

- 1 FIN DE LA POBREZA
- 2 HAMBRE CERO
- 3 SALUD Y BIENESTAR
- 4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
- 5 IGUALDAD DE GÉNERO
- 6 AGUA LIMPA Y SANEAMIENTO
- 7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE
- 8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
- 9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA
- 10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGNALES
- 11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
- 12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
- 13 ACCIÓN POR EL CLIMA
- 14 VIDA SUBMARINA
- 15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
- 16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS
- 17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

→ 170

acciones diarias

para transformar
nuestro mundo



SI

Involucra a todo el mundo. Organiza excursiones periódicas para pasar un día en áreas necesitadas.

1

Enseña una habilidad o imparte un breve curso en un centro comunitario (informática, redacción de currículos, preparación de entrevistas de trabajo, etc.)

3

En los cumpleaños, ofrece la posibilidad de sustituir los regalos por donaciones a una organización benéfica.

2

Compra productos de comercio justo para respaldar el sistema de comercio sostenible, que proporciona a los trabajadores una retribución justa.

4

Apadrina a un niño para que pueda tener acceso a alimentos, educación y sanidad.

5

**1 FIN
DE LA POBREZA**



Pon orden en tu despensa. Llena una caja con alimentos no perecederos y dónala a un banco de alimentos.

6

Compra ropa u otros productos en establecimientos que donen una parte de sus ingresos a obras de caridad.

7

Promueve el debate sobre la pobreza. Crea un blog o escribe un artículo en un periódico local.

8

Si puedes, da algo a los mendigos que veas en la calle. Una manzana, una botella de agua, una moneda o incluso una sonrisa es mejor que no dar nada.

10

Trabaja como voluntario en refugios para personas sin techo. Tu tiempo puede ser más valioso que el dinero.

9

TE

Corre la voz.
Cuanto más ideas
contra el hambre
se difundan, más
personas actuarán.

1

Donar alimentos
no perecederos
a organizaciones
benéficas.

2

Apoyar los
programas
de asistencia
alimentaria.
Proporcionar
más de 20 veces
más alimentos
que los bancos
de alimentos,
las despensas
alimentarias y
los comedores
populares.

3

Proporcionar
alimentos a
escuelas de países
en desarrollo.
Cuando se les da el
almuerzo, aumenta
el número de
alumnos.

4

2 HAMBRE
CERO



Si puedes, da algo
a los mendigos que
veas en la calle.
Una manzana, una
botella de agua,
una moneda o
incluso una sonrisa
es mejor que no dar
nada.

6

Llevar en tu
automóvil una bolsa
de manzanas o de
latas de conserva
para los mendigos
de la calle.

5

Muchos
proveedores
de alimentos
de emergencia
necesitan adquirir
competencias
en contabilidad,
redes sociales
o redacción.
Ofrecerse de
voluntario para
compartir tu
experiencia una vez
por semana.

8

Apoyar a los
agricultores
locales comprando
productos en
los mercados
agrícolas.

7

Leer un libro sobre
el hambre. Conocer
mejor sus causas
te preparará mejor
para marcar la
diferencia.

9

Ayudar a tus
trabajadores con
salario mínimo,
por ejemplo con
suministros del
hogar o educación
para sus hijos.

10

IMPORTA

No fumes.

1

Lleva una dieta saludable y bebe mucha agua.

2

Contribuye a promover la sensibilización y el apoyo a los problemas de salud mental como la depresión, el abuso de sustancias o el Alzheimer.

3

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte. Infórmate sobre las causas y los síntomas de las enfermedades cardíacas y de otras enfermedades no transmisibles.

4

Nunca dejes de aprender. Participar en actividades profesionales o educativas aleja a las personas mayores de la depresión. Así que aprende otro idioma, lee mucho, organiza un club de lectura.

6

El VIH/SIDA no ha desaparecido. Protégete. Hazte análisis.

5

3 SALUD Y BIENESTAR



Amamanta a tus hijos. Es natural y la mejor fuente de alimentación para los bebés. La lactancia materna protege a los bebés de las enfermedades, y es beneficiosa para los niños y para sus madres.

7

Duerme lo suficiente.

8

Tómate un tiempo para ti y tus amigos.

9

Sé más activo. Da un paseo a mediodía o ve al trabajo en bicicleta.

