



Asociación Colibrí  
de Esclerosis Múltiple  
Santa Pola  
Declarada de Utilidad Pública el 21 jun 2011  
Reg. CCAA 41599

# GUÍA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL CIDADANA

Consejos para una ciudadanía responsable



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de Transparència,  
Responsabilitat Social,  
Participació i Cooperació

# ÍNDICE

01

Introducción

02

Nivel 1 - Hazlo ya

03

Nivel 2 - Empieza a hacerlo

04

Nivel 3 - Planifícate para llevarlo a cabo

05

Nivel 4 - Empieza a plantearte cómo hacerlo

06

Mide tu progreso

07

Conclusiones



En septiembre de 2015 se adopta en la Asamblea general de la ONU la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, un proceso de acción a favor de los derechos de las personas, el planeta y la prosperidad a través de fortalecer la justicia, las instituciones y la paz social.

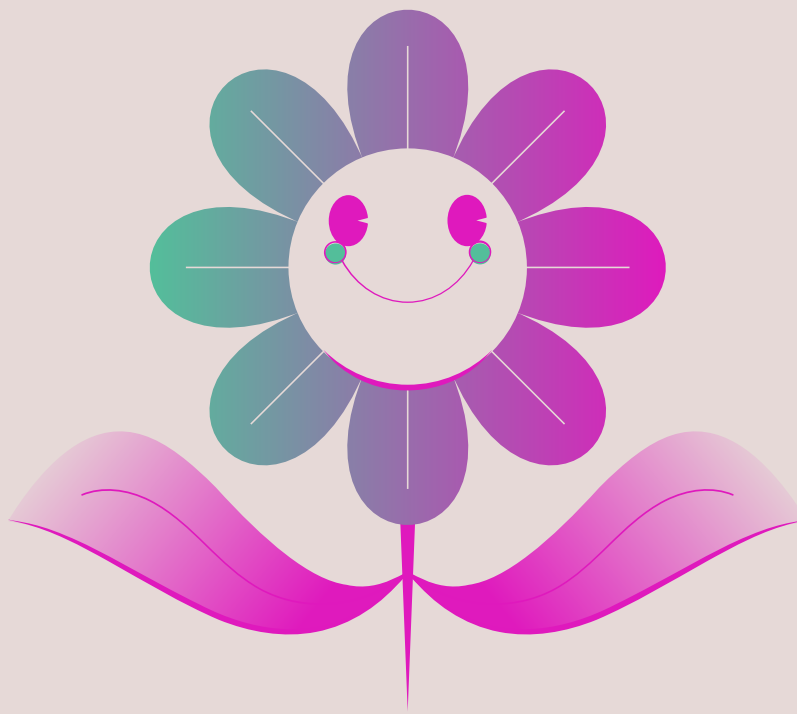
La Agenda 2030 plantea 17 objetivos de desarrollo sostenible con 169 objetivos o metas de carácter indivisible, integrado y complementario que abarca la gestión económica, medioambiental y social.

La nueva estrategia regula programas de desarrollo mundial que deberían ser aplicados y adoptados por los Estados y sus agentes sociales y se que comprometan a movilizar los medios necesarios para su implementación mediante alianzas con empresas, entidades locales y sociales como se desprende de la siguiente declaración del documento:

*«Estamos resueltos a poner fin a la pobreza y el hambre en todo el mundo de aquí a 2030, a combatir las desigualdades dentro de los países y entre ellos, a construir sociedades pacíficas, justas e inclusivas, a proteger los derechos humanos y promover la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas, y a garantizar una protección duradera del planeta y sus recursos naturales», señalaron los Estados en la resolución.»*

Los 17 Objetivos y la agenda 2030 implica un compromiso común y universal. No obstante, puesto que cada país enfrenta retos específicos en su búsqueda del desarrollo sostenible, los Estados tienen soberanía plena sobre su riqueza, recursos y actividad económica, y cada uno fijará sus propias metas nacionales, apegándose a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), dispone el texto aprobado por la Asamblea General.

