



Crianza
ecológica



MOLTEX
PURE & NATURE



¿Qué es la crianza ecológica?	2
Productos ecológicos para la higiene y el cuidado del bebé	4
¿Cómo saber si un producto es realmente ecológico?	12
¿Cómo educar a tu hijo en el respeto al medio ambiente?	16



¿Qué es la crianza ecológica?



La crianza ecológica es aquella que busca **potenciar los productos ecológicos y respetuosos con el medio ambiente** en el cuidado de los niños, pero no es solo eso, implica también **educar y concienciar al niño desde bebé** en respetar y cuidar la naturaleza, evitando la contaminación, el derroche, los químicos, los plásticos, etc.

Esta crianza ecológica se caracteriza porque no solo utiliza artículos respetuosos con el medio ambiente, sino que sus padres llevan un **estilo de vida diferente,**

en consonancia con la naturaleza. Se trata de niños que toman el pecho el mayor tiempo posible, son llevados en bandoleras pegados a los padres -y no en los clásicos cochecitos-, están en contacto con tejidos ecológicos, llevan pañales ecológicos y juegan con objetos de madera o de otros materiales orgánicos.

En España **existe ya todo un mercado de productos infantiles respetuosos con el entorno.** Alimentos, juguetes, ropa, calzado, productos de higiene y accesorios, facilitando este tipo de crianza.



Productos ecológicos para la higiene y el cuidado del bebé



1 Pañales ecológicos

Según el Programa de Acción de Residuos y Recursos, cada año se desechan unos 2.800 millones de pañales (cerca de medio millón de toneladas) solo en el Reino Unido. Y el Instituto Worldwatch, organismo independiente estadounidense, estima que en EE UU esta cifra asciende a 18.000 millones de pañales al año y representa la tercera mayor fuente de residuos sólidos en los vertederos del país.

Según el grupo ecologista Amigos de la Tierra-España, los **pañales desechables comunes** contienen, aparte de fibra compuesta y poliácridilo de sodio (un absorbente), polipropileno y polietileno microporoso (plásticos), por lo que, además de ser un residuo de degradación muy lenta, contaminan porque contienen derivados del petróleo.

Una opción para evitar esta contaminación son los **pañales**

desechables ecológicos, es decir, pañales elaborados con tejido orgánico biodegradable y, en algunos casos, hasta compostable, es decir, **materiales de origen vegetal y algodón orgánico**. Además, es importante que también sean **producidos con energía 100% limpia** y no cuenten en su composición con fragancias sintéticas y productos químicos.

En resumen, un pañal ecológico es un producto que **busca el menor impacto ambiental durante la producción y eliminación de residuos** al estar hecho de materiales naturales libres de sustancias nocivas en la piel de tu bebé.

Para asegurarte de que el pañal que compras es realmente ecológico, debes **asegurarte de que cuente con certificaciones independientes** que confirmen sus características ecológicas y de seguridad, como AllergyCertified, Standard 100 de OEKO-TEX®, la etiqueta ecológica oficial de la UE, etc.

Ventajas de los pañales ecológicos desechables

01 Son cómodos de usar, ya que son desechables (no hay que lavarlos como los de tela), pero **no contaminan el medio ambiente** en su producción. Tienen un velcro al igual que los pañales normales y se ponen y se quitan con gran facilidad y rapidez.

02 Respetan y cuidan la piel del bebé ya que no contienen sustancias nocivas que pueden irritar y dañar la delicada piel del bebé. Son suaves para la piel y permiten su transpiración. Además, están libres de químicos que son disruptores endocrinos que pueden afectar gravemente a la salud del bebé.

03 No resultan mucho más caros que los desechables normales, por lo que están al alcance de casi todas las familias.

04 Puedes encontrarlos en todas las tallas y tamaños, desde recién nacido hasta junior, por lo que tu hijo podrá ir siempre protegido mientras cuida el medio ambiente.

