



Estimadxs colegas y amigxs,

Este fin de año les tenemos preparado un boletín un poco diferente. Contra todo pronóstico, lxs voluntarixs que normalmente arman este espacio han decidido tomarse unas vacaciones. Esperamos que quienes nos leen también tengan oportunidad de hacer lo mismo: bajar el ritmo, desocuparse y disfrutar de aquellos pequeños placeres que solemos posponer. Así que, en lugar del tradicional boletín, para estas vacaciones les dejamos un carrusel con nuestras mejores recomendaciones del año para **leer, ver y escuchar** con calma y sin prisa ni culpa.

También aprovechamos para agradecer el enorme esfuerzo que decenas de personas han puesto voluntariamente este año para hacer florecer la Red.

Nos reencontramos pronto, con energías y optimismo renovados. ¡Felices fiestas!

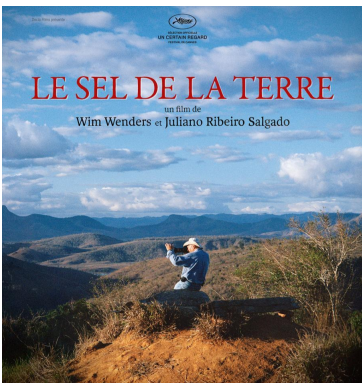
Editores de este número: Emiliano Hersch
González y Carlos Adrián Vargas Campos

Si aún no te has suscrito al boletín, o si deseas compartirlo → [Suscribirse al boletín](#)
Si deseas unirte a la Red ESPESES → [Inscribirse a la Red ESPESES](#)



Recomendaciones para estas vacaciones

Documentales



Documental: La Sal de la Tierra

Este documental, premiado en Cannes y nominado al Óscar, recorre la vida y obra del fotógrafo brasileño Sebastião Salgado, desde los grandes conflictos humanos hasta su giro hacia la fotografía de la naturaleza y la defensa del medio ambiente, pasando de la tragedia humana al reencuentro con la esperanza.

[Ver aquí](#)



Documental: Human

Human, de Yann Arthus-Bertrand, explora a través de testimonios de personas de todo el mundo las emociones, conflictos y esperanzas que nos definen como humanidad y nos unen más allá de nuestras diferencias. Conmovedor y de gran calidad artística.

[Ver aquí](#)



Documental: Terra

Terra, del mismo director que *Human*, es un documental visualmente impactante que reflexiona sobre nuestra relación con otras especies y nos invita a entender la Tierra como un sistema vivo del que formamos parte.

[Ver aquí](#)



Documental: Río Negro

Todos los días la capital mexicana expulsa 150 mil litros de aguas negras por segundo hacia un solo lugar: el Río Tula y la Presa Endhó, en Hidalgo, que irriga una extensa zona agrícola. *Río negro* aborda el conflicto de las comunidades que viven y producen alimentos en una de las zonas más contaminadas del país.

[Ver aquí](#)

Por último, [en este brevísimo documental educativo](#), el famoso reportero ambiental del noticiero chileno 31 minutos, Juan Carlos Bodoque, nos enseña cómo podemos mitigar la contaminación del aire y sus impactos en la salud. ¡Ideal para ver con los peques!



Podcast

Los episodios de nuestros podcast más populares del año:



EnREDa2 episodio 5: ¿Qué son las guías alimentarias saludables?

Episodio sobre las nuevas guías alimentarias mexicanas, sus recomendaciones clave y los retos para promover dietas saludables y sostenibles.

[▶ Disponible en Youtube](#)
[▶ Disponible en Spotify](#)



Pulso Planetario episodio 3: Decrecimiento

Episodio sobre el *decrecimiento* y cómo éste modelo puede ser una alternativa económica en la que quepa la Salud Planetaria, haciendo frente a la crisis ambiental, la desigualdad y la inequidad de género.

