



¿Cómo podemos contribuir cada un@ de nosotr@s a construir un futuro sostenible?
Red de compromisos concretos y de (auto)evaluación

Posibles acciones	¿La estás aplicando?	¿Piensas aplicarla?
Reducir (no malgastar recursos) (Ver www.idae.es/consejos ; www.unesco.org/water/wwap/ ...)		
<i>Reducir el consumo de agua</i> en la higiene, riego, piscinas (ducha rápida, cerrar grifos, riego por goteo...)		
Reducir el consumo de energía en iluminación		
Usar bombillas de bajo consumo		
Apagar las luces innecesarias (vencer inercias) y aprovechar al máximo la luz natural		
Reducir el consumo de energía en calefacción y refrigeración		
Aislar (aplicar las normas adecuadas de aislamiento de las viviendas)		
No programar temperaturas muy altas (abrigarse más) o excesivamente bajas (ventilar mejor, utilizar toldos...)		
Apagar los radiadores o acondicionadores innecesarios (vencer inercias)		
Reducir el consumo de energía en transporte		
Usar transporte público		
Usar la bicicleta y/o desplazarse a pie		
Organizar desplazamientos de varias personas en un mismo vehículo		
Reducir la velocidad		
Evitar el avión siempre que posible		
Evitar los ascensores siempre que sea posible		
Reducir el consumo de energía en otros electrodomésticos		
Cargar adecuadamente lavadoras, lavaplatos, etc. No introducir alimentos calientes en el frigorífico...		
Apagar <i>completamente</i> la TV, el ordenador, etc., cuando no se utilizan		
Descongelar regularmente el frigorífico, revisar calderas y calentadores, etc.		
Reducir el consumo energético en alimentación, mejorándola al mismo tiempo		
Comer más verduras, legumbre y frutas y menos carne		
Respetar las paradas biológicas, no consumir “pequeñines”, etc.		
Evitar productos exóticos que exijan costosos transportes		
Consumir productos de temporada y de agricultura ecológica (www.vivelaagriculturaecologica.com)		
Reducir el uso de papel		
Evitar imprimir documentos que pueden leerse en la pantalla		
Escribir, fotocopiar e imprimir a doble cara y aprovechando el espacio (sin dejar márgenes excesivos)		
Rechazar el consumismo: practicar e impulsar un consumo responsable (Ver Guía de consumo Actua)		
Analizar críticamente los anuncios (ver www.consumehastamorir.com). Enmudecer los anuncios...		
No dejarse arrastrar por campañas comerciales: San Valentín, Reyes...		
Programar las compras (ir a comprar con lista de <i>necesidades</i>)		
Reutilizar todo lo que se pueda		
<i>Imprimir, por ejemplo, sobre papel ya utilizado por una cara</i>		
Recoger el agua del lavabo y ducha para el WC. Recoger también agua de lluvia para riego o WC		
<i>No utilizar ni aceptar objetos de usar y tirar (en particular bolsas y envoltorios de plástico, papel de aluminio, vasos de papel) y sustituirlos por reutilizables, reparándolos mientras se pueda.</i>		
<i>Utilizar productos reciclados (papel, tóner...) y reciclables</i>		
<i>Favorecer la reutilización de ropa, juguetes, ordenadores... donándolos a las ONG que los gestionan</i>		
<i>Rehabilitar las viviendas, hacerlas más sostenibles (mejor aislamiento, etc.) evitando nuevas construcciones</i>		
Reciclar		
<i>Separar los residuos para su recogida selectiva</i>		
<i>Llevar a “Puntos Limpios” lo que no puede ir a los depósitos ordinarios (pilas, móviles, ordenadores, aceite, productos tóxicos...) y no echar residuos al WC ni a desagües</i>		
Utilizar tecnologías respetuosas con el medio y las personas		
<i>Aplicar personalmente el principio de precaución</i>		
No comprar productos sin cerciorarse de su inocuidad: vigilar la composición de los alimentos, productos de limpieza, ropa... y evitar los que no ofrezcan garantías		
Evitar esprays y aerosoles (utilizar, mejor, pulverizadores manuales)		
Aplicar las normas de seguridad en el trabajo, en el hogar...		

