



REFLEXI♥NES 2025

EL VIAJE DE TU CAMISETA

EXPOSICIÓN



MADRE CORAJE
De tu compromiso nace la esperanza

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua




AGENDA
2030



C/ Sangüesa 38. La Milagrosa. Pamplona - 31005 Navarra | T. 948 233 289 | navarra@madrecoraje.org

www.madrecoraje.org

Síguenos:

 www.facebook.com/asociacionmadrecoraje/

 @MCorajeONGD

 @madrecorajeongd

 www.youtube.com/user/madre0coraje

Diseño y maquetación:

basati | maitetxumdiez@gmail.com



TIENDA MADRE CORAJE

“ Aunque suelo intentar comprar en tiendas de segunda mano o que no tenga tanto impacto ambiental, no era consciente de la gran repercusión que tiene la fabricación de ciertas prendas ”

“ He sido ahora consciente de todo lo que contamina las compras online ”

Me ha gustado mucho la exposición, ha sido muy interesante e informativa. He aprendido muchas cosas que no sabía ”

“ Hay que reutilizar más y comprar más cosas en tiendas de segunda mano y concienciarse de ello ”


“ Me han gustado mucho todas las imágenes y datos reales que enseñan. Me ha hecho pensar en toda la ropa que tengo que donar que ya no utilizo ”

“ He aprendido a que hay que controlar la ropa que compramos. También a valorar más dónde comprar, “online” o “en la tienda” ”

“ Gracias por la información ”

“ Gastamos muchas cosas que no necesitamos realmente. Actualmente se prioriza la imagen y el bienestar inmediato. Se hacen compras rápidas y para aparentar ”

“ Compramos más de lo que necesitamos ”



“ Durante toda mi vida he acudido a charlas en el instituto y la mayoría de reflexiones las conocía. Son útiles para tener ya hecho un trabajo de responsabilidad de consumo y sostenibilidad ”

“ Tenemos que comprar por comprar mucho menos ”

“ Me ha impactado que el 80% de las fabricantes de ropa sean mujeres ”

“ La contaminación olfativa de la producción de ropa ”

“ Me ha gustado conocer los diferentes textiles y conocer la lana de alpaca ”

“ Más concienciado sobre el comprar cuando existe una necesidad y no comprar sólo porque nos apetece tener más ropa en nuestro armario ”

“ Me ha gustado mucho y me ha hecho reflexionar sobre varias cosas ”

“ Muy bien hecho ”

“ Consumir menos ”

“ Una nueva mirada más reflexiva, sostenible, justa... ”

“ He sido consciente del impacto que han tenido mis actos. Compraré menos ropa ”

“ Me encanta saber y aprender sobre el material con el que se hace la ropa y cuáles son más beneficiosos con el medioambiente y las personas ”

“ Si bien ya conocía algunas cosas, conocer el tema más concretamente me impacta. Me parece muy importante concienciar sobre este tema ”

“ Tenemos que comprar más en tiendas locales ”



MENDILLORRI

“ No conocía tantas tiendas de segunda mano en Pamplona ”

“ La próxima vez que decida comprar algo lo haré de forma más reflexiva ”

“ Qué interesante todo lo que hay detrás de la moda ”

“ Hay que dar la ropa a otras personas cuando las vayas a tirar ”

“ Hay que dar la ropa que no usas a otras personas ”

“ Hay muchos tipos de materiales de ropa ”

“ En mi opinión, no es necesario comprar tanta ropa ya que sólo contamina y es mucho mejor reutilizar la ropa ”

“ Hay mucha contaminación en el mundo ”

“ No somos conscientes de lo que consume la ropa y el trabajo que requiere ”

“ Hay que producir menos ropa ”

“ No romper la ropa ”

“ No hay que malgastar la ropa ”



“ Tenemos que reciclar mucho más y si la ropa tiene un agujero no pasa nada, puedes coserla ”

“ No tirar la ropa ”

“ Se usa demasiada agua para la producción de camisetas ”

“ Hay que reciclar más y usar ropa de 2ª mano. La ropa cuesta mucho hacerla ”

“ No tirar las cosas, ropas etc. que se pueden arreglar, o ir a otras tiendas para que te lo arreglen ”

“ Usar/comprarme menos ropa ”

“ Es una experiencia muy guay y comprendes que la ropa hay que reciclarla porque hay muchas cosas detrás de tu camiseta ”

