

## FICHA FORMATIVA

### 05. CÓMO CONVERTIRSE EN UN CONSUMIDOR DE ROPA MÁS RESPONSABLE

|  |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
|--|---|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|--|-------------------------------------|--|
| <b>Área</b>  | <i>Ropa</i>   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <b>Nivel</b>   | <b>BÁSICO</b>   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <b>Tema</b>  | <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td><i>Consejos y recomendaciones para un CR</i></td></tr> </table>  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input checked="" type="checkbox"/> | <i>Consejos y recomendaciones para un CR</i> |
| <input type="checkbox"/>   |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <input type="checkbox"/>   |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <input type="checkbox"/>   |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <input type="checkbox"/>   |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | <i>Consejos y recomendaciones para un CR</i>  |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <b>Módulo</b>  | <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td><i>Primeros pasos hacia un CR en ropa</i></td></tr> </table>   | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input checked="" type="checkbox"/> | <i>Primeros pasos hacia un CR en ropa</i>    |
| <input type="checkbox"/>   |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <input type="checkbox"/>   |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <input type="checkbox"/>   |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <input type="checkbox"/>   |   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | <i>Primeros pasos hacia un CR en ropa</i>   |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <b>Palabras clave</b>  | Consumo de ropa; Consejos y recomendaciones; qué hacer; qué no hacer; puedes hacer más; menos es más  |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |
| <b>Los ciudadanos como agentes centrales del cambio en el consumo de la ropa (500-1000 caracteres incluyendo espacios)</b> | <p>La moda sostenible suele tener una mala reputación mala al asociarse con precios de venta al público más altos. Sin embargo, muchas personas olvidan que lo más sostenible es consumir menos (pensando si se necesita o no comprar esa pieza) y consumir mejor (de la manera más consciente, crítica, solidaria y sostenible posible). Sé consciente de cada prenda que introduces en tu armario y en tu vida. Piensa que «puedes hacer más» con la ropa que ya tienes y pregúntate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que me gusta de mi ropa? Intenta crear un vínculo afectivo con cada prenda.</li> <li>• ¿Cómo puedo prolongar la vida de las prendas que más me gustan? Sigue las indicaciones de lavado y cuidado de la ropa según indican las etiquetas y reduce el lavado siempre que sea posible.</li> </ul> |                          |  |                          |  |                          |  |                          |  |                                     |  |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo puedo deshacerme de aquello que ya no me sirve, pero que todavía está en buenas condiciones? Considera la posibilidad de donarla, intercambiarla en una plataforma que se dedica a ello o transformarla en algo que te guste más.</li></ul>  |
| <b>Consejos y recomendaciones Hacer / No hacer (2000-3000 caracteres incluyendo espacios)</b> | <p>Nos manifestamos en la forma en que hacemos las cosas, y también inspiramos a otros con nuestros comportamientos.</p> <p>Si deseas convertirte en un consumidor más consciente de moda, te brindamos algunas recomendaciones prácticas para impulsarte a cambiar tus hábitos de consumo:</p> <p><b>'QUÉ HACER'</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antes de adquirir una prenda de vestir nueva, es importante reflexionar si realmente la necesitas. Es recomendable hacer un análisis de las prendas de tu armario para identificar cuáles son las que debes conservar y cuáles puedes desechar. De esta manera, podrás evitar errores al comprar ropa innecesaria, ahorrar dinero y contribuir a la protección del medio ambiente.</li><li>• La elección de ropa que ajuste bien al cuerpo y hecha de materiales naturales ayuda a reducir el impacto ambiental de la moda al disminuir la cantidad de residuos textiles y la contaminación asociada a su eliminación.</li><li>• Hay muchas formas de adquirir ropa bonita sin tener que gastar grandes cantidades de dinero. Una manera de hacerlo es pensar creativamente y buscar alternativas sostenibles como la compra de ropa de segunda mano o la adopción de prendas vintage.</li><li>• Elige telas y prendas que puedas usar en diferentes épocas del año. Ayudarás a reducir el impacto ambiental si compras ropa hecha de materiales naturales y orgánicos que reducen la contaminación, el consumo de energía, el uso del agua, las emisiones químicas y las emisiones de gases de efecto invernadero y que puedes llevar en invierno o en verano.</li><li>• Combina diferentes atuendos hasta que encuentres la conjunción perfecta conforme a tus preferencias y tipo de cuerpo. Las prendas clásicas</li></ul> |

|                          |  |
|--------------------------|--|
|                          | <p>y atemporales no pasarán de moda fácilmente y te ayudarán a vestir bien y crear un estilo propio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cuida tu ropa para que se mantenga como nueva por mucho tiempo.</li> </ul> <p><b>'QUÉ NO HACER'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No compres prendas hechas de materiales baratos que se estropean y pierden forma rápidamente. Además de ser beneficioso para el medio ambiente, también ahorrarás dinero a largo plazo al no tener que reemplazar continuamente prendas que se desgastan fácilmente.</li> <li>• No compres ropa que no te ajuste perfectamente. Si te queda grande o pequeña, no solo será una compra innecesaria, sino que también correrás el riesgo de perder estilo y elegancia. Por eso, es importante que te pruebes la ropa antes de comprarla y asegurarte de que caiga perfectamente a tu cuerpo y sea comfortable de llevar.</li> <li>• No gastes en exceso en marcas de lujo para verte bien, hay muchas opciones de moda accesibles que pueden hacerte lucir fabulosamente sin dañar tu presupuesto.</li> <li>• No caigas en la trampa de pensar que para verte bien hay que gastar mucho dinero en ropa. Puedes verte fácilmente bien y barato incluso con un presupuesto limitado.</li> <li>• No compres la ropa que no sea de tu estilo de vestir o que no se adecúe a tu edad y complejión. Asegúrate de comprar solo la ropa que realmente te guste y te favorezca.</li> </ul> |
| <b>Idioma</b>            | <i>Español</i>   |
| <b>Socio</b>             | <i>UA</i>  |
| <b>Otras referencias</b> | <p>BBC News. 4 consejos para evitar el daño que causa el consumo de la "moda rápida"<br/> <a href="https://www.bbc.com/mundo/noticias-48722931">https://www.bbc.com/mundo/noticias-48722931</a></p> <p>CNN. Moda sostenible: cómo consumir ropa de manera más consciente<br/> <a href="https://cnnespanol.cnn.com/2022/01/07/moda-sostenible-ropa-consciente-orix/">https://cnnespanol.cnn.com/2022/01/07/moda-sostenible-ropa-consciente-orix/</a></p> <p>Elle. Consumo consciente: 5 reglas de oro para no comprar ropa por un año</p>   |

[https://elle.clarin.com/moda/novedades/consumo\\_0\\_yQPilOQk1s.html](https://elle.clarin.com/moda/novedades/consumo_0_yQPilOQk1s.html)

Red 2030. ¿Es realmente más sostenible comprar ropa de segunda mano? <https://red2030.com/es-realmente-mas-sostenible-comprar-ropa-de-segunda-mano/>

Viviendo consciente. Moda sostenible: cómo hacer un consumo consciente de ropa <https://viviendoconsciente.com/moda-sostenible/>