

Buenas prácticas para SER + SOSTENIBLE



Versión adaptada a lectura fácil





La Guía Ser + Sostenible, de Fundación Atabal, se distribuye con licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).



Documento original elaborado por el Equipo Ser + Sostenible de Fundación Atabal.

Versión adaptada a lectura fácil y diseño final:



Esta guía ha sido redactada utilizando el lenguaje inclusivo: en aquellos términos en los que no hemos podido encontrar un término neutro hemos utilizado el femenino para referirnos a personas, comunidad, sociedad o ciudad.

Equipo de validación:

- » Moisés Jiménez Romero.
- » Laura García Saez.

Dinamizador del equipo de validación:

Pablo Díaz Escamez.



© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe
Más información en www.easy-to-read.eu.

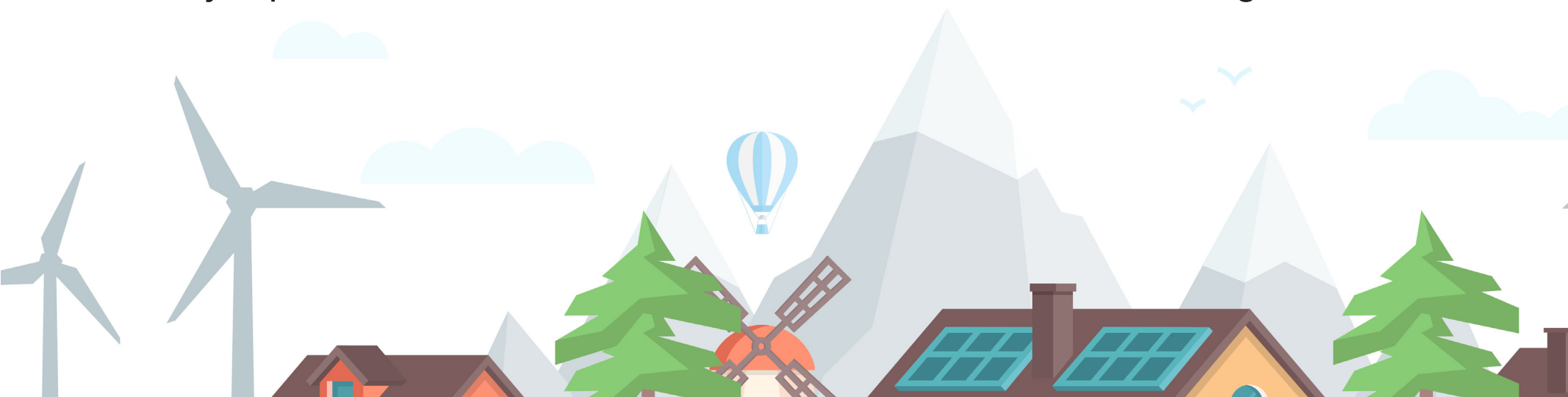
La lectura fácil es una técnica de redacción que facilita la comprensión a personas con dificultades lectoras.

Recursos gráficos:

- » <https://www.freepik.es/>
- » <https://www.rawpixel.com/>
- » <https://elements.envato.com/>

Índice

Listado de palabras difíciles	Página 4 de 45
¿Qué es el proyecto SER + SOSTENIBLE?	Página 8 de 45
¿Por qué es necesaria esta guía?	Página 10 de 45
¿Qué beneficios tiene SER + SOSTENIBLE?	Página 11 de 45
Practica la sostenibilidad.....	Página 13 de 45
Pautas a seguir en varias cuestiones	Página 14 de 45
Consejos para reducir nuestra huella de carbono	Página 42 de 45





Listado de palabras difíciles

- **Localmente:** Esta palabra se refiere a que actuemos en nuestro entorno, cerca de donde vivimos.
- **Sostenibilidad:** Es utilizar un recurso natural en nuestro beneficio, sin agotar ese recurso para que lo disfruten las personas que vivirán en el futuro.
- **Combustibles fósiles:** Son recursos que vienen de materia enterrada en el pasado y convertida en un producto con mucha energía.
Por ejemplo, el carbón, el petróleo o el gas natural.
- **ONU:** Son las siglas de Organización de Naciones Unidas.
- **Agenda 2030:** Es un documento redactado por la ONU con acciones para eliminar la pobreza y proteger el planeta.
- **ODS:** Son las siglas de Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- **Huella ambiental:** Es el resultado de nuestras acciones sobre la naturaleza, el impacto que recibe nuestro entorno cuando hacemos actividades diarias.
- **Cooperativas:** Son asociaciones de personas unidas para crear una empresa que funciona de forma democrática.
- **Energías renovables:** Son las energías que conseguimos de recursos naturales que no se gastan nunca.
Por ejemplo: el sol o el viento.
- **Led:** Son luces que gastan muy poco porque necesitan poca potencia eléctrica.