[▶ Disponible en Youtube](#)
[▶ Disponible en Spotify](#)
[▶ Disponible en Apple podcasts](#)

Otros podcast recomendados:



La serie-podcast [Amazonas Adentro](#), de **El Hilo**, nos sumerge en un viaje por el Amazonas para conocer a los grupos y comunidades que escriben nuevas historias para el territorio, compartiendo sus saberes, proponiendo alternativas y enfrentando a la minería, la contaminación y el despojo.

También recomendamos mucho **Radio Ambulante**, un podcast que cuenta historias de América Latina, como [esta](#), [que cuenta la historia de Sabrina Ortiz](#) para liberar de plaguicidas tóxicos a su comunidad, Pergamino, en Argentina. Por otro lado, el podcast [Planeta Plástico | Microplásticos: la pequeña Godzilla](#) explora cómo los microplásticos atraviesan océanos, suelos, cuerpos y sistemas alimentarios, con implicaciones crecientes para la salud humana y ambiental.



Por último, y para practicar un poco el inglés, recomendamos dos podcast: la serie-podcast [The Tobacco Playbook: Big Oil's Big Crisis](#) (en inglés), de la BBC, que expone las estrategias de desinformación utilizadas por la industria de los combustibles fósiles para sembrar duda y retrasar la acción climática; y el podcast [Lawless Planet](#), que revela los crímenes que están alimentando la crisis climática y la resistencia de quienes luchan por el planeta, desde la Amazonía hasta Nigeria y desde las calles hasta los pasillos y oficinas de los poderosos.

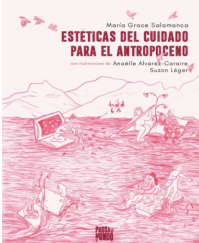
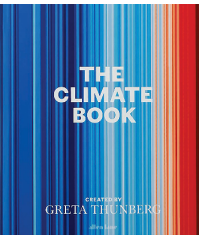
Libros

Nada como un buen libro para acompañarnos de vacaciones. Aquí nuestras principales recomendaciones, para amenizar y aprender sin saturarnos:



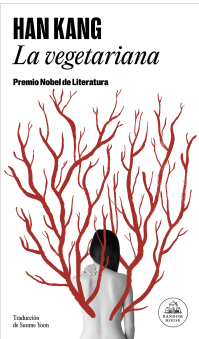
[Postcrecimiento](#), de Tim Jackson, aborda (de una manera inesperadamente ligera y entretenida) la viabilidad del capitalismo y del crecimiento económico infinito en un planeta con límites, y plantea los fundamentos de una economía orientada a satisfacer las necesidades humanas dentro del respeto a los límites planetarios.

Por otro lado, [El Libro del Clima](#), coordinado por Greta Thunberg, destaca por reunir a un elenco impresionante de voces científicas, activistas y comunitarias para explicar con claridad cómo funciona el sistema climático, cómo lo estamos alterando y qué acciones colectivas son necesarias para solucionarlo.



El libro de la mexicana María Grace Salamanca, [Estéticas del Cuidado para el Antropoceno](#), aborda un tema crítico pero relativamente ignorado: la relación fundamental entre la lógica moderna occidental y la crisis socioecológica, así como la necesidad de construir éticas y sensibilidades originadas desde el Sur y basadas en el cuidado para proponer alternativas a las crisis del Antropoceno.

Por último, sí lo que necesitamos para verdaderamente desconectarnos es algo de ficción, les dejamos dos novelas: [Ishmael](#), de Daniel Quinn, una novela que ha inspirado a muchxs a través del diálogo entre un hombre y un gorila, en el que propone repensar nuestra relación con la naturaleza, el progreso y la forma en que vivimos, y [La vegetariana](#), de Han Kang, una aclamada, pero extraña, novela surcoreana sobre el cuerpo, la violencia y la ruptura con un sistema que explota tanto a las personas como a la naturaleza.



¡Les deseamos muy felices fiestas!

Usted recibe este boletín porque está inscrito a la Red ESPESES.
<https://www.redespesies.mx>
[Desuscribirse](#)

