

Actúa ya,  
entra en una nueva era

Take action,  
enter a new era



Amanecer sobre el Himalaya en Pedhi, Nepal 2012 de Eugenia Arribas

---

# 1 PRÓLOGO

---

“2. Nos encontramos en una encrucijada histórica, y la dirección que tomemos determinará que cumplamos o no cumplamos nuestras promesas. Gracias a la economía globalizada y a los avances de la tecnología podemos decidir poner fin a antiguos males como la pobreza extrema y el hambre. O podemos seguir degradando nuestro planeta y permitir que las desigualdades intolerables siembren amargura y desesperación. Nuestra ambición es lograr el desarrollo sostenible para todos.”

“12. Sin embargo, también sabemos que estos problemas no son accidentes de la naturaleza ni son productos de fenómenos ajenos a nuestro control. Son consecuencia de acciones y omisiones de las personas, las instituciones públicas, el sector privado y otros encargados de proteger los derechos humanos y defender la dignidad humana.

13. Tenemos los conocimientos y los medios necesarios para hacer frente a estas dificultades, pero ahora necesitamos con urgencia un liderazgo firme y una acción concertada.” \*

- \* Extractos del Informe de Síntesis firmado por el Secretario General en la Agenda Post-2015 El Camino a la Dignidad para el 2030: Acabar con la pobreza y transformar vidas protegiendo el planeta.

Esta es una versión resumida del Documento **Actúa ya, entra en una nueva era**.

Para referencias, ver el Documento, en Bibliografía.

Sitio Web: <http://takeaction-enteranewera.webstarts.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/119702951714013/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/grp/home?gid=8385007>



**Actúa ya, entra en una nueva era** por [Ann-Lis Svensson, Ivona Sak, Ayse Sakar, Carolina Hoyos and Eugenia Arribas](#) se encuentra protegido bajo la licencia Internacional [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#).

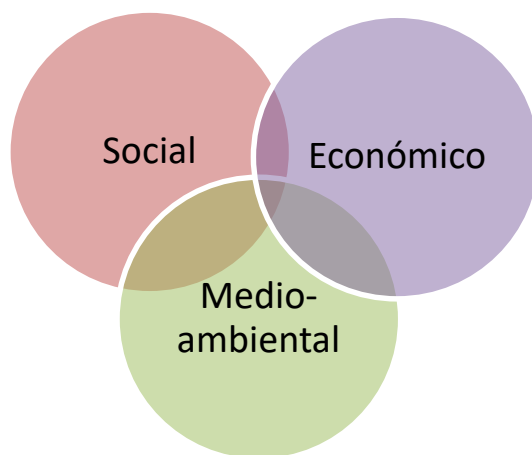
Editores: Elisabeth Eames and Selin Tamer

Traducción al castellano: Aineth Torres y Eugenia Arribas

# INTRODUCCIÓN

---

## DEFINICIÓN DE DESARROLLO SOSTENIBLE Y OBJETIVO DE ESTE FOLLETO



El desarrollo sostenible es la relación existente entre el desarrollo económico, social y medio-ambiental. ¡Estas tres dimensiones están interconectadas de tal forma que cada una depende de las otras dos, y en conjunto persiguen el bien estar de hoy y del mañana!

El desarrollo sostenible tiene varias definiciones, pero la más frecuentemente citada es la del informe de 1987 “Nuestro Futuro Común”, también conocido como “Informe Brundtland” que dice:

*“El desarrollo sostenible es el desarrollo que satisface las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades”.*

En el capítulo 6, relativo a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, veremos cómo las tres dimensiones se unen y se convierten en un solo círculo con 17 metas para conseguir un futuro sostenible.

La humanidad ha tenido un crecimiento económico muy acelerado, sobre todo en los últimos 50 años. Muchas más personas tienen un mayor poder adquisitivo, gozan de mejor salud y viven más años. Pero esta forma de desarrollo no es sostenible ya que ha tenido un alto costo medioambiental y mucha gente ha quedado excluida. Si continuamos por el mismo camino (BAU, "Business As Usual"), nos arriesgamos a perder el progreso que hemos logrado.

Pedimos a la gente alrededor del mundo del mundo que también se cuestionen: "¡Oye, espera un minuto! ¿A dónde vamos? ¡Tiene que haber un camino mejor!"

El objetivo de este folleto es contribuir al desarrollo sostenible inspirando a la gente para que reaccione y actúe en temas críticos de sostenibilidad. Para ello, intentamos explicarte temas complejos de una manera fácil y te ofrecemos sugerencias sobre **lo que puedes hacer** para contribuir al cambio.