10

EL

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



Enseña tu lengua materna a inmigrantes, por ejemplo en un centro juvenil.

1

Educa a tus hijos sobre el poder de la educación, ya que muchos no perciben sus ventajas.

2

Entrega alimentos a los colegios para incrementar la asistencia.

3

Muestra a tus hijos películas o programas de TV educativos y entretenidos.

4

Sigue educando fuera del colegio, y de manera divertida. Viaja. Lleva a los niños de excursión al planetario o al museo.

6

Apoya a organizaciones benéficas que trabajan por la educación en las zonas más pobres del mundo.

5

Comparte historias de éxito, incluso las que no salen en los titulares.

7

Dona libros a bibliotecas o escuelas públicas que lo necesiten.

8

Comparte tus destrezas con los que las necesitan.

9

En muchos países, sacan a las niñas de la escuela antes de tiempo para casarlas. Inicia conversaciones que permitan debatir abiertamente sobre los problemas y encontrar soluciones.

10

FUTURO,

Aumenta la representación de género entre los mandos en el lugar de trabajo.

1

Comunica a los medios de difusión (empresas de publicidad, productoras de cine, etc.) el impacto tan dañino que tiene presentar a las mujeres como inferiores, menos inteligentes e incompetentes en comparación con sus homólogos masculinos.

4

Muestra a tus hijos y aplica en casa procesos de adopción de decisiones igualitarios.

2

Si eres mujer, sé consciente de tus derechos y defiéndelos.

3

Usa la mentoría y la asesoría para ayudar a las mujeres a reforzar su confianza y desarrollar sus carreras.

5

Anima a las escuelas a conceder becas a las niñas.

6

Integra la igualdad de género en la formación y la educación. Se debería apoyar a los jóvenes a elegir un trabajo que les permita avanzar en su futuro, independientemente de su género.

8

Integra la flexibilidad y la conciliación entre vida laboral y familiar en la cultura de la empresa.

7

5 IGUALDAD DE GÉNERO



Apadrina a una niña que necesite un modelo a seguir.

9

La igualdad de género empieza en casa.

10

PROTAGONIZA

Lee un libro sobre el agua. Conocerás mejor los efectos del agua en las sociedades, las economías y el planeta.

1

Apoya a organizaciones que lleven agua a zonas necesitadas.

2

Dona a proyectos que necesiten fondos para perforar pozos, instalar tuberías y bombas, cursos sobre mantenimiento, etc.

3

Cierra el grifo cuando te cepilles los dientes y en la ducha, mientras te enjabones.

4

No arrojes nunca al inodoro pinturas, productos químicos, medicamentos u otras sustancias tóxicas.

Contaminan los lagos y ríos, y causan problemas de salud a los seres vivos marinos y humanos.

6

Repara las fugas de casa. La fuga de un grifo puede desperdiciar más de 11.000 litros al año.

5

Conserva, conserva, conserva. No tires los cubitos de hielo sobrantes de una bebida. Échalos a las plantas

7

Organiza recaudaciones de fondos en las escuelas con motivo del Día Mundial del Agua y del Día Mundial del Retrete y destina el dinero al proyecto de tu elección.

8

6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO



Contrata a un “fontanero verde” para reducir el consumo de agua, energía y productos químicos.

9

Lava el automóvil en centros de lavado que reciclen el agua.

10

EL

Tapa las cazuelas.
Reducirá en un
75% la cantidad de
energía necesaria
para hervir el agua.

1

Apaga el televisor,
la computadora
y otros aparatos
cuando te vayas de
vacaciones.

2

Apaga las luces de
las habitaciones
vacías. Apagando
las luces, incluso
unos segundos,
ahorras más
energía de la que
se necesita para
conectar la luz,
independientemente
del tipo de
bombilla.

3

El diseño eficiente
de viviendas
engloba la
iluminación, los
electrodomésticos
y la construcción
de bajo consumo,
como agua caliente
o electricidad con
energía solar.

4

Apoya los
proyectos de
energía solar para
escuelas, viviendas
y oficinas.

5

Baja el termostato
y coloca alfombras
en casa para
conservar el calor
en el interior.

6

7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE



Usa luces de
bajo consumo y
los programas
ecológicos de los
electrodomésticos.

7

Llena el hervidor
solo con la
cantidad de agua
necesaria.

8

¿Vas a instalar aire
acondicionado?
Pregunta por el
aire acondicionado
solar.

