



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

17 OBJETIVOS PARA TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO

GUÍA DE LOS VAGOS PARA SALVAR EL MUNDO

Acabar con la pobreza extrema. Luchar contra la desigualdad y la injusticia. Solucionar el problema del cambio climático. Vaya. 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. Si no se utiliza papel, no es necesario destruir bosques.
- Comparta, no se limite a hacer clic en “me gusta”. Si ve una publicación interesante en las redes sociales sobre los derechos de la mujer o el cambio climático, compártala para que las personas de su red también la vean.
- ¡Hable alto y claro! Pida a las autoridades locales y nacionales que participen en iniciativas que no dañen a las personas ni al planeta. Antes de la Conferencia sobre el Cambio Climático de París, puede firmar esta [petición](#) para pedir a los líderes que lleguen a un acuerdo para reducir las emisiones de carbono.
- No imprima. ¿Necesita recordar algo que ha visto algo en línea? Escríbalo en una libreta o, mejor aún, apúntelo en una nota digital y ahorre papel.
- 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.
- Manténgase informado. Siga nuestras noticias locales y esté al día sobre los objetivos mundiales en línea o en las redes sociales a través de [@GlobalGoalsUN](#).
- Cuéntenos lo que hace para lograr los objetivos mundiales utilizando la etiqueta #globalgoals en las redes sociales.
- ¡Compense sus emisiones de carbono! Ya puede calcular su huella de carbono y comprar crédito climático.



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.
- 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.
- Compre productos que estén mínimamente empaquetados.
- Evite precalentar el horno. A menos que necesite una determinada temperatura de cocción, empiece a calentar la comida justo al encender el horno.
- 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.
- Si puede, instale paneles solares en su casa. ¡De este modo, también se reducirá su factura de electricidad!
- Ponga moqueta. Las alfombras y las moquetas mantienen la casa caliente y el termostato bajo.
- No enjuague la vajilla. Si utiliza lavavajillas, no enjuague los platos antes de meterlos en la máquina.
- Escoja una mejor alternativa de pañales. Envuelva a su bebé en pañales de tela o en pañales desechables y ecológicos de una marca nueva.
- Retire la nieve manualmente. Evite los ruidosos sopladores de nieve, que producen gases de escape, y haga un poco de ejercicio
- Utilice cerillas de cartón. No necesitan nada de petróleo, a diferencia de los mecheros de gas fabricados de plástico.



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.
- Compre con cabeza: planifique las comidas, haga listas de la compra y evite las compras impulsivas. No sucumba ante 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.
- Compre 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 vaya a un restaurante y pida marisco, pregunte siempre si sirven marisco sostenible. 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.
- Coja 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.
- Mantenga el coche en buen estado. Un coche a punto emitirá menos gases tóxicos.
- Done lo que no utiliza. Las organizaciones benéficas locales darán una nueva vida a su ropa, sus libros y sus muebles poco usados.
- Vacúnese y vacune a sus hijos. Proteger a su familia de enfermedades también ayuda a la salud pública.
- Haga uso de su derecho a elegir los líderes de su país y comunidad local.

Esto es solo parte de todo lo que puede hacer. Explore este sitio para obtener más información sobre los objetivos que más le importan y sobre otras maneras de participar de forma más activa.