

*“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”*

**CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 30:**  
**“Acciones para cuidar el medio ambiente”**

**INTRODUCCION**

Las problemáticas que actualmente afectan a nuestro planeta son numerosas. De acuerdo con la ONU, la degradación de los ecosistemas ya está perjudicando el bienestar de al menos 3 200 millones de personas, lo cual representa el 40% de la población mundial. Además, el calentamiento global, la contaminación y la eliminación de desechos, dificultan el acceso a medios de vida, y generan mayor desigualdad y pobreza en todo el mundo.



**INFORMACION**

**Acciones que podemos hacer desde casa para empezar a cuidar más el medio ambiente:**

**1) Cuida el agua:** Por los efectos del cambio climático, el agua está disminuyendo en muchas zonas del país. Por este motivo, cada persona debe asumir una cultura de ahorro y consumo racional. Por ejemplo, podemos tomar duchas cortas de máximo cinco minutos, evitar dejar correr el agua al realizar actividades como lavarse los dientes, afeitarse, lavarse el cabello o enjabonarse, y revisar constantemente las cañerías y cisternas del inodoro para arreglar cualquier fuga. En las zonas rurales, debemos evitar lavar vehículos directamente en los ríos o quebradas y mantener cerrados los grifos.

**2) Reduce el consumo de energía:** A mayor demanda de energía, más liberación de CO<sub>2</sub> a la atmósfera. Aunque no podemos detener el cambio climático, sí podemos reducir su impacto con acciones como: cambiar los focos comunes por lámparas fluorescentes, aprovechar al máximo la luz natural, desenchufar los aparatos eléctricos que no usamos, y utilizar electrodomésticos como lavadoras y refrigeradoras con eficiencia energética.

**3) Recicla:** Todas las personas podemos cuidar el medio ambiente separando nuestros residuos en diferentes contenedores, ya sean orgánicos, papel, plástico o vidrio. Además, en muchos lugares de la ciudad podemos llevar pilas o aceite de cocina usado. Evitemos el uso del plástico de un solo uso.

**4) Haz un consumo responsable:** Adquiere sólo lo indispensable y, si es posible, elige artículos con empaques hechos de materiales reciclables y sin plástico.

También, puedes empezar a consumir alimentos orgánicos que estén libres de pesticidas. De esta manera, cuidas tu salud, contribuyes con la economía de las familias productoras y la conservación de los recursos naturales.

**5) Crea áreas verdes:** Desde casa, podemos contribuir a la conservación de la biodiversidad de nuestro planeta cultivando árboles o diversas especies de plantas, en caso de tener un espacio más pequeño. Las plantas absorben el dióxido de carbono del ambiente y lo transforman en oxígeno, y así también mejoramos la calidad de aire que respiramos en el hogar.

Nuestro planeta es la única casa que tenemos para vivir y es urgente que todas las personas tomemos medidas para protegerlo. Realizando pequeños cambios en nuestros hábitos, juntas y juntos podemos mejorar el bienestar de las personas y contrarrestar el cambio climático.

**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**