

EL CAM BIO EMPIEZA CONTIGO:



Guía para tomar acción climática
y reducir tu huella de carbono



ÍNDICE



Tomar acción climática es fundamental, urgente, pero sobre todo, muy sencillo. En esta cartilla encontrarás un listado de acciones a tu alcance para reducir la huella de carbono y así mejorar tu relación con el planeta. Te explicamos por qué, cómo y cuándo tomar medidas desde tu rol como ciudadano/a del mundo. **¡Prepárate!**

- 2 _____ **Introducción.**
- 4 _____ **Evita el consumo de plásticos de un solo uso.**
- 6 _____ **Reduce tu consumo de energía eléctrica.**
- 8 _____ **Evita la quema de combustibles fósiles y usa alternativas de movilidad limpia.**
- 10 _____ **Usa tu voz para promover y difundir iniciativas.**
- 12 _____ **Compensa tu huella de carbono.**
- 14 _____ **Economiza tu gasto de combustible.**
- 16 _____ **Aprovecha los productos que adquieres.**
- 18 _____ **Consume responsablemente.**
- 20 _____ **¿Cómo sueñas el mundo el 2050?**
- 21 _____ **Créditos**

¡HO
LA!

INTRODUCCIÓN

Aunque parezca muy simple, algo que necesitamos para tomar acción y hacer justicia climática es: salir. Conozcamos de manera profunda y verdadera nuestra Tierra, nuestra naturaleza. Sí, esa de la cual nos creemos separados.

Un primer paso para volver a tomar este camino es saber que nuestra relación con el planeta está fracturada. Debemos reconocer que hemos destruido y, a la vez, debemos reconocer que necesitamos de la naturaleza, que la amamos, que somos reparadores/as y que podremos llegar a ser unos verdaderos guardianes que se convierten en parlantes de acciones reales, logrando un eco a mayor escala. Recuerda: no estamos en este planeta por accidente y con esta nueva mirada estoy seguro que seremos capaces de lograr transformaciones profundas y reflexiones que nos ayudan a repensar cuál es nuestro rol aquí y ahora. Es el momento de restablecer nuestro equilibrio con la vida y con todos los seres que nos acompañan en este increíble planeta.

¿Cómo podemos proteger y amar lo que conocemos?

Quítate los zapatos, sumérgete al agua o siéntate en la sombra de un árbol, e inevitablemente nos veremos allí. Únete a explorar nuestra razón de existir en esta hermosa bola flotante: ser co-creadores de vida con nuestra Tierra.

Sergio Borrero, Líder climático
@sergioaborrero

ACCIÓN

Reducir el consumo de plásticos de un solo uso. Evitar al máximo el uso y consumo de plásticos podría ayudar a reducir las emisiones que se generan en el proceso de descomposición y tratamiento de residuos. El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) informa que **11 millones de toneladas de contaminación por plástico entran al mar cada año**, frenando el proceso de descarbonización natural de los océanos. Se estima que esta cifra aumente hasta los 37 millones antes del 2040.

CAMINO

- * Usa recipientes para guardar tu comida. —* Evita la compra de agua embotellada, usando siempre un recipiente reutilizable y recargable.
- * **Elimina el uso de pitillos plásticos** en restaurantes, bares y eventos. —* Lleva tus propias bolsas de tela o de papel cuando vayas a hacer mercado. —
- * Compra tus alimentos al granel y no en empaques sellados. —
- * Evita comprar frutas y verduras con empaques de plástico. Recuerda que ellas tienen su propia cobertura ¡Y es 100% orgánica! —* Evita comprar ropa a base de poliamida, poliéster, nylon o acrílico. Estos textiles tienen componentes plásticos en sus fibras.



