

1 FIN DE LA POBREZA

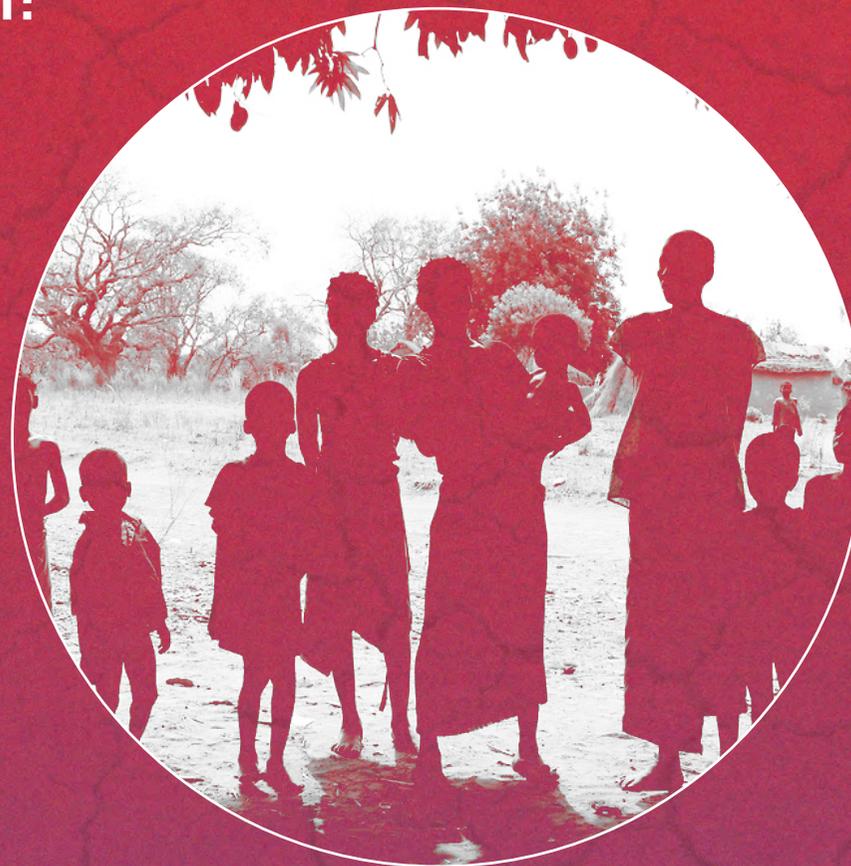
¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

¿Alguna vez te has parado a pensar qué es realmente la pobreza? A simple vista, parece un concepto que todos conocemos perfectamente, pero, ¿sabes todo lo que implica de verdad? La pobreza es mucho más que una falta de recursos. La pobreza implica malnutrición, implica falta de acceso a la educación y a otros servicios básicos. La pobreza implica discriminación, exclusión... ¡miles de aspectos! En el mundo podemos encontrar algunos datos escalofriantes, que queremos hacer desaparecer lo antes posible. Por ejemplo, 1 de cada 4 niños de menos de cinco años siguen sin tener una altura adecuada para su edad. Todos estos niños pertenecen a los 836 millones de personas que todavía viven en la pobreza extrema, es decir, que subsisten con menos de 1,25 dólares al día. Nuestro objetivo es que todos crezcamos económicamente de una forma inclusiva, creando empleos sostenibles y que promuevan la igualdad. ¿Nos ayudas a conseguirlo? En tu mano tienes mucho más poder del que te imaginas.

Queremos que en 2030 la pobreza extrema quede completamente erradicada, que no haya ni una sola persona viviendo en estas penosas condiciones.

Queremos que, en un futuro muy próximo, podamos garantizar a todos los hombres y mujeres los mismos derechos para acceder a los servicios básicos, al control de sus tierras, a los recursos naturales.

Queremos hacer un llamamiento a la cooperación para el desarrollo, con prácticas y políticas encaminadas a erradicar la pobreza. ¡Tratemos de conseguirlo! ¡Contigo es posible!



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

La pobreza está presente en todos los países, en todas las ciudades y en tu entorno más directo. ¡Ojalá esto no fuese así! Pero está en tu mano descubrir estas realidades y apoyar a las personas con menos suerte a salir del círculo de la pobreza. ¡A por ello!

15 TIPS PARA LOGRARLO

- 1.** Una buena forma de empezar es rompiendo el aislamiento de las personas que viven en situación de pobreza. Trata de no juzgarles, regálales una sonrisa y pregúntales qué tal. ¡Una conversación cálida vale más de lo que imaginamos!
- 2.** Ayuda a distribuir información sobre los recursos sociales de tu ciudad. ¿No los conoces? Hay un montón de documentación e iniciativas a tu alcance.
- 3.** En tu consumo diario, trata de abastecerte de productos con el sello del Comercio Justo. Contribuirás a hacer llegar beneficios a personas en situación de exclusión social o pobreza.
- 4.** ¿Sabías que el acceso al crédito es fundamental para romper el círculo de la pobreza? Apoya los proyectos de microcréditos en países en desarrollo. Serás de gran ayuda con muy poco.
- 5.** Muchas ONG luchan a diario para reducir la pobreza extrema, y necesitan el apoyo de todos. ¡Conócelas! Seguro que te admira y te engancha su magnífico trabajo.
- 6.** Existen personas sin hogar con las que nos cruzamos a diario. Invita a un bocadillo al transeúnte que ves todos los días. ¡Te sorprenderá lo gratificante que es conocer y ayudarle con un gesto tan sencillo como este!
- 7.** Si vas a hacer un regalo de cumpleaños, comunión o boda, un donativo a una ONG podría tu regalo mas bonito. Marca la diferencia y ayuda a los más desafortunados.
- 8.** ¿Sabes que apadrinar a un niño le permite a él y a su familia romper la espiral de la pobreza extrema? Puedes cambiar la vida de alguien con menos de 1€ al día.
- 9.** Cuando cambies la ropa de invierno por la de verano, recuerda que hay muchísimas personas que agradecerían algo de ropa de abrigo. Busca puntos de recogida y dale un fin social a la ropa que ya no quieres.
- 10.** En Navidad, y también a lo largo del año, puedes intervenir en Campañas de recogida de juguetes para hacer que los niños más desfavorecidos recuperen la ilusión. ¿Te animas?
- 11.** ¿Conoces la Banca Ética? Las aportaciones de sus clientes financian inversiones sociales y medioambientales, y es tan segura como la tradicional. ¡No te costará nada y estarás haciendo mucho!
- 12.** Participa en programas de voluntariado de tu ciudad para pasar tiempo con las personas sin hogar. Son solo unas pocas horas a la semana de tu tiempo libre que pueden ser muy útiles.
- 13.** ¿Sabes cuántas personas se benefician de los Comedores Sociales? Contacta con ellos, siempre buscan voluntarios para repartir comida o apoyarles en su logística.
- 14.** ¿Eres miembro de la Asociación de Padres y Madres del colegio de tus hijos? Apoya iniciativas de concienciación escolares. ¡Hay montones de actividades divertidas para los más pequeños!
- 15.** Involúcrate con organizaciones no gubernamentales que luchan por la cancelación de la deuda de los países más pobres. Este es el primer requisito para la erradicación de la pobreza y la creciente igualdad global. ¡Todos formamos parte de este mundo!