**El futuro está en nuestras manos. ¡Debemos actuar y actuar ya!**



# CAPÍTULO 1: CAMBIO CLIMÁTICO

## ¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?

En general, un planeta de temperatura templada podría considerarse más agradable que uno frío. Sin embargo, el calentamiento global genera **cambios en el clima que resultan en eventos extremos** como enormes tormentas u olas de calor que destruyen infraestructuras y amenazan vidas.

Todos los países son propensos a experimentar efectos destructivos en agricultura, infraestructura, salud, medios de vida locales y biodiversidad<sup>1</sup> como resultado del cambio climático. También en el sur de Europa, las condiciones actuales (altas temperaturas y sequía) presagian el empeoramiento de esta región ya de por sí vulnerable al cambio del clima. Las consecuencias del calentamiento se verán en la susceptibilidad a enfermedades infecciosas, la reducción de disponibilidad de agua y energía hidroeléctrica y en general, la pérdida de productividad de los cultivos. Esto puede resultar en migración y conflictos sobre tierra. Los cambios climáticos son resultado directo del aumento de **gases de efecto invernadero (GEI)** liberados a la atmósfera.

A continuación, enumeramos algunos de los cambios que podemos experimentar si el aumento de gases de efecto invernadero continúa.

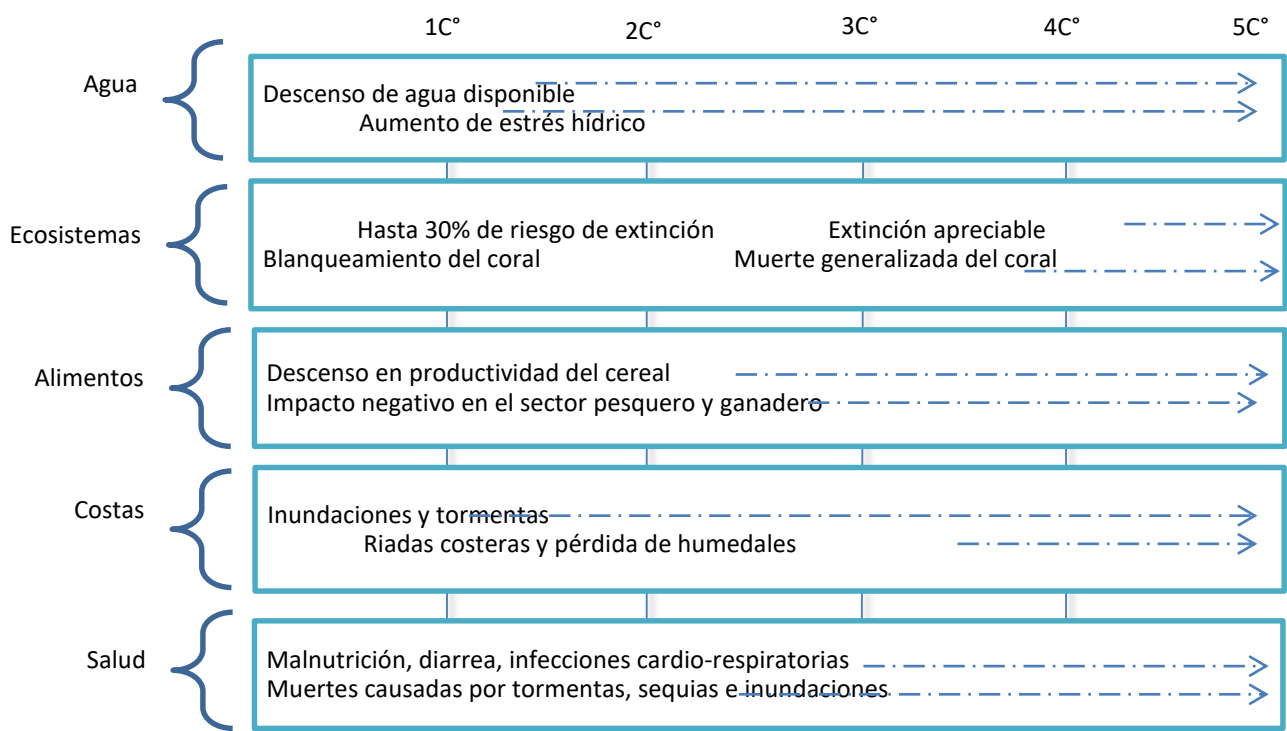


Figura 1. Modificado de REF (10). Ejemplos ilustrativos de los impactos globales como consecuencia del cambio climático.