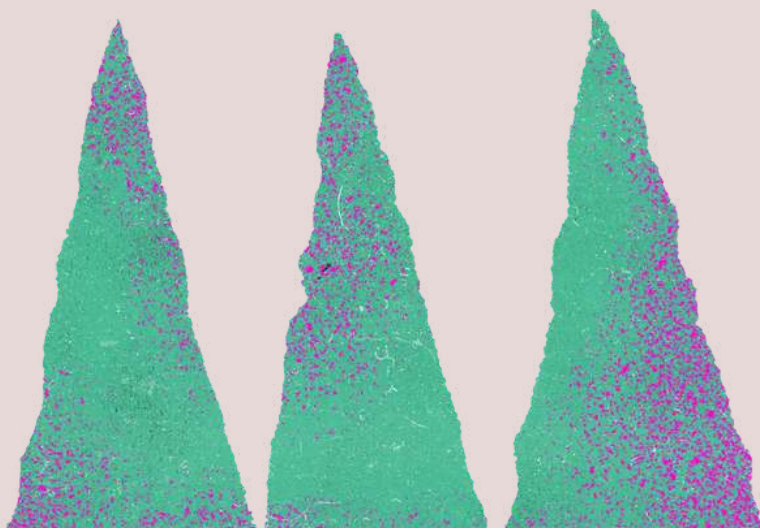
**Desde ACEM queremos concienciar acerca de la importancia de dichos objetivos y del compromiso de nuestra entidad con la Agenda 2030.**



# Introducción

Además de poner fin a la pobreza en el mundo, los ODS incluyen, entre otros puntos, erradicar el hambre y lograr la seguridad alimentaria; garantizar una vida sana y una educación de calidad; lograr la igualdad de género; asegurar el acceso al agua y la energía; promover el crecimiento económico sostenido; adoptar medidas urgentes contra el cambio climático; promover la paz y facilitar el acceso a la justicia. Algunos de estos objetivos están estrechamente ligados con el ámbito personal. Por ello, conoceremos en esta guía como puede la ciudadanía aplicar los ODS en su día a día.

Esta guía está estructurada en cuatro niveles, empezando con aquellas más sencillas que puedes empezar a hacer ya (nivel 1) hasta aquellas que requieren un poco más de esfuerzo por tu parte (nivel 4).





# NIVEL 1.- HAZLO YA



# Nivel 1 - Hazlo ya

Existen 17 ODS y 169 objetivos en total. Aunque todos ellos son importantes y están relacionados entre sí, algunos serán más fáciles de conseguir que otros, a nivel personal. En esta parte de la guía encontrarás algunos consejos muy sencillos que puedes seguir para empezar a generar un impacto positivo en relación con los ODS.

## 01

### Ahorra electricidad

Te proponemos lo siguiente: enchufa tus electrodomésticos en una regleta. Cuando no los utilices, desconéctala de la corriente pulsando el botón, de esta manera, evitarás consumos innecesarios.

## 02

### Ahorra papel

Pásate a los planes online de diferentes servicios como extractos bancarios, facturas del agua o de la luz, correspondencia de entidades locales o autonómicas, etc. De esta forma, evitarás generar papel y la huella de carbono de envíos de documentos innecesarios.

## 03

### Sé un/a activista

No te limites a dar "me gusta" a aquellas publicaciones sobre sostenibilidad que observes en la red, comparte, ¡comenta e interactúa para convertirte en un/a activista y generar un impacto mayor a través de tus redes sociales!



## 04

### Alza tu voz

Habla alto y pide a las autoridades locales o nacionales que se comprometan de manera efectiva con la Agenda 2030 y los ODS, ¡que no queden en una simple declaración de intenciones!

