

LOS ODS Y QUÉ PODEMOS HACER NOSOTROS

Institut d'Estudis
de l'Horta



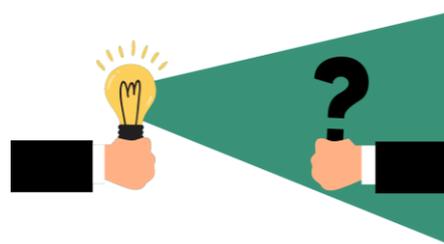
Índice

1. ¿Qué son los ODS o Objetivos de Desarrollo Sostenible?	3
2. Nuestra responsabilidad	3
3. Vale, me has convencido, ¿y cuáles son los ODS?	4
4. Entendido, pero... ¿y qué puedo hacer yo para contribuir a alcanzarlos?	5
5. Acciones (incluso) más sencillas	23

1. ¿Qué son los ODS u Objetivos de Desarrollo Sostenible?

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, comúnmente conocidos como ODS, son metas planteadas para conseguir un futuro sostenible para todos e incorporan los desafíos globales a los que nos enfrentamos día a día, como son la pobreza, la desigualdad, el clima y la degradación ambiental. En otras palabras, los ODS son una lista de tareas pendientes para un planeta sostenible; una hoja de ruta clara para un futuro mejor.

Tienen su origen en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Desarrollo Sostenible que se celebró en el año 2012, momento en el que se decidió establecer un conjunto de objetivos mundiales. En 2015, todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas aprobaron 17 Objetivos como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en la cual se estableció un plan para alcanzar los objetivos fijados en 15 años desde ese momento.



Si bien algunas personas consideran que estos objetivos son algo lejano y que es responsabilidad de los gobiernos y de las administraciones públicas tomar medidas para alcanzarlos, la realidad es que todos nosotros podemos contribuir a esta meta.

2. Nuestra responsabilidad

No nos olvidemos de que...

- Los ODS nos atañen a todos, ya que todos somos responsables de formar parte del cambio.
- Nuestras acciones de hoy afectarán mañana a las nuevas generaciones.
- Todos merecemos oportunidades justas e igualitarias en la vida.
- Los ODS nos permiten llegar lejos, porque son universales y no dejan a nadie atrás.

- 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 abordar y, a su vez, estaremos más cerca de alcanzar los ODS.



Es hora de devolver al planeta lo que nos ha dado.

Descubre, a continuación, algunas acciones sencillas para mantenerte en la senda hacia un planeta más próspero.

3. Vale, me has convencido, ¿y cuáles son los ODS?

Seguidamente, se muestran de forma resumida, los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030, los cuales, como se ha comentado previamente, están interconectados entre sí:



La Organización de las Naciones Unidas, en su página web, cuenta con toda la información detallada de cada uno de estos Objetivos. Puedes acceder a través del siguiente [enlace](#).

4. Entendido, pero... ¿y qué puedo hacer yo para contribuir a alcanzarlos?

Aunque algunos ODS parecen genéricos, la realidad es que se pueden transformar en acciones diarias muy sencillas que, si realizamos unidos, nos permitirán conseguir un gran cambio. Vas a ver cómo con pequeños gestos se pueden lograr grandes metas que favorezcan a todos y que garanticen a las futuras generaciones un mundo mejor y más sostenible.

En las siguientes páginas se proponen diferentes acciones al alcance de nuestras manos para contribuir a la consecución de cada uno de los 17 ODS.

1 FIN DE LA POBREZA



Cuando hagas un regalo (cumpleaños, navidades o incluso los detalles de tu boda) puedes sustituir este regalo por una donación a una organización benéfica.

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

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

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

Llena una caja con alimentos no perecederos y dónala a un banco de alimentos.

Dona lo que no uses.

Enseña una habilidad o imparte un breve curso en un centro comunitario.