ACCIÓN

Reduce tu consumo de energía eléctrica. Según datos de La República, en Colombia la emisión de CO₂ por generación eléctrica equivale a 164,38 gramos por kWh. Es decir que **reducir tu consumo innecesario de energía ayudaría significativamente con la ruta de descarbonización a 2050 en Colombia.**



CAMINO

- * Desconecta los dispositivos y electrodomésticos que no tengas en uso. Aprovecha la luz del sol para trabajar y cumplir otras tareas. — * Cambia las luminarias de tu hogar por alternativas que gastan menos energía como las luces led. — * Revisa que tus electrodomésticos estén en buen estado y no gasten energía innecesaria. — * Evita dejar dispositivos como computadores o televisores en modo de espera. — * Lava la ropa únicamente cuando ocupe la carga máxima de tu lavadora. — * Utiliza el temporizador de los equipos electrónicos que lo tengan para que no estén encendidos más de lo necesario. — * Compra electrodomésticos que cuenten con la calificación A de la etiqueta de eficiencia energética.
-

ACCIÓN

Evita la quema de combustibles fósiles. Según el último informe del IPCC, reducir la quema de manera sustancial de aquí al 2030 es fundamental para lograr la **carbono neutralidad** y alcanzar la meta propuesta en el informe de reducir el uso de éstos combustibles en un 60%.



CAMINO

Camina a tu colegio, universidad o trabajo. **U**sa la bici para movilizarte dentro de la ciudad. **R**educe el uso de carro particular, mientras que no sea necesario. **E**vita el consumo de productos de uso regular hechos a base de petróleo como algunos fertilizantes, plaguicidas, plásticos, acrílicos, pinturas, detergentes, o algunas fibras textiles. _____

Si vas a utilizar un carro particular, asegúrate de que esté al día en revisiones para que sea más eficiente. **C**ompra productos locales para reducir el consumo de los combustibles que se usarían en su transporte. **C**ompra ropa hecha con algodón y no con derivados del petróleo como el poliéster u otras fibras sintéticas. _____

ACCIÓN

Usa tu voz para promover y difundir iniciativas. Cambiar las narrativas al respecto de la crisis será fundamental en el camino por la **descarbonización**. Según el portal TreceBits, actualmente hay más de 4.623 millones de usuarios de redes sociales en el mundo, y es importante **usar estos espacios para promover la acción climática e informarle a las comunidades los mecanismos que hay a su disposición para alcanzar la carbono neutralidad.**



CAMINO



Difunde éstas iniciativas entre tus amigos/as, familia o compañeros/as de trabajo, para que ellos también se sumen al cambio. **R**eplica en redes sociales información de interés que invite a la acción climática. **P**rocura cambiar la narrativa de la crisis, pasando de los anuncios catastróficos al llamado a la acción y la esperanza. **S**igue e interactúa con iniciativas y proyectos en diferentes partes del mundo. **E**xplica en tu comunidad por qué algunas de las problemáticas que viven (como escasez de agua o aumento de lluvias) son causadas por el cambio climático. **I**nvisa a tus amigos/as, familiares o compañeros/as a que participen en actividades de cuidado ambiental que se realicen cerca y pueda que no conozcan. **A**prende de fuentes confiables para que la información que repliques dentro de tu comunidad sea verificable y estés en capacidad de defenderla.





ACCIÓN

Compensa tu huella de carbono. Según datos de Ecopetrol, un colombiano/a en promedio produce 4 toneladas de CO₂ cada año. Aunque sabemos que descarbonizar nuestras prácticas al 100% no es posible, **es importante poner en marcha algunas acciones para compensar la huella de carbono actual.**





CAMINO



Siembra plantas nativas en tu jardín, terraza o parque. —* Apoya iniciativas de proyectos con enfoque sostenible. —* Súmate a la movilidad activa. —* —* Consume, compra y promueve el consumo local y orgánico. —* Presta algún servicio voluntario para promover e implementar iniciativas de acción climática. —* Cuida y respeta la flora y fauna de tu territorio. Recuerda que la biodiversidad es clave en el camino hacia la descarbonización. —* Separa tus residuos para que se pueda reutilizar todo lo que aún tenga vida útil. —* Conoce cuáles iniciativas en materia pública o política se adelantan en tu ciudad y haz seguimiento. —* Únete al compromiso de tu ciudad, municipio o departamento con las visiones de descarbonización. (En Colombia 5 departamentos ya acordaron su visión, conócelas en @CarbonoNeutralC).