05 Son muy eficaces ya que absorben muy bien la humedad y cuentan con un sistema de secado que no permite que la piel del bebé esté en contacto con la orina. Tu bebé podrá estar varias horas seco y cómodo.



2 Ropa y calzado ecológico

Además de **evitar las fibras artificiales** a la hora de vestirle, hay que tener también **cuidado con las naturales**, como el algodón o el hilo, puesto que estos tejidos **proviene de cosechas en las que se emplean herbicidas**, productos muy fuertes que pueden irritar la piel del bebé, causando muchas de las dermatitis existentes actualmente. El algodón convencional usa nada más y nada menos que el 50% de todos los pesticidas que se usan anualmente en el mundo, así que algunos permanecen en las fibras del tejido y de ahí pueden pasar a nuestra piel, ya que ésta absorbe el 38% de todo aquello con lo que entra en contacto.

Por eso, es conveniente **buscar tiendas especializadas** que tengan ropa hecha con algodón 100% biológico y elaborada con tintes naturales. Tejidos en los que no se hayan usado pesticidas, ni transgénicos, sino abonos verdes y ahorrando agua.

Además de cuidar el medio ambiente, **el algodón natural es la fibra que mejor toleran los más pequeños**, incluso cuando presentan ciertas patologías en la piel como dermatitis atópica.

3 Cremas de higiene y aseo

En estos cosméticos priman los **aceites vegetales biológicos, las aguas florales o las ceras vegetales**. Un cosmético bio puede tener hasta un 30% de principios activos, mientras que la mayoría de los clásicos no contienen más del 1%. Sus aditivos también se limitan y controlan estrictamente. Se **excluyen los colorantes, perfumes y aceites sintéticos**; los aceites minerales derivados de la industria petroquímica; las sales de aluminio, etc. Son fórmulas **no testadas sobre animales** y su **embalaje es 100% reciclado**.

Entre estos nuevos productos bio existe toda una **nueva línea de productos para bebés elaborados con ingredientes naturales**, indicados para pieles sensibles. No contienen colorantes, perfumes ni conservantes sintéticos.

Además, expertos dermatólogos afirman que **los bebés no necesitan jabones y limpiadores antibacterianos**. El uso excesivo de químicos antibacterianos impide el desarrollo de nuestra resistencia natural y puede contribuir a la creación de bacterias resistentes.

¿Qué requisitos deben cumplir los productos ecológicos?

Para que un producto de higiene sea considerado ecológico es necesario que cumpla una serie de requisitos:

Formulados con **aceites vegetales** y **materias primas naturales** y provenientes del **cultivo ecológico**.

Libres de **colorantes**, **perfumes**, **aceites sintéticos**, **aceites minerales**, **petroquímicos**, **sales de aluminio**, **ftalatos**, **parabenos** o **bronopol**, sustancias que sí que se usan en los productos de higiene convencionales.

No pueden haber sido **testados sobre animales**.

Embalaje **reciclable** o **biodegradable**

Tienen que contar con algún **certificado ecológico internacional** que acredite que es realmente ecológico.



Beneficios de los productos ecológicos de higiene

Los químicos y las sustancias artificiales, muchas de las cuales pueden ser perjudiciales para la salud del bebé al funcionar como disruptores endocrinos, han dominado durante años todos los productos que consumimos, incluidos los higiénicos. Pero la piel del bebé es mucho más fina y delicada que la de los adultos, por eso necesita un **cuidado extra y productos lo más naturales posibles que respeten su pH**. Por eso, es conveniente buscar cremas y aceites hidratantes, geles, champús o cremas de pañal **libres de sustancias tóxicas e irritantes** como los parabenos, los ftalatos o el bonoprolol.

Los **parabenos** se asocian a trastornos del sistema endocrino y problemas en la piel ya que se les considera disruptores hormonales. También están relacionados con el cáncer de mama.

Los **ftalatos** tienen efectos en el sistema hormonal y afectan al sistema reproductor.

