



Acabar con la pobreza extrema. Luchar contra la desigualdad y la injusticia. Solucionar el problema del cambio climático. Los objetivos mundiales son importantes, son objetivos que cambiarán el mundo y para los que será necesaria la cooperación entre los gobiernos, las organizaciones internacionales y los líderes mundiales. Parece imposible que las personas de a pie puedan influir en algo. ¿Va a rendirse sin más?

¡No! El cambio empieza por usted. De verdad. Todos y cada uno de los seres humanos del mundo, hasta los más indiferentes y perezosos, forman parte de la solución. Por suerte, hay cosas facilísimas que podemos introducir en nuestra rutina y, si todos lo hacemos, lograremos grandes cambios.

**Se lo hemos puesto fácil y hemos recopilado tan solo unas cuantas cosas de las muchas que puede hacer para obtener resultados.**



#### COSAS QUE PUEDE HACER DESDE EL SOFÁ

- Ahorre electricidad enchufando los electrodomésticos en una regleta y desconectándolos por completo cuando no los utilice, incluso su ordenador.
- Deje de utilizar los estados de cuenta bancarios en papel y pague sus facturas en línea o a través del teléfono móvil.
- Alce la voz! Pida a las autoridades locales y nacionales que participen en iniciativas que no dañen a las personas ni al planeta. También, puede expresar su apoyo al *Acuerdo de París* y pedirle a su *país* que firme el acuerdo o que lo ratifique.
- Apague las luces. La televisión y la pantalla del ordenador ya emiten una luminosidad cómoda, así que apague las otras luces si no las necesita.
- Investigue un poco por la red y compre solo en empresas que sepa que aplican prácticas sostenibles y no dañan el medio ambiente
- Denuncie el acoso en línea. Si observa acoso en un tablón de mensajes o en un espacio de tertulias, señale a su autor o autora.
- Además de lo anteriormente mencionado, compense sus emisiones de carbono. Ya puede calcular su huella de carbono y comprar crédito climático en Climate Neutral Now (solo disponible en inglés).



## COSAS QUE PUEDE HACER EN CASA

- Seque las cosas al aire. Deje que el pelo y la ropa se sequen de forma natural en lugar de encender una máquina. Cuando lave la ropa, asegúrese de que la carga está completa.
- Tome duchas cortas. Las bañeras necesitan muchos más litros de agua que una ducha de entre 5 y 10 minutos.
- Coma menos carne y pescado. Se destinan más recursos para la obtención de carne que para el crecimiento de las plantas.
- Fertilizantes orgánicos: utilizar los restos de alimentos como abono puede reducir los efectos del cambio climático al mismo tiempo que se reciclan los nutrientes.
- El reciclado de papel, plástico, vidrio y aluminio impide que los vertederos sigan creciendo.
- Compre productos que estén mínimamente empaquetados.
- Aísle las ventanas y las puertas para aumentar la eficiencia energética
- Ajuste su termostato, más bajo en invierno y más alto en verano
- Sustituya los electrodomésticos viejos por modelos que aporten un consumo energético más eficiente y cambie las bombillas de la casa.



## COSAS QUE PUEDE HACER FUERA DE CASA

- Compre productos locales. Apoyar los negocios de la zona ayuda a la gente a conservar su empleo y contribuye a impedir que los camiones tengan que desplazarse grandes distancias.
- Deje que sus negocios favoritos sepan que el marisco obtenido de forma respetuosa con los océanos está en su lista de la compra.
- Compre únicamente marisco sostenible. Ahora, existen aplicaciones como esta que le indican qué productos es seguro consumir.
- Desplácese en bicicleta, andando o en transporte público. Evite utilizar el coche excepto cuando tenga un grupo grande de personas.
- Utilice una botella de agua y una taza de café reutilizables. De este modo, reducirá los desechos y quizá hasta pueda ahorrar dinero en la cafetería.
- Lleve su propia bolsa a la compra. Deje la bolsa de plástico y empiece a llevar sus propias bolsas reutilizables.
- Use menos servilletas. No necesita un puñado de servilletas para la comida que compra para llevar. Tome solo las que necesite.
- Compre productos de segunda mano. Las cosas nuevas no tienen por qué ser las mejores. Visite tiendas de segunda mano para ver qué puede volver a utilizar.
- Done lo que no utiliza. Las organizaciones benéficas locales darán una nueva vida a su ropa, sus libros y sus muebles poco usados.
- Haga uso de su derecho a elegir los líderes de su país y comunidad local.



## COSAS QUE PODRÍA HACER EN EL TRABAJO

- Si tiene alguna pieza de fruta o algún aperitivo que no quiera, no lo tire. Dédelo a alguien que necesite y esté pidiendo ayuda.
- ¿Todo el mundo en el trabajo tiene acceso a atención médica? Averigüe qué derechos le asisten en el trabajo. Luche contra la desigualdad.
- Asesore a los jóvenes. Constituye una manera atenta, estimulante y eficaz de orientar a las personas para mejorar su futuro.
- Exprese su respaldo del principio de igual salario por trabajo igual.
- ¡Denuncie en su nombre la carencia de retretes en numerosas comunidades de todo el mundo
- Asegúrese de que su empresa utilice tecnología de calefacción y refrigeración energéticamente eficiente.
- Alce la voz contra todo tipo de discriminación en su oficina. Todas las personas son iguales independientemente de su género, raza, orientación sexual, origen social y capacidad física.
- Vaya al trabajo en bicicleta, caminando o en transporte público. Reserve los desplazamientos en coche para cuando reúna a un grupo grande de personas.
- Organice en el trabajo una Semana Sin Impacto Ambiental. Aprenda a vivir de manera más sostenible durante al menos una semana: [www.un.org/sustainabledevelopment/es/be-the-change](http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/be-the-change)