## ¿Qué Podemos Hacer?

Consideramos crítico no superar los 2°C del calentamiento global porque afectaría a los demás elementos de la sostenibilidad. Los efectos del cambio climático se pueden reducir con la “descarbonización”, es decir, sustituyendo gradualmente el carbón y el petróleo por energías limpias. Mantente informado sobre el seguimiento de la Conferencia del Clima en París, COP21 que tuvo lugar en diciembre de 2015 así como de los compromisos adquiridos por tu país para permanecer por debajo del límite de 2° C. Encontraras más información y sugerencias sobre cómo ayudar, en el capítulo 1 del Documento.

## CAPÍTULO 2: LOS LÍMITES PLANETARIOS

---

En 2008, un grupo internacional de científicos identificó los nueve límites dentro de los cuales el planeta todavía tendría capacidad para mantener las necesidades y actividades de nuestra especie. Es nuestro interés evitar traspasarlos.

La buena noticia es que tenemos las herramientas para ello y sólo depende de nosotros implementarlas para hacer de nuestro planeta un lugar más seguro donde podamos prosperar en armonía con todo lo que nos rodea.



Extinta Tortuga Gigante Longsome G.

Actualmente, a causa de las actividades humanas, ya hemos cruzado cuatro (4) de estos límites planetarios:

1. **Límite de biodiversidad:** Según el “Índice de vida del planeta”, que mide la cantidad de especies vivas del planeta, ha habido una disminución del 30% de las mismas desde 1970.
2. **Límite de los ciclos del fósforo y del nitrógeno:** La atmósfera se compone en un 78% de nitrógeno, que es básico para la formación de las proteínas en todos los organismos y por ello se emplea en la elaboración de fertilizantes sintéticos, al igual que el fósforo. Pero el excesivo uso de estos fertilizantes ha desestabilizado sus propios flujos naturales provocando acidificación de suelos, emisión de gases de efecto invernadero, polución y lluvia ácida. Además, este exceso de nutrientes llega a los sistemas de agua causando la invasión de algas, que absorben todo el oxígeno (hipoxia) y crean extensas zonas de océano muertas, donde nada puede vivir.
3. **Límite de disponibilidad de agua dulce:** La tierra solo contiene un 3% de agua dulce, de los cuales el 2% se almacena en glaciares, hielo y nieve que se derrite en las estaciones cálidas para proveer de agua todo el año. El resto se almacena bajo tierra y en lagos, arroyos y similares. Debido a nuestras actividades agrícolas, industriales y recreativas, el suministro de agua dulce global disminuye constantemente. El agua dulce es un recurso limitado, y también es esencial para nuestra supervivencia.
4. **Límite de cambio del uso de tierra:** ¡La población se ha triplicado desde 1950! Y con ello la demanda de alimentos, ropa y recursos naturales. Los bosques y zonas húmedas se han transformado en terrenos baldíos o agrícolas, muchos de escasa productividad. Los últimos bosques, que ocupan solo el 31% del planeta, son críticos para la humanidad, la biodiversidad y los ciclos naturales ... Sin embargo, perdemos bosques del tamaño de 36 campos de fútbol CADA MINUTO debido a la deforestación.

En el capítulo 2 del Documento, veremos la importancia que los límites planetarios tienen en el desarrollo sostenible.

### ¿Qué Podemos Hacer?

El desafío crítico sugerido para respetar los Límites Planetarios es garantizar formas de consumo y producción sostenibles. Es importante que promuevas y practiques **el consumo sostenible**; convence a los demás de hacer lo mismo. Pide y compra productos certificados y, si no están disponibles, promueve su certificación. Los Límites están interconectados, como nuestras vidas. Si consigues un impacto positivo en uno de ellos, impactaras sin duda en todos los demás. ... Por favor, júnete a nosotros!

## CAPÍTULO 3: POBREZA E INCLUSIÓN SOCIAL



Mandela-2008  
Wikimedia

*"Acabar con la pobreza no es una tarea de caridad, es un acto de justicia. Como la esclavitud y el apartheid, la pobreza no es natural. Es hecha por el hombre y puede ser superada y erradicada por las acciones de las personas. A veces, en una generación, se desarrolla la grandeza. Tú puedes estar en esa generación. Permite que tu grandeza florezca."* Nelson Mandela

Como indicamos en la introducción de ese folleto, **el desarrollo sostenible** es la relación entre el desarrollo económico, social y medio-ambiental. En este capítulo hablamos de la pobreza y la inclusión social; temas clave en el desarrollo social.

Durante los últimos 30-40 años, hemos luchado con éxito y hemos logrado una rápida disminución de los niveles de pobreza. Somos más longevos, más sanos y más gente contamos con oportunidades para progresar.

