La Salle Universidad Tecnológica La Salle León, NICARAGUA | ULSA

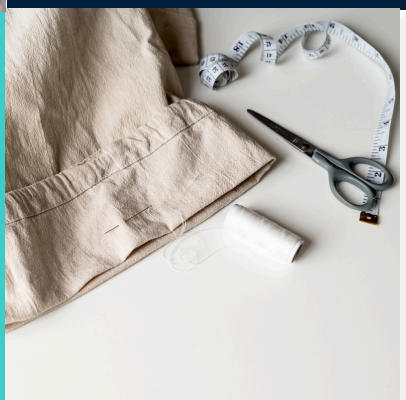
Consejos para Vestir Sosteniblemente

Guía práctica para una moda *más consciente y responsable*













La moda que no se ve

Cuando hablamos de moda, pensamos en estilo, tendencias y comodidad. Pero detrás de cada prenda hay una historia que casi nunca se cuenta: quién la hizo, cómo fue producida y qué impacto tuvo en el planeta.

El fast fashion (moda rápida) nos impulsa a comprar constantemente ropa barata, fabricada en grandes cantidades y con baja durabilidad.

Esto ha generado una crisis ambiental y social:

01 Contaminación:

La industria textil es responsable de alrededor del 10% de las emisiones globales de CO_2, más que los vuelos internacionales y el transporte marítimo juntos.

02 Consumo de agua:

Para fabricar una camiseta de algodón se necesitan alrededor de 2,700 litros de agua, lo que una persona bebería en casi 3 años.



03 Desperdicio:

Cada segundo se entierra o quema un camión de ropa usada en el mundo.

04 Impacto social:

Miles de trabajadores, en su mayoría mujeres, reciben salarios bajos y laboran en condiciones inseguras para abastecer la demanda de ropa barata.

Frente a este escenario, vestir sostenibilemente no es solo una tendencia: es una *necesidad.*

¿Qué significa vestir con conciencia?

Vestir con conciencia va mucho más allá de elegir una prenda bonita. Significa asumir una actitud responsable frente al consumo de moda, entendiendo que cada decisión que tomamos al comprar, usar o desechar ropa tiene un impacto en:

El planeta **Las personas** **Nuestra comunidad**

Moda rápida	Moda circular
• Producción masiva y acelerada. • Prendas baratas pero de baja calidad. • Cambios constantes en las tendencias para fomentar el consumo inmediato. • Alto costo ambiental: contaminación, explotación de recursos y generación de desechos textiles.	• Diseñar prendas pensadas para durar. • Reutilizar, reciclar y reparar la ropa en vez de desecharla. • Extender el ciclo de vida de cada prenda. • Reducir el impacto ambiental y económico.

PREGUNTAS CLAVE ANTES DE COMPRAR

Hacer una pausa y reflexionar antes de consumir puede marcar la diferencia:

1. ¿Realmente necesito esta prenda o es un capricho del momento?
2. ¿Podré usarla al menos 30 veces?
3. ¿Está hecha con materiales sostenibles o reciclados?
4. ¿Apoya a un emprendimiento local o a una marca con prácticas éticas?
5. ¿Qué pasará con esta prenda cuando ya no la use: podré donarla, repararla o reciclarla?

Si la respuesta es “no” en la mayoría de las preguntas, probablemente no sea una compra consciente.

CHECKLIST RÁPIDO PARA RELLENAR:

- ☐ Reviso la procedencia de mi ropa.
- ☐ Prefiero calidad sobre cantidad.
- ☐ Intento reparar antes de desechar.
- ☐ Busco marcas responsables o alternativas de segunda mano.

Consejos prácticos para el *día a día.*



Adoptar un estilo de vida más consciente en la moda no significa complicarse, sino aprender a tomar decisiones pequeñas pero consistentes que, con el tiempo, generan un gran impacto positivo. Aquí encontrarás consejos sencillos y prácticos que puedes aplicar desde hoy mismo.

1. REUTILIZA Y REPARA ANTES DE DESECHAR

- **Aprende lo básico de costura:** coser un botón, ajustar un dobladillo o cambiar un cierre puede darle nueva vida a tus prendas.
- **Creatividad antes que basura:** una camiseta vieja puede transformarse en pijama, trapo de limpieza o bolsa reutilizable.
- **Customiza tu ropa:** pinta, borda o añade parches para darle un estilo único a prendas que ya no usas tanto.





2. COMPRA CON PROPÓSITO

- **Antes de comprar, pregúntate:** ¿realmente lo necesito o es solo un impulso?
- **Invierte en prendas de calidad** que duren más, aunque cuesten un poco más.
- **Prefiere básicos atemporales que combinan con todo:** una camisa blanca, jeans de buena calidad, una chaqueta clásica.
- **Evita las tendencias pasajeras** que se vuelven obsoletas en semanas.



3. INTERCAMBIA, DONA O VENDE

- **Organiza un “swap party” con amigos, familia o compañeros de trabajo:** cada uno lleva ropa que ya no usa y la intercambia.
- **Dona a organizaciones** que realmente entreguen la ropa a personas necesitadas.
- **Vende prendas** en buen estado en plataformas de segunda mano o ferias locales.

