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 tuppers, 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.