## 05

### Apaga luces innecesarias

Cuando estés visualizando pantallas, apaga luces innecesarias, dado que éstas ya emiten una luz suficiente para su visualización (ordenadores, tablets, televisión, móvil...)

## 06

### Investiga

Como consumidores/as, tenemos un papel decisivo. Investiga en internet y cambia tus hábitos de consumo para comprar en aquellas empresas que sean sostenibles y responsables con el medio y la sociedad.

## 07

### Mide tu impacto

Usa herramientas de medición gratis para conocer tu impacto y tu huella de carbono, como por ejemplo Carbon Footprint Calculator.

## 08

### Difunde

Cuenta al mundo lo que haces para lograr los objetivos mundiales utilizando la etiqueta #globalgoals en las redes sociales.

## 09

### Infórmate

Sigue las noticias locales y estés al día sobre los objetivos mundiales en línea o en las redes sociales a través de @GlobalGoalsUN

## 10

### Denuncia conductas

Señala al autor o autora de conductas de acoso por razón de sexo (ODS 5) o cualquier tipo de conducta que atente contra la sostenibilidad y los ODS.

## 11

### Documéntate

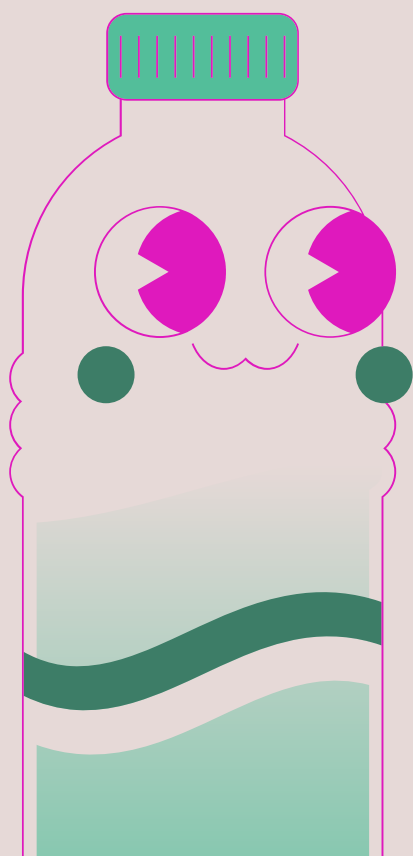
Visualiza documentales y programas que puedan aportarte información sobre los ODS. Introduce también en tus lecturas materiales relacionados con los ODS para estar al día de todas las novedades en la materia.

## 12

### Observa a referentes

No dejes de seguir a referentes en materia de sostenibilidad, acción por el clima, igualdad de género, etc.

Déjate influenciar por aquellas personas que promueven un cambio hacia una sociedad más justa, igualitaria y sostenible.





# NIVEL 2 - EMPIEZA A HACERLO



# Nivel 2 - Empieza a hacerlo

A continuación encontrarás otros 12 consejos que te harán subir de nivel en tu compromiso con los ODS, ¡no lo dudes y empieza a generar un mayor impacto positivo con tus acciones!

## 01

### Fuera sedacores y secadoras

Evita usar el secador para secarte el pelo, ¡deja que el viento seque tu melena! Del mismo modo, evitar poner secadoras de ropa innecesarias y empieza a utilizar las herramientas que nos da la naturaleza para secar tu ropa.

## 02

### Dúchate en lugar de bañarte

La cantidad media de agua usada al bañarte es de 230 litros de agua, mientras que una ducha de 5 minutos consume unos 95 litros. Aún así, la cantidad de agua consumida por ducha es el equivalente a la cantidad de agua que bebe una persona en un total de 50 días.

## 03

### Reduce tu consumo de carne

Los recursos necesarios para la producción de carne son mucho mayor a los empleados para la producción de frutas y verduras, así que, en la medida de lo posible, reduce tu consumo para disminuir tu impacto (¡no lo decimos nosotros/as, lo dice Naciones Unidas!