- **Árboles de hoja caduca:** Son un tipo de árbol que pierde sus hojas en algunas épocas del año. En nuestro entorno, suele ser en otoño e invierno.
- **Llave de paso:** Es un aparato colocado en una tubería que sirve para dejar pasar agua o cortarla cuando sea necesario.
- **Grifos monomando:** Son grifos con un solo mando para regular la cantidad y la temperatura del agua.
- **Tubérculos:** Son raíces o tallos enterrados, de forma gruesa y que contienen el alimento de reserva para la planta.
- **Ecológicos:** Un producto es ecológico cuando no se fabrica con sustancias tóxicas, en un proceso que cuida el medio ambiente.
- **Residuos:** Son materiales, basura o restos de cosas que no necesitamos y que tenemos que tirar.
- **Productos no biodegradables:** Son productos que la naturaleza no puede eliminar por sí misma. Por ejemplo: latas, metales como el hierro o plásticos.
- **Huella de carbono alta:** Es el efecto que provoca una persona, entidad o producto cuando emite muchos gases que calientan el medio ambiente y provocan el cambio climático.
- **Comercio justo:** Es una relación comercial que busca un beneficio digno para las personas productoras y satisfacer las necesidades básicas de las personas consumidoras.
- **Porexpan:** Es un material usado en construcción o para cubrir algunos productos. Por ejemplo, la carne de los supermercados se coloca en bandejas de porexpan.

- **Puntos limpios:** Son lugares a donde llevamos residuos muy grandes o peligrosos que no deben tirarse en nuestras bolsas de basura ni dejarse en los contenedores de nuestro entorno.
- **Trueque:** Es la acción de dar una cosa y recibir otra a cambio, sin dinero de por medio.
- **Banco justo:** Son bancos que gastan dinero en satisfacer las necesidades de la ciudadanía y apoyan proyectos para producir bienes o generar servicios que mejoran la sociedad y cuidan el medio ambiente.
- **Moneda local y social:** Es una opción económica distinta al dinero legal y se usa a nivel local para intercambiar servicios o productos conseguidos en trueques, bancos de tiempo o de otra forma parecida.
- **Bancos de tiempo:** Son una opción de organización entre personas, en la que intercambian horas de trabajo o servicios prestados sin usar dinero.
- **Créditos:** Son cantidades de dinero que los bancos prestan a sus clientes y que luego tienen que devolver con condiciones.
- **Estereotipos:** Son juicios negativos e injustos sobre una persona o grupo de personas.
Por ejemplo:
 - “los hombres no lloran”.
 - “todas las mujeres son amas de casa”.
 - “las personas inmigrantes vienen a robar”.
- **Feminismo:** Es un movimiento social de mujeres y hombres que luchan por la igualdad de todas las personas.
- **Empatía:** Es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona para entenderla y comprender sus actos.

- **Minorías:** Son grupos pequeños de personas con situaciones de vida iguales o parecidas.
- **Prejuicios:** Son opiniones fijas o cerradas que tenemos sobre algo o alguien.
Muchas veces son negativos.
- **Gases de efecto invernadero:** Son gases que emiten calor y regulan la temperatura del planeta.
Si hay demasiada emisión de estos gases, hay un cambio en el clima y eso es perjudicial.

Tienes en tus manos una guía con una lista de consejos para cuidar nuestro planeta.

Este documento está adaptado a lectura fácil. Algunas palabras difíciles están en negrita y marcadas con un asterisco como este: *

Las palabras difíciles se explican dentro de un recuadro como este:



Tienes un listado con estas palabras en la siguiente página.

¿Quién ha impulsado este trabajo?

La Fundación ATABAL, con el apoyo económico de la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

La Fundación ATABAL ha redactado esta guía, dentro del proyecto llamado:
SER + SOSTENIBLE ACTUANDO ***LOCALMENTE**.

Esta es la imagen del proyecto:



Esta es la imagen de Fundación Atabal:



Esta es la imagen de la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional al Desarrollo:



***LOCALMENTE:** Esta palabra se refiere a que actuemos en nuestro entorno, cerca de donde vivimos.



¿Qué es el proyecto SER + SOSTENIBLE?

Este proyecto consiste en formar a la población para que piense en los actos de su vida diaria que afectan a otras personas y al planeta y pase a la acción para:

- » Reducir sus actos negativos.
- » Aumentar sus actos positivos.

Con distintas acciones y materiales Fundación Atabal quiere informar sobre la importancia de colaborar entre todos y todas para cambiar y mejorar nuestro impacto sobre el medio ambiente.



Las acciones de este proyecto están creadas para que toda la ciudadanía extremeña las siga en todos los espacios:

- » En el hogar.
- » En las empresas.
- » En los Centros Escolares.
- » En los Centros Sanitarios.
- » En la administración pública.
- » En las asociaciones.

Aunque termine nuestro proyecto, te invitamos a que sigas usando esta guía para resolver cualquier duda sobre el cuidado del planeta.

En esta guía, te hablamos de ***sostenibilidad** y te informamos sobre algunas acciones que puedes llevar a cabo en tu entorno.

Esperamos que esta guía sea interesante para ti.



***Sostenibilidad:** Es utilizar un recurso natural en nuestro beneficio, sin agotar ese recurso para que lo disfruten las personas que vivirán en el futuro. 

¿Por qué es necesaria esta guía?

Nuestro planeta está en crisis en todos los sentidos.

Algunas razones de esta crisis son:

- » El cambio climático.
- » La contaminación de los ***combustibles fósiles**.
- » La economía que provoca desigualdad entre personas.
- » La falta de conciencia en la población.
- » La idea de que no podemos cambiar la situación.

En el mes de septiembre del año 2015,
la ***ONU** publicó la ***Agenda 2030**
con 17 ***ODS** y 169 metas
para mejorar nuestro mundo.

Para alcanzar estos objetivos,
es necesario que toda la ciudadanía participe
para crear un mundo mejor.

***Combustibles fósiles:** Son recursos que vienen de materia enterrada en el pasado y convertida en un producto con mucha energía. Por ejemplo, el carbón, el petróleo o el gas natural.