Mientras que el **bonoprolol** es un tóxico para el sistema inmunológico y actúa como disruptor endocrino.

Para evitar estos posibles perjuicios a la salud presente y futura de tu hijo, es conveniente acudir a los productos

ecológicos y naturales que protegen y cuidan la piel del bebé. Estos productos cosméticos están **formulados con aceites y plantas naturales, sin químicos ni sustancias peligrosas**.

Por eso, son respetuosos y suaves con la piel, respetando el pH natural sin alterarlo. Y las materias primas vegetales contienen por sí mismas más propiedades cosméticas que los ingredientes sintéticos.

La piel del bebé es mucho más fina y delicada que la de los adultos, por eso necesita un cuidado extra y productos lo más naturales posibles que respeten su pH

Por último, las **formulaciones naturales** permiten una mayor compatibilidad con la dermis, y una menor predisposición a alergias, irritaciones y rojeces.

Además, **cuidan y protegen el medio ambiente** al estar compuestos por ingredientes naturales (muchos de ellos procedentes de agricultura ecológica), envueltos en embalajes reciclables, sin haber sido testados en animales y fabricados respetando los derechos de los trabajadores.

4 Portabebés

Frente a los cochecitos tradicionales o modernos, las tiendas ecológicas defienden los portabebés, que permiten que el niño se mantenga **pegado a los padres durante los primeros meses**, potenciando el vínculo padre/madre-hijo y ayudando a evitar problemas habituales en estos primeros sueños como los cólicos, el llanto o los trastornos del sueño.

Los tejidos de estos fulares o portabebés pueden ser ecológicos o no, pero sus defensoras aseguran que sí terminan resultando beneficiosos para el medio ambiente, ya que tanto bandoleras como fulares contribuyen a contaminar menos al permitir utilizar más cómodamente el transporte público.



5 Juguetes

Según un reciente estudio realizado por la organización estadounidense Ecology Center, uno de cada tres juguetes presenta “importantes” niveles de **compuestos químicos perjudiciales**, entre los que se encuentran cantidades variables de plomo, sustancias inflamables y arsénico, entre otros componentes.

La investigación revela también que el **producto más contaminado es la bisutería infantil** y relaciona las sustancias encontradas con la futura generación de problemas reproductivos, dificultades para el desarrollo y el aprendizaje, problemas hormonales o incluso cáncer. Asimismo, señala que los bebés y los niños más pequeños son un sector de la población “especialmente vulnerable” a la

toxicidad de estos componentes, ya que sus cuerpos y cerebros no están del todo desarrollados.

Por último, aconseja a los padres no alarmarse sin motivo, ante la “imposibilidad” de analizar los millones de juguetes existentes en el mercado, pues el 62% de los estudiados no presenta riesgos para la salud infantil y asegura que no existe correlación demostrable entre el país de fabricación de los juguetes y la existencia de tóxicos.

Pero si estás preocupado por la salud del bebé y del medio ambiente puedes encontrar **peluches de lana natural**, las clásicas **muñecas de trapo elaboradas con algodón ecológico** o **juegos de madera** y otros materiales respetuosos con la naturaleza y ecológicos, evitando plásticos y sustancias químicas.



6 Alimentación infantil

La **leche materna** es el alimento más sano y natural para cualquier bebé. Las familias que desean llevar una vida lo más ecológica posible **alargan la lactancia materna todo lo posible**. Pero una vez que hay que iniciar la alimentación complementaria, se pueden encontrar en herbolarios, farmacias especializadas y supermercados potitos, leche, bebidas, papillas y galletas bio para niños.

También hay que tener **cuidado con los biberones y la cubertería** que se usa para darle de comer. Estudios recientes muestran que los biberones plásticos hechos de ciertos químicos (ftalatos y bisfenol A o BPA) pueden suponer un riesgo para la salud de los niños, aunque esta afirmación aún no está confirmada. Para evitar el posible riesgo, **lo mejor es utilizar biberones hechos de vidrio, polipropileno o polietileno** y productos de bebé con **etiquetas que digan que no contienen BPA o ftalatos**.