2 HAMBRE CERO

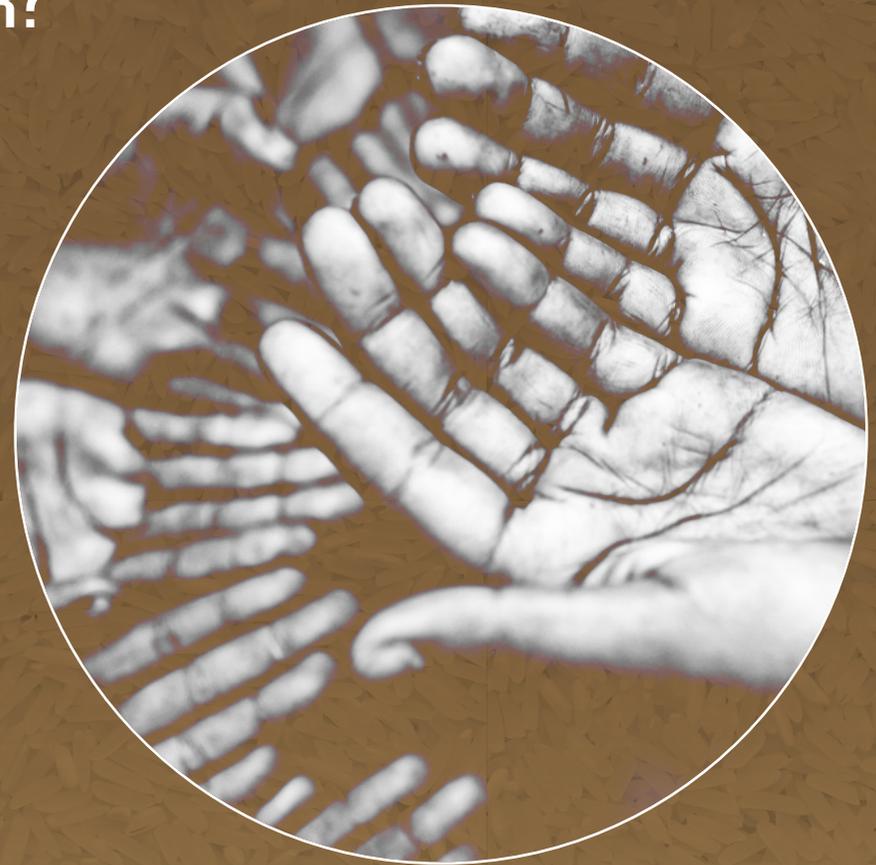
¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

¿Sabías que, si cambiásemos pequeñas acciones en nuestro día a día, con ayuda de las instituciones, podríamos suministrar comida y generar ingresos para todos a través de la agricultura, la silvicultura y las piscifactorías? Tenemos los recursos para ello, pero, desgraciadamente, mientras lees esto, nuestros suelos y océanos están siendo devastados. Y por esta razón, 795 millones de personas (más del doble de la total población de EEUU) pasan hambre. Son datos abrumadores, pero más fáciles de cambiar de lo que imaginamos: si las mujeres agricultoras tuviesen el mismo acceso a los recursos que los hombres, el número de hambrientos se reduciría a 150 millones. Es hora de replantearnos cómo producimos, cómo vendemos y cómo consumimos nuestra comida. Porque este sector, junto al agrícola, son esenciales para nuestro desarrollo y para la eliminación del hambre.

Queremos provocar un cambio radical en el sistema de cultivo y producción del alimento que tanto necesitamos, si queremos alimentar de forma sostenible a los 2 billones más de personas que seremos en 2050.

Queremos poner fin a todas las formas de malnutrición, asegurar la sostenibilidad de los sistemas de producción y duplicar la productividad e ingresos de productores alimentarios a pequeña escala.

Queremos poner fin al hambre. ¿Te unes?



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Cada vez que tiramos comida todavía en buen estado, debemos pensar en lo que se conseguiría con esos alimentos en otra parte del mundo. En países como España, casi un 50% de la comida termina siendo desechada, ¡un total de 7,7 millones de alimentos al año! Debemos evitarlos. ¿Por qué no intentamos desperdiciar el mínimo de comida posible?

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. Haz una buena planificación de las compras que vas a hacer para adquirir lo que realmente necesitas.
2. ¿Conoces los Bancos de Alimentos? Son una opción estupenda: recogen los alimentos sobrantes de grandes empresas y los reparten entre comedores sociales.
3. Considera la opción de hacerte tú mismo voluntario en un comedor social. Es gratificante, sencillo, ¡y tremendamente divertido!
4. Planifica menús semanales para tu consumo. Te permitirá ahorros de hasta un 20% y te evitará muchos desperdicios.
5. Al hacer la compra, guarda los productos ordenados en el carrito: si aplastas ciertos alimentos, ¡los estarás enviando directamente a la basura!
6. En casa, etiqueta las carnes, pescados y otros alimentos con la fecha y el contenido para controlar sus tiempos idóneos de consumo. ¡Caducarán menos!
7. Infórmate acerca de las acciones de voluntariado en tu vecindario. Muchas urbes realizan actividades ciudadanas para repartir café y comida para personas sin hogar. Aprenderás que, a veces, las personas a las que ofrecer ayuda están más cerca de lo que te imaginas.
8. . Al comer, sírvete una ración más moderada, para evitar que se quede comida en el plato. ¡Siempre se puede repetir!
9. Guarda las sobras de comida y embutidos en envases herméticos, los cuales prolongan su duración.
10. Siempre puedes colaborar con organizaciones de recogida de alimentos para comedores sociales. Dedicar una parte de tu compra semanal a productos que puedes donar es sencillo y tremendamente útil.
11. Utiliza un pelador en lugar de un cuchillo. Con este truco tan sencillo, aprovecharás una parte muy superior de las frutas y verduras.
12. Infórmate acerca de la Operación Kilo. En ciudades como Madrid, por ejemplo, se organizan periódicamente durante los fines de semana en centros comerciales. Puedes colaborar con alimentos, o como voluntario. ¡Necesitan la ayuda de un gran número de personas!
13. ¿Has considerado la opción de hacer un donativo online al Banco de Alimentos? Llenar un carrito de la compra para personas que lo necesitan es tan fácil como hacer clic en la web y seleccionar el lote con la que quieres colaborar.
14. Cuando vayas al supermercado, compra frutas y verduras aunque no estén brillantes o tengan alguna mancha. Los productos silvestres no tienen el aspecto perfecto que solemos comprar. Evita que se tiren productos simplemente por no tener un aspecto de anuncio.
15. . Pide la comida sobrante cuando vas a un restaurante. Es tu pequeño granito de arena para que los comercios tampoco tiren comida.

3 SALUD Y BIENESTAR



¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

El índice de mujeres que mueren en el parto en zonas en desarrollo es 14 veces más elevado que en los países desarrollados. Los niños que nacen en la pobreza tienen el doble de posibilidades de morir antes de los 5 años, en comparación a aquellos niños que nacen en familias acomodadas. ¡Es una diferencia enorme! A día de hoy, se han logrado grandes avances en cuanto al acceso al agua limpia y al saneamiento, o a la reducción de enfermedades como la malaria y la tuberculosis, o a la propagación del VIH/SIDA. Pero todavía quedan muchas cosas por hacer.

Queremos poner fin a las epidemias en zonas deprimidas. **Queremos** reducir la tasa mundial de mortalidad materna a menos de 70 por cada 100.000 nacidos vivos. **Queremos** erradicar las muertes evitables de recién nacidos y niños menores de 5 años. **Queremos** que las actividades de investigación y desarrollo de vacunas tengan apoyo internacional. Pero, lo más importante: **queremos** garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas de todas las edades. ¡Es posible! El primer paso para cambiar las cosas es querer hacerlo.



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Consumir medicamentos de forma responsable y donarlos cuando sea posible. Practicar hábitos de vida saludable y cuidarte a ti mismo. Ayudar, tanto a las personas que conoces como a desconocidas, que más asistencia para la salud necesitan.