¡Se estima que el aumento de la clase media en países de rápido crecimiento como Brasil, Rusia, India y China será de 1,6 billones de personas entre los años 2000 y 2020! Esta nueva clase media ya tenía acceso a servicios de salud y educación, y por eso han sido capaces de beneficiarse del crecimiento económico. Sin embargo, mucha gente, principalmente los que viven en la pobreza extrema, **se han quedado atrás**. ¡Este desarrollo no es inclusivo!

**La inclusión social** se da cuando **todas las personas tienen acceso a oportunidades, independientemente de su origen social y/o económico**. Una sociedad inclusiva es una sociedad abierta, con un sistema que proporciona tanto seguridad económica y social; como oportunidades para la movilidad y el progreso individual. Cuando no respetamos los límites ambientales, experimentamos la degradación medioambiental. Igualmente si el desarrollo económico y social no es inclusivo, también experimentamos la inestabilidad, la violencia y la migración masiva. La gente se frustra y muchos quedan atrapados en la pobreza. De los 7 mil millones de habitantes del planeta, todavía **2200 millones luchan por sobrevivir con menos de 2 dólares al día**.

Tres de cada cuatro personas sumidas en la **extrema pobreza** viven en **Asia del sur** o el **África Subsahariana**. Niños y adultos por igual, se van a dormir hambrientos cada noche. Esto no tiene por qué ocurrir, tenemos los medios y el conocimiento necesarios para que todos podamos tener una buena vida.

Hay varias razones por las que la pobreza persiste, dependiendo del país y la situación local. En el capítulo 3 del Documento, veremos cómo la salud y educación desde la niñez y especialmente para las niñas, son condiciones necesarias para que las personas y los países puedan salir de la pobreza.



ONU Foto, Una Niña  
líder, africana #161797

### ¿Qué Podemos Hacer?

Para superar la pobreza y para lograr la inclusión social, es imprescindible que haya un enfoque en la educación; por esto, la acción crítica sugerida en este capítulo, es que promuevas a través de los medios sociales, las organizaciones e instituciones pertinentes el **acceso a la educación secundaria para todos, especialmente para las niñas y los niños que viven en pobreza**.

## CAPÍTULO 4: CIUDADES SOSTENIBLES



Malecón en Burlington, Ontario, Canada

- Las ciudades sostenibles son aquellas que satisfacen nuestras necesidades actuales sin comprometer la capacidad de generaciones futuras para satisfacer las suyas.
- Las ciudades sostenibles son ambientalmente sostenibles, económicamente y socialmente inclusivas.
- Las ciudades sostenibles integran y ofrecen oportunidades para todos los habitantes a la vez que previenen y erradican la pobreza.

A inicios de la Revolución Industrial, la población mundial era de alrededor de 1000 millones con solo un 10% viviendo en las ciudades. Actualmente, somos más de 7000 millones, y el 50% habita en ciudades. Es muy probable que esta **población urbana** aumente en unos **2 500 millones entre 2015 y 2050**. La mayor parte de este aumento tendrá lugar en países de bajos ingresos, cuyos índices de crecimiento económico y urbano son mayores a los de los países de altos ingresos. Además de los retos relacionados con este rápido crecimiento urbano, es necesario considerar lo siguiente:

- **80% de la producción económica se genera en las ciudades.**
- **80% de la energía global** se consume en las ciudades que a su vez generan el **70% de las emisiones globales de dióxido de carbono - CO<sub>2</sub>** -(el gas más crítico para el cambio climático).
- Las **desigualdades sociales** en las ciudades van en aumento. Muchas personas viven en la pobreza extrema, mientras que otras gozan de un bienestar extremo. Si el problema de la pobreza urbana no es atendido, más de 1000 millones de personas vivirán en áreas marginales en el 2030 lo cual, hará que aumente la situación de sufrimiento, injusticia, inestabilidad y violencia.
- Los habitantes de las ciudades suelen llevar **estilos de vida menos sostenibles**. Algunos estudios indican que entre el 30% y el 50% de los alimentos vendidos en las ciudades son desperdiciados. Ante el inevitable crecimiento, cada vez más personas adoptarán este mismo estilo de vida. Por esto es imprescindible introducir una **cultura de vida sostenible en las ciudades**.

Observando estas tendencias, queda claro que tanto los grandes retos como las grandes oportunidades están ligados a las ciudades. **¡Las ciudades cuentan con la capacidad y los recursos necesarios para liderar el camino hacia el desarrollo sostenible!**

En este capítulo veremos como para lograrlo, se requiere producir electricidad con **energías limpias** e invertir en **infraestructuras inteligentes y eficientes**, además de fomentar estilos de vida más saludables. Todo esto, sin duda representa una oportunidad esencial para el progreso de todos, **sin dejar a nadie atrás**.

