



## ACTÚA EN TU DÍA A DÍA

### EJEMPLOS DE ACCIONES DESDE TU HOGAR Y TU TRABAJO



#### Contribuye desde tu hogar:

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

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Participa en programas de voluntariado con ONG que ayuden a personas o colectivos en riesgo de exclusión



#### Contribuye desde tu hogar:

- Congela los productos frescos y las sobras en lugar de tirarlos.
- Apoya a los agricultores locales comprando productos en los mercados agrícolas

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Participa en las donaciones de tu organización a los bancos de alimentos



#### Contribuye desde tu hogar:

- Lleva una dieta saludable, bebe mucha agua y práctica deporte
- Dona sangre o realiza un taller de primeros auxilios.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Promueve que tu organización realice programas de salud y bienestar para empleados o facilite el acceso a instalaciones deportivas.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Dona libros de texto y material escolar a asociaciones
- Conciencia y haz pedagogía a tus conocidos sobre la importancia de la Agenda 2030.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Solicitar recibir formación sobre desarrollo sostenible, el respeto a los derechos humanos, el cambio climático o la igualdad de género en tu organización.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Educa a tus hijos en un reparto equitativo de las tareas domesticas
- Alza la voz ante conductas o lenguajes discriminatorios.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Reclama igualdad salarial entre hombres y mujeres en la empresa por puesto de misma responsabilidad.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Cierra el grifo cuando te cepilles los dientes y en la ducha, mientras te enjabones
- Repara las fugas de grifos en casa.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Impulsa una gestión sostenible del agua, por parte de los empleados y en las operaciones de la organización



#### Contribuye desde tu hogar:

- Apaga el televisor, el ordenador y otros aparatos cuando te vayas de vacaciones.
- Utiliza luces de bajo consumo y programas ecológicos en electrodomésticos.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Impulsa en tu organización tecnología de calefacción y refrigeración energéticamente eficiente.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Participa en actividades para desempleados en las que puedes colaborar aportando habilidades y conocimientos.
- Adquiere productos de proximidad para potenciar el desarrollo económico de comunidades locales en tu región.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Favorece la empatía y el trabajo en equipo, agradeciendo el trabajo de los demás y reduce la competitividad en tu organización.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Mantente al corriente de las últimas tecnologías y la innovación y fórmate en ellas.
- Regala tus ordenadores o móviles antiguos o recíclalos para que se puedan recuperar ciertos componentes

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Impulsa la formación en nuevas tecnologías y digitalización en tu empresa.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Respetar a todas las personas con independencia de su género, raza, orientación sexual, origen social y capacidad física.
- Colabora con organizaciones que promuevan la inclusión de personas con discapacidad.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Alza la voz contra la discriminación en tu empresa u oficina.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Participa en actividades con tus vecinos y conciudadanos y participa en la toma de decisiones comunitarias.
- Utiliza la bicicleta, el transporte público o camina para desplazarte. Reserva los desplazamientos en coche para grupos grandes de personas.

#### Contribuye desde tu trabajo:

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



#### Contribuye desde tu hogar:

- Dona ropa y recicla los desechos orgánicos, plásticos y cartón.
- Compra productos sostenibles, como electrodomésticos, ropa, juguetes, productos de higiene o alimentos ecológicos.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Comunica la importancia de utilizar materiales biodegradables, reciclables o reutilizables en los productos y servicios de la organización.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Difunde y comunica la importancia de la lucha contra el cambio climático a tus conocidos.
- Ajusta el termostato, dos grados centígrados menos en invierno ahorra más de 600 kilos de dióxido de carbono por hogar en un solo año

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Participan en actividades de voluntariado para la plantación de árboles.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Reduce y evita el uso de plástico, que suelen terminar en los océanos.
- Haz compras sostenibles de pescado, como evitar adquirir atún rojo.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Impulsa procesos para que tus compañeros generen menos basura, especialmente plásticos.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Compra productos reciclados y productos de temporada
- En el bosque, evita hogueras y recoge toda la basura que generes.

#### Contribuye desde tu trabajo:

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



#### Contribuye desde tu hogar:

- Vota en las elecciones de tu país y participa en los procesos de adopción de decisiones de manera informada
- Sé más tolerante con todas las personas, aprende a valorar la diversidad.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Pon en conocimiento de tus superiores prácticas corruptas que se den en tu empresa.



#### Contribuye desde tu hogar:

- Escucha los puntos de vista de todo el mundo y reflexiona sobre ellos.
- Utiliza las redes sociales para difundir el mensaje de lo ODS a todo el mundo.

#### Contribuye desde tu trabajo:

- Anima a tu empresa a colaborar con otros actores como la sociedad civil o la administración pública, para encontrar formas de contribuir a los ODS.