

# ACCIONES PARA CUIDAR EL PLANETA DESDE TU HOGAR



- Crea una composta
- Haz 'Botellas de Amor' o 'Ecoladrillos'
- Cuida el agua (duchas cortas, cerrar el grifo mientras cepillas los dientes)
- Apaga las luces cuando no las necesites
- Cambia tus bombillas por bombillas de bajo consumo
- Desenchufa electrodomésticos que no uses
- Di NO a las bolsas de plástico. Reemplázalas por tus bolsas re-utilizables favoritas.
- Intenta comprar a granel para evitar más plástico y embalajes innecesarios
- Prefiere una dieta basada en plantas por su baja huella carbónica
- Elige productos de limpieza sin tantos químicos o si puedes, haz los tuyos en casa
- Prefiere shampoo sólido
- Intenta encontrar cepillos de dientes hechos de materiales eco friendly
- Busca esponjas de baño vegetales (La Loofah es literalmente una planta)
- Prefiere rasuradoras de acero inoxidable
- Elige cosmética natural y libre de crueldad animal
- Si tienes un jardín, planta árboles, o llena tu balcón y tu casa de plantas
- Separa tus residuos, y busca puntos donde lo acepten para ser reciclados.
- Enfrenta tu basura. Verifica qué residuos pudieron haberse evitado.
- Implementa la planeación de comidas semanales para NO desperdiciar comida.
- Si algo se descompone, la prioridad es repararlo, no comprar algo nuevo.
- Antes de comprar algo, pregúntate si realmente lo necesitas.
- Re-usa e inventa formas de darles propósito a envases y bolsas 'de un sólo uso'
- Elige ropa de segunda mano, o hecha localmente (evita el fast fashion)
- Aunque sea despacio, comprométete por siempre seguir intentando mejorar.

# ACCIONES PARA CUIDAR EL PLANETA DESDE TU TRABAJO



- Comienza por proponer separar los residuos
- Apaga los aparatos que no utilices
- Prioriza el almacenamiento digital para evitar el uso de papel
- Apaga las luces cuando no las necesites
- Cambia tus bombillas por bombillas de bajo consumo
- Decora con plantas!
- Lleva tus propias tazas de café o té
- Mira que el té y el café sean amigables con el medio ambiente
- Lleva tus tupper, cubiertos y servilletas si vas por takeout
- Elige snacks que no generen basura (frutas, verduras, semillas a granel)
- Prefiere las escaleras al ascensor
- Si puedes, camina hasta tu lugar de trabajo
- Si sales a comer, elige sitios cerca y que sirvan opciones vegetales sustentables
- Durante eventos, sugiere la utilización de cubiertos, vasos y servilletas reciclables
- Si tienes que utilizar papel,, asegúrate de usarlo por ambos lados
- Prefiere las pilas recargables a las desechables
- Crea comunidad para hablar de este tema en grupo y tomar acción en conjunto
- Busca alternativas al agua embotellada!
- Si por alguna razón se ordena delivery, evitar el derroche de cubiertos de plástico
- Si tienes ventanas, aprovecha al máximo la luz natural
- Organiza carpooling con compañeros que vivan cerca de ti para optimizar transporte
- Habla con tus compañeros sobre el impacto de la alimentación en el medio ambiente
- Elijan papel reciclado y materiales de oficina reusables
- Prefiere el jabón de manos en barra que el que está envasado en plástico



# ACCIONES PARA CUIDAR EL PLANETA DESDE LA ESCUELA

- Fomenta el consumo de alimentos naturales provenientes de la tierra
- Di NO a los ultraprocesados
- Fomenta la educación sobre las 3Rs: reducir, re-usar, reciclar
- Apaga las luces cuando no las necesites
- Cambia tus bombillas por bombillas de bajo consumo
- Decora con plantas!
- Reutiliza e intercambia libros
- Opta por materiales escolares más ecofriendly: papel reciclado, pinturas naturales
- Crea un huerto escolar! La mejor forma de aprender de dónde viene la comida
- Fomenta el contacto con la naturaleza y excursiones al aire libre
- Prefiere las escaleras al ascensor
- Planta árboles y plantas alrededor de la escuela
- Invita a los niños a participar activamente como guardianes de la tierra.
- Durante eventos, sugiere la utilización de cubiertos, vasos y servilletas reciclables
- Crea comunidad para hablar de este tema en grupo y tomar acción en conjunto
- Busca alternativas al agua embotellada!
- Recuerdo a los niños cuidar la electricidad y cuidar el agua
- Pide que dentro del curriculum se incluya la educación sobre el cuidado del planeta
- Busca materiales y videos educativos sobre la importancia de cuidar nuestro planeta
- Enseña a los niños a re-usar materiales de formas creativas
- Organicen eventos en pro del cuidado del medio ambiente

# ACCIONES PARA CUIDAR EL PLANETA DESDE TU COMUNIDAD



- Elige la movilidad sustentable: bicicleta, caminar, transporte público
- Puedes crear un huerto comunitario?
- Organiza limpiezas de calles, playas, o zonas naturales cerca de tu comunidad
- Si ves alguna acción indebida, como quema de residuos, repórtala
- Infórmate sobre cuál es la problemática ambiental en tu comunidad, ciudad, país
- Fomenta el intercambiar artículos con amigos/vecinos para evitar generar residuos
- Organicen ventas de garage comunitarias
- Unan esfuerzos para separar residuos como comunidad
- Si no pueden crear una huerta, tal vez sí puedan plantar árboles.