### ¿Qué Podemos Hacer?

El desafío fundamental de las ciudades es que **se conviertan en líderes de sostenibilidad**. Para lograrlo, los ciudadanos jugamos un rol fundamental ya que el cambio se expande desde las ciudades hacia el resto del país. Así que: ¡Únete a tus vecinos, familiares y amigos en la creación y promoción de un estilo de vida sostenible e inclusivo, genera el cambio desde tu ciudad hacia el resto del país! Encontraras más información y sugerencias, en el capítulo 4 del Documento.

# CAPÍTULO 5: CRECIMIENTO ECONÓMICO

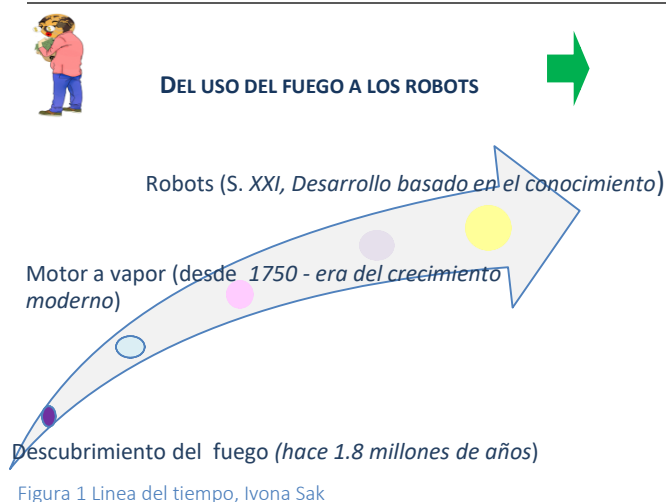


Figura 1 Línea del tiempo, Ivona Sak

AHORA VIVIMOS EN LA ERA MODERNA DEPENDIENTE DEL

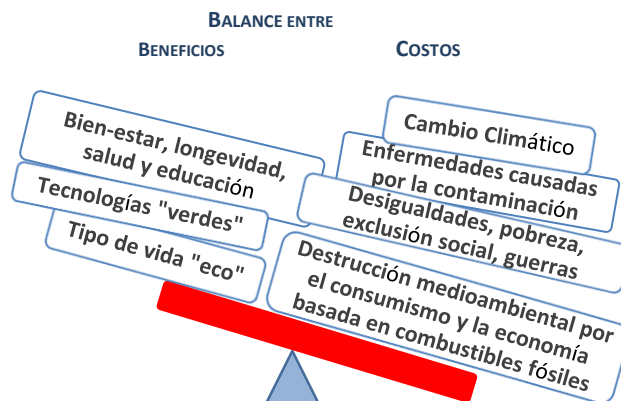
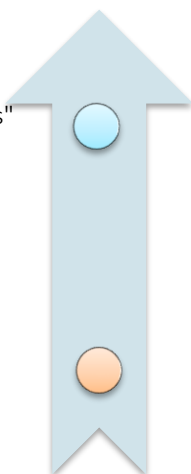


Figura 2 Costes y beneficios Sociales y medioambientales, Ivona Sak

## ¿Que Podemos Hacer?

### De forma Individual

- ^ Usa energía limpia.
- ^ Produce y pide productos y servicios "amables" con el medioambiente.
- ^ Haz uso de maquinaria (coches, electrodomésticos...) y tecnologías, energéticamente eficientes.
- ^ Apoya la **transición** hacia energías limpias y participa en programas de compensación de emisiones de CO<sub>2</sub> (producción, transportes, etc.)
- ^ Explora y promueve medidas de crecimiento económico adicionales al PIB; medidas que incluyan los costes sociales y medioambientales.



### En las empresas

- ^ Solicita e inicia la transición a energías limpias y de bajo-consumo; a un modelo empresarial socialmente inclusivo; a la medición del progreso socio-económico con índices que consideren el medioambiente y la sociedad, además del crecimiento económico.
- ^ Cumple las normativas y regulaciones de sostenibilidad
- ^ Ayuda a tus contactos, socios y clientes a tener consciencia medioambiental y a ser respetuosos con el planeta y las personas.

## ¿Que Ganaremos?

- **Salud y bien estar:** Calidad de vida, del aire y de los alimentos, un ambiente puro que contribuye a nuestra salud física y mental, inclusión social y económica, respeto a los derechos humanos de todas las personas, estabilidad y prosperidad.
- **Buenas condiciones para los negocios:** Valores compartidos entre consumidores y empresas, buen ambiente empresarial, reducción de costes, estabilidad y bienestar, solidez en los activos y las actividades de negocio, seguridad energética, acceso a recursos naturales y mano de obra saludable.
- **Beneficios para el planeta:** Reparación del medio natural, estabilización de los ciclos del agua y del clima, seguridad en los recursos, restablecimiento del equilibrio de vida para el resto de las especies. La naturaleza sigue ofreciendo bienes y servicios; energía, alimentos y materias primas.