7 Una habitación 'verde'

Presta atención además a los **materiales** de los que están hechos las **cunas** y los **colchones** de los peques. La mayoría de los colchones convencionales están fabricados con espuma de poliuretano, nilón, poliéster y vinilo –todos ellos sacados del petróleo– y son tratados con productos antimicrobianos y sustancias químicas que retardan la decoloración, incluyendo PBDEs (polybrominated diphenyl éteres). Como alternativa, existen colchones hechos con algodón orgánico, lana y caucho natural y sin sustancias químicas.

No hay que olvidar los **materiales de la ropa de cama** (sábanas, mantas y colchas), puesto que también pueden contener sustancias químicas que irriten la piel del bebé.

Evita aquellas **pinturas** que contengan altos niveles de compuestos orgánicos volátiles (COVs).

En cuanto a las **alfombras**, los sistemas de alfombrado sintético, y aún la mayor parte de lana, son tratados con sustancias químicas y pesticidas. Además, si no se limpian con frecuencia, pueden provocar o aumentar problemas respiratorios como el asma, puesto que acumulan gran cantidad de ácaros. Escoge mantas de fibra natural.



¿Cómo saber si un producto es
realmente ecológico?



Una buena manera de asegurarnos de lo que compramos es **mediante las certificaciones ecológicas oficiales.**

La certificación ecológica es el proceso por el cual los productores de ciertos productos (alimentos, productos elaborados, insumos...) **obtienen la**

calificación de ecológicos (o bio- en el mundo anglosajón).

Los **requerimientos** para obtener esta certificación varían en cada país, aunque suelen ser similares y **cubrir un conjunto de estándares** tanto en la producción, como en el cultivo, almacenaje, procesamiento, distribución, etc.

Algunos de los **requerimientos** más habituales son:

- **Evitar organismos genéticamente modificados** y **sustancias químicas** de síntesis como pesticidas, antibióticos, fertilizantes o aditivos.
- Cultivo en **suelos** en los que **no se hayan empleado químicos** durante tres o más años.
- Someterse a **inspecciones periódicas** in situ.
- Llevar un **control documental del proceso de producción y ventas** del producto.

En muchos países, el proceso de certificación está **supervisado por la administración pública** y **regulado por la legislación correspondiente**.



En la **Unión Europea**, por ejemplo, la certificación de los productos derivados de la agricultura ecológica está regulada por los Reglamentos Comunitarios 834/2007 y 889/2008. En **España** la certificación de los productos agrarios ecológicos está delegada a las Comunidades Autónomas.

Para **garantizar al consumidor** que un alimento es realmente ecológico, distintos organismos controladores han creado las Certificaciones Ecológicas que se identifican por **sellos o logotipos** impresos en el envoltorio del alimento.

Para obtener una certificación, el organismo regulador (público o privado) hace **inspecciones a las empresas** tomando muestras en cada fase de producción para comprobar que cumple con todos los requisitos que la legislación del país ha impuesto para dar un sello ecológico.

Principales certificaciones ecológicas

EU Organic Bio Logo (Unión Europea): es el sello de certificación según la normativa de la UE y se obtiene mediante controles muy estrictos en cada etapa de la cadena de producción y distribución.

Ecolabel (Unión Europea): es una certificación ecológica que se concede a productos y servicios con bajo impacto ambiental en toda su producción. La otorga la Dirección General de Medio Ambiente para alimentos, productos de limpieza y hasta alojamientos turísticos.

SOHICERT: La Sociedad Hispana de Certificación S.A., es un Organismo de Control y Certificación Agroalimentaria de carácter privado que ofrece la certificación a las empresas que lo requieran.

ECOCERT: una de las más conocidas, pertenece a un organismo privado francés de certificación para el desarrollo sustentable. Ofrece certificación alimentos hasta cosméticos, detergentes, fertilizantes, ambientadores, etc.