***ONU:** Son las siglas de Organización de Naciones Unidas.



***Agenda 2030:** Es un documento redactado por la ONU con acciones para eliminar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la paz de todas las personas.



***ODS:** Son las siglas de Objetivos de Desarrollo Sostenible.



¿Qué beneficios tiene SER + SOSTENIBLE?

Las ventajas de una forma de vida sostenible afectan tanto a las personas como al planeta:

Reducimos el efecto negativo de nuestros actos sobre el planeta y aseguramos la capacidad de la tierra para renovarse.

Si mejoran las condiciones de vida de las personas, se reduce la pobreza.

Aseguramos la calidad de vida de las personas que vivirán después de nosotros y nosotras.

Reducimos nuestro consumo y usamos mejor nuestros recursos.

Mejoramos nuestra salud porque no usamos sustancias tóxicas ni plásticos, y contaminamos menos.
Además, si mejoramos las relaciones entre personas, también mejoramos la calidad de vida.



Creamos una economía más justa y social
si compartimos nuestros bienes
y consumimos en negocios locales.

Mejoramos las relaciones entre personas
y la unión de toda la sociedad.

Mejoramos nuestra relación con las especies
que habitamos el planeta si prestamos más atención
a nuestro modo de conectar con la naturaleza.

Somos más fuertes participando en la comunidad
si tenemos más claro nuestro papel en nuestro entorno.



Practica la sostenibilidad.

Tenemos que ser más críticos
con el entorno que nos rodea
y hacernos las siguientes preguntas:

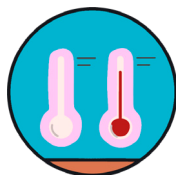
- ¿Qué provoca la actividad que estoy haciendo?
- ¿Tengo opciones distintas a este producto malo para el medio ambiente?
- ¿Cómo puedo reducir mi ***huella ambiental**?

Esta guía te ofrece unas pautas a seguir
en las siguientes cuestiones:

***Huella ambiental:** Es el resultado de nuestras acciones sobre la naturaleza, el impacto que recibe nuestro entorno cuando hacemos nuestras actividades diarias.



Electricidad



Climatización



Agua



Alimentación



Residuos



Movilidad



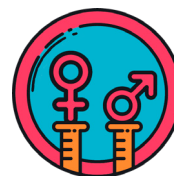
Consumo



Economía



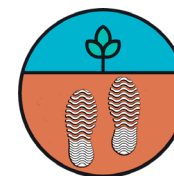
Participación social



Igualdad



Diversidad



Nuestras huellas

Pautas a seguir en Electricidad.

¿Qué podemos hacer para reducir el consumo eléctrico?



Aprovecha la luz del sol y pasa más tiempo en zonas abiertas o con ventanas y cristaleras.

Reduce el uso de aparatos eléctricos.

Enciende las luces sólo cuando sea necesario.

Apaga por completo los equipos informáticos. No los dejes en reposo.

Usa pintura de color clara en las paredes y techos para dar más claridad a las habitaciones y no tener que encender las luces.

Contrata la factura de la luz con ***cooperativas** de ***energías renovables**.

Busca un plan de pago con distintos precios por horas y elige el más beneficioso para tus necesidades.

***Cooperativas:** Son asociaciones de personas unidas para crear una empresa que funciona de forma democrática.



***Energías renovables:** Son las energías que conseguimos de recursos naturales que no se gastan nunca. Por ejemplo: el sol o el viento.



Busca la potencia que necesitas realmente según tus necesidades.

Utiliza luz eficiente como las luces ***Led**.

Usa el aire acondicionado y la calefacción de forma responsable.

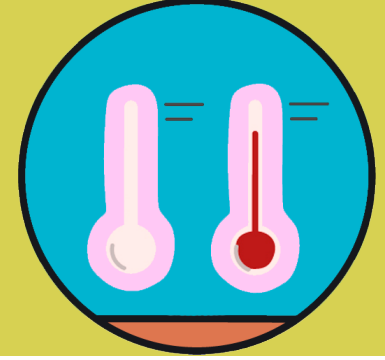
Pon la temperatura que necesites realmente.

***Led:** Son luces que gastan muy poco porque necesitan poca potencia eléctrica.



Pautas a seguir en Climatización.

¿Qué podemos hacer para reducir el uso de energía?



Ventila la casa antes de encender la calefacción o el aire acondicionado.

Recuerda que las habitaciones situadas al norte necesitan más calefacción que las habitaciones situadas al sur.

Las alfombras, cortinas y persianas guardan el calor en invierno y nos ayudan a ahorrar energía.

En verano cierra las ventanas, cortinas y persianas por el día y ábrelas por la noche.
En invierno abre las ventanas, cortinas y persianas por el día y ciérralas por la noche.
Así aprovecharás la luz del sol.

Usa ropa ligera en verano y abrígate lo suficiente en invierno.
Dúchate con agua templada y usa abanicos.



En verano reduce el uso de aparatos que emiten calor, como los electrodomésticos.

Usa toldos o persianas para dar sombra en verano.
Tener ***árboles de hoja caduca** ayuda a tener un clima agradable en verano y en invierno.

Cuida el aislamiento de toda la casa y usa cristal doble en las ventanas para evitar malgastar energía.

Usa ventiladores de techo y humedece el ambiente. Al evaporarse, el agua absorbe el calor.

Usa el aire acondicionado y la calefacción de forma responsable.
Pon la temperatura que necesites realmente.

***Árboles de hoja caduca:** Son un tipo de árbol que pierde sus hojas en algunas épocas del año. En nuestro entorno, suele ser en otoño e invierno.