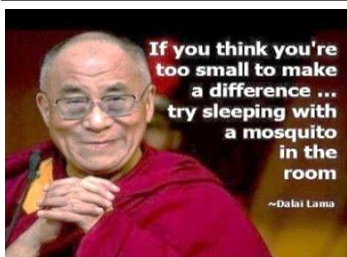


Figura 3, Ganancias y beneficios, Ivona Sak

Encontrarás más información y sugerencias en el capítulo 5 del Documento.



## CAPÍTULO 6: LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO



### Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ODSs (2016-2030)

“Si piensas que tú solo no puedes cambiar nada...prueba a dormir con un mosquito en tu habitación” HH Dalia Lama

Desde la adopción de la Declaración de los Derechos Humanos por las Naciones Unidas en 1948 se ganó una gran experiencia en términos de desarrollo social. Los objetivos de la Cumbre Mundial en favor de la infancia de 1990 tenían un enfoque fuerte de sobrevivencia de los niños.

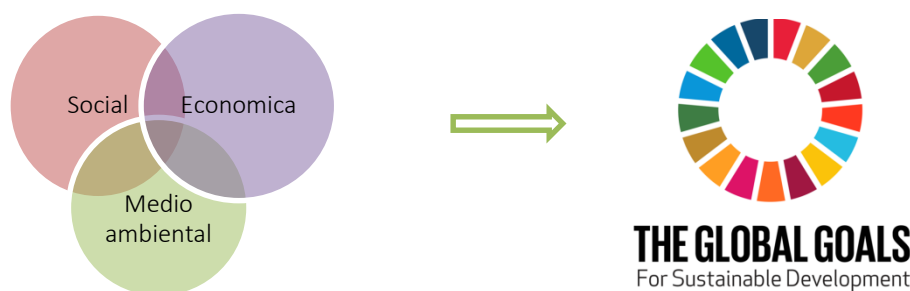
En el año 2000 se adoptó la Declaración del Milenio, la cual fue traducida a los 8 Objetivos de Desarrollo del Milenio. La exitosa implementación de todos estos acuerdos resultó en una “revolución social” en los países de bajos ingresos. Nuevas vacunas y medicinas fueron introducidas, así como nuevas políticas y estructuras de gobierno para alcanzar a los niños de las áreas más remotas. Este desarrollo social, sin duda, estableció las bases para el avance económico y el crecimiento de la clase media, que se ve hoy en día en los países emergentes.



Camellos transportan medicinas hacia áreas remotas. bigstockf9photos)

Los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 2016-2030** considera las tres dimensiones interconectadas del desarrollo sostenible: **social, ambiental y económica** (ver figura a la izquierda, abajo). En los ODS, estas tres dimensiones se sobreponen en un solo círculo con 17 objetivos (en 17 colores), interrelacionados e inclusivos, para un futuro sostenible. Por primera vez el medio ambiental está considerado y los objetivos aplican a todos los países; de ingreso bajo e ingreso alto. ¡Lee la lista completa de objetivos, [aquí!](#)

Algunos de los nuevos objetivos son: la reducción de la desigualdad entre y dentro de los países, **sin dejar a nadie atrás**; la prosperidad compartida y un modo de vida sostenible para todos; así como sociedades pacíficas, seguras, justas e inclusivas. Con los ODS aspiramos a sistemas igualitarios y a un desarrollo social y económico inclusivo dentro de los límites planetarios.



El sector privado y la sociedad civil en colaboración con los gobiernos, debemos participar de manera activa en la implementación de estos objetivos. Cada país va a preparar y publicar planes, e informes anuales de progreso, para que todos podamos seguir el progreso en nuestros países. Tenemos las condiciones y las capacidades necesarias para que todos podamos vivir una vida mejor, en un mundo más justo, inclusivo y en equilibrio con el medio natural del cual dependemos.

### ¿Qué Podemos Hacer?

Difunde el conocimiento e importancia de estos objetivos y **sigue de manera cercana su implementación en todos los niveles**. Encontraras más información y sugerencias, en el capítulo 6 del Documento.

# CONCLUSIÓN Y ACCIÓN

---

En los últimos 50 años hemos sido testigos de un progreso fantástico en muchas áreas, sin embargo, nuestro planeta, hoy, se encuentra en mal estado. Nuestro ecosistema ha perdido su equilibrio; el aire, el agua, la tierra y los océanos se encuentran contaminados, los bosques arrasados, muchas especies se enfrentan a la extinción y el clima está cambiando con consecuencias devastadoras. Vivimos en el marco de una prosperidad y una pobreza extremas, creando situaciones de frustración, migración, violencia y guerra.