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. Comienza controlando tu alimentación como, por ejemplo, reduciendo el consumo de azúcar. ¿Sabías que la cantidad suficiente que debemos consumir ya está presente en la fruta y los demás alimentos que comemos a lo largo del día? Empieza cuando antes y notarás los efectos en seguida: tus niveles de energía mejorarán, dormirás mejor y moderarás tu peso.
2. ¿Sabías que hay montones de entidades sociales que organizan innovadoras campañas para la recaudación de fondos para vacunas o de kits de higiene básica para niños y familias desfavorecidas? ¡Ayúdalas! Puedes colaborar en su difusión o, si tienes dotes creativas, puedes ayudar en el diseño de una campaña espectacular.
3. ¡Nunca es tarde para realizar un taller de primeros auxilios! ¿Conoces los que organiza la Cruz Roja? Son una experiencia enriquecedora que te formará y te acercarán a la oportunidad de ejercer un voluntariado.
4. Antes de desechar medicamentos, investiga cuál es la mejor forma. Algunos pueden contaminar las aguas residuales locales. ¡Evitémoslo!
5. Si vas a donar fármacos, asegúrate de que no están caducados y de que están adecuadamente cerrados. Contacta con una ONG especializada en cooperación sanitaria.
6. ¿Alguna vez te has planteado donar sangre? Muchos países carecen de reservas en sus bancos y necesitan verdaderamente más personas que puedan donar.
7. Cuando hablamos de salud, la prevención siempre es el mejor arma. Infórmate sobre cómo evitar las principales enfermedades de nuestro entorno y alíate con una entidad social experta para lanzar una campaña de prevención. ¡Cualquier ayuda es buena!
8. Mantén todos los medicamentos en un lugar seguro y con los envases bien cerrados. No tires los prospectos, ¡su información puede ser muy útil!
9. ¿Sabías que los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30%? Esta siempre medida, que podemos aplicar todos, puede detener la obesidad y la diabetes, así como el sobrepeso infantil de aquí a 2025.
10. La leucemia es una enfermedad que ataca un alto número de la población, y es el tipo de cáncer que más afecta a la niñez. En muchos casos, curarla es posible gracias a héroes anónimos que donan su médula. Para ser uno de ellos solo tienes que aportar una pequeña muestra de sangre y esperar a ser contactado para poder salvar una vida. No todo el mundo puede decir eso, ¿verdad?
11. Para facilitar un uso de la Sanidad Pública adecuado, acude a ella solo cuando sea necesario. Si abusas, ayudarás a su sobrecarga.
12. Inscribe a tu farmacia en el Banco Farmacéutico, para responder a la necesidad de medicamentos de los más desfavorecidos de nuestra sociedad.
13. También puedes informar a tu empresa sobre los donativos o el voluntariado corporativo. Además de ayudar, ¡pueden obtener numerosos beneficios!
14. Siempre puedes realizar donaciones económicas online a organizaciones como Médicos sin fronteras o La Cruz Roja. ¡La forma más cómoda y rápida de contribuir a cambiar las cosas!
15. ¿Y... por qué no donar órganos? Puedes salvar la vida de hasta 8 personas al poner tu nombre en el registro de donadores de órganos en tu país.

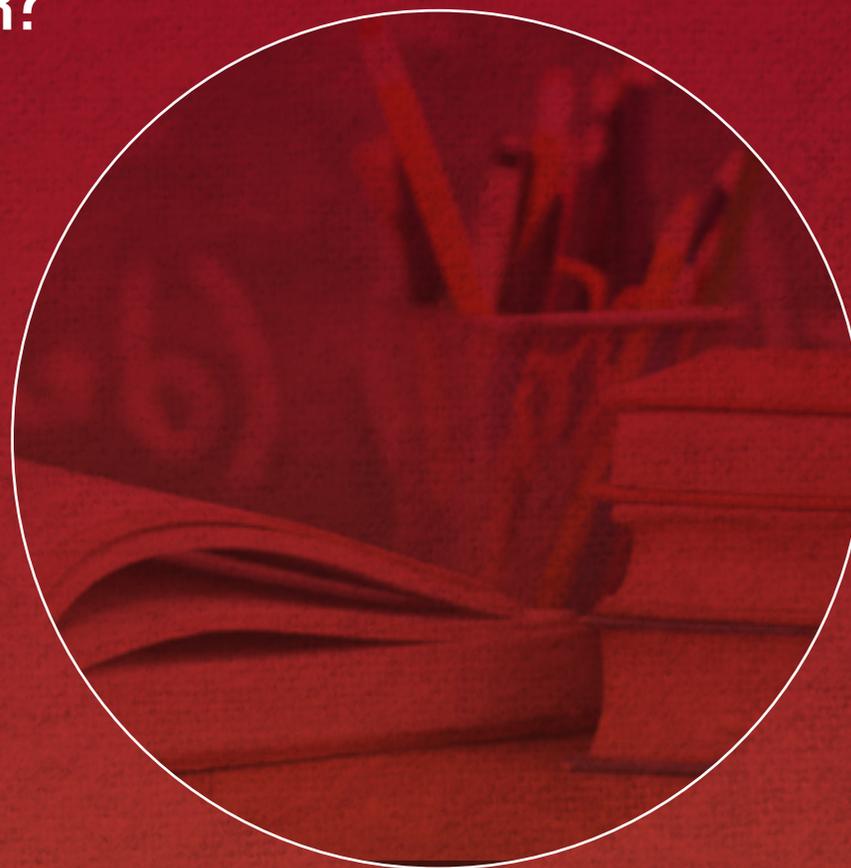
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD

¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

La educación de calidad es la base para mejorar la vida de las personas. Estamos orgullosos de los avances conseguidos en los últimos años, como el 91% de niños que se han matriculado en la escuela primaria en los países en desarrollo; pero 57 millones de niños continúan sin ir a la escuela. Cada uno de esos niños carece de las herramientas necesarias para encontrar un trabajo digno, así como para impedir que abusen de ellos. Y en las zonas de conflicto, los datos empeoran terriblemente. Allí se concentra el 50% de los niños en edad de recibir educación primaria pero no asiste a la escuela. En todo el mundo, el número total de jóvenes que carecen del nivel mínimo de alfabetización alcanza los 103 millones. ¡Es toda la población de México! Lo más triste de todo es que el 60% de todos esos jóvenes son mujeres.

Queremos construir y adecuar espacios escolares para facilitar el acceso a la enseñanza. **Queremos** aumentar la oferta de maestros cualificados y docentes en los países en desarrollo. Ellos son la clave para proporcionar una educación de calidad. **Queremos** aumentar el número de becas en el mundo, incluidos los programas de formación profesional.

Pero, ante todo, **queremos** conseguir que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, la cual debe ser gratuita, equitativa y de calidad. ¡Todos y cada uno de ellos tienen derecho!



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Ahorrar en material escolar y donar el que ya has utilizado. ¡Trabajar para conseguir “escuelas de éxito”!

Realizar voluntariados de enseñanza. ¿Sabías que no es necesario ser maestro y que es una oportunidad para vivir una experiencia única?

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. ¿Te gustaría viajar, descubrir países maravillosos como Camboya o Sudáfrica y ayudar a aprender? Contacta con asociaciones de voluntariado internacional. Vivirás una experiencia que no olvidarás nunca, y colaborarás con sectores vulnerables a nivel social.
2. Recicla bolígrafos, rotuladores, lápices... ¡todos pueden tener nuevas vidas! Seguro que muchos bolis y lápices se pueden reutilizar en el siguiente curso escolar.
3. A la hora de comprar el material escolar que tus hijos necesitan, hazlo racionalmente. Piensa en lo que de verdad necesitan para evitar un exceso de material que puede ir a la basura.
4. También puedes ayudar de forma desinteresada enseñando tu lengua nativa a inmigrantes que necesitan aprenderla. Es la mejor forma de potenciar la integración y el desarrollo personal de todas estas personas que tanto lo necesitan. ¡Comparte tu sabiduría!
5. Evita los créditos rápidos. Son préstamos cuyos altos intereses, a veces, pueden resultar contraproducentes para la situación familiar.
6. Algunas organizaciones como Projects Abroad organizan voluntariados de solo 2 semanas de duración a destinos como India o Jamaica, en los que podrás usar tus conocimientos de informática para ayudar a los niños y adultos a desarrollar las habilidades que necesitan para tener éxito en la escuela y en su vida laboral. Muchos de los programas que tú utilizas casi de manera inconsciente pueden acercarlos a conseguir un trabajo digno.
7. Dona los libros de texto y el material escolar que ya no necesites a asociaciones. Lo agradecerán enormemente.
8. ¿Conoces el book crossing? Es una moderna e inspiradora propuesta extendida por todo el mundo. Te permite leer y, sobre todo, ¡acercar la lectura a los demás! Una gratificante experiencia para compartir con personas de tu ciudad.
9. Fomenta el interés y la motivación de tus hijos por la escuela y su formación, de manera que sea un elemento activo en el proceso de aprendizaje.
10. Intenta ejercer un rol activo para fortalecer las relaciones entre familias y centros educativos. ¡Tu papel es muy importante!
11. Aprovechas las nuevas tecnologías para hacer uso del trueque y de las donaciones del material escolar.
12. ¿Conoces los comparadores de precios? Son muy accesibles en Internet y resultan muy útiles para comprar material escolar de forma responsable.
13. Infórmate acerca de comedores infantiles de escuelas en donde hacer una actividad de voluntariado. Ayudarás de forma directa y la experiencia te sorprenderá por lo gratificante y enriquecedora que resulta.
14. Conciencia a los tuyos de la importancia de una educación para el futuro de las personas y las economías.
15. Educa en la responsabilidad, haciendo sentir a tus hijos personas valiosas sin importar su género. Trabaja desde casa la consecución de una educación equitativa.