<i>Optar por las energías renovables en el hogar, automoción, etc.</i>		
<i>Utilizar electrodomésticos adecuados de bajo consumo y poca contaminación (A++)</i>		
<i>Disminuir el consumo de pilas y utilizar pilas recargables</i>		
Contribuir a la educación y acción ciudadana		
<i>Informarnos bien y comentar con otr@s (familiares, amig@s, colegas, estudiantes...) cuál es la situación y, sobre todo, qué podemos hacer</i>		
<i>Realizar tareas de divulgación e impulso: prensa, Internet, video, ferias ecológicas, materiales escolares...</i>		
Ayudar a tomar conciencia de los problemas insostenibles y estrechamente vinculados: consumismo, explosión demográfica, crecimiento económico depredador, degradación ambiental, desequilibrios...		
Informar de las acciones que podemos realizar e impulsar a su puesta en práctica, promoviendo campañas de utilización de bombillas de bajo consumo, reforestación, paternidad/maternidad responsable, asociacionismo...		
<i>Ayudar a concebir las medidas para la sostenibilidad como una mejora que garantiza el futuro de todos y no como una limitación, impulsando el reconocimiento social de las medidas positivas.</i>		
<i>Estudiar y aplicar lo que uno puede hacer por la sostenibilidad como profesional (enseñar, investigar, innovar)</i>		
<i>Contribuir a ambientalizar el lugar de trabajo, el barrio y ciudad donde habitamos...</i>		
Participar en acciones sociopolíticas para la sostenibilidad		
<i>Respetar y hacer respetar la legislación de protección del medio de defensa de la biodiversidad</i>		
Evitar contribuir a la contaminación acústica, luminosa o visual		
No fumar donde se perjudique a terceros y no arrojar nunca colillas al suelo		
No dejar residuos en el bosque, en la playa...		
Evitar residir en viviendas que contribuyan a la destrucción de ecosistemas		
Tener cuidado con no dañar la flora y la fauna		
Cumplir las normas de tráfico para la protección de las personas y del medio ambiente		
<i>Denunciar las políticas de crecimiento continuado, incompatibles con la sostenibilidad</i>		
<i>Denunciar los delitos ecológicos (talas ilegales, incendios forestales, vertidos sin depurar, urbanismo depredador...)</i>		
<i>Respetar y hacer respetar los Derechos Humanos, denunciando cualquier discriminación, étnica, social, de género...</i>		
<i>Colaborar activamente y/o económicamente con asociaciones que defienden la sostenibilidad (programas de ayuda al Tercer Mundo, defensa del medio ambiente, ayuda a poblaciones en dificultad, promoción de Derechos Humanos...)</i>		
<i>Reclamar la aplicación del 0.7 de ayuda al Tercer Mundo y contribuir personalmente</i>		
<i>Promover el Comercio Justo: Rechazar productos fruto de prácticas depredadoras (maderas tropicales, pieles animales, pesca esquiladora turismo insostenible...) o que se obtengan con mano de obra sin derechos laborales, trabajo infantil y apoyar las empresas con garantía (Ver www.sellocomerciojusto.org)</i>		
<i>Reivindicar políticas informativas claras sobre todos los problemas</i>		
<i>Defender el derecho a la investigación sin censuras ideológicas</i>		
<i>Exigir la aplicación del principio de precaución</i>		
<i>Oponerse al unilateralismo, las guerras y las políticas depredadoras: Exigir el respeto de la legalidad internacional</i>		
<i>Promover la democratización de las instituciones mundiales (FMI, OMC, BM..)</i>		
<i>Respetar y defender la diversidad cultural</i>		
Respetar y defender la diversidad de lenguas		
Respetar y defender los saberes, costumbre y tradiciones (siempre que no conculquen derechos humanos)		
<i>Dar el voto a los partidos con políticas más favorables a la sostenibilidad</i>		
<i>Trabajar para que gobiernos y partidos políticos asuman la defensa de la sostenibilidad</i>		
<i>Reivindicar legislaciones locales, estatales i universales de protección del medio</i>		
<i>“Ciberactuar”: Apoyar desde el ordenador campañas solidarias y por la sostenibilidad</i>		
Evaluar y compensar		
<i>Realizar auditorias del comportamiento personal (vivienda, transporte, acción ciudadana y profesional...)</i>		
<i>Compensar las repercusiones negativas de nuestros actos (emisiones de CO₂, uso de productos contaminantes...) mediante acciones positivas (contribuir a la reforestación, ayudar a ONGs...)</i> (Ver www.ceroco2.org).		
Otras Propuestas (añadir)		

Este documento de trabajo es una contribución a la *Década de la Educación por un futuro sostenible* (2005-2014) instituida por Naciones Unidas para hacer frente a la actual situación de emergencia planetaria (<http://www.oei.es/decada>).