

# GACETA DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

## COSAS QUE PUEDES HACER NIVEL 1



## COSAS QUE PUEDES HACER DESDE EL SOFÁ

- **Ahorre electricidad** enchufando los electrodomésticos en una regleta y desconectándolos por completo cuando no los utilice.
- **¡Hable alto y claro!** Pida a las autoridades locales y nacionales que participen en iniciativas que no dañen a las personas ni al planeta.
- **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 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.
- **Manténgase informado.** Siga las noticias locales y esté al día sobre los objetivos mundiales en línea o en las redes sociales a través de @GlobalGoalsUN.

¡CUENTA LO QUE HACES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS MUNDIALES UTILIZANDO LA ETIQUETA #GLOBALGOALS EN LAS REDES SOCIALES!



ESTA ACCIÓN SE DESARROLLA CON AYUDA DE UNA SUBVENCIÓN CONCEDIDA POR EL GOBIERNO DE CANTABRIA, A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE FONDOS EUROPEOS



# GACETA DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

## COSAS QUE PUEDES HACER NIVEL 2



## COSAS QUE PUEDES 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.
- **Congele los productos frescos y las sobras** si no va a poder comerlos **antes de que se estropeen.** También puede hacerlo con la comida para llevar o de reparto, si sabe que no le va a apetecer comerla al día siguiente. Así, ahorrará 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.

¡PRUEBA A COMPRAR PRODUCTOS QUE ESTÉN MÍNIMAMENTE EMPAQUETADOS!



ESTA ACCIÓN SE DESARROLLA CON AYUDA DE UNA SUBVENCIÓN CONCEDIDA POR EL GOBIERNO DE CANTABRIA, A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE FONDOS EUROPEOS



# GACETA DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

## COSAS QUE PUEDES HACER NIVEL 3



## COSAS QUE PUEDES 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.
- **Compre con cabeza:** planifique las comidas, haga listas de la compra y evite las compras impulsivas.
- Utilice una **botella** de agua y una **taza** de café **reutilizables**. Reducirá los desechos y quizá hasta pueda ahorrar dinero a.
- Lleve **su propia bolsa reutilizable** a la compra.
- **Coja menos servilletas.** No necesita un puñado de ella para la comida que compra para llevar.
- 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.
- **Compre fruta de aspecto raro:** muchas piezas de fruta y verdura se tiran por no tener el tamaño, forma o color «adecuados», pero están en perfecto estado.
- **Done** lo que no utiliza. Las organizaciones benéficas locales darán una nueva vida a su ropa, sus libros y sus muebles poco usados.

¡MUEVE, EL CUERPO, MUEVE LA MENTE, MUEVE EL MUNDO! EN BICICLETA, ANDANDO O EN TRANSPORTE PÚBLICO, MEJOR QUE EN COCHE.



ESTA ACCIÓN SE DESARROLLA CON AYUDA DE UNA SUBVENCIÓN CONCEDIDA POR EL GOBIERNO DE CANTABRIA, A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE FONDOS EUROPEOS



# GACETA DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

## COSAS QUE PUEDES HACER NIVEL 4



## COSAS QUE PUEDES HACER EN EL TRABAJO

- Si tiene alguna fruta o aperitivo que no quiera, no lo tires. **Compártelo** con alguien.
- Las mujeres ganan entre un 10% y un 30% menos que los hombres por realizar el mismo trabajo. Exprese su respaldo del **principio de igual salario** por el mismo trabajo.
- Existen 4000 millones de personas sin acceso a servicios básicos de saneamiento. ¡Denuncie en su nombre estas carencias!
- **Alce la voz contra** todo tipo de **discriminación** en su oficina o lugar de trabajo. Todas las personas son iguales.
- Organice en el trabajo una **Semana Sin Impacto Ambiental**. Aprendamos a vivir de manera más sostenible durante al menos una semana.
- Intenta **generar menos basura**, ya que la mayor parte acaba en los océanos.
- **Analice y modifique las decisiones cotidianas**. ¿Realiza su empresa adquisiciones a proveedores que llevan a cabo prácticas perjudiciales para el medio ambiente?
- **Infórmate** acerca de tus derechos laborales para asegurarte el acceso a la justicia.

VE AL TRABAJO EN BICICLETA, CAMINANDO O EN TRANSPORTE PÚBLICO. RESERVE EL COCHE PARA CUANDO REÚNA A UN GRUPO DE PERSONAS.



ESTA ACCIÓN SE DESARROLLA CON AYUDA DE UNA SUBVENCIÓN CONCEDIDA POR EL GOBIERNO DE CANTABRIA, A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE FONDOS EUROPEOS