



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