9

Solicita
asesoramiento
y orientación
sobre la eficiencia
energética en
edificios históricos.

10

CAMBIO

Promueve el “Día de Llevar a tus Hijos al Trabajo” para que los jóvenes vean cómo es un ambiente de trabajo saludable. **1**

Apoya las campañas internacionales para acabar con la esclavitud moderna, el trabajo forzado, la trata de seres humanos y los matrimonios forzados. **3**

Fomenta las oportunidades de trabajo para los jóvenes. **2**

Conviértete en microprestamista y empodera a los jóvenes para que se conviertan en empresarios. **4**

Proporciona estabilidad. Empodera a los jóvenes profesionales para que evolucionen en sus puestos. **5**

8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



Premia el trabajo bien hecho. Las personas responden bien a los sistemas de recompensas. **6**

Proporciona comida para trabajadores con bajos ingresos, como los trabajadores agrícolas. El hambre reduce la productividad. **7**

Proporciona a tus empleados tarifas reducidas para centros y sistemas de salud de calidad. **8**

Garantiza condiciones de trabajo seguras. **9**

Financia programas de capacitación y desarrollo para mejorar competencias. **10**

AYUDA A

Emplea a más científicos de investigación y desarrollo en el sector industrial.

1

En hospitales, escuelas y clínicas se pueden organizar eventos de recaudación de fondos destinados a proyectos de desarrollo de infraestructuras de instalaciones de atención médica.

2

9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA



Financia proyectos que proporcionen infraestructuras para necesidades básicas.

3

Organiza un pequeño evento de recogida de teléfonos viejos y aprovéchalo para sensibilizar sobre la falta de infraestructuras de servicios de comunicación que afecta a entre 1000 y 1500 millones de personas.

4

Fomenta las infraestructuras sostenibles con recursos eficientes y tecnologías respetuosas con el medio ambiente.

5

Invierte en innovación e investigación para el desarrollo de tecnologías nacionales en países en desarrollo.

6

Involúcrate. Organiza visitas a regiones necesitadas. Esto ayudará a que la gente las conozca mejor y reaccione.

7

Haz que las ciudades sean saludables. Convierte los tejados de los edificios en azoteas verdes. Entre otras cosas, mejoran la calidad del aire y el aislamiento hasta en un 25%, absorben el sonido y promueven la integración social.

9

Mantente al corriente de las últimas tecnologías y la innovación.

8

No lo tires, dónalo. Es inevitable renovar los aparatos electrónicos, pero muchas veces están en buen estado. Regala tus dispositivos de trabajo antiguos o recíclalos para que se puedan recuperar ciertos componentes.

10

ERRADICAR
LA POBREZA,

Anima a tus hijos
a tener amigos de
diferentes culturas.

1

Una vez al mes,
toma café con una
persona diferente
a ti, por raza,
creencias, cultura
o edad.

2

Lleva a tus hijos
al parque y a
otros espacios
públicos y busca
oportunidades
de hablar con
diferentes personas.
Conócelas.
Compréndelas.

4

Viaja por el mundo
para conocer
distintas culturas.

3

Patrocina la
escolarización de
un niño.

5

10 REDUCCIÓN DE LAS
DESIGUALDADES



Aprende a respetar
a todo tipo de
personas con
maneras de actuar
distintas de la tuya.

6

Di “sí” al
incremento del
salario mínimo de
las personas con
menos ingresos.

7

Construye escuelas,
viviendas y oficinas
más acogedoras
para las personas
mayores y con
discapacidades.

8

Lee a tus hijos
cuentos que
describan todas las
culturas.

9

Detén los
estereotipos.
Escribe un blog
de historias cortas
que rompa con esa
forma de pensar.

10

REDUCIR LAS
DESIGUALDADES

Sensibiliza sobre la huella de carbono de tu ciudad y las formas de mejorarla.

1

11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



Defiende y apoya el desarrollo de espacios deportivos y recreativos. Contribuye a crear comunidades más robustas, más saludables, más felices y más seguras.

3

Instaura un sistema para compartir coche en la oficina, o en zonas sin acceso a transporte público fiable.

2

Investiga, fomenta y sensibiliza para lograr una mayor transparencia de la información en tu comunidad.