Pautas a seguir en el uso del Agua.

¿Qué podemos hacer para usar el agua de forma responsable?



Cierra un poco la ***llave de paso**.

No se nota la diferencia y ahorrarás agua.

Usa ***grifos monomando** que regulan mejor la temperatura y ahorran la mitad de agua.

Coloca aparatos de ahorro en la ducha:

- » Fáciles de conseguir en una ferretería.
- » Fáciles de instalar.

Estos aparatos se usan para que el agua salga con la misma presión pero en menor cantidad.

Cierra la ducha mientras te echas jabón y haz lo mismo cuando te laves las manos o lo dientes, cuando te afeites o cuando laves las verduras. Así ahorrarás 12 litros por minuto.

***Llave de paso:** Es un aparato colocado en una tubería que sirve para dejar pasar agua o cortarla cuando sea necesario.



***Grifos monomando:** Son grifos con un solo mando para regular la cantidad y la temperatura del agua.



Uso del lavavajillas y la lavadora:

- a) Llena por completo el lavavajillas y la lavadora y usa el programa de ahorro de agua.
- b) Si lavas a mano, pon el tapón y así ahorrarás agua.
- c) Pon jabón a todo y luego enjuágalo.
- d) En la lavadora, usa un programa corto de agua fría a 30 grados de temperatura.
- e) En la lavadora puedes usar vinagre de limpieza en lugar de suavizante.

Compra electrodomésticos de bajo consumo.
Así ahorrarás agua y energía.

No pierdas el agua que corre mientras esperas a que salga caliente.
Puedes recogerla en cubos y usarla para regar, para la cisterna o para fregar el suelo.



Instala una cisterna con doble pulsador.
Así reduces a la mitad el agua consumida.
Puedes meter una botella de 2 litros llena
en la cisterna para ocupar espacio y ahorrar agua.

Arregla los grifos que pierdan agua.
Para saber si tienes fugas apunta las cifras
de tu contador antes de dormir
y vuelve a mirarlo por la mañana.

No tires al inodoro aceites, colillas,
toallitas o productos tóxicos.
Unas pocas gotas pueden contaminar
1.000 litros de agua.
Usa papeleras en el baño.
Tirar de la cisterna una vez supone gastar
entre 6 y 12 litros de agua.



Pautas a seguir en Alimentación.

¿Qué podemos hacer para alimentarnos de manera responsable?



Consume:

- » Frutas.
- » Verduras.
- » Hortalizas.
- » Cereales.
- » ***Tubérculos.**
- » Frutos secos.
- » Legumbres.

Compra productos producidos cerca de ti,
de temporada y ***ecológicos.**

Consume leche o carne producidas
donde vives y de forma ecológica.

No comas carne más de dos veces a la semana.

***Tubérculos:** Son raíces o tallos enterrados, de forma gruesa y que contienen el alimento de reserva para la planta.



***Ecológicos:** Un producto es ecológico cuando no se fabrica con sustancias tóxicas, en un proceso que cuida el medio ambiente.



Consume pescado y marisco capturados de forma responsable.

Evita peces pequeños y peces que estén en peligro de desaparecer.

No compres alimentos ya cocinados y cocina tus propios platos.

Compra junto a más gente organizada en grupos de consumo o cooperativas.

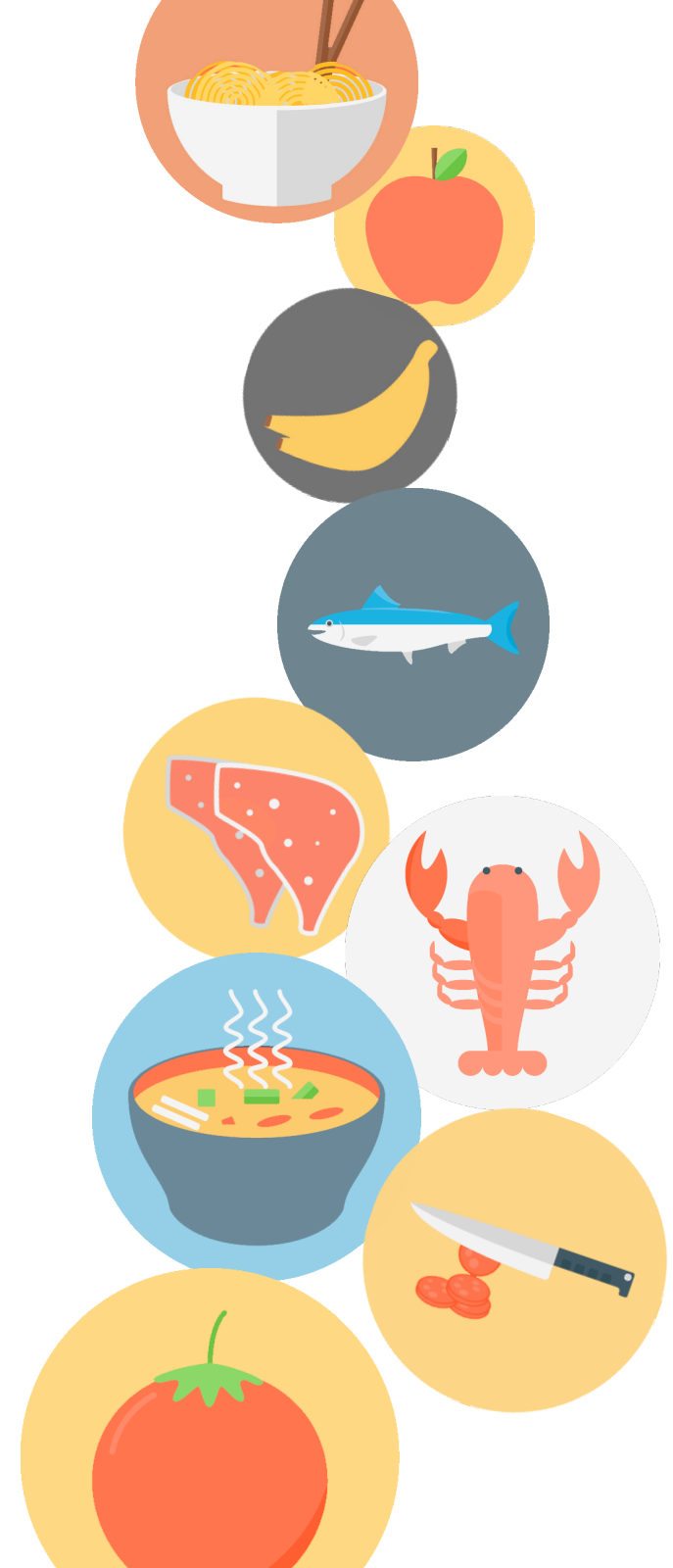
No tires comida y aprovecha las sobras.