Este folleto ha sido escrito con la convicción plena de que podemos dar un giro a nuestra situación actual, progresar y vivir de manera sana en un mundo sostenible y más justo. **Sin dejar a nadie atrás**. En un mundo libre de pobreza, hambre y enfermedades en el que todos podamos salir adelante, en el cual la humanidad viva en armonía con la naturaleza y en el que la naturaleza continúe suministrando sus servicios a los seres humanos y a todos los demás seres vivos.

Nos encontramos frente al reto más serio que como especie humana jamás hayamos confrontado. Se requiere una transición hacia una nueva era, para la cual los gobiernos juegan un rol esencial, pero **el éxito dependerá en gran medida de nosotros**, como individuos. Es necesario que participemos activamente; que exijamos, sugiramos y aseguremos que el cambio ocurra globalmente y en nuestras comunidades. El internet y las redes sociales nos ofrecen nuevas posibilidades para comunicarnos y movilizarnos a todos los niveles.

En estos seis capítulos hemos delineado los fundamentos para un desarrollo ambiental, social y económico sostenibles. Hemos presentado los hechos, los retos, las oportunidades y, por sobre todo, nuestras sugerencias para la acción. Concluimos este folleto enumerando, una vez más, las **acciones urgentes**. Estas pueden ser acciones que no estamos acostumbrados a realizar pero que, son cruciales para afrontar los cambios críticos que requerimos. Nuestra acción es urgente, se trata de salvar al planeta y a nosotros mismos. Necesitamos un desarrollo económico y social inclusivo que se encuentre dentro de los límites planetarios, que **“no deje a nadie atrás”** y que busque un verdadero bienestar para todos.

Nuestro propio estilo de vida, además, es muy importante. Las acciones colectivas que enumeramos a continuación están acompañadas de sugerencias sobre aquello que podemos hacer **en nuestra vida cotidiana**. No es suficiente salvar a una persona enferma sino que además, debemos asegurarnos de que esa persona permanezca sana. Somos 7000 millones de personas en este planeta. Debemos comenzar a vivir como una familia, respetándonos unos a otros; asegurándonos de que los recursos de nuestra casa se distribuirán entre todos y de manera justa.

## 1. Acción Colectiva para el Desarrollo Sostenible

Durante la preparación del Documento nos preguntaron sobre las 6 acciones más urgentes a tomar en este momento. Por ello, cada capítulo concluye con un tema crítico para la acción colaborativa en pos de un desarrollo sostenible.

Los seis capítulos se encuentran interrelacionados puesto que en ellos están representados los tres componentes del desarrollo sostenible (social, económico, y ambiental).

**1. El tema más crítico en este momento, para nosotros y para el planeta, es el Cambio Climático; es decir, mantenernos por debajo de un incremento global en la temperatura de 2°C.** Mantente informado sobre el

seguimiento de la Conferencia del Clima, COP21 y los compromisos de tu país para permanecer por debajo del límite de 2° C.

2. Para mantenernos dentro de nuestros **Límites Planetarios** consideramos que es urgente implementar **criterios de producción y consumo limpios**. Por ello, te proponemos la **práctica y difusión del consumo sostenible**. Exige y compra productos con certificación ambiental. Si no están disponibles, promueve la introducción de certificaciones.

3. En el aspecto de **Pobreza e Inclusión Social** el objetivo destacado es “**no dejar a nadie atrás**” y el tema más crítico en este capítulo es asegurar que todos los niños, en especial los que viven en pobreza y las niñas, completen por lo menos una educación secundaria de calidad. Puedes hacer mucho siguiendo las tendencias de progreso relativas a este tema dentro de tu país y comunidad. También puedes actuar por una educación inclusiva en otras formas que estén a tu alcance (una campaña entre vecinos y familiares, difundiendo/escribiendo artículos, cuestionando a quienes toman las decisiones, etc.).

4. En el capítulo de **Ciudades Sostenibles** observamos cómo las 3 dimensiones: económica, social y ambiental pueden interrelacionarse dentro de una ciudad sostenible. Las ciudades **pueden convertirse en líderes para el desarrollo sostenible** ya que el cambio se expande desde las ciudades hacia el resto del país. La acción crítica que sugerimos es que los ciudadanos desarrollen una **cultura basada en un estilo de vida sostenible**. Tú puedes convertirte en un líder de sostenibilidad, uniéndote a tu familia, tus vecinos y redes sociales, desarrollando y difundiendo un estilo de vida y una cultura sostenibles.