Si puedes, da algo a las personas necesitadas que veas en la calle. Una manzana, una botella de agua, alguna moneda, etc.

Puede ser de informática, redacción de CV, preparación de entrevistas de trabajo, o cualquier cosa en la que tengas algo que aportar.

**2 HAMBRE
CERO**



Dona alimentos no
perecederos a
organizaciones
benéficas.

Muchos proveedores de
alimentos sociales
necesitan adquirir
competencias en
contabilidad, redes
sociales o redacción.

Ofrécete de voluntario
para compartir tu
experiencia.

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

Si puedes, da algo a las
personas necesitadas
que veas en la calle. Una
manzana, una botella de
agua, alguna moneda,
etc.

Proporciona alimentos o
haz una donación a
escuelas de países en
desarrollo. Cuando se les
da el almuerzo, aumenta
el número de alumnos.

Reduce el desperdicio de
comida.

3 SALUD Y BIENESTAR



Vacuna a tu familia.

Lleva una dieta saludable y bebe mucha agua.

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

Duerme lo suficiente.

Participa como voluntario en centros para la tercera edad e intenta alejar a las personas mayores de la depresión.

No fumes.

Escúchate a ti mismo y a los demás. La salud mental es muy importante.

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

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



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

Proporciona alimentos o haz una donación a escuelas de países en desarrollo. Cuando se les da el almuerzo, aumenta el número de alumnos.

Dona libros a bibliotecas o escuelas públicas que lo necesiten.

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

Apoya a organizaciones benéficas que trabajan por la educación en zonas con menos recursos.

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

Comparte tus destrezas con los que las necesitan.

5 IGUALDAD DE GÉNERO



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

La igualdad de género empieza en casa.

Denuncia cualquier agresión física o verbal que presencias, tanto en la calle como en internet.

Sé consciente de los derechos de las mujeres y defiéndelos, independientemente de tu género.

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

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

Enseña en un centro de mujeres una habilidad o imparte un breve curso.

Puede ser de informática, redacción de CV, preparación de entrevistas de trabajo, o cualquier cosa en la que tengas algo que aportar.

No apoyes estereotipos de género de ninguna clase.

6 AGUA LIMPIA
Y SANEAMIENTO



No tires los cubitos de hielo sobrantes de una bebida o la propia agua que queda en el vaso: échalo a las plantas.

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

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

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

Apoya a organizaciones que lleven agua a zonas necesitadas.

Consume menos carne y más frutas y hortalizas.

La industria cárnica requiere de una cantidad de agua mucho mayor que la de las verduras. Se estima que para producir 1 kilogramo de carne se necesitan entre 5.000 y 20.000 litros de agua, mientras que para producir 1 kilogramo de un cereal se requieren entre 500 y 4.000 litros de agua.

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

**7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE**



Usa luces de bajo consumo y electrodomésticos eficientes.

Apaga las luces de las habitaciones vacías.

Apagando las luces, ahorras más energía de la que se necesita para conectar la luz, independientemente del tipo de bombilla.

Desenchufa el televisor, el ordenador y otros aparatos electrónicos cuando te vayas de vacaciones.

Realiza un diseño eficiente de tu vivienda (aislamiento, iluminación, electrodomésticos, energía solar, etc.).

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

Tapa las cazuelas: este gesto reducirá en un 75% la cantidad de energía necesaria para hervir el agua.

Asimismo, puedes proponer lo mismo en tu oficina o puesto de trabajo.

**8 TRABAJO DECENTE
Y CRECIMIENTO
ECONÓMICO**



Fomenta las oportunidades de trabajo para los jóvenes.

Siempre que puedas, y tengas esta información, opta por empresas y tiendas que se preocupen por sus empleados.

Financia programas de capacitación y desarrollo para mejorar competencias.

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

Aplica la formación continua y mantente siempre actualizado en las diferentes competencias de tu trabajo.