Elige el mínimo de productos envasados.
Compra con bolsas que puedas usar más veces.

Si comes fuera de casa:

- a) Pide agua en una jarra en lugar de una botella.
- b) Pregunta el origen de los alimentos que has pedido.
- c) Pregunta si puedes llevarte las sobras.

No rechaces alimentos en buen estado sólo porque tengan mal aspecto.



Pautas a seguir en *Residuos.

¿Qué podemos hacer antes de eliminar los residuos?



Antes de comprar un producto, piensa si lo necesitas de verdad o puedes comprar otro más ecológico o sostenible.

Reduce tu consumo.

Si tienes menos cosas, producirás menos residuos.

No aceptes productos que dañan el medio ambiente o a las personas. Por ejemplo:

- » Sustancias tóxicas.
- » Productos de un sólo uso.
- » Cosas con mucho empaquetado.
- » ***Productos no biodegradables.**
- » Productos fabricados de forma injusta o abusando del trabajo de personas.
- » Productos nuevos o hechos con recursos no renovables.
- » Productos con una ***huella de carbono alta** o que no generen un trabajo digno.

***Residuos:** Son materiales, basura o restos de cosas que no necesitamos y que tenemos que tirar.



***Productos no biodegradables:** Son productos que la naturaleza no puede eliminar por sí misma. Por ejemplo: latas, metales como el hierro o plásticos.



***Huella de carbono alta:** Es el efecto que provoca una persona, entidad o producto cuando emite gases que calientan el medio ambiente y provocan el cambio climático.



Arregla productos estropeados para darles una segunda función.

Busca productos ecológicos, cercanos a donde vives o de ***comercio justo** para disminuir las diferencias entre países.

***Comercio justo:** Es una relación comercial que busca un beneficio digno para las personas productoras y satisfacer las necesidades básicas de las personas consumidoras.



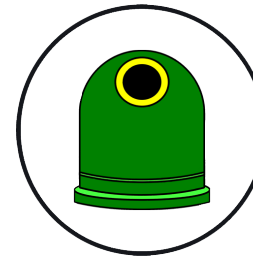
Participa en las decisiones relacionadas con el medio ambiente y solicita que se cumplan las normas para cuidar el planeta.

Recicla y separa la basura.
La ciudadanía está obligada a hacer esto.

Aquí tienes los colores que necesitas saber para separar basura:



Contenedor amarillo



Contenedor verde con forma de cono



Contenedor azul



Contenedor verde oscuro

Contenedor amarillo

En este contenedor puedes tirar:

- » Garrafas de agua.
- » Bolsas de plástico.
- » Envases de yogur.
- » Latas de bebida o conservas.
- » Tetrabriks de leche o zumo.
- » Chapas y tapas de metal.
- » Papel de aluminio o transparente.
- » Bandejas de ***porexpan**.
- » Otros residuos parecidos.

En este contenedor no puedes tirar:

- » Juguetes.
- » Mangueras de regar.
- » Tubos.
- » Cintas de video o CD.
- » Envases de productos peligrosos como pinturas o disolventes.

En estos casos, debes llevarlos a ***puntos limpios** de tu ciudad.



***Porexpan:** Es un material usado en construcción o para cubrir algunos productos. Por ejemplo, la carne de los supermercados se coloca en bandejas de porexpan.



***Puntos limpios:** Son lugares a donde llevamos residuos muy grandes o peligrosos que no deben tirarse en nuestras bolsas de basura ni dejarse en los contenedores de nuestro entorno.



Contenedor verde con forma de cono.

En este contenedor puedes tirar:

Envases y botellas de vidrio.

En este contenedor no puedes tirar:

- » Vasos rotos y platos.
- » Vidrios utilizados en construcción.
- » Espejos.
- » Restos de cerámica.
- » Bombillas y fluorescentes.

En estos casos, debes llevarlos
a puntos limpios de tu ciudad.



Contenedor azul.

En este contenedor puedes tirar:

» Papel y cartón.

En este contenedor no puedes tirar:

» Papel manchado de grasa o aceite.



Contenedor verde oscuro.

Puedes tirar:

- » Restos de basura.
- » Colillas.
- » Compresas.
- » Pañales.
- » Restos de barrer.
- » Algodón.
- » Pelo.
- » Bolígrafos y lápices usados.
- » Excrementos de animales.

