

# Desarrollo Sostenible en tiempos de COVID-19

VOL. 1

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE CASA PARA APOYAR EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE?



## PERSONAS SOLIDARIAS



- Si es posible no dejemos de pagar el trabajo doméstico.
- Adquiramos también bienes y servicios de pequeñas empresas locales.
- ¿Has perdido tu empleo y necesitas ayuda? Podés acceder a <http://proteger.go.cr>

## COMPARTIR COMIDA



- Cuando vayás al supermercado o pulpería comprá solo comida saludable.
- Ayudá con alimentos a otras personas que lo necesiten: personas en condición de calle, vecinos que perdieron el trabajo, personas adultas mayores sin pensión, por ejemplo.



## 3 SALUD Y BIENESTAR



## ¡A MOVERSE!

- Seguí todas las medidas de higiene básicas.
- Quedate en casa lo más posible y si tenés que salir, guardá la distancia para evitar contagios.
- Alimentate bien, dormí al menos 8 horas, hacé ejercicio en casa y hablá de tus sentimientos y emociones.



## LEER Y DESCUBRIR

- Intentá sacar al menos 40 minutos diarios para leer sobre temas de Desarrollo Sostenible y Derechos Humanos.
- Buscá documentales educativos en Internet, también cursos gratuitos en línea.
- No te olvidés de apoyar a las y los chicos que deben seguir sus clases en línea.
- Podés leer cuentos infantiles a las niños y niñas más pequeños antes de acostarse.



## 5 IGUALDAD DE GÉNERO



## ASUMIR RESPONSABILIDAD

- Asumí el trabajo doméstico y el cuidado que te corresponden. No lo veas como una ayuda sino como una responsabilidad compartida.
- Educá a las y los pequeños de casa contra estereotipos y contra la violencia hacia mujeres y niñas.
- Denunciá la violencia doméstica al 911



¿QUERÉS INFORMARTE MÁS SOBRE COVID-19 Y TENER MÁS CONSEJOS SOBRE DESARROLLO SOSTENIBLE?:

<http://www.facebook.com/nacionesunidascr>  
<http://www.costarica.un.org>  
<https://www.facebook.com/ops.oms.costarica>  
<http://www.paho.org/costa-rica/>



# Desarrollo Sostenible en tiempos de COVID-19

VOL. 2

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE CASA PARA APOYAR EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE?

6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO



## CUIDAR EL AGUA

- Cuidá el consumo de agua.
- Bañate bien pero rápido.
- Cerrá el tubo mientras te enjabonás y restregás las manos.
- Evitá regar el jardín, pero si tenés que hacerlo para que las plantas no mueran hacelo rápido y cuando haya bajado el sol.
- Almacená el agua de manera segura por si hay faltante o escasez.



## REDUCIR EL CONSUMO



- Aprovechá la luz natural.
- Cuidá tu consumo eléctrico.
- Desconectá de los toma corrientes los cargadores de celular y aparatos que no estés utilizando.
- Usá bombillos led para reducir el consumo.

7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE



8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



## ECONOMÍA SOLIDARIA

- Comprá también tus alimentos y bienes básicos en las pulperías y negocios cercanos.
- Pedí a domicilio en los restaurantes cercanos a tu casa.
- Recomendá a tus contactos las pequeñas empresas con las tenés relación.



## HORA DE POTENCIAR IDEAS



- Cuidá la infraestructura de tu casa y tu comunidad.
- Aprovechá tu tiempo libre pensando y buscando soluciones a los retos de tu comunidad. Encontrá los canales digitales para transmitirlos a tus autoridades locales.
- ¿Has tenido por mucho tiempo un proyecto pendiente? Diseñá un plan para cumplirlo.

9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



## DETENER LA DISCRIMINACIÓN

- No te quedés callado si escuchás un chiste machista o xenófobo. Hacede ver a la otra persona que está mal.
- No compartás noticias o informaciones que tengan la intención de generar odio y discriminación.
- Ayudá con alimentos, ropa o insumos básicos a alguna persona necesitada en tu comunidad.

¿QUERÉS INFORMARTE MÁS SOBRE COVID-19 Y TENER MÁS CONSEJOS SOBRE DESARROLLO SOSTENIBLE?:

<http://www.facebook.com/nacionesunidascr>  
<http://www.costarica.un.org>  
<https://www.facebook.com/ops.oms.costarica>  
<http://www.paho.org/costa-rica/>



# Desarrollo Sostenible en tiempos de COVID-19

VOL. 3

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE CASA PARA APOYAR EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE?

11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



## APLICAR LAS 3R

- Cuidá y mantené limpios los alrededores de tu casa.
- Organízate con tus vecinos por redes sociales o espacios virtuales para planear acciones una vez se termine la pandemia.
- Tratá de reducir la basura que producís. Aplicá las 3R: Reciclá, reducí y reutilizá.



## CONSUMIR LO NECESARIO

- Planificá las compras para evitar el desperdicio. No hagás compras impulsivas ni por pánico.
- Consumí productos locales y apoyá a las pequeñas empresas de tu comunidad.
- Comprá solamente productos amigables con el ambiente.



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



13 ACCIÓN POR EL CLIMA



## ACCIONES SOSTENIBLES

- Hacé caso de la restricción vehicular sanitaria, eso ayuda al ambiente también.
- Comprá solo productos que sean sostenibles.
- Aprovechá al máximo la luz natural y reducí el uso de electricidad.



## A SALVAR NUESTROS MARES

- Evitá el uso de plásticos de un solo uso que pueden llegar a terminar en nuestros mares.
- Consumí solo pescado y mariscos sostenibles.
- Rechazá el consumo de tiburón y otras especies en peligro de extinción.



14 VIDA SUBMARINA



15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



## PROTEGER LA NATURALEZA

- Si vas a comprar muebles u otros bienes de madera, que sean de plantaciones sostenibles certificadas.
- Consumí más vegetales, frutas y legumbres y menos carne.
- Animate a hacer tu propia huerta si tenés campo.



¿QUERÉS INFORMARTE MÁS SOBRE COVID-19 Y TENER MÁS CONSEJOS SOBRE DESARROLLO SOSTENIBLE?:

<http://www.facebook.com/nacionesunidascr>  
<http://www.costarica.un.org>  
<https://www.facebook.com/ops.oms.costarica>  
<http://www.paho.org/costa-rica/>



# Desarrollo Sostenible en tiempos de COVID-19

**VOL. 4**

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE CASA PARA APOYAR EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE?



## ¡CONTRA LA DESINFORMACIÓN!



- Informate solo por fuentes oficiales.
- No compartás información falsa o que no pueda ser verificada y decíle a los demás que no lo hagan.
- No contribuyás a ningún acto de corrupción por más pequeño que parezca.
- Si sos víctima de un delito denuncialo inmediatamente.

## JUNTAS Y JUNTOS PODEMOS



- Compartí lo que tengas con aquellas personas que lo necesitan.
- Discutí ideas con tu núcleo en el hogar para mejorar la convivencia en la casa.
- Hacé una lista de acciones para mejorar tu comunidad y tu país y compartila en redes sociales

**17** ALIANZAS PARA  
LOGRAR  
LOS OBJETIVOS



¿QUERÉS INFORMARTE MÁS SOBRE COVID-19 Y TENER MÁS CONSEJOS SOBRE DESARROLLO SOSTENIBLE?:

<http://www.facebook.com/nacionesunidascr>  
<http://www.costarica.un.org>  
<https://www.facebook.com/ops.oms.costarica>  
<http://www.paho.org/costa-rica/>