## 04

### Reduce tu desperdicio de comida

Congela aquellos productos frescos que no vayas a consumir antes de su fecha de caducidad y guarda las sobras de aquello ya cocinado.

## 05

### Emplea fertilizantes orgánicos

Si aún así generas restos de alimentos, ¡empléalos como fertilizante orgánico para tus plantas!

## 06

### Recicla

El reciclaje de papel, plástico, vidrio y aluminio evita que generemos mayores deshechos y que el planeta se convierta en un vertedero gigante, no lo dudes y recicla en casa para evitarlo.

## 07

### El packaging importa

Compra productos que estén embalados y empaquetados con poco o ningún tipo de plástico para evitar residuos innecesarios.

## 08

### No precalientes el horno

Si no necesitas determinada temperatura, empieza a calentar tu comida desde que enciendes el horno para evitar malgastar energía.

## 09

### Aísla

Si aíslas ventanas y puertas, puedes reducir el consumo energético, mejorando la eficiencia energética y manteniendo caliente o fresco el ambiente.

## Nivel 2 - Empieza a hacerlo

### 10

#### No enjuagues la vajilla

Si vas a poner el lavavajillas, evita enjuagar previamente la vajilla, ¡ahorrarás agua!

### 11

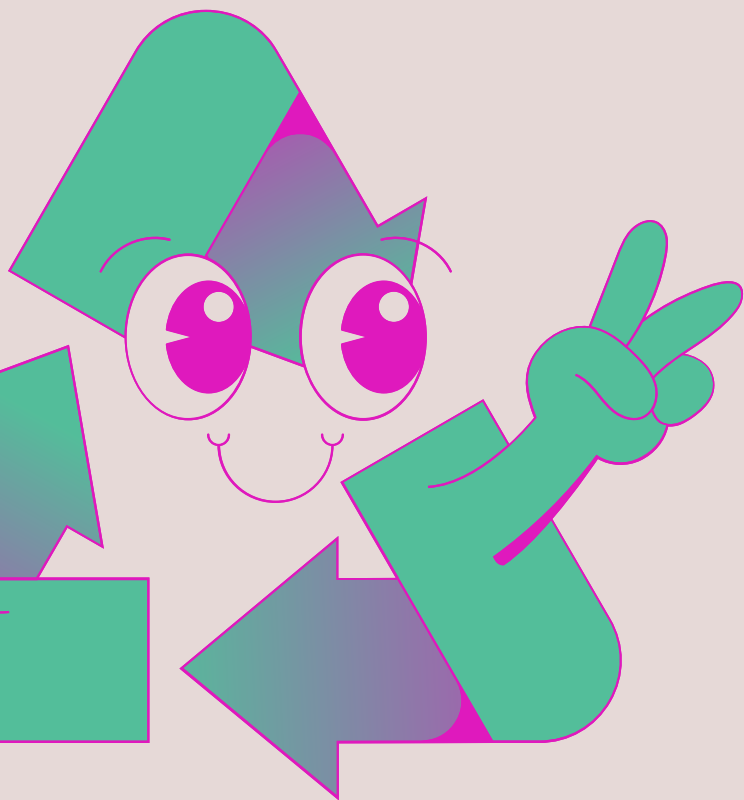
#### Cerillas en lugar de mecheros

No necesitas emplear mecheros de plástico para hacer fuego, utiliza cerillas de cartón si es posible, son mucho menos contaminantes.

### 12

#### Electrodomésticos

Cuando vayas a cambiar tus viejos electrodomésticos, haz que la eficiencia energética sea una de las variables determinantes a la hora de llevar a cabo tu elección de los nuevos.



NIVEL 3 - PLANIFÍCATSE PARA LLEVARLO A CABO



# Nivel 3 - Planifícate para llevarlo a cabo

Guía de Responsabilidad Social Ciudadana

Aquí van otros 12 consejos, esta vez requerirán de algo más de esfuerzo, pero te aseguramos desde ACERVEGA que vale la pena intentarlo y ponerse las pilas.

