



## Acciones sencillas para la sostenibilidad



**La sostenibilidad busca la manera de atender las necesidades actuales sin descuidar el futuro, es asegurar que otros en unos años tengan acceso a por lo menos las mismas oportunidades que nosotros.**

Es buscar un equilibrio entre **crecimiento económico, cuidado del medio ambiente y bienestar social.**

Es importante reconocer que la responsabilidad es compartida entre todos, y **cada una de nuestras acciones refleja nuestro compromiso de aportar por un mundo y una sociedad mejor.**

Hacerlo no es difícil, ya que **un gran cambio se puede lograr desde la acción más sencilla**, y si entre todos nos sumamos a tomar conciencia para actuar siempre pensando de una manera sostenible lograremos el cambio que deseamos ver.

Por eso compartimos contigo **51 acciones simples** y pequeñas divididas en los **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible** que puedes incorporar en tu rutina diaria y además compartir con otras personas, niños y adultos para que cada vez más se unan en esta labor tan importante.

### **Acciones para el ODS 1: Fin de la pobreza**

1. **Reúne los alimentos no perecederos que ya no vayas a consumir de tu dispensa y dónalo a centros o personas que lo necesiten.**

2. **Puedes enseñar a otros una nueva habilidad** o incluso dar un breve curso en un centro comunitario (redacción, informática, pintura, entre otros).
3. **Sé voluntario** en instituciones que brinden apoyo a una comunidad desfavorecida.

### **Acciones para el ODS 2: Hambre cero**

1. Puedes apoyar en la compra de los alimentos que necesites a los **agricultores locales**.
2. **Regala alimentos** o incluso agua potable a personas que vivan en situación de calle.
3. **Infórmate y comparte ideas de cómo combatir el hambre**, cada propuesta puede generar un gran cambio.

### **Acciones para el ODS 3: Salud y bienestar**

1. **Cuida de ti**. Adapta tus comidas a una dieta más saludable, duerme las horas necesarias, muévete, haz ejercicio y bebe mucha agua.
2. **Participa y promueve campañas que apoyen la sensibilización de los problemas de salud mental**, como la depresión, la ansiedad, trastornos alimenticios, el alzheimer, entre otros.
3. **Aléjate del cigarro y del abuso de sustancias**, son perjudiciales para tu salud.

### **Acciones para el ODS 4: Educación de calidad**

1. **Apoya a organizaciones que trabajan para ofrecer educación de calidad** a comunidades menos favorecidas.
2. **Educa a tus hijos o instruye a niños cercanos a ti** en la importancia de la educación para su propio futuro y el de la sociedad.
3. **Dona tus libros a bibliotecas** o colegios para que otros tengan acceso a ese conocimiento.

### **Acciones para el ODS 5: Igualdad de género**

1. **La enseñanza comienza desde el hogar**, instruye a tus hijos en el trato equitativo entre géneros.
2. **Aboga por una mayor representación femenina en tu lugar de trabajo** y una compensación económica equitativa.
3. **Brinda apoyo a mujeres** que necesitan reforzar su confianza y su desarrollo profesional.

### **Acciones para el ODS 6: Agua limpia y saneamiento**

1. Mientras te cepillas los dientes o te duchas **cierra el grifo** para evitar desperdiciar agua.
2. **Si tienes una fuga de agua en tu casa mejor repáralo**, ya que allí se pueden desperdiciar más de 11.000 litros al año.

3. Lava tu automóvil de ser posible con recipientes con la cantidad de agua necesaria, ya que al hacerlo con una manguera representa un mayor gasto.

### **Acciones para el ODS 7: Energía asequible y no contaminante**

1. Si la batería de tu teléfono tiene la carga completa entonces **desenchufa el cargador**, así contribuyes con el ahorro de electricidad y aumentas la vida útil del aparato.
2. **Apaga las luces en tu casa** de habitaciones que estén vacías.
3. Si no estás viendo la televisión, ni usando tu computadora, deberías **apagarlas y desenchufarlas**.