No puedes tirar:

- » Restos de madera.
- » Envases con material tóxico y peligroso.
- » Ropa.

En estos casos, debes llevarlos a puntos limpios de tu ciudad.



Pautas a seguir en Movilidad.

Consejos para desplazarte.



Utiliza la bicicleta o camina.

Si colocas una cesta puedes usar tu bicicleta para cualquier actividad.

Si no puedes utilizar la bicicleta o caminar, usa el transporte público.

Solicita mejores transportes públicos a mejor precio o gratuitos, que sean silenciosos y que no contaminen el medio ambiente.

Compra productos de cercanía que no necesiten mucho transporte.

Planifica tu día a día para hacer pocos desplazamientos. Intenta ir a sitios cercanos y si puedes, evita ir a sitios lejanos.

Elige el tren o el autobús para viajar
y si puedes, evita usar el avión.

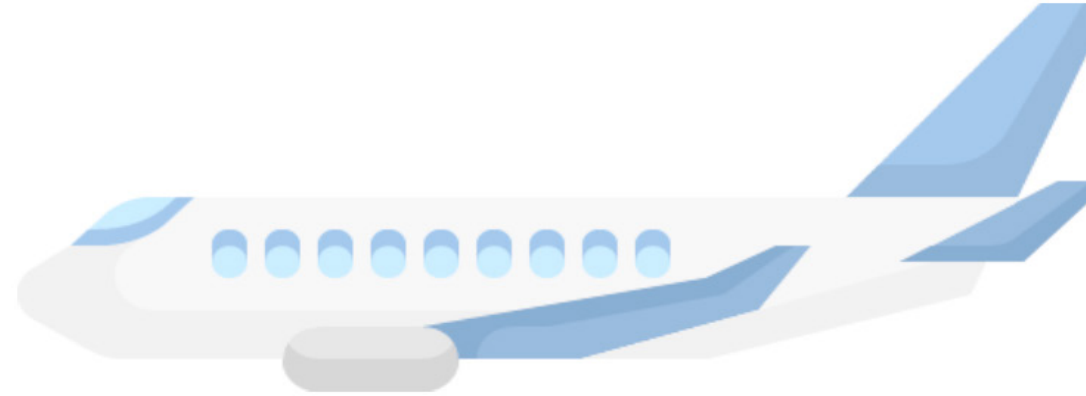
Intenta compartir el coche.

Ahorra mientras conduces
con los siguientes consejos:

- » Arranca sin acelerar.
- » Usa marchas largas y a baja revolución.
- » Sube las ventanillas.
- » Quita la baca cuando no la uses.
- » Ten a punto el coche.

Comprende a las personas
que tienen que cambiar de hogar
por causas ambientales, sociales
o económicas.

Solicita un carril bici en tu ciudad.



Pautas a seguir en Consumo.

¿Qué podemos hacer para consumir de forma responsable?



Piensa en tu consumo y en tus necesidades reales.
Si necesitas algo mira si puedes:

- » Pedirlo a alguien.
- » Fabricarlo tú.
- » Ver si tienes otra opción de compra.

Consume productos de tu entorno,
frescos, ecológicos y de temporada.

Compra de forma colectiva: junto a más gente.
Si puedes, practica el ***trueque**.

No compres productos que vengan de muy lejos,
ni productos que necesiten mucho embalaje.
Estos productos generan muchos residuos.

***Trueque:** Es la acción de dar una cosa
y recibir otra a cambio,
sin dinero de por medio.



Elige productos reciclados
o que se puedan reciclar fácilmente
para no abusar de recursos naturales
y energéticos.

Elige productos de comercio justo
que respeten los derechos
de las personas trabajadoras.

Apoya ideas solidarias que luchen por una economía
justa con las personas y el medio ambiente.

Denuncia la publicidad de productos
y servicios innecesarios.

Antes de comprar un producto, pregunta:

- » ¿De dónde viene?
- » ¿Cómo se ha producido?
- » ¿Quién lo ha producido?
- » ¿En qué condiciones se ha producido?
- » ¿Cómo se ha transportado
y cómo se ha puesto a la venta?
- » ¿Qué residuos produce?

No uses bolsas de plástico y usa carros,
cestas o bolsas de tela para comprar.



Pautas a seguir en Economía.

¿Qué podemos hacer para ayudar a la sostenibilidad?



Tu dinero influye en la sociedad:
tus gastos pueden ayudar a crear
una sociedad más justa o todo lo contrario.

Valora más a las personas que al dinero.

Compra sólo lo que necesites.

Averigua si tu banco es un ***banco justo**
y en qué gasta tu dinero.

Piensa en tu trabajo y tu forma de trabajar.
¿Perjudica al planeta o a las personas?
Plantea si tu empleo se puede adaptar
para que sea más atento con el entorno
y las personas.

***Banco justo:** Son bancos que gastan dinero en satisfacer las necesidades de la ciudadanía y apoyan proyectos para producir bienes o generar servicios que mejoran la sociedad y cuidan el medio ambiente.



Investiga qué es la ***moneda local y social**.
Intenta que se pongan en marcha en tu entorno.

Participa en grupos de consumo
y ***bancos de tiempo**.

Si puedes practica el trueque.

Paga en efectivo.
Si el dinero físico desaparece
tendrás menos opciones de participar
en la economía.

Organiza tu economía antes de deber dinero.
No uses muchos ***créditos**.