## 01

### Compra local

Siempre que tengas la oportunidad, compra en tus comercios locales, de esta manera favorecerás a tu comunidad y reducirás tu huella de carbono,

## 02

### Sé sensato/a en tus compras

Planifica tus comidas y cenas para comprar acorde a lo que vas a consumir, de esta manera reducirás aún más tus desperdicios de comida.

## 03

### La belleza está en el interior

Te proponemos que compres piezas de fruta y verdura "feas", normalmente son desechadas por su aspecto pero tienen la misma calidad que las "bonitas".





# Nivel 3 - Planifícate para llevarlo a cabo

## 04

### Dale otra oportunidad a las sobras

Utiliza aplicaciones como TooGoodToGo que se basan en el consumo responsable y en el "rescate" de comida que va a ser desechada por establecimientos y restaurantes,

## 05

### Usa la bicicleta y/o el transporte público

Para desplazamientos cortos que debas hacer, usa preferentemente la bicicleta o el transporte público y reducirás de esta manera tus emisiones.

## 06

### Reutiliza

Usa una botella de agua y una taza reutilizables, de esta manera, evitarás la generación de envases de plástico innecesarios.

## 07

### Usa bolsas reutilizables

Lleva tus propias bolsas de tela o bolsas reutilizables a la compra.

## 08

### ¿Segunda mano? Por supuesto que sí

Visita tiendas de segunda mano y evita, cuando no sea necesario, comprar productos nuevos.

## 09

### Dona

Dale una segunda o tercera vida a aquello que no utilizas donándolo, para que otras personas puedan seguir haciendo uso de productos ya manufacturados.

# Nivel 3 - Planifícate para llevarlo a cabo

## 10

### Mantén tu vehículo a punto

Si tienes vehículo particular, mantenlo en buen estado, de esta manera generará menos emisiones perjudiciales para el medio ambiente.

## 11

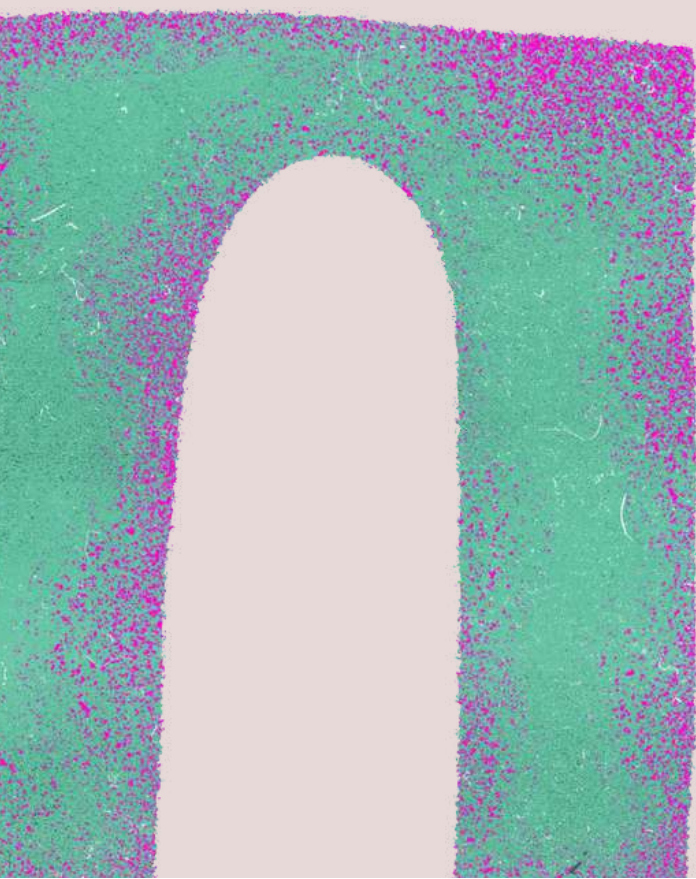
### ¿De verdad necesitas tantas servilletas?

