



CÓMO  
CUALQUIER  
VERACRUZANO  
PUEDE CAMBIAR  
EL MUNDO

GUÍA FÁCIL



CONSEJO  
VERACRUZANO DE LA  
AGENDA 2030

# CÓMO CUALQUIER VERACRUZANO PUEDE CAMBIAR EL MUNDO

GUÍA FÁCIL

Los objetivos de desarrollo sostenible representan una línea común que nos llevará a la eliminación de la pobreza, el respeto de los derechos humanos, el cuidado del medio ambiente y el desarrollo económico, pero **será solo a través de la conjunción y multiplicación de esfuerzos que se generen cambios evidentes** en el mediano y el largo plazo.

Atender los desafíos del desarrollo sostenible **nos incumbe a todas y todos**. Es por ello que, *Cómo cualquier Veracruzano puede cambiar el mundo*, presenta una serie de **acciones sencillas que las personas pueden realizar en su día a día** y así contribuir a tener una mejor sociedad, planeta y economía.





# NIVEL 1



## ACCIONES QUE PUEDES REALIZAR DESDE EL SOFÁ

- \* **Ahorra electricidad**, desconecta los aparatos y electrodomésticos cuando no los uses.
- \* **Abre ventanas y cortinas** durante el día para aprovechar la luz natural.
- \* **Elige recibir vía correo electrónico** tus estados de cuenta y las facturas de pago.
- \* **Consume productos y servicios a domicilio** para apoyar a establecimientos **de tu localidad**.
- \* **Utiliza medios en línea** y a través del teléfono móvil para hacer tus pagos y consultas.
- \* **Infórmate** de los servicios y asistencia para una educación integral en la sexualidad y planeación de proyectos de vida.
- \* **Apaga las luces** que no necesites y solo utiliza las indispensables.
- \* **Denuncia** el acoso virtual, laboral, psicológico, escolar, sexual y físico.

## ACCIONES QUE PUEDES REALIZAR DESDE CASA

- \* **Báñate rápido**, toma duchas cortas y cierra la llave del agua mientras te enjabonas.
- \* **Recoge el agua de lluvia**, recolecta la de la regadera, reutiliza la de la lavadora. Puedes volver a usarlas, incluso para regar plantas, siempre y cuando no contenga químicos.
- \* No laves el auto ni la banqueta con agua de la manguera; **utiliza sólo una cubeta de agua**.
- \* Verifica que no haya fugas de agua en llaves y tuberías.
- \* **Comparte los alimentos que no consumirás** con tus vecinos y colegas de trabajo, no lo tires.
- \* **Dona alimentos o regala despen-sas** a personas de escasos recursos.
- \* **Consume responsablemente** las especies marinas, respeta la veda marina y evita consumir alimentos de especies en peligro de extinción.
- \* **Elabora composta** para que utilices como abono los desechos orgánicos que generas y crea tu propio huerto. **Evita tirar comida o aceite por el desagüe**.
- \* **Recicla, separa y clasifica tus residuos**. Localiza centros de acopio de reciclaje en tu localidad y reduce al mínimo el uso de artículos desechables.



# NIVEL 2





## NIVEL 2



- \* **Adquiere productos sin empaque**, portando tu propia bolsa y recipientes reutilizables.
- \* **Haz ejercicio, lee, medita y aliméntate sanamente.** Realiza actividades recreativas con tu familia en casa, por ejemplo, juegos de mesa.
- \* Organízate con tus vecinos o amistades para mantener calles y parques en buen estado.
- \* **No participes en actos de corrupción** y denuncia si eres o conoces a alguna víctima de un delito.
- \* Investiga y lee sobre temas relacionados con el desarrollo sostenible, igualdad y la no discriminación. **Participa en eventos comunitarios de tu interés.**
- \* **Seca tu ropa al sol**, evita el uso de la secadora y aparatos eléctricos para el secado del cabello.
- \* **Utiliza electrodomésticos con ahorro energético** y sustituye los focos incandescentes por iluminación LED.
- \* Cuando prendas el aire acondicionado hazlo de forma responsable. Puedes aislar las ventanas y las puertas para aumentar la eficiencia energética de tu hogar.
- \* Adquiere paneles solares y usa iluminación exterior con sensor de movimiento.
- \* **Cambia la temperatura de tu refrigerador**, más bajo en invierno y más alto en verano.

## ACCIONES QUE PUEDES REALIZAR FUERA DE CASA

- \* Apoya el comercio de tu localidad. **Compra a los artesanos y paga lo justo.**
- \* Utiliza las redes sociales para saber dónde estarán los mercados locales o dónde se encuentran sus tiendas físicas.
- \* Para desplazarte, **utiliza el transporte público o la bicicleta.**
- \* Organízate con tus vecinos o amigos para compartir el mismo carro para llevar a los hijos a la escuela.
- \* Pasa por tus compañeros de trabajo para ir a la oficina y si puedes, regresarlos a su casa después.
- \* **Prefiere el uso de botellas y recipientes reusables** para tus bebidas y comidas fuera de casa.
- \* Ocupa canastas, morrales y bolsas reutilizables que no generen más contaminación.
- \* **Elige primero reparar antes de tirar y comprar algo nuevo.** Adquiere productos de segunda mano.
- \* **Dona ropa** y artículos que ya no ocupes a vecinos, familiares y personas que los necesiten.
- \* **Participa en las elecciones de tu país** ejerciendo tu derecho con tu voto. Infórmate bien de quienes participan, su trayectoria y sus propuestas.

## NIVEL 3



# NIVEL 4



## ACCIONES QUE PUEDES REALIZAR EN EL TRABAJO

- \* Investiga cuáles son los **derechos de atención médica** que se proporcionan en tu trabajo.
- \* Haz uso de tus prestaciones laborales para cuidar tu salud y tener una mejor calidad de vida.
- \* Escucha, apoya y aconseja a las personas jóvenes. **Crea redes de apoyo** con familiares, amigos y conocidos para conseguir ayuda profesional.
- \* **Fomenta la igualdad salarial** y vigila que se respeten tus derechos laborales sin distinción.
- \* Verifica si en tu trabajo se están utilizando tecnologías sustentables y/o **propón el uso de equipo energéticamente eficiente**.
- \* Ante la discriminación, no te calles y ¡Denuncia! Investiga el protocolo de denuncia de tu trabajo.

Consejo Veracruzano de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (2021).  
*Cómo cualquier Veracruzano puede cambiar el mundo. Guía fácil.*  
<http://www.veracruz.gob.mx/programadegobierno/guias-agenda-2030/>

Adaptado de:  
Naciones Unidas. *¿Qué puedo hacer?*  
*La Guía de los Vagos para Salvar el Mundo.*

¡Ponte  
las pilas!



**CONSEJO**  
VERACRUZANO DE LA  
**AGENDA 2030**