5. **El Crecimiento Económico** es el índice fundamental (PIB) empleado actualmente para medir el progreso alrededor del mundo. Sin embargo, este índice no toma en cuenta ni los costos sociales o ambientales, ni la sostenibilidad. Como consecuencia, nos encontramos en un camino de crecimiento insostenible. Es urgente explorar y promover **medidas alternativas de progreso** en las que el crecimiento económico sea considerado solo como un medio para alcanzar la meta final de nuestro **bienestar**. Si deseas **participar en esta discusión**, te sugerimos que te **unas a grupos y redes sociales** en las que puedas contribuir con tu punto de vista. Así mismo, puedes unirme **a las conversaciones en nuestro grupo de Facebook y de LinkedIn**.

6. **Los Objetivos para el Desarrollo Sostenible (ODS)** incluyen metas y objetivos claros para ser cumplidos por todos los países, ricos y pobres, dentro de los siguientes 15 años. Puedes encontrar todos los objetivos y metas en esta página: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>. Los **ODS** deben convertirse en nuestro referente en lo relativo al desarrollo global, nacional y local, y es esencial que contribuyamos a su promoción e implementación, que sigamos su progreso y que cuestionemos cualquier retraso en su cumplimiento.

## ¿Qué Puedo Hacer en mi Vida Cotidiana?

Al preparar este Documento también nos preguntamos qué cosas concretas podrían ayudarnos a adoptar prácticas sostenibles en nuestro día a día. Quizá has oído hablar sobre algunas de las que enumeramos a continuación, sin embargo, es fundamental que todos continuemos trabajando en ellas hasta que se vuelvan parte integral de nuestra cultura y estilo de vida.

- **Reduce, reúsa y recicla.** Aplicando estos tres pasos, contribuirás a reducir los gases de efecto invernadero en las etapas de extracción, producción, manufactura y desecho de los productos. Reduce tu consumo de productos innecesarios y también conseguirás disminuir la presión sobre nuestros recursos naturales.
- **Usa el agua de manera eficiente.** Riega tu jardín con la justa frecuencia y de forma eficiente; repara las goteras y no dejes que el agua corra cuando limpias, cuando te rasuras o te lavas los dientes. Reduce el tiempo que tardas en bañarte. Al hacerlo, disminuirás no solo tu consumo de agua, sino también el consumo de energía requerido para bombearla, tratarla y calentarla.
- **Equilibra tu dieta y no desperdicias comida,** cuando lo haces todos los recursos empleados para plantar, cosechar, distribuir, empaclar y procesar esos alimentos son también desperdiciados, incluyendo el uso masivo de agua involucrado en cada uno de estos procesos. **Para aquellos que aman la carne** una buena idea es designar días libres de carne, en los que puedes elaborar menús vegetarianos novedosos y explorar los productos vegetales locales.
- **Apaga el motor de tu vehículo cuando te detengas por más de 2 minutos.** Procura emplear **vehículos que hagan un uso eficiente del combustible, que generen bajas emisiones de efecto invernadero** así como el transporte público. Camina o usa la bici cuando sea posible. Dejar tu coche en casa tan solo dos veces por semana puede contribuir a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en un promedio de 2 toneladas por año. Para trasladarte a mayores distancias opta por el tren sobre el autobús y por el autobús sobre el avión.
- Cuando estés de compras, en el trabajo o la escuela, solicita a las personas que generen **menos desperdicios** y que empleen **menos material de empaque**, especialmente **plásticos**.
- **Mejora los sistemas de calentamiento y/o enfriamiento en tu casa, usa bombillas y equipo que consuma poca energía.** Apaga el equipo cuando no esté en uso y haz su mantenimiento. Emplea un mínimo de energía y solicita que se haga lo mismo en las tiendas, los autobuses y los edificios públicos. Sella y aísla tu casa (en climas fríos, busca ventanas con vidrios dobles).
- Por favor, agrega tus propias sugerencias.

**Esperamos que este folleto te haya inspirado**, que te unas a nosotros y comiences a actuar. Juntos, podemos salvar el planeta y garantizar un progreso duradero. Es urgente, es humano y es lo que queremos. El futuro está en nuestras manos. Nadie lo hará por nosotros. ¡Debemos actuar ahora!

Por favor, discute este folleto en tus redes sociales. Sé parte del movimiento global en favor de un desarrollo sostenible. Esperamos escuchar tu opinión en [Facebook](#) y te invitamos a que te unas a nuestro grupo de [LinkedIn](#).

Para las referencias y los capítulos más ampliamente desarrollados, por favor revisa el Documento **Actúa ya, entra en una nueva era**.