Proporciona estabilidad en el trabajo y empodera a los profesionales para que evolucionen en sus puestos.

Estamos en un entorno laboral cambiante y es necesario no quedarse obsoleto en conocimientos ni habilidades.

9 INDUSTRIA,
INNOVACIÓN E
INFRAESTRUCTURA



Mantente al corriente de las últimas tecnologías y la innovación.

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.

Infórmate y escoge empresas que reinvierten sus beneficios en innovación, esto es, aquellas que intentan ser más eficientes a la vez que sostenibles.

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

Si tienes que hacer un regalo o comprar algo para ti, opta por empresas emprendedoras que hayan surgido de universidades o lanzaderas.

Tienen opciones muy interesantes y, de esta forma, les estarás ayudando a seguir creciendo.

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



Viaja por el mundo para conocer distintas culturas.

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

No promuevas ni multipliques estereotipos de género, clase social, etnia, etc.

Alza la voz contra todo tipo de discriminación en el país o en tu ciudad.

Lleva a cabo prácticas de comercio justo con los productores agrarios, pagando un precio justo y propiciando la mejora de sus condiciones salariales.

Ayuda a la integración de personas con capacidades diferentes en el ámbito laboral.

Anima a tus hijos a tener amigos de diferentes culturas.

Fomenta el desarrollo de las capacidades y la formación de trabajadores con salarios más bajos, para que puedan ascender profesionalmente.

11 CIUDADES Y
COMUNIDADES
SOSTENIBLES



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

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.

Cultiva tus propias hortalizas en tu balcón terraza o ten plantas que puedan ayudar a fomentar la biodiversidad en tu barrio o ciudad.

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

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

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

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES



¡Recicla!

Organiza y/o participa en actividades para recoger la basura de playas, lagos o parques.

Compra productos sostenibles y alimentos ecológicos.

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

No te excedas en el tiempo de ducha y no llenes la bañera hasta arriba. El uso excesivo de agua contribuye al estrés hídrico mundial.

No desprecies frutas y hortalizas que tengan forma diferente. Asimismo, si tienes frutas y verduras muy maduras, y úsala para batidos o cremas.

No guardes ropa u otros artículos que no uses: dónalos.

Bebe agua del grifo, si es potable. Así no generarás residuos y reducirás tu huella de carbono.

13 ACCIÓN
POR EL CLIMA



Haz compost con los restos de comida.

Compra solo lo que necesites.
Aproximadamente un tercio de los alimentos que compramos termina en el vertedero.

Haz la compra con bolsas reutilizables.

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

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

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

Sensibiliza sobre las formas de detener el calentamiento global.



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

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



Apoya a organizaciones que protejan los océanos.

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

Respetar la legislación relativa a la sobrepesca.



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

Come alimentos locales sostenibles, tienen un menor impacto ambiental y huella hídrica y de carbono.



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

15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



Toma decisiones respetuosas con el medio ambiente que sean positivas para nuestro planeta cuando vayas a comprar.

Planta un árbol.

Crea tu propio fertilizante a través del compost, favorece la biodiversidad, enriquece el suelo y reduce la necesidad de fertilizantes químicos.

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

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

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

Compra productos reciclados o de segunda mano.

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



Mantén un ambiente
pacífico en casa.

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

Si eres testigo de
violencia hacia alguna
persona, denuncia la
situación.

Organiza o participa en
eventos comunitarios
locales para conocer a
otras personas en
entornos seguros.

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

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

17 ALIANZAS PARA
LOGRAR
LOS OBJETIVOS



Enseña a los niños y niñas a colaborar a través del deporte.

Anima a las escuelas y empresas a aplicar el trabajo en equipo fuera de las aulas o el centro de trabajo.

Busca sinergias y fomenta la participación entre diferentes organizaciones y grupos. Comparte conocimientos, experiencia, tecnología y recursos.

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

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

Busca grupos locales que realicen actividades de tu interés y participa en red.