ACCIÓN

Economiza tu gasto de combustible. Según el estudio piloto realizado por Probogotá Región, las 10:00 de la mañana es la hora del día en el que se generan más emisiones de gases a la atmósfera desde la capital. Por esto, mejorar nuestras prácticas al conducir ayudará a reducir las emisiones GEI.

* No aceleres de manera innecesaria. —* Mantén los límites de velocidad recomendados. —* Evita el uso de tu carro para recorrer cortas distancias. —* Usa el “neutro” cuando estés detenido en un semáforo o en el tráfico. —* Evita las horas donde se concentran y generan más emisiones, que son las 10:00 am, las 5:00 pm y las 11:00 am. —* Si tienes la posibilidad, opta por alternativas más limpias para movilizarte, como los vehículos o patinetas eléctricas. —* Comparte tu carro con otras personas que vayan hacia tu mismo destino. —* Asegúrate de tener la presión adecuada en las llantas para aumentar la eficiencia del motor. —* Evita utilizar el aire acondicionado si no es necesario.

CAMINO



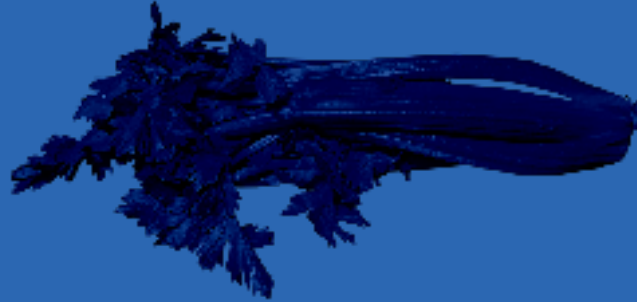
ACCIÓN

*Piensa antes de adquirir cualquier producto si realmente lo necesitas. Poner en práctica la regla de las 3R: **reducir, reciclar y reutilizar**, es clave para mitigar el impacto de la crisis climática. Además de ayudarnos a reducir la producción masiva de desechos, permite disfrutar de espacios libres de basura.*



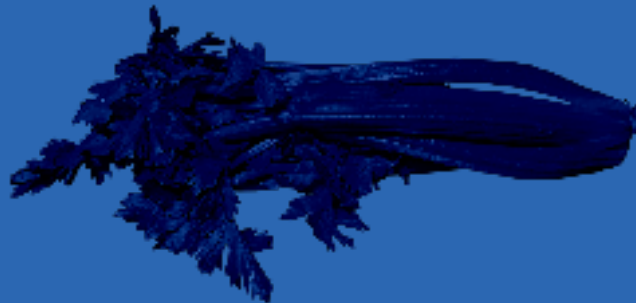
CAMINO*

Usa, reduce, reutiliza, recicla y comparte la ropa que compras. La industria textil representa el 20% de las aguas residuales del mundo. **L**os envases de vidrio que compras en el supermercado pueden servir para sembrar algunas plantas, guardar tus alimentos, decorar tu hogar, entre otros ¡No los deseches! **N**o tires a la basura objetos que se hayan dañado, busca una manera de arreglarlos o darles un nuevo uso. **U**tiliza pilas recargables. Se estima que no separar correctamente una pila gastada puede contaminar de 6.000 a 167.000 litros de agua según su material.



ACCIÓN

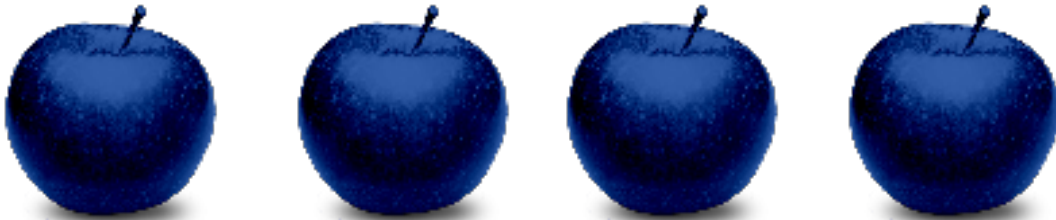
Consume responsablemente.
Transformar nuestros hábitos de consumo es clave para lograr la meta de reducción de emisiones de GEI a 2050. Aquí, pequeñas acciones pueden lograr cambios significativos y estructurales.