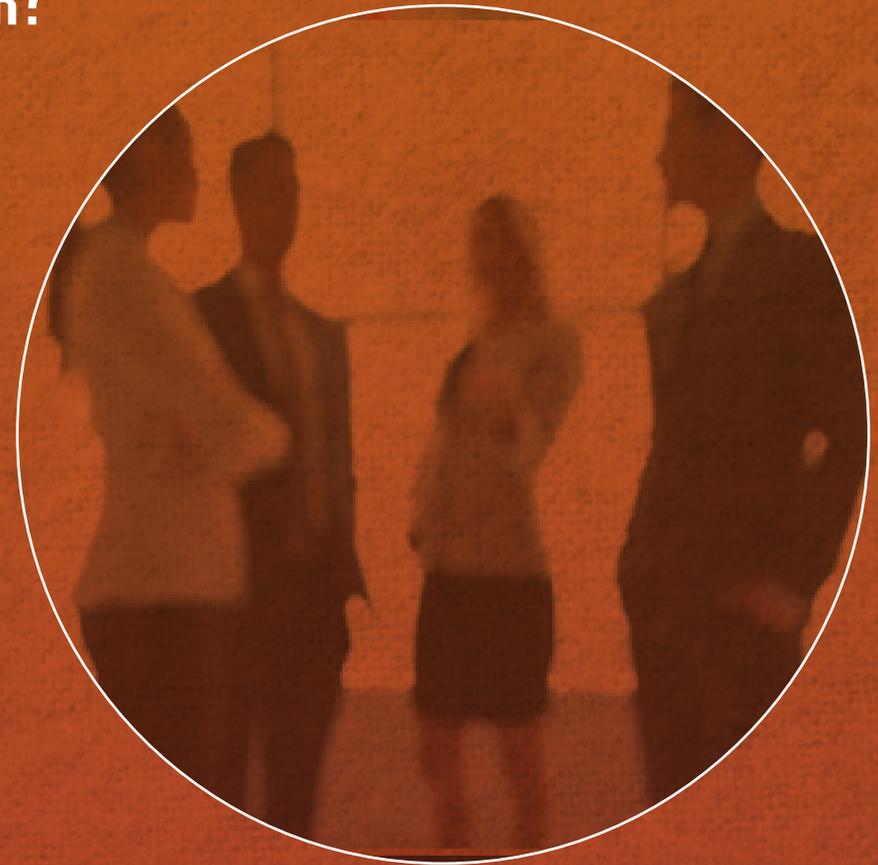
5 IGUALDAD DE GÉNERO

¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Las mujeres y las niñas siguen sufriendo discriminación y violencia en todos los lugares del mundo. Y es que lograr la igualdad entre géneros no es sólo un derecho fundamental, sino la base para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible. ¿Sabes lo que conseguiríamos si proporcionásemos a todas las niñas y mujeres acceso a la educación, atención médica y representación en las decisiones políticas y económicas? Que las comunidades mundiales se vieran beneficiadas en todos los aspectos, tanto económica como socialmente.

Se han conseguido grandes avances, pero debemos seguir trabajando para alcanzar algo tan básico como que un hombre y una mujer sean iguales ante la sociedad. En el norte de África, por ejemplo, las mujeres suponen menos del 20% de los empleos remunerados en la agricultura. ¡Menos del 20%!

Queremos alcanzar la participación plena de las mujeres, la igualdad de oportunidades de liderazgo y promover el empoderamiento de la mujer. **Queremos** eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación. Pero, sobre todo, **queremos** lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. ¡Porque el mundo no sería nada sin todas ellas!



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Empieza a actuar en tu entorno diario a través de actividades de voluntariado y con actividades de voluntariado. ¡Combate los micromachismos!

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. A veces no somos conscientes de cómo hablamos y utilizamos un lenguaje discriminatorio. Una buena forma de empezar es revisando tu forma de expresarte
2. Fomenta el uso indiscriminado de juguetes y colores por parte de niños y niñas. ¿Por qué utilizar el azul para los niños y el rosa para las niñas? Dejemos que se sientan libres de elegir.
3. Denuncia la materialización de la mujer en cualquier contexto, desde tu día a día hasta la televisión.
4. No te calles ante conductas o lenguajes discriminatorios. Son las pequeñas acciones como estas las que cambian nuestra forma de pensar.
5. ¿Conoces las oportunidades de voluntariado online contra la violencia de género? Puedes ayudar enormemente mediante el diseño de logos, la redacción de textos o a difundir las campañas de organizaciones no gubernamentales. Desde casa también puedes cambiar las cosas.
6. Participa en talleres de concienciación y combate de micromachismos. En cada ciudad hay infinitas iniciativas de actuación en colegios e institutos, ¡y son tremendamente efectivos!
7. Planifica tu conciliación profesional y personal de forma abierta y dialogada con tu pareja. Llegar a un punto en común es esencial para lograr la felicidad de los dos, ¡y siempre se puede cambiar lo que no funciona!
8. ¿Conoces los voluntariados estatales contra la violencia de género? Son espacios abiertos al diálogo donde podrás ayudar a muchas mujeres y niñas que necesitan algo tan simple como hablar. Hay actividades de ocio, talleres y ratos en los que acompañar a los hijos o hijas de mujeres que tienen que acudir al al Servicio de Atención Integral a víctimas de violencia de género. ¡A veces, algo tan sencillo como tomar un café puede ser de gran ayuda!
9. También existe el voluntariado corporativo, en el que, desde las mismas empresas, se puede aumentar su competitividad al tiempo que se genera un valor positivo en su entorno. ¡Todos ganamos!
10. Todos podemos cambiar los hábitos de las tareas domésticas, sobre todo si se han establecido por una cuestión de género. ¡Todos tenemos las mismas habilidades!
11. . ¡Rompe convencionalismos laborales! No existe ningún oficio exclusivo para hombres o mujeres. La enfermería no es solo para mujeres ni la ingeniería para hombres.
12. Acércate a las entidades sociales que trabajan para ayudar a las mujeres víctimas de la violencia de género. Ayúdales en su labor. ¡Es más fácil de lo que piensas!
13. Educa a tus hijos para formarles en una sociedad igualitaria. Ellos serán los protagonistas de un futuro en el que todos tengamos los mismos derechos y oportunidades.
14. Intenta transmitir todo esto a los mayores, a pesar de que sus convencionalismos están más arraigados. Seguro que lo agradecerán.
15. Denuncia. No permanezcas impasible y acude a la justicia.

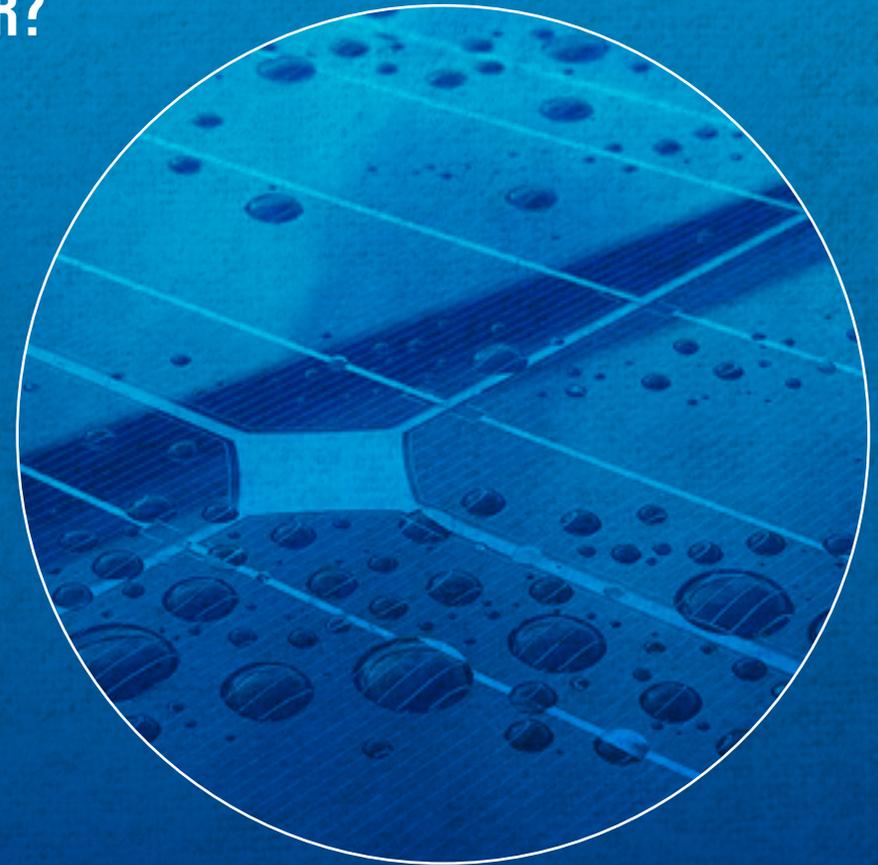
6 & 7 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO. ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE



¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

El agua libre de impurezas y accesible para todos es esencial para el mundo en el que queremos vivir, y no es una idea utópica: tenemos la suerte de contar con suficiente agua dulce en el planeta para lograrlo. Sin embargo, causas como la sequía, la contaminación y la eliminación de vertidos consiguen que todavía el 40% de la población mundial sufra escasez de agua. ¡Es casi la mitad de todas las personas de la Tierra! Se han alcanzado increíbles avances en el acceso de mejores fuentes de agua potable, pero 663 millones de personas todavía carecen de dicho acceso. Y cambiar esta cifra está en nuestra mano. ¿Por qué? Porque el 80% de las aguas residuales, fruto de la actividad humana, se vierten en ríos y mares sin eliminar sus componentes contaminantes. Por su parte, la energía sostenible es una oportunidad que transforma vidas, economías y, en consecuencia, el planeta. Casi todos los grandes desafíos y oportunidades a los que se enfrenta el mundo en la actualidad tienen como eje central la energía. Y es que, a pesar de que el acceso a la energía para todos es esencial en términos de producción de alimentos, de crecimiento económico, de seguridad y de cambio climático, 1 de cada 5 personas todavía no tiene acceso a la electricidad moderna. Tenemos muchos objetivos que creemos posibles de alcanzar, pero para ello necesitamos tu colaboración. Todos somos habitantes de este planeta y todos podemos tener las mismas posibilidades.

Queremos evitar las previsiones que vaticinan que en 2050 1 de cada 4 personas vivirá en un país afectado por escasez crónica de agua dulce. **Queremos** garantizar la disponibilidad de agua y su gestión segura, sostenible y moderna para todos. **Queremos** ampliar la infraestructura para prestar servicios de energía modernos en todos los países en desarrollo. ¡**Queremos** duplicar la tasa mundial de mejora de la eficiencia energética! **Queremos** garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos. Es posible conseguirlo, pero sin ti, sólo permanecerá como un sueño.



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Reducir al máximo tu impacto al medio ambiente. Colaborar en actividades medioambientales, ¡es más fácil de lo que te imaginas!

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. Para ejercer un voluntariado de sostenibilidad basta con algo tan sencillo como dedicar una jornada. Hay actividades de fin de semana de restauración ambiental, limpieza de espacios naturales, construcción de puntos de agua para anfibios... ¡un montón de posibilidades para realizar, además, con los más pequeños!
2. En casa, llena la lavadora y lavavajillas a su máxima capacidad cada vez que las utilices.
3. ¿Tienes un precioso jardín? Riega el césped y las plantas temprano por la mañana o al anochecer para evitar que el agua se evapore.
4. Si hace tiempo que no lo haces, vigila el estado de los grifos de tu casa y repáralos si gotean.
5. Infórmate acerca de las actividades de voluntariado para potabilizar agua en zonas rurales. ¡Aprenderás todos sus secretos!
6. Si vas a cocinar, utiliza un plato hondo para lavar las verduras y aprovecha ese agua para regar las plantas. ¡Tienen muchísimas vitaminas!
7. Coloca un plato debajo de las macetas, esto ayuda a mantener la tierra húmeda durante más tiempo.
8. Crea un huerto en casa o infórmate acerca de huertos urbanos en tu comunidad.
9. Arroja la basura en los contenedores y sigue las normas de reciclado y separación de residuos.
10. Visita los Parques Naturales y aprovecha para realizar una actividad como voluntario. Disfrutarás de su belleza, ayudarás a mantenerlo y ¡aprenderás más que nunca!
11. ¿Has probado a utilizar la bicicleta como medio de transporte? Una bicicleta más, ¡un tubo de escape menos!
12. Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los utilices. Algunos consumen energía incluso cuando se encuentran apagados.
13. Utiliza bombillas de bajo consumo. Las bombillas convencionales consumen mayor cantidad de electricidad.
14. Evita comprar agua en botellas de plástico. Es mejor adquirir un recipiente que se rellene diariamente.
15. Y si aún no lo haces... ¡separa la basura!

8 & 10

TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO. REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES.



¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

¿Sabías que en muchísimos lugares del mundo el hecho de tener un empleo no garantiza la capacidad para escapar de la pobreza? Además de situarnos ante cifras tan escalofriantes como que desde 2012 el desempleo mundial aumentó hasta casi 202 millones de personas, existen otros factores. Y es que poseer un empleo no implica que éste sea decente, es decir, estable y bien remunerado para salir del umbral de la pobreza y vivir, así, con dignidad. Porque aún continúan llevándose a cabo prácticas que lo dificultan enormemente, como la esclavitud y el trabajo infantil. ¡En el siglo XXI!

Son muchos los objetivos por cumplir, pero no debemos olvidar que, aumentando nuestro apoyo a las políticas orientadas al desarrollo que apoyen las actividades productivas y la creación de empleo decente, estimularemos la economía y todos obtendremos beneficios. Debemos crear 470 millones de empleos a nivel mundial para todas aquellas personas que se incorporarán al mercado laboral en la próxima década.

¿Qué queremos y qué creemos posible? **Queremos** mejorar la producción y el consumo eficientes de los recursos mundiales, sin dañar al medio ambiente. **Queremos** lograr el empleo pleno y productivo, y garantizar un trabajo decente a todos los hombres y mujeres, incluidos los jóvenes y las personas con discapacidad. **Queremos**, en resumen, promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos. **Queremos** que nos ayudes a conseguirlo. Contigo estamos más cerca.



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Mejorar tu propio entorno laboral y contribuir al cumplimiento de las normas básicas para un trabajo digno. ¡Ayudar a los que todavía no lo tienen y sufren desigualdades!

15 TIPS PARA LOGRARLO

- 1.** Una buena forma de empezar a mejorar tu entorno laboral es preocupándote por las personas que te rodean, invitarles a un café e interesarte por su vida personal. La comunicación favorece el trabajo en equipo.
- 2.** ¿Has probado a decorar tu espacio de trabajo? Añade colores cálidos o vivos, o cuelga posters que reflejen de forma divertida la misión y visión de la empresa. ¡Motiva a los que te rodean mejorando el ambiente! Una forma doblemente buena es hacerlo con materiales reciclados.
- 3.** ¿Sabías que el voluntariado puede suponer una forma de encontrar empleo? Numerosos estudios demuestran que la gran mayoría de empresas contrataría antes, en igualdad de condiciones, a una persona que ha sido voluntaria.
- 4.** En tu trabajo, realiza actividades que fomenten la economía social y el emprendimiento colectivo. ¡Puedes empezar a partir de hoy!
- 5.** En muchos países existen iniciativas de actividades para desempleados en las que puedes colaborar como voluntario. Infórmate. ¡Hay personas buscando empleo a las que puedes ayudar enormemente compartiendo tus conocimientos!
- 6.** Favorece que se dé voz a los más jóvenes de tu entorno laboral. La juventud implica inexperiencia pero también ilusión, frescura y muchísima vitalidad.
- 7.** Construye confianza. Ayuda a crear un ambiente donde prevalezca el entendimiento y el apoyo mutuo.
- 8.** Involucra a los nuevos empleados en la toma de decisiones. Haz que sientan la pertenencia a un gran grupo.
- 9.** Impulsa la comunicación. El diálogo elimina el autoritarismo y la competitividad, y favorece la empatía y la productividad.
- 10.** Fomenta la diversidad. Un equipo heterogéneo puede englobar mucha más innovación al haber personalidades y opiniones distintas.
- 11.** Infórmate de las condiciones de seguridad en las que trabajas. Es importante no saltarse ninguna norma.
- 12.** Nunca olvides agradecer el esfuerzo de los demás. Aparte de mostrar tu atención y empatía, provocará más motivación.
- 13.** Intenta realizar actividades fuera de la oficina con tus compañeros. En ambientes relajados es donde se conoce verdaderamente a las personas. Por ejemplo, puedes promover una actividad de voluntariado con tu equipo: ¡será una experiencia inolvidable!
- 14.** Evita los teléfonos móviles antes, durante y después de las reuniones. Esos minutos antes de comenzar a hablar de trabajo son perfectos para construir relaciones humanas.
- 15.** ¿Sabías que el voluntariado desarrolla competencias? Para tu desarrollo personal y profesional, busca el proyecto que más responda a tus inquietudes. Ayudando a los demás, ¡también crecerás como persona!