4

Llega hasta las zonas desfavorecidas. Integra a personas de diferentes clases y orígenes étnicos e involúcralas en los procesos de toma de decisiones que les afecten, como sus condiciones de vida, la contaminación, etc.

6

Utiliza el transporte público, las bicicletas urbanas y otros medios de transporte ecológicos.

5

Infórmate sobre el patrimonio cultural y natural de tu zona. Visita lugares del patrimonio y escribe sobre ellos con una perspectiva positiva.

7

Instaura tarifas reducidas del transporte público en las ciudades con problemas de congestión.

8

Organiza pequeños grupos comunitarios para reflexionar y buscar maneras de garantizar espacios públicos seguros y accesibles, especialmente para mujeres, niños, personas mayores y personas con discapacidades.

9

Como empresa, ofrece tarifas reducidas para el alquiler de bicicletas municipales.

10

Y HACER
FRENTE AL
CAMBIO
CLIMÁTICO.

Organiza grupos escolares que, una hora a la semana, se dediquen a recoger la basura de las playas, lagos o parques y sensibilízaslas sobre la contaminación del agua.

2

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



No guardes ropa u otros artículos que no uses. Dónalos.

1

Compra fruta que tenga forma rara y esté pasada, y úsala para batidos.

3

Lava la ropa en frío. El agua caliente requiere más energía.

4

¡Recicla!

5

Come productos locales. Ayuda a las asociaciones de comercio justo que promueven negocios comprometidos con los principios del comercio justo.

7

Date duchas rápidas. No llenes la bañera hasta arriba. El uso excesivo de agua contribuye al estrés hídrico mundial.

6

Asóciate con hoteles y restaurantes para destinar rápidamente a organizaciones benéficas la comida sobrante que van a desechar.

9

Compra productos sostenibles, como electrodomésticos, juguetes, champú, marisco y alimentos ecológicos.

8

Bebe agua del grifo, si es potable.

10

JUNTOS

Usa menos el coche. Ve andando, en bicicleta, en transporte público o comparte vehículo.

1

Si no los vas a usar, desconecta el televisor, la computadora y otros dispositivos electrónicos.

2

Haz compost con los restos de comida.

3

Haz la compra con bolsas reutilizables.

4

Seca al aire. Deja que el pelo y la ropa se sequen de manera natural.

5

Evita conducir en horas de máximo tráfico.

6

Ten tu vehículo a punto. Con un buen mantenimiento, los vehículos emiten menos humos tóxicos.

7

Haz que tu escuela o empresa plante árboles todos los años. Los árboles generan oxígeno y absorben dióxido de carbono.

8

Sensibiliza sobre las formas de detener el calentamiento global.

9

Compra solo lo que necesites. El 20-50% de los alimentos que compramos termina en el vertedero.

10

13 ACCIÓN
POR EL CLIMA



PODEMOS

Trabaja regularmente como voluntario en grupos comunitarios para retirar la basura de las playas cercanas. 1

No compres joyas y otros artículos hechos de coral, caparazones de tortuga u otros seres vivos marinos. 2

Come alimentos locales sostenibles. 3

Apoya a organizaciones que protejan los océanos. 4

Usa menos productos plásticos, que suelen terminar en los océanos causando la muerte de animales marinos. 5



Respetar la legislación relativa a la sobrepesca. 6

Infórmate sobre las actividades oceánicas viendo películas y documentarios educativos. 7

Evita comprar peces salvajes capturados en el mar para tu acuario. 8

Limita tu huella de carbono para así reducir el calentamiento del planeta, que afecta a la vida submarina. 9

Practica actividades recreativas responsables, como paseos en barca, pesca, buceo y piragüismo. 10

TRANSFORMAR

Evita el uso de pesticidas que terminan en ríos y lagos, ya que son dañinos para la flora y la fauna.

1

Ayuda a financiar proyectos de rehabilitación de tierras.

2

15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



Recicla el papel usado y evita usar papel siempre que sea posible.

3

Come menos carne. La producción y distribución de carne tiene un gran impacto en las emisiones de gases de efecto invernadero.

4

Cuando vayas a comprar, o cuando participes en un mercado, toma decisiones respetuosas con el medio ambiente que sean positivas para nuestro planeta.

6

Participa en la agricultura urbana local.

5

Come productos de temporada. Saben mejor y son más baratos y respetuosos con el medio ambiente.

7

Crea tu propio compost. Favorece la biodiversidad, enriquece el suelo y reduce la necesidad de fertilizantes químicos.