“ En mi opinión no es necesario tirar las cosas cuando podría ser bueno ”

“ Me ha parecido un taller muy interesante para reflexionar sobre lo que compramos ”

“ Bonita actividad para pensar en el consumo innecesario de la ropa que compramos ”

“ En mi opinión no tiraría la prenda porque a costado trabajo hacerla ”

“ Hay que usar más ropa de segunda mano ”

“ Hay que pensar antes de hacer algo que pueda contaminar nuestro planeta ”

“ Hay que reducir el consumo innecesario y el pedido online ”

“ En mi opinión hay que compartir la ropa con otros ”



“ Ha estado muy guay, me ha ayudado a reflexionar sobre esto ”

“ No comprar tanta ropa, reutilizar la ropa ”

“ No sabía todo esto y a partir de ahora voy a comprar en segunda mano como Vinted ”

“ Tenemos que cuidar la ropa y no romperla al usarla ”

“ Hay que cuidar y tratar bien la ropa que tengamos ”

“ Me encanta que haya alguien que explica estas cosas. Muchas gracias! ”

“ No comprar tanta ropa ”

“ He aprendido que la ropa contamina mucho más de lo que creía y que tenemos que cuidar más nuestra ropa. He aprendido que la ropa hecha con diferentes tejidos se quema ”

“ En este viaje he aprendido que la ropa contamina más de lo que creía y que hay que reutilizarla más ”

“ No sabía que comprar ropa era tan malo y voy a comprar en segunda mano como Vinted ”

“ Reciclar es un reto muy importante para los ciudadanos del mundo. El cambio climático destruirá nuestro mundo, ¡Muévete! ”

“ Todos somos responsables del mundo en el que vivimos. Entre todos y todas tenemos la responsabilidad de mejorarlo ”

“ Ha aprendido que la ropa viaja un montón ”

“ Hay que acabar con la costumbre de estar comprando ropa continuamente. ¡No es necesario! ”



“ Consumir menos ropa ”

“ Reciclaré mi ropa y consumiré menos ”

“ Reciclaré la ropa y si me queda pequeña,
se la daré a alguien ”

“ He aprendido que hay que cuidar lo que tengo ”

“ He aprendido a guardar bien la ropa ”

“ Reciclaré la ropa ”

“ Trataré de consumir menos y, para ello,
se lo daré a alguien conocido o venderé en Vinted ”

“ Regalar ropa ”

“ Reciclar más ”

“ Comprar menos ropa ”

“ Coger ropa de segunda mano ”

“ Compra ropa que te cunda ”

“ No tiremos ropa sin sentido ”

“ Donar ropa ”

“ No comprar cosas caras de marca por que sí ”

“ No tirar ropa sin sentido ”

“ Regalar ropa que no quiero ”

“ Yo cuando voy a tirar la ropa
se la suelo dar a mi prima ”

“ No tirar la ropa que compro o la usada
des segunda mano, y dársela a otra persona ”

“ Menos es más. No necesito tantas prendas y las de 2ª mano tienen un diseño original. Lo que me pongo no me define, no soy lo que llevo puesto ”

“ Reutilizar más la ropa ”

“ Donar la ropa ”

“ Mirar las etiquetas antes de comprar ”

“ No comprar en Shein, temu, Aliexpress... etc. Regalar la ropa y no tirarla a la basura después de un solo uso. Donar ropa a gente que lo necesita ”

“ Reutilizar la ropa.
Comprar ropa de segunda mano ”

“ Comprar en las tiendas de ropa de aquí ”

“ Regalar ropa a amistades o familiares ”

“ No consumir tanta ropa y dar la ropa a primas y hermanas ”

“ Reutilizar y donar ropa ”

“ Mirar las etiquetas antes de comprar ”

“ Se necesita mucha agua para la ropa y mucho trabajo ”

“ Antes de tirar ver las condiciones en las que se está para ver si se puede regalar o donar a alguien ”

“ No pensaba que contaminaba tanto ”

“ Mucha ropa contamina, antes de tirarla hay que pensar. También he aprendido a hacer un armario más sostenible ”

“ Lo que más me ha impactado es todo el agua que se usa, miles y miles de litros ”



“ La ropa recorre demasiada distancia. Los trabajadores tienen muy malas condiciones y se debería de contaminar menos ”

“ No me parece correcto que la ropa recorra tantos kilómetros sólo para que yo la lleve, con la contaminación que esto produce ”