9 INDUSTRIA, INNOVACION E INFRAESTRUCTURA

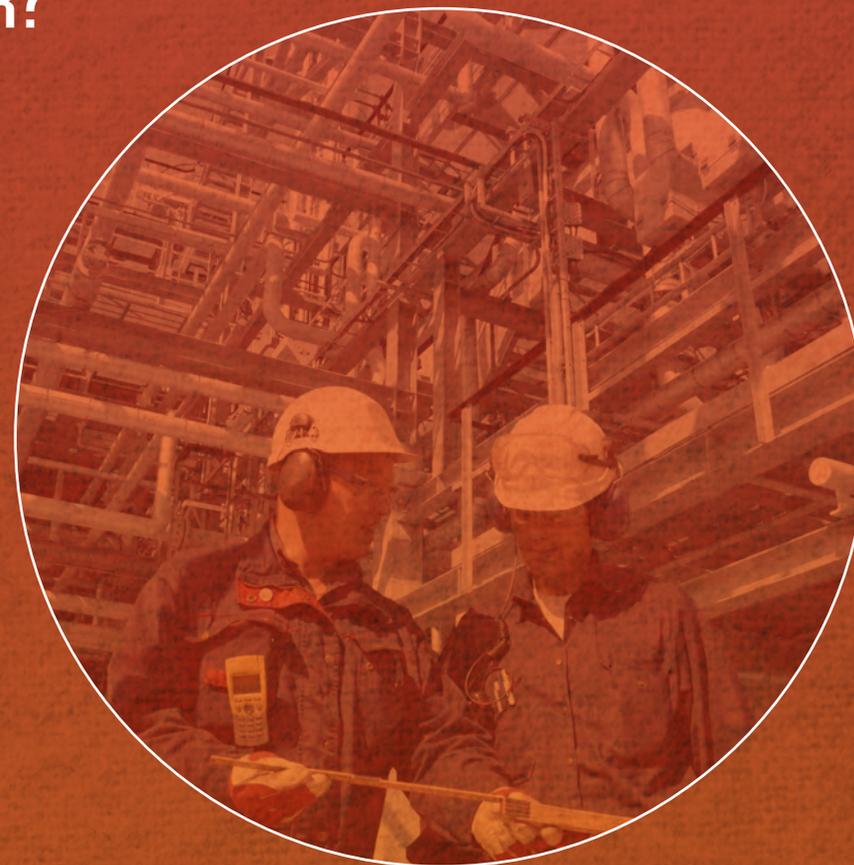


¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Las inversiones en infraestructura son fundamentales para lograr el desarrollo sostenible y para impulsar a las comunidades en todos los países. Jamás conseguiremos incrementar nuestra productividad e ingresos, ni mejorar nuestros resultados sanitarios y educativos, si no invertimos en infraestructura. Los transportes, el riego, la energía y la tecnología de la información y comunicaciones son esenciales en cualquier país, pero algunos carecen todavía de infraestructuras tan básicas como las carreteras. ¿Sabías que 2.600 millones de personas (¡dos veces la población entera de China!) no tienen acceso a la electricidad a tiempo completo? Crecemos muy rápido, y este ritmo está generando la necesidad de contar con nuevas inversiones en infraestructuras sostenibles.

Desde la necesidad de aumentar el acceso de pequeñas empresas, sobre todo en países en desarrollo, hasta apoyar el desarrollo de tecnologías nacionales, la inversión en infraestructura debe estar entre nuestras prioridades para garantizar el desarrollo económico y el bienestar humano.

Queremos que el acceso a la tecnología de la información sea algo universal. **Queremos** aumentar de manera significativa la contribución de la industria al empleo y al producto interno bruto, duplicando esa contribución en los países menos adelantados. **Queremos** construir infraestructuras sostenibles, promover la industrialización limpia y fomentar la innovación. Cumplir todos estos objetivos es mejorar la vida de todos nosotros. ¿Y tú, cómo quieres contribuir?



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Aprender a gestionar tu energía, tecnología y transporte. ¡Ayudar a los que más necesitan a aprender a utilizarlas!

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. ¿Te gustan las nuevas tecnologías? Cualquier persona con unos conocimientos medios puede participar en el Voluntariado Tecnológico y ayudar a quienes dan sus primeros pasos en el uso de las nuevas tecnologías. Si dispones de algo de tiempo libre y te gusta compartir lo que sabes, te recomendamos que pruebes esta experiencia tan gratificante.
2. Si te resulta más cómodo colaborar a distancia, puedes participar de forma online, dando charlas, dinamizando grupos virtuales sobre temáticas concretas relacionadas con las TIC, ¡existen un montón de opciones!
3. Participa en iniciativas para realizar mejoras en la infraestructura vial de los centros urbanos, como a través de campañas educativas con peatones u ofreciéndote tú mismo a acompañar a grupos de alumnos que van al colegio. Son alternativas que pueden ayudar a disminuir la accidentalidad y que mejoran la infraestructura de las urbes.
4. Las ciudades que quieran ofrecer a sus habitantes una mejor calidad de vida deben conservar y aumentar en lo posible su riqueza natural. ¡Cuida de la biodiversidad más cercana!
5. Respeta las normas de seguridad vial. Algo tan sencillo como eso, garantizará tu seguridad y hará que contamines menos.
6. Considera el transporte público como tu medio habitual para viajar. ¿Sabes cuánto se puede leer en media hora de trayecto diario?
7. Cuando vayas en autobús o en metro, ofrece tu asiento a alguien que pueda necesitarlo más que tú. Favorecer el buen uso de nuestra infraestructura también es mejorarla.
8. Enseña a tus hijos a utilizar la tecnología de forma responsable. Navega en Internet con ellos si son menores de edad.
9. Investiga cuáles son los proveedores de energía y telefonía de tu área y averigua si sus condiciones son correctas.
10. Infórmate sobre la obtención de energía solar o cualquier otra alternativa gratis y limpia. ¡Ahorraremos energía y no nos costará nada!
11. ¿Sabías que la contaminación acústica también es uno de los grandes males de las ciudades? Evita hacer sonar el claxon de tu vehículo
12. ¿Por qué no participar en los programas de Aula Abierta con CYL Digital? Puedes aportar tus conocimientos TIC dando talleres formativos sobre cualquier materia, desde el manejo y uso del ordenador, hasta talleres más avanzados de retoque y edición de fotografía y vídeos, etc.
13. Utiliza pilas recargables en lugar de desechables en la medida de lo posible.
14. Si puedes, instala ventiladores de techo en lugar de aparatos de aire acondicionado. ¡Ahorrarás un 98% de energía!
15. Respeta el tiempo máximo aconsejable para estar ante una pantalla. Si no es posible por tu empleo, mantén la vista a una distancia prudencial y nivela la luminosidad.

11 & 12 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES. PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES.



¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Las ciudades son núcleos inspiradores en donde las ideas, el comercio, la cultura y muchos otros aspectos permiten que las personas progresen social y económicamente. Crear y mantener ciudades que creen prosperidad y empleos de manera sostenible es tan importante como asegurar la vida de los 3.500 millones de personas que viven en ciudades. Son muchos los problemas que existen para mantener ciudades sin ejercer, además, presión sobre la tierra y los recursos. Y es que muchas, muchísimas personas (828 millones para ser exactos) viven en barrios marginales. ¡Y el número sigue aumentando! Con el patrón de producción y consumo actual, si la población mundial alcanza los 9.600 millones de personas en 2050, será necesario el equivalente a casi tres planetas para mantener nuestro estilo de vida. Y solo tenemos uno.

Queremos que todas las personas puedan disfrutar de una vivienda y de unos servicios básicos adecuados. **Queremos** apoyar a los países menos adelantados, asistiéndoles financiera y técnicamente para que puedan construir edificios sostenibles. **Queremos** lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros y sostenibles. **Queremos** un futuro en el que todas las ciudades ofrezcan oportunidades para todos! Y para eso queremos garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Ser un ciudadano activo. ¡Ayuda a hacer de tu barrio y tu ciudad un lugar mejor!

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. Conocer mejor a tus vecinos y conciudadanos. Así también conocerás mejor cómo es la situación en qué puedes contribuir.
2. Pregunta e identifica las necesidades de tu comunidad. ¿Qué problemas necesitan ser resueltos?
3. Averigua todo lo que puedas acerca de las organizaciones e instituciones de ayuda en tu vecindario y/o localidad.
4. ¿Conoces las actividades de voluntariado de acompañamiento para personas mayores? ¿Cuántos de nosotros conoce a un anciano que pasa sus horas en soledad? Es una actividad enriquecedora: harás el bien y te repercutirá directamente porque conocerás un sinfín de experiencias y realidades.
5. Potencia tus pasiones y habilidades para ser efectivo en las actividades que realices. Aquello que se hace a disgusto, tiene un peor resultado.
6. Consigue que tu pareja o amigos se interesen por este tipo de acciones. ¡Crea comunidad!
7. Impulsa los comercios locales. Las comunidades saludables tienen economías saludables. Las personas se organizan para ayudarse unos a otros a ganarse la vida y prosperar. Puedes ayudar a mejorar la salud de tu economía local haciendo uso de los negocios locales.
8. Hazte voluntario de un grupo de acción vecinal. Hay comunidades que organizan desayunos para personas sin hogar, etc.
9. Ahorra energía y agua. El uso excesivo de agua y electricidad satura los recursos de la comunidad.
10. Participa en la toma de decisiones comunitarias. Conviértete en un ciudadano activo.
11. Ayuda a embellecer los espacios públicos. Desde algo tan sencillo como no arrojar basura al suelo, hasta comenzar un huerto urbano.
12. Evita tu automóvil. Reducir la contaminación atmosférica está en tu mano.
13. Recicla y utiliza abonos. Producir demasiada basura contamina el medio ambiente y eso no es bueno para la salud de tu comunidad en el largo plazo.
14. Promueve los parques y las zonas verdes. Todos los barrios tienen zonas verdes en desuso, a veces se descuidan y se convierten en un simple trozo de tierra.
15. Conciencia a los más pequeños. ¡Los niños serán los futuros habitantes de la comunidad!

13 ACCIÓN POR EL CLIMA



¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

El cambio climático afecta a todos los países en todos los continentes. Es una realidad y no podemos permitirnos ver las consecuencias que tendrán en el futuro. A día de hoy, el cambio climático tiene un impacto muy pernicioso en la economía nacional y en la vida de las personas, de las comunidades y de los países. Cada día podemos ver cómo aumenta el nivel del mar, y cómo los fenómenos meteorológicos se extreman. La actividad que nosotros ejercemos cada hora de cada día hace que las emisiones de gases de efecto invernadero sean las más altas de la historia, intensificando la amenaza y provocando un aumento de 3 grados centígrados de la temperatura de la tierra en este siglo. ¿Y sabes qué es lo peor de todo? Que, además de que les afectará a nuestros hijos directamente, condicionando su día a día, serán las personas más pobres y vulnerables las más perjudicadas.

Pero tranquilos. La buena noticia es que tenemos soluciones a nuestro alcance. Además de utilizar energías renovables o de instar a la comunidad internacional para conseguir una economía baja en carbono, tú puedes actuar a partir de hoy. Cada pequeña acción cuenta.

Queremos mejorar la educación y la sensibilización en relación con el cambio climático. **Queremos** que se incorporen medidas en las políticas, estrategias y planes nacionales, y que se ponga en práctica el compromiso contraído en la Convención Marco de las Naciones Unidas. **Queremos** adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. ¡Queremos frenarlo desde hoy!



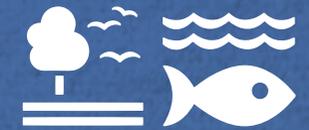
¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Evita el cambio climático. Está en tus manos realizar pequeñas acciones con conciencia, ¡y ayudar como voluntario también!

15 TIPS PARA LOGRARLO

- 1.** El 5 de junio es el Día Mundial del Medio ambiente, y en muchas ciudades del mundo se realizan carreras que recaudan fondos para luchar contra el cambio climático. ¡Saca al runner que llevas dentro y ayuda a nuestro planeta!
- 2.** Si conduces, revisa los neumáticos de tu vehículo. Si la presión de tus neumáticos baja 0,5 bares, tu coche consumirá un 2,5 por ciento más de combustible y, por tanto, liberará un 2,5 por ciento más de CO₂.
- 3.** Evita el plástico y los recipientes de usar y tirar. Una botella de 1,5 litros genera menos residuos que tres de medio litro.
- 4.** ¿Sabías que las actividades de voluntariado que realizan los jóvenes aumenta su atractivo para el mercado laboral? Además de los conocimientos prácticos que se adquieren, les permite acceder a formación, prácticas o contratos de trabajo. ¿Y tú? ¿Por qué no intentarlo?
- 5.** ¿Sábado libre y no sabes adónde ir con tu familia? Lleva a los más pequeños de la casa a realizar talleres con materiales reciclados, donde aprenderán a no desechar objetos y a utilizar la creatividad para transformarlos.
- 6.** Seca tu ropa colgándola al sol y no en secadoras de ropa que usan una enorme cantidad de electricidad y además desgastan la ropa.
- 7.** Ajusta el termostato. Dos grados centígrados menos en invierno ahorra más de 600 kilos de dióxido de carbono por hogar en un solo año. ¡Increíble pero cierto!
- 8.** Si todavía no lo haces, recicla. Puedes ahorrar más de 730 kilos de CO₂ al año al reciclar la mitad de la basura que se produce en casa.
- 9.** Reduce el carbono de tu dieta. Menos carne, la cual es uno de los mayores contaminantes de la atmósfera, y más verduras.
- 10.** ¿Alguna vez has pensado en serio plantar un árbol? Uno solo absorbe una tonelada de dióxido de carbono durante toda su vida. Imagínate lo que conseguiríamos si todos plantásemos uno. Infórmate sobre actividades de voluntariado para reforestación de zonas quemadas, que tanto destruyen nuestros paisajes, ¡o planta uno por tu cuenta!
- 11.** Conduce menos. Cada 5km menos que conduzcas, 30g menos de CO₂ a la atmósfera.
- 12.** Si conduces tu vehículo, modera la velocidad.
- 13.** Aumenta el consumo de vehículos eléctricos, comida Bio, ropa sin explotación, etc. A más demanda, ¡menor será el precio!
- 14.** Exige a los gobiernos que te tomen en serio. Hay mucho más en su mano de lo que parece.
- 15.** ¡Difunde estas claves y haz que más gente se movilice!

14 & 15 VIDA SUBMARINA. VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES.



¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Los océanos del mundo mueven sistemas mundiales que hacen que la Tierra sea habitable para la humanidad. Todo el agua que conocemos y consumimos proviene en última instancia del mar. Pero, a veces, parece que olvidamos lo importantes que son para nuestro desarrollo en todos los aspectos. ¡Representan el 99% del espacio vital de nuestro planeta! Si nos paramos a pensar detenidamente en el bien que nos proporcionan, encontramos datos asombrosos, como que contienen millones de especies vivas en su ecosistema; o que la pesca emplea a más de 200 millones de personas. Y, con todo, el 40% de todos los océanos del mundo se ven gravemente afectados por la actividad humana. Algo que no nos podemos permitir.