### **Acciones para el ODS 8: Trabajo decente y crecimiento económico**

1. **Defiende los derechos laborales** tuyos y de todas las demás personas en tu sitio de trabajo y promueve un entorno seguro.
2. **Difunde campañas que abogan por acabar el trabajo infantil**, la esclavitud moderna, entre otros.
3. Instruye a los niños a reconocer cómo debe ser un ambiente de **trabajo respetuoso y digno**.

### **Acciones para el ODS 9: Industria, innovación e infraestructura**

1. **Organiza con tu institución de trabajo la entrega de equipos y aparatos electrónicos que ya no usen** para donarlos a centros que lo necesiten.
2. **Brinda tu apoyo en organizaciones o eventos dedicados a la recaudación de fondos** para el desarrollo de infraestructura médica.
3. **Comparte y apoya el trabajo de organizaciones** que apuesten por una infraestructura sostenible.

### **Acciones para el ODS 10: Reducción de las desigualdades**

1. **Invita a tus hijos a participar en jornadas de voluntariado** en comunidades menos favorecidas y a involucrarse en el trato de las personas de diferentes culturas.
2. **Apadrina a un niño** en los costos de acceso a la educación.
3. **Fomenta la participación de personas mayores o con discapacidad** en tu área de trabajo.

### **Acciones para el ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles**

1. Si vas a rutas cercanas, **elige la bicicleta para movilizarte** y así ayudarás a disminuir la huella de carbono y te ayudará a mantener un estilo de vida activo y saludable.
2. **Incentiva el debate en tu comunidad para ofrecer mejores soluciones de seguridad y movilización**, sobre todo para la población más vulnerable a estas situaciones como niños, mujeres, personas mayores y personas con discapacidad.

3. Ayuda a organizar la movilización de personas en tu trabajo que vivan en una comunidad con un transporte público deficiente.

### **Acciones para el ODS 12: Producción y consumo responsables**

1. Puedes acortar el tiempo de duración de tus baños para reducir el gasto de agua.
2. Planifica tus compras, evita llevar productos o alimentos que luego no vayas a usar o consumir.
3. Regala lo que no uses, ya sea ropa o artículos del hogar para que tengan una segunda vida útil.

### **Acciones para el ODS 13: Acción por el clima**

1. Asiste e incentiva a realizar jornadas de plantación de árboles con tu escuela o lugar de trabajo.
2. Reduce el consumo de carne, ya que la producción de estos alimentos aumenta la emisión de gases de efecto invernadero.
3. Cuando vayas de compras lleva un bolso reutilizable para disminuir el uso de bolsas de plástico.

### **Acciones para el ODS 14: Vida submarina**

1. Evita lo más posible el uso de productos plásticos, ya que en su mayoría terminan en los océanos.
2. Al disfrutar de un día de playa asegúrate al retirarte dejar el sitio donde estuviste limpio y sin ningún tipo de residuos.
3. Participa en jornadas de limpieza de playas o incluso planifica una en tu escuela o trabajo.

### **Acciones para el ODS 15: Vida de ecosistemas terrestres**

1. Evitar botar colillas de cigarro en áreas verdes.
2. Intenta usar lo menos posible el papel, haz tus anotaciones en digital y recicla todo el que ya usaste.
3. Anima a tus hijos a ir a un paseo en el parque o el zoológico para instruirlos en la importancia de la conservación de la naturaleza.

### **Acciones para el ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas**

1. Mantente informado en las políticas que tu Estado esté implementado y comparte con otras personas.
2. Si eres testigo de violencia de género no guardes silencio y denuncia este hecho.
3. Instruye y educa a tus hijos en la resolución pacífica de los conflictos.

### **Acciones para el ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos**

1. En tu lugar de trabajo fomenta la responsabilidad social en la colaboración con otras organizaciones.
2. Incentiva el trabajo en equipo en tu hogar, incluye a cada miembro de tu familia en las actividades por hacer.
3. Participa en organizaciones sociales y brinda tus ideas para potenciar el alcance de sus actividades.

**Fuente:**

[https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2018/08/170Actions-web\\_Sp.pdf](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2018/08/170Actions-web_Sp.pdf)

**Foto cortesía:**

[www.freepik.es](http://www.freepik.es)