DEMETER: es una certificación de agricultura biodinámica formada por la asociación de un grupo de agricultores, ganaderos, comerciantes, procesadores, consumidores y científicos alemanes. Cuenta con normas más estrictas que la de Unión Europea.

AB Francia: certificación agrícola otorgada por el Ministerio de Agricultura francés.

USDA Organics: la certificación otorgada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Esta certificación es reconocida también por Canadá y todos los países de la Unión Europea.

BDIH: certificación alemana exclusiva para la industria cosmética. Sus normas incluyen la producción ecológica de sus ingredientes, que no se hayan realizado test en animales, el agregado limitado de conservantes y el envasado ecológico.

Cosmebio: certificación ecológica francesa emitida por la Asociación de laboratorios de la industria cosmética.

Nordic Ecolabel: etiqueta ecológica oficial de los países nórdicos. Certifica una amplia gama de productos, desde alimentos, productos de limpieza, cosméticos, muebles, textiles, impresoras, etc.

WWF: certificación otorgada por la World Wildlife Fund, es la mayor organización independiente dedicada a la defensa de la naturaleza y el medio ambiente. Cuenta con distintas certificaciones para cada tipo de industria: FSC (Forestal), MSC (Productos Marinos), RSB (Biomateriales), GRBSB (carne vacuna), etc.





1 Empieza en el embarazo

Recientes estudios han descubierto que la sangre del cordón umbilical de la mayoría de embarazadas contiene hasta 200 sustancias químicas y agentes contaminantes, causados por los pesticidas, fertilizantes y herbicidas que se les echa a los alimentos y productos que consumimos. Para evitar que esta contaminación llegue a nuestro bebé, se debe intentar **comer frutas y verduras ecológicas**, libres de estos productos.

2 Limpia tu hogar protegiendo el medio ambiente

La mayoría de productos de limpieza (lejías, detergentes, etc.) contienen sustancias químicas. **Busca productos lo menos contaminantes posible** o, mejor aún, opta por una opción natural: una mezcla de vinagre y agua en una proporción 2:1. Es un limpiador muy eficaz y ¡totalmente ecológico! Así, además de cuidar del medio ambiente,

proteges la salud de tu hijo, ya que el suelo (por donde los bebés se arrastran tan a menudo) estará limpio de sustancias químicas peligrosas para él.

3 Cuida su alimentación

Intenta que la comida de tu hijo sea **lo más sana y natural posible**. Los bebés son más sensibles que los adultos a los pesticidas y herbicidas que se les echa a la mayoría de las cosechas. Además de **buscar productos orgánicos, evita los alimentos precocinados**, puesto que contienen una gran cantidad de conservantes.



4 Jugad al aire libre

Muchos juguetes contienen **grandes niveles de compuestos químicos perjudiciales**. Aunque busques juegos hechos con productos naturales (como madera o algodón orgánico), lo más saludable para tu hijo es **jugar al aire libre**. El escondite, el pilla-pilla... no sólo son juegos divertidos, sino que también contribuyen a mantener en forma a tu niño y a evitar el sobrepeso.

5 Enseña a reciclar con el ejemplo

Para ayudar a los niños en la tarea del reciclaje, nada mejor que **observar**, desde pequeños, **cómo sus padres apagan las luces** si no las necesitan, **no malgastan el agua, tiran por separado** las botellas de cristal, los envases o los periódicos y las revistas, una vez que han comprobado que a estos residuos no se les puede dar una segunda utilidad.

Ponernos manos a la obra e **implicar a los niños desde pequeños** hace que se sientan responsables e involucrados. Así veremos cómo nos sorprenden con este y otros gestos porque realmente se van a sentir preocupados por esta tarea.

6 Explica la importancia del reciclaje a tus hijos

Cuando son muy pequeños les es imposible comprender conceptos como el calentamiento de la tierra y sus efectos y las razones por las que debemos reciclar. En su lugar, podemos ayudarles a desarrollar una **buena relación con el entorno y la naturaleza** y **aprender los hábitos de ahorrar, separar y reciclar**.