Además de todo esto, el 30% del planeta está cubierto por bosques que proporcionan seguridad alimentaria y refugio, y son fundamentales para combatir el cambio climático. Los bosques protegen la diversidad biológica y, no nos olvidemos, las viviendas de la población indígena. ¿Sabías que cada año desaparecen 13 millones de hectáreas de bosques? La deforestación y la desertificación han afectado a las vidas de millones de personas y suponen un gran reto para el desarrollo sostenible. ¡Pero podemos evitarlo!

Queremos conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible. **Queremos** gestionar los bosques de forma sostenible, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad. Es un objetivo posible. ¡Luchemos para conseguirlo!



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Tener un papel activo cada vez que visitas los bosques y los mares. Conocer un poco mejor la naturaleza que nos rodea y, ¡ayudar a conservarla!

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. Antes de nada, obtén información acerca de los problemas a los que se enfrentan estos problemas vitales. ¡Querrás ponerte a ayudar en seguida!
2. ¿Sabías que muchas Delegaciones del Medio Ambiente en los Ayuntamientos realizan talleres de concienciación para los más pequeños? Son una forma estupenda de pasar el domingo aprendiendo y recuperando el contacto con la naturaleza: visitas guiadas al bosque, anillamiento de aves, etc.
3. Cuidado con lo que tiras al inodoro. Aceites, pinturas, químicos y papeles que no se desintegran se pueden convertir en una importante fuente de contaminación.
4. Utiliza papel reciclado siempre que puedas, o recíclalo tú imprimiendo por los dos lados.
5. Cancela suscripciones vía correo postal. Presta libros y experimenta la lectura electrónica. ¡Llegó la cultura paperless!
6. Existen muchísimas oportunidades de voluntariado orientadas a sensibilizar los más pequeños en el respeto del medio ambiente: promuévelas, apúntate y disfruta de un día maravilloso en la naturaleza contribuyendo a su sostenibilidad.
7. Nunca compres productos como la joyería de coral, conchas ni productos derivados del tiburón.
8. Haz compras seguras y sostenibles de pescado, como evitar comprar atún rojo.
9. Considera llevar una dieta vegetariana. Las zonas rurales sufren con la explotación de la industria cárnica.
10. Consume productos que no destruyan la selva, como el café cultivado a la sombra, el cual ayuda a preservar alrededor de 4 m2 de selva.
11. ¿Conoces las plantaciones de árboles virtuales? Con un sencillo clic puedes apoyar estas iniciativas sin moverte de casa.
12. En la playa, recoge siempre tu basura y, si puedes, sustituye las bolsas de plástico por bolsas de tela.
13. Si vas a la costa o a reservas ecológicas, participa en las actividades de recolección de residuos: plásticos, vidrios, bolsas, etc. ¡A limpiar se ha dicho!
14. En el bosque, evita fogatas y quemas. ¡Un poco de viento o un leve descuido puede elevar muchísimo el riesgo!
15. Deja el lugar que visites mejor de cómo lo encontraste. La regla de oro para conservar océanos y bosques.

16 & 17 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS. ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



¿DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Decir que queremos paz y justicia en el mundo podría sonar utópico o incluso vacío si no nos detuviéramos a pensar en lo que realmente implica. La corrupción, el soborno, el robo y el fraude fiscal... todos estos factores conllevan violencia e injusticia, y cuestan alrededor de 1260 millones de dólares al año a los países en vías de desarrollo.

La tasa de niños que abandonan la escuela primaria en los países afectados por los conflictos alcanzó los 28,5 millones, es decir, el 50% de todos los niños y niñas.

La promoción de sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, la provisión de acceso a la justicia para todos y la construcción de instituciones responsables y eficaces a todos los niveles debe ser una de nuestras prioridades.

Pero, además, debemos actuar con objetivos comunes que den prioridad a las personas y al planeta. ¿Cómo? Trabajando de forma alineada, uniendo fuerzas y energía. Creando alianzas entre los gobiernos, el sector privado y la sociedad civil.

¡Solo así velaremos por todos nuestros intereses! ¡Unámonos!

Queremos reducir todas las formas de violencia y las tasas de mortalidad en el mundo.

¡Podemos conseguirlo! Queremos poner fin especialmente a la violencia contra los niños, y reducir la corrupción que, en ciertos casos, la permite. Queremos aprobar leyes no discriminatorias, ampliar la participación de los países en vías de desarrollo, fortalecer la recuperación de bienes robados.

Queremos promover las sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, la provisión de acceso a la justicia para todos y la construcción de instituciones responsables y eficaces a todos los niveles. Y, sobre todo, queremos mejorar la cooperación regional e internacional para garantizar el desarrollo sostenible y el comercio multilateral equitativo, y para aumentar la estabilidad macroeconómica.

Nosotros, vosotros, ellos... y tú. Entre todos, podemos conseguir todo esto y mucho más. ¿Quieres cambiar las cosas?



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

¡Promover la Paz y la Justicia entre los tuyos! Impulsar las iniciativas y organizaciones que defienden la paz y el respeto de los derechos humanos. Pero, además, aumentar el apoyo internacional de programas de fomento de los planes nacionales orientados a aplicar todos los objetivos de Desarrollo Sostenible. Tu papel es más importante de lo que te imaginas. ¡Descubre todo el poder que llevas dentro!

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. Algunas organizaciones realizan programas vecinales para mejorar la convivencia entre niños y niñas de distintas nacionalidades. Los más pequeños aprenden a mantener y cuidar el barrio, hacer deporte... ¿te animas a conocer iniciativas así de positivas?
2. Evalúa el ambiente en tu hogar. ¿Prevalece la justicia o el autoritarismo?
3. El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo engloba actividades de formación y voluntariado, en tu país de residencia en el extranjero, que promueven la Paz y la detención de la violencia, y que, en muchos casos, tiene una retribución económica. Infórmate y descubre la actividad que más se ajusta a tu personalidad. ¡Podrás ayudar disfrutando!
4. Sé tolerante. Aprecia la diversidad, la pluralidad de la sociedad moderna. Vive y deja que los demás también vivan.
5. Sé pacífico. Una persona pacífica no utiliza la violencia contra otra persona o animal (seres sintientes).
6. Conviértete en mediador cuando surja un conflicto entre dos compañeros en el trabajo.
7. ¿Conoces la Escuela de la Paz? Si tienes tiempo libre, puedes acudir a barrios desfavorecidos o a escuelas cerca de tu hogar que lo necesiten, para ayudar en el apoyo escolar, reforzando el trabajo de niños y niñas, y mejorando su rendimiento escolar.
8. Conviértete en un buen ejemplo. Pon tu grano de arena en la construcción de una sociedad más justa: conviértete en un modelo para tus hijos/as.
9. La Cruz Roja organiza planes de voluntariado adaptado a todas las agendas: si carecer de tiempo, siempre puedes hacer un voluntariado virtual dando clases de informática, gestionando redes sociales, diseñando campañas para captar socios... ¡cualquier persona puede ayudar!
10. Valora lo que tienes. Piénsalo. Tratar de llenar tu vida de posesiones o mejorar en una escala social te hará sentir frustración.
11. Vive en alegría. La mayor desesperanza que surge de las guerras proviene de la destrucción de la inocencia, la belleza y la alegría.
12. ¿Sabías que existen programas de voluntariado específico para velar por el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible? Con iniciativas maravillosas, promueven la cooperación internacional y a mejorar la prestación de apoyo para el fomento de la capacidad a los países en desarrollo.
13. Amplía tu comprensión de la paz. Eres libre de elegir tu propio camino. Todo lo que has leído en este artículo no son más que sugerencias.
14. La cifra de personas que utiliza internet se ha duplicado en los últimos años en África. Sin embargo, todavía hay muchísimas personas que no están familiarizadas con el uso de las nuevas tecnologías, lo cual unifica y mejora la cooperación internacional en materia de ciencia e innovación. Mediante un gran número de organizaciones no gubernamentales puedes colaborar en el desarrollo tecnológico del continente africano, de clara repercusión en la economía y cultura del país. ¿Se te ocurre una forma mejor de conocer una tierra tan maravillosa como África?
15. Evita ir demasiado rápido. Saborea y sé consciente de cada cosa que hagas. Si de algo pecan los sabios, es de ir lento. ¡Unámonos y disfrutemos de la vida!