Aunque servilletas y determinados cubiertos sean biodegradables, su producción conlleva emisiones. Por eso, reduce tu consumo de estos materiales, de esta manera evitarás generar más residuos y reducir emisiones.

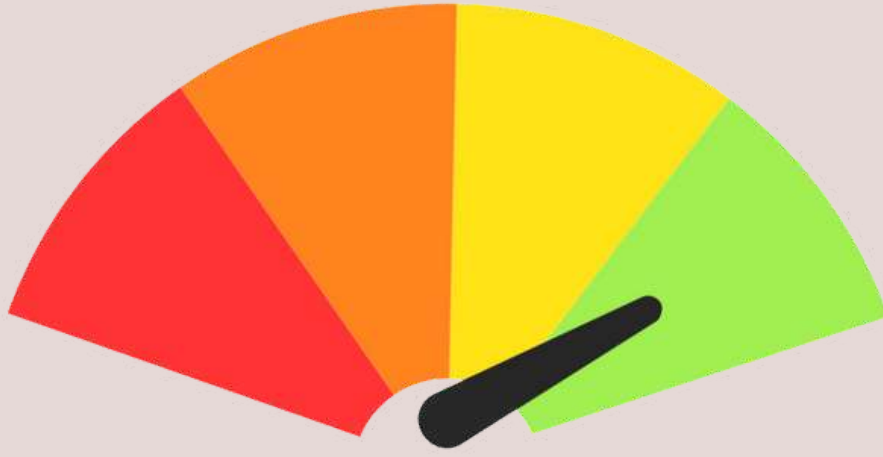
## 12

### Compra ecológico

Siempre que tengas la opción (y el bolsillo lo permita), prioriza la compra de productos que sean ecológicos y se hayan producido cuidando del medio ambiente.



NIVEL 4 - EMPIEZA A PLANTEARTE CÓMO HACERLO



# Nivel 4 - Empieza a plantearte cómo hacerlo

Guía de Responsabilidad Social Ciudadana

Si has llegado a este punto de la guía, quiere decir que realmente estás comprometida/o y quieres realmente estar alineada/o con los ODS, ¡te felicitamos! Aquí van 12 consejos más sobre cómo extender tu impacto positivo al ámbito laboral, ¿te apuntas?

## 01

### Lucha contra la desigualdad

¿Sabías que las mujeres ganan entre un 10% y un 30% menos que los hombres por realizar el mismo trabajo? Lucha contra la desigualdad desde tu puesto de trabajo.

## 02

### ¡No tires eso!

Aquellos snacks o alimentos que llesves al trabajo y no vayas a comerte, compártelos con tus compañeras/os o con gente que se encuentre en una situación de necesidad.

## 03

### Sé eficiente energéticamente

También en el trabajo debes velar por la eficiencia energética y la reducción de consumos innecesarios. Mantén el termostato en niveles medios tanto en invierno como en verano.



# Nivel 4 - Empieza a plantearte cómo hacerlo

## 04

### Denuncia conductas de acoso

La promoción de la seguridad y salud en el trabajo forma parte de los ODS. Si ves conductas de acoso laboral, sexual o por razón de sexo en tu entorno laboral, denúncialas ante la empresa.

## 05

### No imprimas documentos innecesarios

Trabaja, siempre que sea posible, con documentos en línea, evitando así generar documentación escrita que vayas a tirar.

## 06

### Fomenta la RSE

Sé un/a precursor/a de la responsabilidad social en tu empresa, promueve buenas conductas en tu entorno laboral.

## 07

### Promueve el uso de energía renovable

Fomenta el cambio de energías combustibles y fósiles a energías limpias y renovables que generen menores residuos.