5. Acciones (incluso) más sencillas

Si las acciones propuestas hasta el momento en este documento te siguen pareciendo complicadas, vamos a ponerlo incluso más fácil. A continuación, hemos incluido pequeñas acciones que puedes llevar a cabo en tu barrio o en el trabajo, desde tu casa y ¡hasta desde el sofá! No hay excusas.

El cambio empieza por ti. De verdad. Todas y cada una de las personas del mundo, hasta aquellas que son un poco más perezosas o lo tienen más complicado, son parte de la solución. Y, por suerte, hay algunas acciones facilísimas que podemos introducir en nuestra rutina y, si todos lo hacemos, lograremos grandes cambios.

Acciones que puedes hacer en tu barrio y en el trabajo



- Compra productos locales. Apoyar a los negocios de la zona ayuda a la gente a conservar su empleo y contribuye a no tener que traer productos de lejos, con la consecuente contaminación que esto implica.
- Opta por comprar productos que estén lo menos envasados posible y, si es una opción, incluso a granel.
- Desplázate en bicicleta, andando o en transporte público siempre que sea posible.
- Utiliza botellas de agua y tazas de café reutilizables. De este modo, reducirás tus desechos.
- Lleva tu propia bolsa de la compra reutilizable.
- Dona lo que no utilizas (ropa, libros, muebles, etc.) a organizaciones benéficas locales.
- Si tienes alguna pieza de fruta o aperitivo que no quieras, no lo tires, puedes dárselo a alguna persona que esté pidiendo ayuda en la calle.
- Alza la voz contra todo tipo de discriminación en el barrio o en la oficina. Todas las personas son iguales independientemente de su género, raza, orientación sexual, origen social y capacidad física o mental.
- Compra productos de segunda mano y dales una segunda vida a muchos productos.

Acciones que puedes desde tu casa



- Recicla todos los desechos de papel y cartón, plástico, vidrio y restos orgánicos e impide que los vertederos sigan creciendo.
- Asegúrate de que las ventanas y puertas de tu casa se encuentran correctamente aisladas para aumentar la eficiencia energética.
- Toma duchas cortas y evita los baños. Asimismo, cierra el grifo cuando no lo estás usando.
- Si tienes hijos, edúcalos en los valores de respeto y cuidado al medio ambiente y respeto a las demás personas.
- Utiliza los restos orgánicos que produzcas para realizar compost (fertilizante orgánico) para tus plantas.
- Come menos carne, ya que se destinan más recursos, entre ellos, el agua, para la producción de carne que de frutas y hortalizas.
- Seca las cosas al aire. Deja que el pelo y la ropa se sequen de forma natural. Asimismo, cuando laves la ropa, asegúrate de que la carga está completa.
- Cuando llegue el momento, sustituye tus electrodomésticos rotos por modelos que aporten un consumo energético más eficiente. Del mismo modo, cambia las bombillas por unas más eficientes. Además, con estas acciones, ¡también podrás ahorrar en la factura de la luz!

Acciones que puedes hacer desde el sofá



- Escoge recibir las facturas de manera electrónica o a través del móvil, dejando a un lado el papel.
- Investiga un poco en internet para saber qué empresas aplican prácticas sostenibles y, de esta forma, poder escogerlas entre el resto de opciones.
- Apaga las luces de la habitación. La pantalla de la televisión y del ordenador ya emiten una luminosidad cómoda, por lo que puedes apagar las otras luces si no las necesitas.
- Si observas algún tipo de acoso en redes sociales, denuncia al autor de este.
- Apoya a alguna causa benéfica por la que creas. Existen varias páginas online que recogen firmas para participar en iniciativas que ayudan a las personas y al planeta.
- Infórmate. Puedes ver algún documental o reportaje, o buscar información en internet, para conocer algunas situaciones que están actualmente sucediendo y deben cambiar. Las personas informadas toman decisiones responsables.