

# **Día Internacional Libre de Bolsas de Plástico: 3 de julio**



Cada año, los mares y océanos son receptores de hasta 12 millones de toneladas de basura. Cerca del 80 por ciento de la basura marina está compuesta de plástico. Desechos que se encuentran en todos los océanos del mundo, especialmente en zonas costeras y entornos de arrecifes. El uso del plástico es insostenible y es un claro ejemplo de los impactos de la cultura del usar y tirar.

En España se usan una media de 144 bolsas por habitante al año (un total de 6.624 millones al año). Una bolsa de plástico de un solo uso, cuyo uso medio es de unos 12 minutos, tarda décadas en degradarse, y lo hace desprendiendo cientos de miles de diminutos fragmentos de microplásticos. Hay tantos microplásticos en el planeta que ya no solo se propagan por ríos y mares sino por la atmósfera: llueve plástico en todo el mundo.

## **Acciones concretas**

Cambiar las bolsas de plástico por otras reutilizables, carros o cestas.

Elegir productos a granel no empaquetados y llevar nuestras propias bolsas reutilizables para ello.

Beber agua del grifo, no agua embotellada. Si el agua de tu zona no es buena, puedes usar un filtro

Elegir envases para líquidos que sean retornables, como el vidrio, en lugar de brik o botellas de plástico

Apoyar campañas para exigir a los que tienen más poder que emprendan acciones urgentes para sustituir los plásticos

## Meditación

Inspiro y me conecto con el mar limpio, espiro y soy consciente de la vida en el mar	Mar limpio, vida
Inspiro y tomo conciencia del contenido de mi bolsa de basura, espiro y me comprometo a reflexionar sobre el uso de productos de usar y tirar.	Basura, productos de usar y tirar
Inspiro y soy consciente de los plásticos que contaminan los mares, espiro y asumo mi responsabilidad en reducir mi consumo de plásticos	Contaminación, responsabilidad
Inspiro y me lleno de la energía del mar, espiro y siento la fuerza para libarme y librar al mar de los plásticos que nos ahogan	Energía, fuerza
Inspiro y agradezco a la vida la capacidad de actuar, espiro y ofrezco mi disponibilidad.	Agradezco, ofrezco

## Para saber más

<https://es.greenpeace.org/es/noticias/dia-internacional-libre-bolsas-de-plastico/>

<https://actua.wwf.es/es/actua-por-una-naturaleza-sin-plasticos>