***Moneda local y social:** Es una opción económica distinta al dinero legal y se usa a nivel local para intercambiar servicios o productos conseguidos en trueques, bancos de tiempo o de otra forma parecida.



***Bancos de tiempo:** Son una opción de organización entre personas, en la que intercambian horas de trabajo o servicios prestados sin usar dinero.



***Créditos:** Son cantidades de dinero que los bancos prestan a sus clientes y que luego tienen que devolver con condiciones.



Pautas a seguir en Participación Social.

**¿Cómo podemos cuidar nuestra comunidad
y ser personas solidarias?**



Todo lo que haces cada día influye en el ambiente
de forma positiva o negativa.

Cambia las cosas que haces
y perjudican tu entorno.

Sé un modelo para las demás personas.

Conoce a tus vecinos y vecinas.

Se amable y conoce a las personas
que venden alimentos cerca.

Participa en actividades en tu comunidad.

Colabora con asociaciones solidarias
y ecologistas de tu entorno.

Participa en las decisiones de tu comunidad.

Conoce qué necesita tu entorno

y participa en proyectos con otras personas.

Consume en comercios de tu entorno.

Cuida y limpia los espacios compartidos.

Practica la compra de productos
que puedan usar otras personas.

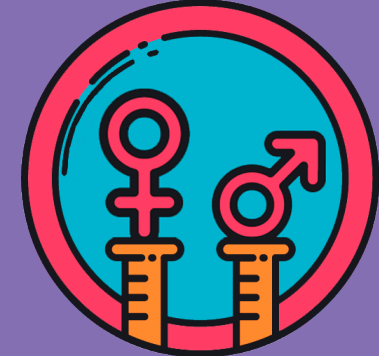
Ofrece ayuda o pide ayuda si la necesitas.

Organízate con otras personas.
Protesta ante las injusticias.



Pautas a seguir en Igualdad.

¿Qué podemos hacer para que las mujeres y los hombres tengan los mismos derechos y oportunidades?



Las personas somos distintas.

Sé como quieras y rechaza los ***estereotipos**.

Conoce qué es el ***feminismo**

e investiga la situación de la mujer en el mundo.

Esto te ayudará a tener ***empatía**

y detectar desigualdades entre hombres y mujeres.

Ten en cuenta el feminismo en tu vida diaria.

Educa en igualdad.

Apoya la igualdad de hombres y mujeres en todo el mundo.

Lucha contra injusticias o participa en grupos feministas.

Respeto a todas las personas.

***Estereotipos:** Son juicios negativos e injustos sobre una persona o grupo de personas.

Por ejemplo:

- “los hombres no lloran”.
- “todas las mujeres son amas de casa”.
- “las personas inmigrantes vienen a robar”.



***Feminismo:** Es un movimiento social de mujeres y hombres que luchan por la igualdad de todas las personas.



***Empatía:** Es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona para entenderla y comprender sus actos.



Estudia tu comportamiento:

¿Te comportas igual con hombres que con mujeres?

No confundas las diferencias físicas

entre hombres y mujeres

con las diferencias impuestas por la sociedad.

Toma conciencia de tus ventajas

para ayudar a lograr la igualdad

de todas las personas.

Lucha contra la desigualdad.

Valora y practica el cuidado de otras personas.

Es muy importante para la supervivencia
del ser humano.



Pautas a seguir en Diversidad.

¿Cómo valorar la diferencia
y las capacidades de cada persona?



Todas y todos somos diferentes.
Cada persona tiene una capacidad propia.

Ser o no ser diferente depende del entorno
donde vives.

Respetar las ***minorías** porque todas las personas
podemos ser minoría en algún momento.

Ponte en el lugar de otras personas.
Todas tienen una historia
y aprenden a actuar de distintas formas.

La diferencia es una oportunidad
para mirar tener otro punto de vista.

Facilita la vida a otras personas
pero sin quitarles autonomía.

***Minorías:** Son grupos pequeños de personas
con situaciones de vida iguales o parecidas.



Ayuda en la inclusión de todas las personas en todos los entornos.

La diferencia nos hace pensar,
nos enseña cosas nuevas
y realidades distintas a la nuestra.

Si piensas que una persona es diferente,
ten en cuenta que quizá el diferente seas tú.

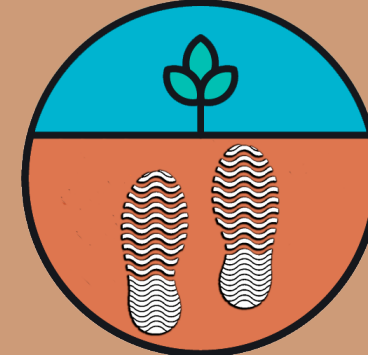
Todas las personas tenemos ***prejuicios** creados
por muchas razones.
Piensa en tus prejuicios y trabaja para eliminarlos.

Tienes libertad para ser como quieras ser.

***Prejuicios:** son opiniones fijas o cerradas
que tenemos sobre algo o alguien.
Muchas veces son negativos.



Nuestras huellas.



Nuestras acciones dejan huella
en nuestro planeta cada día.

Vamos a hablar de 4 tipos de huella:

Huella ecológica.

Esta huella mide los recursos que gastamos
y sus consecuencias.

Las personas provocamos efectos en la naturaleza.

Huella hídrica.

Es la cantidad de agua que necesitan las personas
para sus productos y servicios.

Esta huella mide esa cantidad de agua.

Huella de carbono.

Con nuestros actos, las personas
emitimos ***gases de efecto invernadero**
que suben la temperatura del planeta.