8

Nunca compres productos procedentes de especies amenazadas o en peligro de extinción.

9

Compra productos reciclados.

10

EL

Haz oír tu voz
y vota en las
elecciones de tu
país.

1

Valora los
diferentes grupos
demográficos,
opiniones y
convicciones
para lograr una
sociedad inclusiva.



16 PAZ, JUSTICIA
E INSTITUCIONES
SÓLIDAS



Apasíonate con
las decisiones de
tu país y defiende
tus convicciones
pacíficamente.

3

Participa en los
procesos de
adopción de
decisiones de tu
país de manera
informada.

4

Mantén un
ambiente pacífico
en casa.

5



Trabaja como
voluntario en
programas
de difusión y
organizaciones
locales contra la
violencia.

6

Lee, escribe o
haz un vídeo en
defensa de la paz.

7

Organiza
o participa
en eventos
comunitarios
locales para
conocer a otras
personas en
entornos seguros.
Pueden ser actos
deportivos,
barbacoas,
festivales, etc.

10

Detén la violencia
contra las mujeres.
Si eres testigo de
esta violencia,
denúnciala.

8

Todas las semanas,
dedica un tiempo
a reflexionar
tranquilamente
sobre cómo
te gustaría
relacionarte
con los demás.

9

MUNDO.

Busca sinergías y fomenta la celebración entre múltiples organizaciones.

Comparte conocimientos, experiencia, tecnología y recursos financieros.

2

Anima a las escuelas a aplicar el trabajo en equipo fuera de las aulas, en las empresas y comunidades locales.

1

Enseña a los niños a colaborar a través del deporte.

3

Fomenta la responsabilidad social de las empresas con respecto a proyectos relacionados con el desarrollo sostenible en los países en desarrollo.

5

Muestra el poder de las asociaciones mediante documentales sobre historias de éxito.

4

17 ALIANZAS PARA
LOGRAR
LOS OBJETIVOS



Colabora con organizaciones que necesitan financiación en un ámbito que consideres importante.

6

Expertos tecnológicos: participa en proyectos que precisen de destrezas tecnológicas en países en desarrollo.

9

Practica el trabajo en equipo en casa. Comparte actividades entre todos los miembros de la familia y fuera de la familia.

7

Sé claro, específico y creativo acerca de tus objetivos sociales.

8

Colabora con organizaciones de diferentes países con las que compartas objetivos.

10





Acerca de los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Nuestro planeta es un hermoso lugar. Muchas veces se nos olvida todo lo que nos puede ofrecer, ya que constantemente recordamos los desafíos diarios, desde las desigualdades hasta la pobreza, pasando por el cambio climático. Si nada cambia para detener, evitar o revertir estos desafíos, la situación solo empeorará. Por eso existen las Naciones Unidas.

Defendemos un futuro mejor para todos, en el que todo el mundo pueda prosperar y desarrollar su potencial. Queremos conservar lo bueno que tienen las personas, los lugares y el planeta, y acabar con los problemas que nos quitan la esperanza. Por esta razón, los líderes mundiales se reunieron en 2015 y activaron la Agenda 2030: un conjunto de 17 objetivos para el desarrollo sostenible.

Nos atañen a todos, ya que todos somos responsables de formar parte del cambio. Nuestras acciones de hoy afectarán mañana a nuestros hijos. Todos merecemos oportunidades justas e igualitarias en la vida. Los objetivos nos permiten llegar lejos, porque son universales y no dejan a nadie atrás. También es importante entender que estos objetivos están interconectados. No podemos separar la pobreza del hambre, ni la educación del empoderamiento de las mujeres, etc. Si entendemos esto, no tardaremos en comprender las necesidades que hay que satisfacer, y a su vez estaremos más cerca de alcanzar los 17 objetivos. Es hora de devolver al planeta lo que el planeta nos ha dado. Es sencillo y no cuesta nada.

Descubre algunas acciones sencillas para mantenerte en la senda hacia un planeta mas próspero.



Producido por el Proyecto de Cambio de Percepción

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible son una lista de tareas pendientes de la humanidad para un planeta sostenible, una hoja de ruta clara para un futuro mejor.



UNOG
UNITED NATIONS OFFICE
AT GENEVA



**Genève
internationale**
Peace, Rights and Well-Being