“ Me ha impactado que una camiseta dé una vuelta y media al mundo hasta llegar a mi casa ”

“ Ahora me doy cuenta que mientras estamos felices por ponernos cosas de moda, la gente (niños, mujeres y hombres) que trabajan lo hacen en situaciones de riesgo donde pueden morir ”

“ He aprendido a hacer un armario sostenible para poder cuidar mejor el planeta ”

“ Hay que valorar más la ropa, hay mucho trabajo detrás de ella ”

“ He aprendido que no todas las prendas son sostenibles y que tiene muchas consecuencias malas. Ahora me siento mucho mejor informado sobre la ropa ”

“ Me ha encantado esta exposición, he aprendido mucho ”

“ El uso de plásticos en la ropa hace que llegue a nuestros océanos y lleguemos a comernoslos ”

“ Hay que intentar comprar la ropa justa ”

“ No hay que comprar ni tirar ropa así porque sí ”

“ Se gasta mucho agua para hacer ropa ”

“ Que los plásticos con los que se han hecho algunas de nuestras prendas acaban en nuestra comida y las comemos diariamente ”

“Es triste ver todo lo que invertimos para una triste camiseta para luego encima tirarla”

“La de litros que se utilizan para hacer pantalones y la de microplásticos que comemos diariamente que vienen de los textiles de nuestra ropa”

“Lana de oveja, ahora y aquí desprestigiada. No dan valor a los pastores y tienen que pagar para retirar”

“La importancia del proceso alpaquero en Perú”

“La cantidad de litros que se utilizan para hacer una sola prenda”

“La explotación sistemática de mujeres”

“Evitar comprar si no se necesita, y la importancia de reutilizar y reciclar”

“Puedo ir a tiendas de segunda mano, cambiar cómo se ve una prenda cuando ya no me guste. Lo que más me ha llamado la atención son los malos olores de la contaminación”

“He aprendido que hay que reciclar”

“Lo que más me ha interesado es que a las alpacas se les puede sacar algodón”

“Que se usan unos 2000 litros de agua para producir una camiseta”

“Me ha llamado la atención los km que tiene que recorrer la ropa hasta llegar aquí”

“Potenciar prendas de 2ª mano que compremos para evitar tanto consumo de todo como agua, transporte etc. Potencias que la lana de oveja o de alpaca se utilice para distintas opciones”

“Se tiene que fomentar la lana de oveja para tener un material de la zona y material”

“ Me ha impactado el olor que se genera en los vertederos al quemar la ropa ”

“ ¿Qué pasa con la lana de oveja? ”

“ La ropa hay que reciclarla ”

“ No hay que tirar la ropa ”

“ Hay que intentar reutilizar la ropa o poder enviarla a las tiendas de segunda mano ”

“ Me tengo que fijar de dónde viene, tengo que pensar antes de comprar y tengo que reutilizar aunque a veces no me guste ”

“ Antes de comprar pensaré bien a ver si contamina o no y si me queda pequeño le daré a un amigo o familiar ”

“ Fabricar cada vez más ropa en nuestro país ”

“ Dar la ropa a mis amigos/familia si ya no la necesito y comprar más en segunda mano ”

“ Me parece que si una ropa nos queda pequeña, no nos gusta... deberíamos dársela a algún familiar, si a ningún familiar le gusta, pues donarlo ”

“ Antes de comprar, pensaré si necesito esa ropa
Antes de comprar, pensaré si necesito esa ropa ”

“ Si me queda pequeño, se lo daré a un amigo o familiar ”

“ Mirar de dónde vienen las camisetas, si no queremos una prenda de ropa regalarla o venderla por vinted o walapop, y si es de dudosa procedencia no comprarlo ”

“ Hoy me han enseñado muchas cosas que hasta ahora no había dado por hecho. Siempre he intentado



reciclar y con lo que he aprendido voy a tener más conciencia con las cosas que tiro ”

“ Que cuando compres algo y ya no lo quieras véndelo. Como por ejemplo con aplicaciones como: Vinted, Wallapop, Micolet ”

“ Hay que reciclar la ropa ”

“ Darle la ropa a personas que lo necesitan ”

“ He aprendido que si tienes una ropa que ya no te gusta, dásela a alguien, reutiliza, porque si no contaminamos mucho ”

“ Me tengo que fijar de dónde viene mi camiseta. Tengo que reciclar ”

“ A pesar de que no nos guste la ropa, intentar darle un segundo uso ”

“ Comprar menos ”

“ Antes de comprar algo voy a preguntarme de qué está hecho y voy a pensar si lo necesito ”

“ Comprar poco y sólo cuando lo necesito ”

“ La ropa tiene un proceso malo ”

“ Me ha impactado que cada prenda puede dar una vuelta y media al mundo ”

“ Lo que más me ha llamado la atención es que el 80% de las personas trabajadoras en la industria textil son mujeres ”

“ Me ha hecho preguntarme, ¿de verdad necesito tanta ropa? ”

“ Que una prenda puede dar una vuelta y media al mundo ”



“ Me ha impactado la cantidad de productos químicos que se usan para hacer prendas ”

“ No comprar online y en tiendas como Shein o Temu ”

“ No comprar ropa porque contamina ”

“ Antes de comprar me voy a preocupar de dónde viene y si lo necesito ”

“ Tenemos que comprar menos y sólo si lo necesitamos ”

“ Podemos aportar comprando en tiendas de 2ª mano ”

“ Tenemos que usar menos cantidad de prendas. me ha impactado que para que llegue a mi perchero la prenda da una vuelta y media al mundo y la diferencia que existe entre el tipo de telas ”

“ Las camisetas hacen un recorrido muy largo para llegar a mi ”



PLAZARA!

“Algo tan básico como la ropa, lo mucho que puede llegar a contaminar y perjudicar en lo ambiental y humano”

“Me ha parecido muy interesante saber el origen de la ropa, el recorrido que hace para llegar a nosotras y las consecuencias que tiene”

“Lo contaminante que es la producción textil a nivel internacional y el impacto tanto en lo social, económico y medioambiental”

“Me ha llamado la atención el origen de donde vienen las prendas y las consecuencias”

“La cantidad de alternativas de materiales que existen para producir ropa y el origen de la fabricación me ha parecido muy interesante”


“La manera de cómo es el proceso de la ropa”

“La crisis climática es un problema feminista y clasista”

“Aprendí a comprar mi ropa si tengo la necesidad de hacerlo, y reflexioné sobre el impacto negativo que este tiene en el planeta”

“Es interesante, nunca me había llegado a plantear de dónde venía mi ropa, debería de hablarse más”

“Me ha llamado la atención el origen y el recorrido de la ropa. Me ha hecho pensar más en cuándo comprar”



“ No sabía la cantidad de cosas que pueden hacer
el fabricar una sola camiseta en los diferentes puntos.
Me ha gustado mucho, ya que he podido aprender
cosas nuevas ”

“ No consumir ropa ”

“ El capitalismo es el problema ”

“ Tema de gran interés, a nivel mundial y con una
gran perspectiva de género ”

“ Menos consumo. Más conciencia ”

“ Se debería tratar el consumo en Temu, Shein...
Como una adicción y trabajar para tratarla.
Estas empresas tienen políticas
que intentan crear adicción ”

“ Aprender a vivir con menos es más ”

“ Aprender a comprar con conciencia.
Aprender a vivir con lo necesario ”

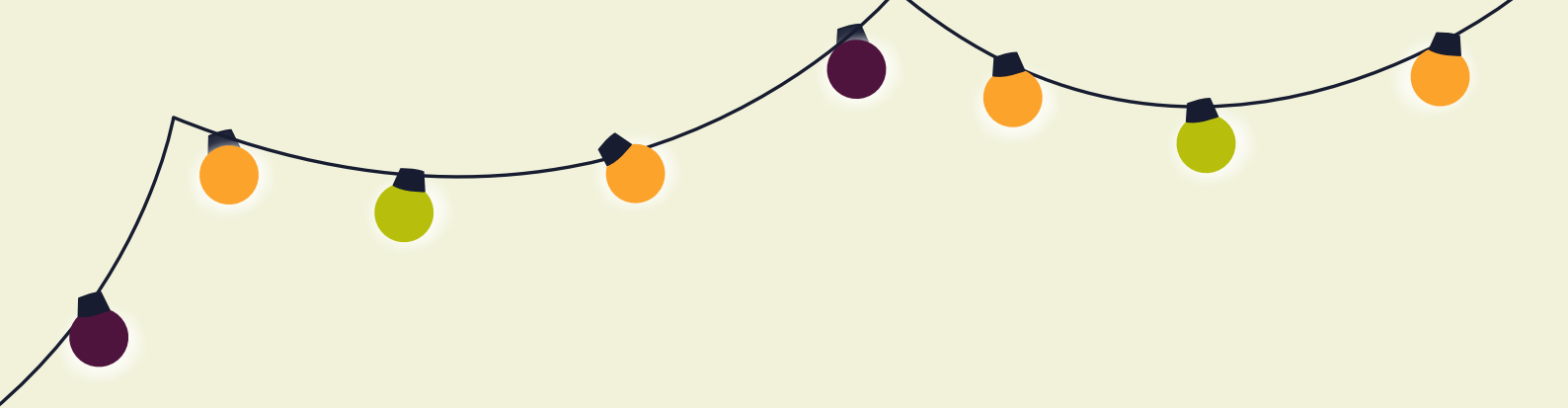


TUDELA > TUTERA

“Muy interesante.
Gracias por hacernos reflexionar”

“¡Qué maravilla de expo! Tendrían que pasar
todos los colegios por aquí para concienciar desde
peques. ¡Enhorabuena!”

“Qué importante es vuestra
labor para el planeta”





UPNA > NUP

“ Me ha gustado conocer la lana de alpaca ”

“ Me gusta poder reciclar y saber dónde dejar la ropa ”

“ Mi hermana cose y eso me gusta ”

“ Me ha gustado conocer las prendas y el origen de una camisa de algodón ”

“ Me ha gustado conocer sobre las prendas y saber más sobre la ropa de algodón y las prendas de lana ”

“ Me ha llamado la atención el perchero con diferentes prendas y textiles. He aprendido la importancia de coser, del uso de parches... ”


“ He aprendido de dónde es la ropa ”

“ No sabía que se utilizaba tantos litros de agua para crear una prenda ”

“ Es imprescindible conocer este proceso para así concienciarnos ”

“ Me parece muy importante la información que me han aportado todos los pasos que nos han ensañado en la exposición ”

“ Me ha gustado mucho el circuito de Tu camiseta Vintage, gracias ”



“ El cariño con el que se le trata a la alpaca al cortarles la lana con tijeras en vez de con máquinas para no estresarlas y cuidarlas ”

“ Debemos crear más conciencia sobre le impacto medioambiental, social, económico y de género que tenemos con el consumismo. Debemos implementar economía circular y expandir estos conocimientos a más personas para generar esa conciencia de reciclar y consumir menos ”

“ Aprender la importancia de darle una nueva vida a las prendas. Pensar más a la hora de consumir y preguntarnos la necesidad de comprar tanto ”

“ Me ha impactado el olor y la realidad de los vertederos textiles. La gente debe prestar más atención a no comprar por capricho ”

“ Los datos interesantes de los países y de los materiales han esta muy interesantes ”

“ Que colaboran con otros países para conseguir un mundo más sostenible ”

“ Es más fácil mirar a otro lado pero el problema sigue y aumenta mientras lo haces ”

“ Nos ha impactado la forma de trabajo en la asociación de Perú con la alpaca ”

“ He aprendido muchas alternativas antes de deshacerme de una prenda que ya no me guste. Me ha encantado la explicación de toda la exposición ”

“ Me emociona ver que una asociación como Madre Coraje apueste por



hacer este tipo de exposición para
concienciar un poco a la población
en esta sociedad tan consumista ”

“ Sería necesario legislar sobre el consumo porque
aunque sepamos o seamos conscientes de la huella
que esto genera no compraríamos fast y ultra fast-
fashion muchas veces ”

“ Me ha sorprendido la esclavitud de las mujeres ”

“ Me ha llamado la atención el mal
gasto de recursos y suministros ”

“ Ahora sé identificar la
sostenibilidad de la ropa ”

“ Me impacta la cantidad de
litros que se usan para producir una prenda ”

“ Me ha gustado conocer el
proceso de extracción de la seda ”

“ Se necesitan 2000 litro para producir una prenda y,
en otras ocasiones, más. He aprendido a identificar las
sostenibilidad de las prendas ”



MADRE CORAJE

De tu compromiso nace la esperanza

C/ Sangüesa 38. La Milagrosa. Pamplona
31005 Navarra | T. 948 233 289 | navarra@madrecoraje.org

www.madrecoraje.org

 [madrecorajepamplona_](https://www.instagram.com/madrecorajepamplona_)