## 08

### Alimentación saludable

Si en tu empresa existe una cafetería o una máquina de snacks y aperitivos, fomenta el cambio del tipo de productos (que no suelen ser muy saludables) por otros saludables, como fruta y ensaldas.

## 09

### Participa

Involúcrate en las decisiones que toma tu empresa, expresa tu opinión y haz de tu organización un entorno más democrático para mejorar la salud laboral de los/as trabajadores/as.

# Nivel 4 - Empieza a plantearte cómo hacerlo

Guía de Responsabilidad Social Ciudadana

## 10

### Mentoriza

Intenta mentorizar y ayudar, en la medida de lo posible, a jóvenes que empiecen a trabajar o que quieran empezar a hacerlo, sé un/a referente para ellos/as.

## 11

### Fórmate

Participa en formaciones acerca de los ODS y la sostenibilidad para saber de qué manera puedes canalizar tus impactos positivos y cómo puedes poner prácticas en marcha en tu empresa.

## 12

### Elige proveedores sostenibles

De igual modo que te recomendamos que compres con criterio de sostenibilidad en el ámbito doméstico, intenta trasladar este principio también al ámbito laboral.





# Mide tu progreso

Los objetivos de rendimiento son una buena forma de supervisar y evaluar tu progreso. En las tablas que te proponemos puedes incluir indicadores de desempeño, los datos que has recopilado y las actividades que has llevado a cabo en relación a los ODS. Unos objetivos de rendimiento claros y concretos facilitarán la recopilación de datos relevantes, consistentes y comparables a lo largo del tiempo, en formatos que podrás seguir y monitorizar fácilmente.

Indicador Clave	Actividad	Datos / Resultados
Introduce aquí tu Indicador Clave de Rendimiento	Describe brevemente las actividades relacionadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué resultados obtuviste de la actividad?</li><li>• Escríbelos aquí.</li></ul>
Introduce aquí tu Indicador Clave de Rendimiento	Describe brevemente las actividades relacionadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué resultados obtuviste de la actividad?</li><li>• Escríbelos aquí.</li></ul>
Introduce aquí tu Indicador Clave de Rendimiento	Describe brevemente las actividades relacionadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué resultados obtuviste de la actividad?</li><li>• Escríbelos aquí.</li></ul>

# Conclusión

Aquí tienes un pequeño resumen de los 4 niveles que aborda la guía

## Nivel 1 - Hazlo ya

12 consejos para empezar a generar impacto positivo en tu hogar

## Nivel 2 - Empieza a hacerlo

12 consejos para ir un paso más allá en tu hogar respecto a los ODS

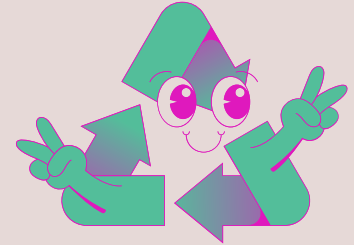
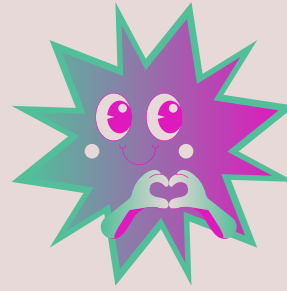
## Nivel 3 - Planifícate para llevarlo a cabo

12 consejos para extender más allá del hogar tu impacto

## Nivel 4 - Empieza a plantearte cómo hacerlo

12 consejos para trabajar los ODS en tu entorno laboral

Gracias por todo vuestro apoyo y esfuerzo en la lucha por alcanzar los ODS.



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Transparència,  
Responsabilitat Social,  
Participació i Cooperació

## Contacto

Asociación Colibrí de  
Esclerosis Múltiple

**C. Pintor Sorolla, 29, 03130 Santa  
Pola, Alicante**

[acemsantapola@gmail.com](mailto:acemsantapola@gmail.com)

Tlf: 675 802 099

(10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00)