



¡ACTÚA AHORA!

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, los líderes mundiales, las empresas, las universidades, las asociaciones...y la tuya.

¡EL CAMBIO EMPIEZA POR TI!



Todos y cada uno de los seres humanos del mundo, forman parte de la solución. Por suerte, hay cosas facilísimas que podemos introducir en nuestra rutina y, si todos lo hacemos, lograremos grandes cambios.

Naciones Unidas nos lo pone fácil con la "Guía de los Vagos para salvar el mundo" y en este apartado, recopilamos algunas de las muchas acciones que puedes hacer para obtener resultados.

Nivel 1

COSAS QUE PUEDES HACER DESDE EL SOFÁ



- Ahorra electricidad enchufando los electrodomésticos en una regleta y desconectándolos por completo cuando no los utilices, incluso tu ordenador.
- Deja de utilizar las notificaciones en papel de tus compañías y bancos, paga tus facturas en línea o a través del teléfono móvil. Si no utilizas papel, no es necesario destruir bosques.
- Comparte, no te limites a hacer clic en "me gusta". Si ves una publicación interesante en las 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! Pide a las autoridades locales y nacionales que participen en iniciativas que no dañen a las personas ni al planeta.
- No imprimas. ¿Necesitas recordar algo que has visto algo en la red? Apúntalo en una nota digital y ahorra papel.
- Apaga las luces. La televisión y la pantalla del ordenador ya emiten una luminosidad cómoda, así que apaga las otras luces si no las necesitas.



- Investiga un poco por la red y compra solo en empresas que sepas que aplican prácticas sostenibles y no dañan el medio ambiente
- Denuncia el acoso en internet. Si observas acoso, señala a su autor o autora.
- Mantente informado. Sigue nuestras noticias locales y ponte al día sobre los objetivos mundiales en línea o en las redes sociales a través de @Agenda2030Esp
- Cuéntanos lo que haces para lograr los objetivos mundiales utilizando la etiqueta #Soy2030 en las redes sociales.

Nivel 2

COSAS QUE PUEDES HACER EN CASA



- Seca las cosas al aire. Deja que el pelo y la ropa se sequen de forma natural. Cuando laves la ropa, asegúrate de que la carga está completa.
- Toma duchas cortas. Las bañeras necesitan muchos más litros de agua que una ducha de entre 5 y 10 minutos.



- Come menos carne y pescado. Se destinan más recursos para la obtención de carne que para el crecimiento de las plantas.
- Congela los productos frescos y las sobras si no va a poder comerlos antes de que se estropeen. También puedes hacerlo con la comida para llevar o de reparto, si sabes que no le va a apetecer comerla al día siguiente. Así, ahorrarás comida y dinero.
- 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.
- Compra productos que estén mínimamente empaquetados.
- Evita precalentar el horno. A menos que necesite una determinada temperatura de cocción, empieza a calentar la comida justo al encender el horno.
- 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 por modelos que aporten un consumo energético más eficiente y cambia las bombillas de la casa.
- Si puedes, instala paneles solares en tu casa. ¡De este modo, también se reducirá la factura de electricidad!.
- No enjuagues la vajilla. Si utilizas lavavajillas, no enjuagues los platos antes de meterlos en la máquina.
- Utiliza cerillas de cartón. No necesitan nada de petróleo, a diferencia de los mecheros de gas fabricados de plástico.

Nivel 3

COSAS QUE PUEDES HACER FUERA DE CASA



- Compra 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.
- Compra con cabeza: planifica las comidas, haz listas de la compra y evita las compras impulsivas. No sucumbas a los trucos de comercialización que le llevan a comprar más alimentos de los que necesita, sobre todo en lo que respecta a los productos perecederos. Aunque pueden ser más baratos por peso, al final pueden resultar más caros si tenemos que desechar gran parte de esa comida.
- Compra fruta de aspecto raro: muchas piezas de fruta y verdura se tiran por no tener el tamaño, forma o color «adecuados». Al comprar estas piezas de fruta que están en buen estado a pesar de tener un aspecto raro, ya sea en el mercado del productor o en cualquier otro lugar, estamos utilizando alimentos que de otro modo podrían acabar en la basura.
- Cuando vayas a un restaurante y pidas marisco, pregunta siempre si sirven marisco sostenible. Que tus negocios favoritos sepan que el



marisco obtenido de forma respetuosa con los océanos está en su lista de la compra.

- Desplázate en bicicleta, andando o en transporte público. Evita utilizar el coche excepto cuando tenga un grupo grande de personas.
- Utiliza una botella de agua y una taza de café reutilizables. De este modo, reducirás los desechos y quizás hasta puedas ahorrar dinero en la cafetería.
- Lleva tu propia 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 las mejores. Visita tiendas de segunda mano para ver qué puedes volver a utilizar.
- Mantén el coche en buen estado. Un coche a punto emitirá menos gases tóxicos.
- Dona lo que no utilizas. Las organizaciones benéficas locales darán una nueva vida a su ropa, sus libros y sus muebles poco usados.
- Vacúnate y vacuna a tus hijos. 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.

Nivel 4

COSAS QUE PODRÍAS HACER EN EL TRABAJO



- ¿Todo el mundo en el trabajo tiene acceso a atención médica? Averigua qué derechos te asisten en el trabajo. Lucha contra la desigualdad.
- Asesora a los jóvenes. Constituye una manera atenta, estimulante y eficaz de orientar a las personas para mejorar su futuro.
- Las mujeres ganan entre un 10% y un 30% menos que los hombres por realizar el mismo trabajo. La desigualdad de remuneración persiste en todos los entornos. Expresa tu respaldo del principio de igual salario por trabajo igual.
- Asegúrate de que tu empresa utiliza tecnología de calefacción y refrigeración energéticamente eficiente y ajusta el termostato a un nivel inferior en invierno y superior en verano.
- Mantente informado. Lee acerca de la situación de los trabajadores en otros países y las prácticas empresariales. Habla con tus colegas sobre estas cuestiones.
- ¿Invierte tu empresa en infraestructura limpia y resiliente? Es el único modo de proteger a los trabajadores y el medio ambiente.



- 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.
- Vete al trabajo en bicicleta, caminando o en transporte público. Reserva los desplazamientos en coche para cuando reúnas a un grupo grande de personas.
- Organiza en el trabajo una Semana Sin Impacto Ambiental. Aprende a vivir de manera más sostenible durante al menos una semana: un.org/sustainabledevelopment/be-the-change.
- ¡Expresa su opinión! Pide a tu empresa y a tu Gobierno que lleven a cabo iniciativas inocuas para las personas o el planeta. ¡Manifiesta tu apoyo al Acuerdo de París!
- Gran parte de los desechos que generamos en la tierra va a parar a los océanos.
- Analiza y modifica las decisiones cotidianas. ¿Tienes la posibilidad de reciclar en tu lugar de trabajo? ¿Realiza tu empresa adquisiciones a proveedores que llevan a cabo prácticas perjudiciales para el medio ambiente?
- Conoce cuáles son tus derechos en el ámbito laboral. Saber qué derechos te asisten resultará de gran utilidad para acceder a la justicia.
- 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 objetivos.