4. DESCUBRE TU ESTILO PERSONAL

- **Identifica** qué colores, cortes y prendas realmente se adaptan a ti.
- **Crear un “armario cápsula”** (pocas prendas versátiles que combinan entre sí) reduce la necesidad de comprar constantemente.
- Al tener un **estilo propio**, no dependes de las modas rápidas ni de la presión social de “estrenar” cada semana.





5. CUIDA MEJOR TU ROPA

La forma en que lavas y guardas tu ropa también impacta en el medio ambiente:

- Lava con agua fría **siempre** que sea posible.
- **Usa detergentes biodegradables** y evita el exceso de suavizante.
- **Tiende la ropa al sol** en vez de usar secadora.
- **Guarda las prendas correctamente** para que duren más tiempo.



6. APOYA LA PRODUCCIÓN LOCAL Y MARCAS RESPONSABLES

- **Compra ropa hecha por emprendedores locales:** reduces la huella de carbono del transporte y apoyas la economía de tu comunidad.
- **Investiga** sobre marcas con políticas de sostenibilidad, transparencia y respeto a los derechos laborales.
- Si no hay opciones sostenibles cerca, opta por **segunda mano.**

7. REDUCE TU CONSUMO

La sostenibilidad empieza con el autocontrol:

- **Evita** las compras impulsivas en rebajas.
- Establece un **presupuesto** mensual o anual para ropa.
- **Aplica la regla de las 24 horas:** si ves algo que quieres comprar, espera un día antes de decidir.





8. CONVIÉRTELO EN UN ESTILO DE VIDA

No se trata de un sacrificio, sino de un cambio positivo que te conecta con valores más humanos y ecológicos.

- **Habla** de moda consciente con tus amigos y familia.
- **Inspira con el ejemplo:** viste con orgullo tus prendas sostenibles.
- **Recuerda que cada pequeño paso cuenta:** si miles de personas hacen cambios pequeños, el impacto global será enorme.

Alternativas Sostenibles

Vestir de manera consciente no siempre significa dejar de comprar o limitar nuestro estilo. También implica buscar alternativas creativas y responsables que nos permitan disfrutar de la moda sin causar un impacto negativo en el planeta ni en las personas. Estas alternativas están al alcance de todos, solo requieren apertura y disposición para cambiar hábitos.

SEGUNDA MANO	Comprar ropa de segunda mano **es una opción accesible y responsable,** ya que alarga la vida útil de las prendas, reduce la producción masiva y te permite encontrar piezas únicas a bajo costo.
INTERCAM-BIAR ROPA	Los “swap parties” o intercambios de ropa son espacios divertidos donde **puedes renovar tu clóset sin gastar.** Al compartir prendas con amigos o familiares, fomentas la economía circular y evitas que la ropa termine en la basura.
MODA ARTE-SANAL Y LOCAL	**Apoyar a pequeños emprendedores y artesanos** es una alternativa que promueve la cultura, fortalece la economía local y reduce la huella de carbono del transporte. Además, obtienes productos únicos, elaborados con dedicación y materiales más naturales.
DIY (HAZLO TÚ MISMO)	**Crear o transformar tu propia ropa** es una forma creativa de dar nueva vida a lo que ya tienes. Con técnicas simples como coser, bordar o cortar, puedes personalizar prendas viejas y convertirlas en piezas únicas que reflejen tu estilo.
ROPA ALQUILADA	Para ocasiones especiales, el alquiler es una alternativa práctica y económica que **evita compras innecesarias**. Así, puedes lucir un atuendo elegante sin acumular prendas que solo usarás una vez.
ACTIVIDAD	**Haz un listado de 3 alternativas sostenibles que puedes aplicar este mes en tu vida.**

Vístete con conciencia

La moda es una de las formas más visibles en las que expresamos quiénes somos. Cada vez que decides reparar en lugar de desechar, comprar con conciencia en lugar de por impulso, o apoyar a un emprendedor local en vez de una gran cadena, estás enviando un mensaje: quieres una moda diferente, más humana y responsable.

Cada prenda cuenta, cada elección transforma. Un pequeño cambio personal puede inspirar a otros y generar un impacto colectivo.

Hoy, tú tienes la oportunidad de sumarte a este movimiento. Comparte esta guía con tu familia, amigos y comunidad; inicia conversaciones sobre moda consciente; conviértete en ejemplo y agente de cambio. La sostenibilidad en la moda no depende solo de las grandes marcas, también depende de nosotros, de las decisiones diarias que tomamos frente al espejo.

La pregunta ya no es qué me voy a poner, sino cómo puedo vestir de manera que refleje mis valores y cuide de nuestro futuro. 💚











La Salle
Universidad Tecnológica La Salle
León, NICARAGUA

ULSA

Vestir con conciencia no significa dejar de disfrutar la moda, sino transformar la manera en que nos relacionamos con ella: más responsable, justa y sostenible.

