</b>                 | <b>C</b>                 | <b>D</b>                 | <b>E</b>                 | <b>DIVULGACIÓN</b>  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>59.</b> Si participo en la responsabilidad de un centro de formación (colegio, parroquia...), incorporo estos valores, conciencia y estilo de vida en los planes educativos y organización del centro (214). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>60.</b> En cualquier caso, adopto una actitud de divulgación de estos valores y estilo de vida, contribuyendo a una nueva cultura socioambiental en la que nos educamos unos a otros. (214). unos a otros.   |