Diseñad vuestro “Plan de Acción Ecológico Familiar” o “Plan de Reciclaje Familiar” fijando vuestras normas

Existen muchas formas de aportar nuestro grano de arena para contribuir a conservar la Naturaleza y así vivir en un planeta mejor. Desde casa podemos ponernos manos a la obra y diseñar nuestro “Plan de Acción Ecológico Familiar” o “Plan de Reciclaje Familiar” que fije las normas y las rutinas para enseñar a los niños.

Cada familia debe elegir en qué puede contribuir, decidir las medidas a tomar en casa y cumplir con su propio plan. A medida que vamos viendo cómo los niños van adquiriendo el hábito se puede hacer otra reunión familiar del reciclaje para ir adoptando nuevos retos.

7 ¿Cómo hablar a los niños de contaminación?

Para hablar a los niños de contaminación, primeramente, debemos transmitirles una serie de conceptos anteriores como el de **naturaleza**. Para comenzar de alguna manera podemos empezar explicándole al niño que **todo tiene su origen en la naturaleza**, incluidos sus juguetes. Lo bueno es que puedes ir nombrando cosas que están casi siempre cercanas a él, que los libros y los cuentos que les leéis se hacen con el papel de los árboles o que los peluches se hacen del algodón que otros cultivan en campos. Es decir, dejarle ver que todo tiene su origen en la naturaleza, y que **todos estos recursos han de cuidarse y protegerse** enormemente.

Es fundamental **hacer entender a los niños que los recursos naturales no son infinitos** y que, por tanto, si uno malgasta o explota demasiado todos esos recursos llegará un momento (más tarde o más temprano) en que se acabarán. Que todo, poco a poco, irá desapareciendo, y que, hasta los árboles más antiguos, que nos dan sombra y oxígeno no estarán, que los animales no tendrán su hogar, que en los campos no se podrá volver a cultivar, etc.

8 Reduce la basura que generáis

Tan importante como reciclar es reducir la cantidad de basura generada. Y, aunque pensemos que es difícil, no es imposible. Por ejemplo, podemos **limpiar y reutilizar** las bolsas de plástico, el papel de aluminio, o los botes de cristal. El papel podemos colocarlo en un montoncito y aprovecharlo hasta que no se pueda escribir más en él. En todos los casos, si tenemos reservado un **contenedor para cada residuo**, una vez que ya no lo vayamos a usar más, podremos reciclarlo.

9 Ahorrad agua

Cuando te estés lavando las manos, cierra el grifo, **no se debe dejar el agua correr**, si no la estás usando. Cuando te laves los dientes utiliza un vaso con el agua que vayas a emplear. Y sobre todo recuerda poner un par de botellas de 1 litro de agua en la cisterna para ahorrar agua.

Es muy importante tener las manos limpias y cepillarse los dientes después de cada comida, pero no a costa de

gastar mucha agua. Sé consciente de toda el agua que malgastas dejándola correr mientras te cepillas y compárala con la que has recogido en el vaso. ¿A que hay mucha agua que no has usado?

Cuando nos **duchamos** ahorramos la mitad de agua que si nos bañamos. Bañarse es un lujo, así que lo mejor es reservarlo como mucho a una vez al mes. Y si lo ahorras, ¡llevas más puntuación!

10 Ahorrad electricidad

Para ahorrar electricidad podemos **apagar las luces** cuando salimos de una habitación a la que no vamos a volver, apagar la tele cuando no la vemos y también los interruptores de los ladrones antes de acostarnos.

La mayor parte de la electricidad se genera en centrales que lanzan residuos de carbón al aire y emplean para generarla carbón y petróleo que son irremplazables. Con tan poquito esfuerzo y aunque no lo creamos estaremos reduciendo hasta un 10% el consumo de nuestra factura de la luz gracias a estos pequeños pilotos.



www.moltexbaby.com/es