



Acabar con la pobreza extrema,
luchar contra la desigualdad y la injusticia,
solucionar el problema del cambio climático...

Parece imposible que las personas de a pie
podamos influir en algo y sin embargo

TOD@S FORMAMOS PARTE DE LA SOLUCIÓN.

Aquí van algunos ejemplos...

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ POR LOS ODS?

<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction/>



DESDE EL SOFÁ



Ahorra electricidad

Apaga las luces, el ordenador y los electrodomésticos cuando no los utilices y haz un uso moderado del aire acondicionado.



Haz campaña

No te limites a hacer clic en "me gusta": si ves una publicación interesante sobre los derechos de la mujer o el cambio climático, compártela en las redes sociales.



Se crític@:

Infórmate de lo que pasa en el mundo y contrasta tus fuentes.



Investiga en la red

Infórmate y **DESCUBRE ALTERNATIVAS** para poder elegir opciones de consumo respetuosas con las personas y el medio ambiente.



DESDE CASA



Ahorra agua

Cierra el grifo al fregar o lavarte los dientes y toma duchas cortas.



Come menos carne y pescado

Las verduras y legumbres son mucho más sostenibles y si son ecológicas y locales mucho mejor.



Reduce tu consumo

y evita los embalajes superfluos. Repara, Reutiliza y Recicla.



Congela los alimentos

antes de que se estropeen. Ahorrarás comida y dinero.



FUERA DE CASA



Compra productos locales

Ayudarás a la gente a conservar su empleo y a disminuir las emisiones por transporte.



Compra de segunda mano

Darás una segunda vida a los objetos.



Compra con cabeza

Planifica las comidas, haz listas de la compra y evita las compras impulsivas.



Desplázate

en bicicleta, andando o en transporte público.



Dona

lo que no utilices a alguna ONG local para su reutilización.



Asóciate y participa en tu comunidad

Juntas las personas tenemos más fuerza para cambiar lo que no nos gusta.



Haz voluntariado

Tu tiempo es muy valioso, aprovéchalo para ayudar a otros.



Sé curios@

Animáte a conocer nuevas culturas y compartir ideas y conocimientos.

En definitiva, **PRACTICA EL BUEN VIVIR** (vivir y convivir en armonía y equilibrio con las personas y con la naturaleza). En este enlace te decimos cómo:

www.buenvivirdoc.madrecoraje.org

