

COSAS QUE PUEDES HACER DESDE EL SOFÁ

- **Ahorra electricidad.** Enchufa los electrodomésticos a una regleta y desconéctalos por completo cuando no los utilices, incluso tu ordenador.
- **Deja de usar los extractos bancarios en papel,** consúltalos y paga tus facturas on-line a través del móvil u ordenador. Sin papel ahorras agua, energía y salvas bosques.
- **Comparte,** no te limites a hacer click en “me gusta”. Si ves una publicación interesante en redes sociales sobre los derechos de la mujer o el cambio climático, compártela para que las personas de tu red también la vean.
- **¡Habla alto y claro!** Apoya campañas para pedir a gobiernos y empresas que participen en iniciativas que no dañen a las personas ni al planeta.
- **Apaga las luces.** La televisión y la pantalla del ordenador ya emiten una luminosidad cómoda, apaga otras luces si no las necesitas.
- **Investiga por la red y compra solo en empresas sostenibles** que respetan a las personas y el medioambiente.
- **Denuncia el ciberacoso.** Si lo observas, denúncialo en redes o chats. Ponte del lado de las personas vulnerables y las minorías desmintiendo rumores y desmontando estereotipos como los que sufren las personas inmigrantes (www.stoprumores.com).
- **Mantente informado/a.** Sigue las noticias locales y estate al día sobre los ODS a través de internet y las redes sociales #ods y #agenda2030

- **Cuéntanos lo que haces para lograr los ODS** utilizando las etiquetas #madrecoraje #startthechangeproject #sdgs2030 en las redes sociales.
- **¡Compensa tus emisiones de carbono!** Puedes calcular tu huella de carbono y compensarlas financiando proyectos específicos para ello (www.ceroco2.org).



COSAS QUE PUEDES HACER EN CASA

- **Seca las cosas al aire.** Deja que el pelo y la ropa se sequen de forma natural en lugar de encender una máquina. Cuando pongas la lavadora, asegúrate de que la carga está completa.
- **Toma duchas cortas.** La bañera necesita muchos más litros de agua que una ducha corta.
- **Come menos carne y pescado.** Se destinan más recursos para la producción de carne que para la agricultura.
- **Congela los productos frescos y las sobras,** si no vas a poder comerlos antes de que se estropeen. Así, ahorrarás comida y dinero.
- **Haz tu propio fertilizante orgánico.** Utilizar los restos de comida como abono puede reducir los efectos del cambio climático y se reciclan los nutrientes.
- **Recicla.** El reciclado de papel, plástico, vidrio, aluminio... ahorra energía e impide que los vertederos sigan creciendo.
- **Evita el embalaje superfluo.** Compra productos que estén mínimamente empaquetados.
- **Aísla las ventanas y las puertas** para aumentar la eficiencia energética.
- **Ajusta tu termostato,** más bajo en invierno y más alto en verano.
- **Sustituye los electrodomésticos viejos y las bombillas** por modelos eficientes y de bajo consumo.
- **Si puedes, instala paneles solares** en tu casa. De este modo, también se reducirá tu factura de electricidad.

- **En invierno usa alfombras,** mantienen la casa caliente y el termostato bajo.
- **Si utiliza lavavajillas, no enjuagues los platos** antes de meterlos en la máquina.
- **Escoge una mejor alternativa de pañales** para tu bebé en tela o bien desechables ecológicos.
- **Utiliza cerillas de cartón** en vez de los mecheros de gas fabricados de plástico.



COSAS QUE PUEDES HACER FUERA DE CASA

- **Compra productos locales.** Evitarás la contaminación por el transporte y estarás apoyando los negocios de la zona y el empleo local.
- **Haz la compra con cabeza.** Planifica las comidas, haz listas de la compra y evita las compras impulsivas. No sucumbas a los trucos de marketing que te llevan a comprar más de lo que necesitas, sobre todo en lo que respecta a los productos perecederos.
- **Compra fruta de aspecto raro.** A pesar de estar en perfecto estado, muchas piezas de fruta y verdura se tiran por no tener el tamaño, forma o color «adecuados». Al comprar estas piezas de fruta estamos evitando que acaben en la basura.
- **Cuando vayas a un restaurante,** pregunta si sirven productos ecológicos o sostenibles. Que tus negocios favoritos sepan que los productos respetuosos con el medioambiente están entre tus preferencias.
- **Compra siempre que puedas productos sostenibles.** Ya existen muchas aplicaciones para ayudarnos (<https://elblogverde.com/8-aplicaciones-para-disfrutar-de-una-vida-sostenible/>).
- **Desplázate en bicicleta, andando o en transporte público.** Evita utilizar el coche, excepto cuando seáis un grupo grande de personas.
- **Utiliza una botella de agua y una taza de café reutilizables.** De este modo, reducirás los desechos y quizá hasta puedas ahorrar dinero en la cafetería.