CAMINO



Solo compra los alimentos que vas a consumir. Las Naciones Unidas informaron que cada año se pierden alrededor de 1.300 millones de toneladas de alimentos producidos. **R**educe el consumo de carne. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) estima que la producción de carne de res para el consumo humano libera al menos 100 millones de toneladas de metano cada año. **C**ompra alimentos locales y de temporada. Esto ayudará a reducir las emisiones de GEI que se generan en el transporte de productos más escasos o de origen internacional. **C**onsulta el impacto ambiental que tienen los productos que consumes. Recuerda optar por opciones libres de maltrato animal y de componentes derivados de combustibles fósiles.



¿CÓMO SUEÑAS EL MUNDO EN 2050?

ESCRIBE LAS ACCIONES EN LAS QUE TE VAS A COMPROMETER PARA CONSTRUIRLO.



CRÉDITOS



Con el fin de descarbonizar los sectores de energía y transporte en Colombia, OpEPA, Climate Reality América Latina y La Procuraduría General de la Nación, con el generoso apoyo de UK PACT, lanzaron el proyecto Camino Hacia Carbono Neutral, generando visiones de descarbonización en los departamentos de Antioquia, Atlántico, Boyacá, Cundinamarca y Valle del Cauca. En estos departamentos el proyecto ahora trabaja en los municipios, con el objetivo de financiar e implementar soluciones de descarbonización para el beneficio de estas comunidades y nuestro planeta. [carbononeutralc](#) · @carbononeutralc



OpEPA (Organización para la Educación y Protección Ambiental) es una organización colombiana, de emprendimiento social colaborativo, fundada en 1998 con el objetivo de re-conectar a las personas, principalmente niños y jóvenes, con la Tierra para acelerar la transición hacia culturas sostenibles y regenerativas. OpEPA ha trabajado como más de 120.000 estudiantes en todo el país, fortalecido a más de 5.000 educadores en temas de educación ambiental y basada en naturaleza y apoyado procesos de liderazgo ambiental y ecoturismo a diferentes escalas en el territorio nacional. [opepa.org](#) · @opepa



The Climate Reality Project es el proyecto fundado en 2006 por el exvicepresidente de los Estados Unidos y Premio Nobel de la Paz, Al Gore, que hoy lidera un movimiento global de más de 42.000 líderes climáticos en 174 países. La misión de Climate Reality es catalizar soluciones globales a la crisis climática, haciendo que las acciones urgentes sean una necesidad en todos los niveles de la sociedad, a través de la participación ciudadana en acciones concretas que contribuyan a mitigar los efectos negativos del cambio climático. [climateresality.lat](#) · @climatelatino



La Procuraduría General de la Nación es la entidad en Colombia que representa a los ciudadanos ante el Estado y el máximo órgano del Ministerio Público que se encarga de investigar, sancionar, intervenir y prevenir las irregularidades cometidas por funcionarios públicos, funcionarios de gobierno e individuos que ejercen funciones públicas. [procuraduria.gov.co](#) · @PGN_COL



UK PACT (Partnering for Accelerated Climate Transitions) es un programa financiado por el gobierno del Reino Unido. UK PACT apoya a los países que se esfuerzan por superar las barreras al crecimiento limpio y tienen un alto potencial de reducción de emisiones para acelerar sus esfuerzos de mitigación del cambio climático. [ukpact.co.uk](#) · @UKinColombia

Publicado por: Camino Hacia Carbono Neutral · OpEPA · The Climate Reality Project América Latina
Autoras: Daniela Luque · Daniela Lozano
Editores: Daniela Lozano · Catalina Saravia · Sebastián Angulo
Diseño editorial: Laura Isabel Giraldo
Referenciar como: El cambio comienza contigo: Guía para tomar acción climática y reducir tu huella de carbono · Primera edición mayo 2022 · Impreso en Colombia · Printed in Colombia
Se prohíbe la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio, sin el consentimiento por escrito del titular de los derechos correspondientes.



Síguenos en las redes sociales como [@CarbonoNeutralC](#)
y visita nuestro sitio web [Carbonoentr.al](#)

#HAGÁMOSLOREAL