Huella social.

Son las consecuencias de nuestras acciones,
que afectan de forma positiva o negativa
a nuestro desarrollo.

***Gases de efecto invernadero:** Son gases
que emiten calor y regulan la temperatura
del planeta.
Si hay mucha emisión de estos gases,
el planeta se calienta demasiado
y eso es perjudicial para el medio ambiente.



Consejos para reducir nuestra huella de carbono.

Ayuda a entidades que difundan la sostenibilidad del medio ambiente, la sostenibilidad social o la sostenibilidad económica.

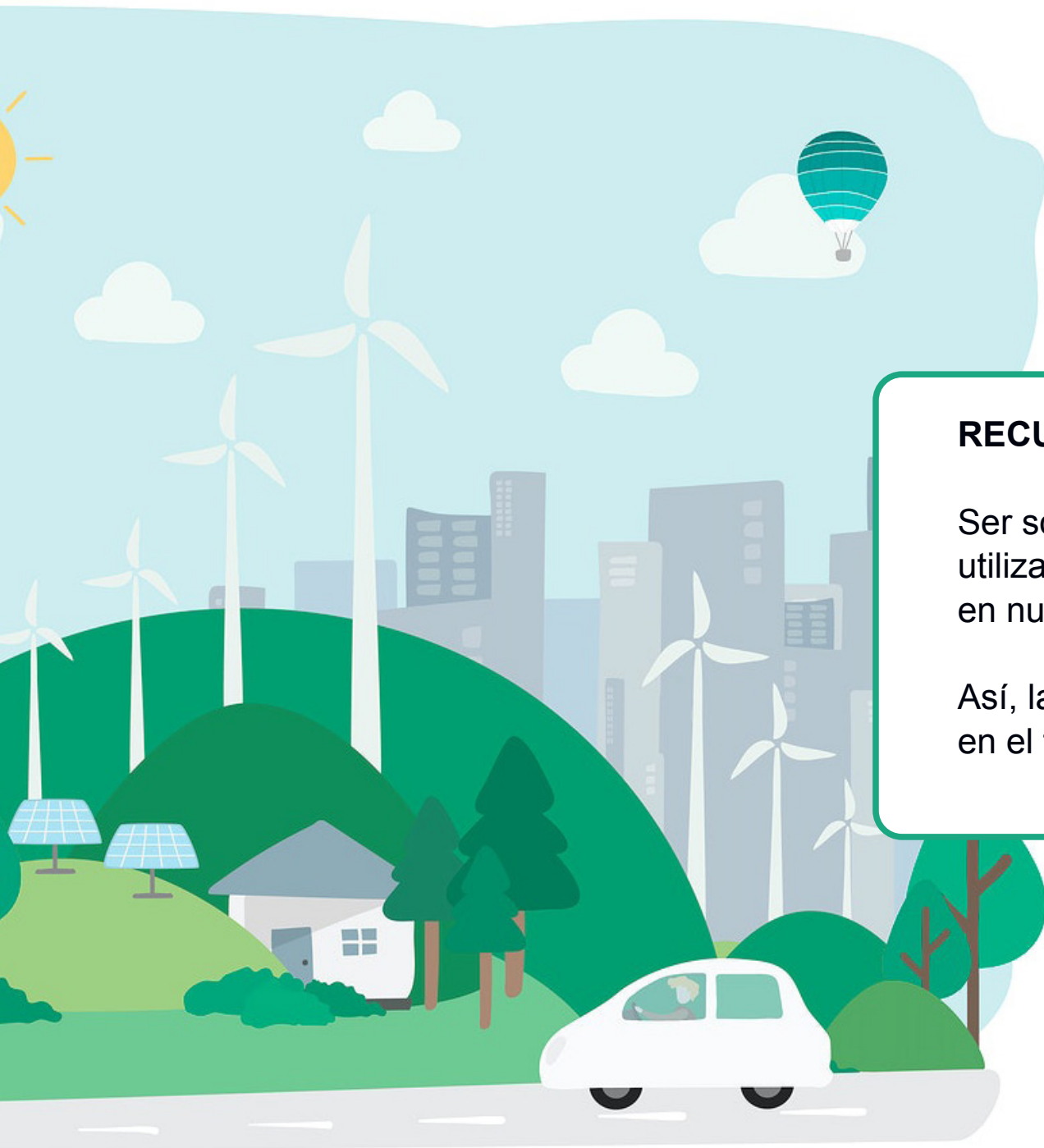
Participa en actividades responsables con el medio ambiente en tu localidad.

Participa plantando árboles de especie local y en la época adecuada.

Exige un compromiso para el desarrollo sostenible de los gobiernos, entidades y personas.

Implicar a todas las personas con nuestra forma de vida sostenible es muy importante para el futuro de nuestro planeta.





RECUERDA:



Ser sostenible significa utilizar los recursos naturales en nuestro beneficio pero sin agotarlos.

Así, las personas que vivan en el futuro también podrán utilizarlos.



Si tienes alguna duda
sobre la información de esta guía,
llama a este teléfono:
924248383



o escribe un correo electrónico
a esta dirección:
epd@fundacionatabal.org



Para saber más sobre el proyecto
o sobre nuestra entidad,
entra en nuestra página web:
www.sermassostenible.org



Documento adaptado a lectura fácil y validado
en Badajoz y Villafranca de los Barros.

Mayo de 2020.

Proyecto
Ser + sostenible actuando localmente.
Financiado por la Agencia Extremeña
Internacional de Cooperación al Desarrollo