- **Lleva tu bolsa a la compra.** Deja la bolsa de plástico y empieza a llevar tus propias bolsas reutilizables.
- **Coge menos servilletas.** No necesitas un puñado de servilletas para la comida que compras para llevar. Toma solo las que necesites.
- **Compra productos de segunda mano.** Las cosas nuevas no tienen por qué ser mejores. Conoce las oportunidades que te ofrecen las tiendas de Madre Coraje (<https://www.facebook.com/oportunidadesmadercoraje/>).
- **Mantén el coche en buen estado.** Un coche a punto emitirá menos gases tóxicos.
- **Dona lo que no utilizas.** Las organizaciones como Madre Coraje darán una nueva vida a tu ropa, tus libros y tus juguetes al tiempo que apoyas la lucha contra la pobreza.
- **Vacúnate y vacuna a tus hijos.** Sigue la orientación de tu médico. Proteger a tu familia de enfermedades también ayuda a la salud pública.
- **Haz uso de tu derecho a elegir** los líderes de tu país y comunidad local.



COSAS QUE PUEDES HACER DESDE EL TRABAJO

- **Alza la voz contra todo tipo de discriminación en tu oficina.** Todas las personas son iguales independientemente de su género, raza, orientación sexual, origen social y capacidad física.
- **Asegúrate de que tu empresa utiliza calefacción y refrigeración energéticamente eficiente** y ajusta el termostato a un nivel inferior en invierno y superior en verano.
- **Impulsa el reciclaje.** Utiliza contenedores de papel.
- **Mantente informado/a.** Lee acerca de la situación de los/as trabajadores/as en otros países y sobre las prácticas empresariales. Habla con tus colegas sobre estas cuestiones.
- **Ve al trabajo en bicicleta, caminando o en transporte público.**
- **Trabaja con proveedores responsables** social y medioambientalmente.
- **Infórmate de tus derechos laborales** para asegurarte el acceso a la justicia.
- **Haz campaña en favor de los ODS.** Pide a tu entidad que se comprometa con ellos con acciones concretas que contribuyan a la Agenda 2030.
- **Organiza en el trabajo una Semana Sin Impacto Ambiental.** Aprende a vivir de manera más sostenible durante al menos una semana. En este sitio web tienes algunos recursos: www.un.org/sustainabledevelopment/be-the-change/
- **La responsabilidad social empresarial ¡es importante!** Anima a tu empresa a colaborar con la sociedad civil y a encontrar formas de ayudar a las comunidades locales a lograr los ODS.



Esto es solo parte de todo lo que puedes hacer. Explora la web www.un.org/sustainabledevelopment/es/ para obtener más información sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y sobre otras maneras de participar de forma más activa en la Agenda 2030.

Acabar con la pobreza extrema, luchar contra la desigualdad y la injusticia, solucionar el problema del cambio climático... Los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** son importantes para cambiar el mundo de aquí al año 2030 y será necesaria la cooperación entre los gobiernos e instituciones. Visto así, parece imposible que las personas de a pie podamos influir en algo pero nada más lejos de la realidad: ¡El cambio comienza por ti! Todas y cada una de las personas del mundo, hasta las más indiferentes y perezosas, formamos parte de la solución y por suerte, hay cosas facilísimas que podemos introducir en nuestra rutina y, si todas lo hacemos, lograremos grandes cambios.



MADRE CORAJE

www.madrecoraje.org

956 33 92 64



**START
THE
CHANGE**



CSO-LA/2017/388-169 :
a project co-financed by
the European Commission

GUÍA de los

VAGOS para

SALVAR el MUNDO



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Basado en la información de

www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction/