

Objetivos de Desarrollo Sostenibles y Agenda 2030 en Plena inclusión Extremadura



Edición:

Plena inclusión Extremadura. Programa Ciudadanía Activa



Validación de textos:

Borja Carretero Pérez. Inmaculada Gómez Cortés. Rubén Márquez Alpénderez.



Adaptación a Lectura Fácil: OACEX.



© Lectura fácil Europa. Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu"

Maquetación e Impresión:

Artes Gráficas Rejas

La lectura fácil es una técnica de redacción que facilita la comprensión a personas con dificultades lectoras.

Este documento está adaptado a lectura fácil. Algunas palabras difíciles están en **negrita** y marcadas con un *. Las palabras difíciles están explicadas en cuadros al lado del texto.

Antes de empezar

Quiero contaros una historia pequeña.

En realidad esta historia es parte del libro llamado El Principito.

El Principito vivía en un asteroide.

Un asteroide es un planeta muy pequeño.

El Principito era el único habitante de este planeta.

En el planeta había solo tres volcanes y baobabs.

Baobabs son árboles que pueden llegar a ser muy grandes.

El Principito limpiaba los volcanes todos los días para evitar que se acumulase la ceniza y así evitar que sus erupciones hiciesen explotar el planeta.

También cortaba los brotes de los baobabs que crecían entre la hierba porque sus raíces podían destruir su planeta.

Era una tarea muy aburrida, pero muy fácil de hacer.

El Principito cuidaba cada día de su planeta,

porque sabía que si no lo hacía, no tendría un lugar donde vivir.

Y cuidando su planeta también estaba cuidándose él.

Esto que el Principito hacía es algo fácil de entender y parece que es difícil de hacer.

Con esta guía queremos dar ideas sencillas de cosas que podemos hacer todos los días para cuidar de nuestro Planeta Tierra.

Estas ideas las han hecho posibles las personas de los grupos de autogestores de Plena inclusión Extremadura.

Ha sido un trabajo de equipo y ha contado con un grupo de representantes que han puesto en común las propuestas o ideas sobre: ¿Qué podemos hacer nosotras y nosotros para colaborar con cada uno de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible?

¿Qué podemos hacer aquí y ahora para proteger el planeta y a las personas que vivimos en él? Igual que hacía El Principito con su planeta.

Cada persona somos parte de la solución. En nuestras manos está la oportunidad de salvar el planeta. El lema es: no dejar a nadie atrás.

Si quieres formar parte de esta aventura tan importante, te proponemos un juego.

Con esta guía podrás realizar tu propia ruta,

elige retos pequeños o ideas aunque no estén en la guía, y trabaja hasta conseguirlos.

Después puedes contarlo en nuestras redes sociales.

con el hashtag:



Qué es este documento?

Este documento es una guía que explica el trabajo realizado por los Grupos de Autogestores de Plena inclusión Extremadura y su compromiso con los Objetivos de Desarrollo Sostenibles para la Agenda 2030.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenibles también puedes verlo escrito así: ODS. Estos objetivos los creó la *ONU en el año 2015 para continuar trabajando y luchando contra la pobreza y la injusticia en todo el mundo.

*ONU. Son las iniciales de Organización de las Naciones Unidas.

La Agenda 2030 está formada por 17 objetivos y 169 metas. Los países que la firmaron se comprometieron a conseguirlos y cumplirlos entre los años 2016 y 2030.

Este documento está en Lectura fácil para que las personas con dificultades de comprensión puedan entender la información.

Los títulos de cada ODS están escritos como se publicaron la primera vez. Algunas palabras no están en lectura fácil.

En este documento vas a encontrar palabras difíciles de entender. Estas palabras están en **negrita** y con un asterisco *.

A los lados del documento vas a encontrar unos cuadros que explican las palabras difíciles de entender.

*Ejemplo. Ejemplo.

Al inicio del documento encontrarás una lista de palabras difíciles ordenadas de forma alfabética.

Lista de palabras difíciles

Asequible. Significa que algo puede conseguirse.

Biodiversidad. Son las especies animales y vegetales que hay en un mismo lugar.

Calentamiento global. Es un aumento de la temperatura del clima en la Tierra.

Clima. Son las condiciones del tiempo que hay en una región. Por ejemplo la lluvia, el viento o la humedad.

Colectivos. Grupo de personas que comparten cosas o características. Por ejemplo las personas con discapacidad luchan por la inclusión en la sociedad.

Compost. Es un tipo de abono que se prepara con restos de comida o materiales que tiras a la basura.

Este abono se echa a la tierra para que se más productiva.

Desarrollo sostenible. Es el desarrollo de un país en el que su economía crece respetando los derechos de las personas ciudadanas y el medio ambiente.

Desertificación. Significa que las tierras dejan de ser productivas.

Diseño para todos. Es un tipo de diseño que tiene como objetivo conseguir que los entornos, productos y servicios puedan ser utilizados por casi todas las personas.

Diversidad. Diferencia, variedad entre cosas de una misma clase.

Dólar. Es la moneda oficial de Estados Unidos y de otros países.

Ecosistema. Sistema formado por un conjunto de seres vivos, por la zona en la que viven y por la forma de relacionarse que tienen.

Energía renovable. Es una energía limpia porque usa el sol, el viento y el agua. Son cosas que nunca se acaban.

Energía sostenible. Es una energía que cubre las necesidades de las personas en la actualidad y no afecta al medio ambiente.

Esclavitud. Es cuando una persona no tiene libertad ni derechos propios y está dominada por otra persona.

Estereotipo. Idea, expresión o imagen que tiene la sociedad de algo o de alguien.

Permanece sin cambios y se repite a lo largo del tiempo.

Ético. Que está conforme con las reglas que guían a las personas en la sociedad.

Extinción. Significa que deja de existir y desaparece para siempre. Por ejemplo, un animal o una planta.

Género. Grupo al que pertenece cada sexo humano.

Hectárea. Es una medida que sirve para medir tierras o espacios. La medida es un cuadrado de 100 metros en cada uno de sus lados.

Huella de carbono. Es el total de gases que emite un producto, una persona o una organización.

Por ejemplo, los gases de un coche.

Indefinido. Es un contrato que no tiene una fecha de finalización fija.

Infraestructura. Edificios, servicios y recursos necesarios para hacer una actividad.

Innovación. Cambio que incluye novedades en algo. Insecticidas. Es un producto químico que mata insectos.

Libertad sindical. Es el derecho que tienen las personas trabajadoras para reunirse y defender sus derechos.

Migrante. Es una persona de otro país que llega a otro lugar para vivir de forma temporal o para siempre.

ONG. Son las iniciales de Organización No Gubernamental. Gubernamental significa que es del gobierno o que está relacionado con él.

ONU. Son las iniciales de Organización de las Naciones Unidas.

Países de desarrollo. Son países que no pueden ofrecer a las personas ciudadanas lo mínimo que necesitan en educación, salud, alimentación o vivienda.

Pesticidas. Es un producto químico que elimina las plagas de animales y plantas.

Placa solar. Es una pieza de metal y plana que se utiliza para guardar la energía del sol y luego producir otra energía.

Saneamiento. Baños, tuberías y alcantarillas para verter las suciedades de las personas fuera de los edificios.

SEXPE. Son las iniciales de Servicio Extremeño Público de Empleo.

Sólidas. Significa fuerte.

Sostenible. Que se puede mantener con los recursos que tiene la sociedad.

Submarina. Es la zona que está debajo del mar. Trata de personas. Es comprar y vender a personas de forma ilegal para abusar de ellas y ganar dinero.

Tsunami. Es una ola gigante producida por un maremoto o por una erupción de un volcán que arrasa con los pueblos y ciudades.

Vulnerabilidad. Situación que viven las personas que sufren más discriminación o están en una situación de desventaja en la sociedad.

Vulnerables. Persona que puede ser herida o dañada aprovechando su situación personal o física.



-Índice-

• Fin de la pobreza10
• Hambre cero12
• Salud y bienestar14
• Educación de calidad16
• Igualdad de Género
• Agua limpia y *saneamiento20
• Energía *asequible y no contaminante22
• Trabajo decente y crecimiento económico24
• Industria, *innovación e *infraestructura26
• Reducción de las desigualdades28
• Ciudades y comunidades *sostenibles30
• Producción y consumo responsable32
• Acción por el *clima34
• Vida *submarina 36
• Vida de * ecosistemas terrestres 38
• Paz, justicia e instituciones *sólidas40
• Alianzas para lograr los objetivos42
• Desarrolla tus propias iniciativas44

- *Saneamiento. Baños, tuberías y alcantarillas, para verter las suciedades de las personas fueras de los edificios.
- *Asequible. Significa que algo puede conseguirse.
- *Innovación. Cambio que incluye novedades en algo.
- *Infraestructura. Edificios, servicios y recursos necesarios para hacer una actividad.
- *Sostenible. Que se puede mantener con los recursos que tiene la sociedad.
- *Clima. Son las condiciones del tiempo que hay en una región. Por ejemplo la lluvia, el viento o la humedad.
- *Submarina. Es la zona que está debajo del mar.
- *Ecosistema. Sistema formado por un conjunto de seres vivos, por el territorio en el que viven y por la forma que tienen de relacionarse.
- *Sólidas. Significa fuerte.



Poner fin a la pobreza en todas sus formas y en todo el mundo.

Un reto al que se enfrenta el mundo es que hay más de 800 millones de personas que viven con menos de 1 *dólar al día.

La falta de acceso a una buena alimentación, al agua y al saneamiento son consecuencias de la pobreza.

*Dólar. Es la moneda oficial de Estados Unidos y de otros países.

¿Qué puedo hacer yo?

- Haz un buen uso de la comida, del agua, de la ropa o del dinero.
- Dona comida a asociaciones que ayuden a personas pobres.
- Dona ropa a países pobres a través de las asociaciones.
- Puedes hacerte voluntario en una *ONG que ayude a personas pobres de otros países.
- Recoge tapones para donarlos a una asociación que trabaje en África.



*ONG. Son las iniciales de Organización No Gubernamental. Gubernamental significa que es del gobierno o que está relacionado con él.



- Ayudar a las vecinas y vecinos con más necesidades.
- Ayudar a los niños y niñas más *vulnerables donando material escolar para que puedan estudiar.
- Recoger tapones para donarlos a una asociación que trabaje en África.
- Realizar formaciones en los centros comunitarios.
- Recoger ropa y juguetes para enviarlos a países donde hay más pobreza.

¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Pueden crear medidas sobre derechos humanos para las personas trabajadoras de la entidad o asociación.
- Pueden poner en marcha medidas de igualdad en la empresa para dar a las mujeres la oportunidad de desarrollarse de forma laboral igual que los hombres.
- Pueden fomentar la economía de los pueblos y ciudades.
 Para ello deben apoyar a las empresas de la localidad y contratar a personas en situación de *vulnerabilidad.
- Pueden evitar crisis en el medio ambiente y económicas que afecten a la población.
- Pueden crear acuerdos con las ONG y las administraciones públicas.





Acabar con el hambre, conseguir seguridad alimentaria, mejorar la alimentación y favorecer la agricultura.

Desde 2014 hay casi 800 millones de personas mal alimentadas de forma continua. Esta situación se crea por los daños causados en el medio ambiente, por la sequía y por la pérdida de la *biodiversidad.

*Biodiversidad. Son las especies de animales y vegetales que hay en un mismo lugar.

¿Qué puedo hacer yo?

- Recicla papel para que no se corten tantos árboles y para que no se destruyan los bosques.
- Consume alimentos ecológicos.
 Por ejemplo vegetales, cereales o infusiones.
- Recicla papel, plástico y cristal.
- Ahorra agua cerrando el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
- Evita dejar sobras de alimentos cuando comes.





- Coger menos el coche y utilizar menos el trasporte público.
 Y coger la bicicleta para contaminar menos.
- Hacer las mismas cosas que tú haces en casa.
- Mantener limpias las calles.
- Comprar alimentos que sean necesarios.
- Hacer campañas para mantener limpia la naturaleza.

¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Hacer una campaña para ayudar a hacer pozos en los países que lo necesitan.
- Usar el agua de la lluvia para regar.
- Reciclar las sobras de los alimentos.
- Colaborar con los bancos de alimentos.
- Organizar una limpieza de alguna zona en la que participen personas de la localidad. Por ejemplo un parque o plaza.





Garantizar que todas las personas tengan una vida sana, estén felices y satisfechas.

Cada año más de 6 millones de niños y niñas mueren antes de cumplir los 5 años.

Muchas mujeres tienen problemas durante el embarazo o el parto y mueren.

Solo un 55 por ciento de mujeres son atendidas en el parto por médicos profesionales.

El Sida es la causa principal de muerte en los adolescentes de África.

El Sida es una enfermedad infecciosa y de transmisión sexual.

¿Qué puedo hacer yo?

- No fumes.
- No malgastes agua ni medicamentos.
- Ten una dieta saludable y bebe mucha agua.
- Tómate un tiempo para ti y para tus amigos y amigas.
- Sé una persona más activa.

Da un paseo a mediodía o ve a tu trabajo en bicicleta.



- Crear entornos más saludables y con más zonas verdes.
 Por ejemplo, los parques.
- Crear carriles bici.
 Así se fomentará el uso de la bicicleta y su seguridad.
- Adaptar los transportes públicos para que sean sostenibles y de calidad según las necesidades de las personas ciudadanas.
- Añadir el acceso a los servicios de salud sexual y salud reproductiva.
- Reducir el uso de productos químicos que causan la contaminación en el medio ambiente.



¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Asegurar que las personas con discapacidad intelectual tengan una vida saludable y segura.
- Crear acuerdos de colaboración con ONG que trabajen la salud en *países en desarrollo.
- Hacer una campaña con vídeos y folletos en lectura fácil para sensibilizar sobre el peligro del tabaco, alcohol o drogas.
- Mantener los planes y protocolos de vigilancia de la salud y de prevención de riesgos laborales activos y actualizados.
- Hacer campañas de sensibilización y de prevención sobre temas que afectan a la salud.
 Por ejemplo sobre el consumo de drogas, sobre los accidentes de tráfico o sobre la contaminación.

Países en desarrollo.

Son países que no pueden ofrecer a las personas ciudadanas lo mínimo que necesitan en educación, salud, alimentación o vivienda.



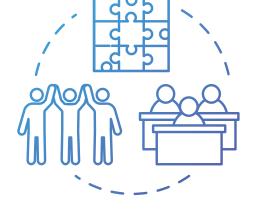
Asegurar una educación justa, de calidad e igual para todos, y crear oportunidades de aprendizaje para toda la vida.

En la actualidad, las guerras y luchas con armas han hecho que aumente el número de niños y niñas pobres que no van a la escuela. Hay que destacar que las diferencias entre las zonas rurales y las zonas urbanas son muy grandes.



¿Qué puedo hacer yo?

- Participa en un programa de formación con personas de otros *colectivos de forma inclusiva.
- Participa en talleres de cuidado del medio ambiente y de Objetivos de Desarrollo Sostenibles.
- Recibe información o formación sobre temas de igualdad.
- Anima a tus compañeros y compañeras a que participen en las formaciones de tu entorno.



*Colectivos. Grupo de personas que comparten cosas o características. Por ejemplo las personas con discapacidad que luchan por la inclusión en la sociedad.

- Fomentar que todas las personas tengamos las mismas oportunidades.
- Participar en talleres o charlas de otros colectivos para adaptar sus métodos y para que sean más inclusivos.
- Los ayuntamientos pueden hacer campañas de sensibilización y difusión sobre la educación inclusiva.
- Las entidades como el *SEXPE,
 pueden realizar programas de formación
 en los que participen personas de diferentes colectivos.
- Encontrar las necesidades para que la enseñanza sea gratuita, igual y de calidad para todas las personas.

*SEXPE.

Son las iniciales de Servicio Extremeño Público de Empleo.

¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Pueden recibir formación sobre el cuidado del clima o sobre cómo reciclar en el centro.
- Ofrecer talleres y charlas de sensibilización en institutos y colegios.
- Participar en talleres de empleo con otras entidades o asociaciones de forma inclusiva.
- Fomentar que los entornos de aprendizaje sean seguros, no violentos e inclusivos.
- Tener una biblioteca en lectura fácil para acercar la lectura a todas las personas.

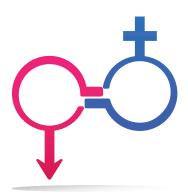




Conseguir la igualdad entre hombres y mujeres.

La desigualdad entre hombres y mujeres sigue existiendo en todos los lugares del mundo. Las desigualdades las puedes ver, por ejemplo:

- En el trabajo.
- En la violencia sexual y explotación.
- En las tareas de casa.
- En los cargos públicos,
 como por ejemplo un puesto de alcalde o alcaldesa.



¿Qué puedo hacer yo?

- Haz ver a los hombres que cuidar a personas dependientes no es solo tarea de las mujeres.
 Comparte esta tarea con ellos.
- Denuncia todas las situaciones injustas por motivos de *género que veas.
- Sigue participando en el grupo de mujeres de tu pueblo y en el grupo de tu asociación.
- Practica el activismo feminista.
 El activismo feminista es una actividad que se realiza para sensibilizar y defender, los derechos de las mujeres.

*Género. Grupo al que pertenece cada sexo humano.

- Las mujeres y los hombres deben tener los mismos derechos.
- Elimina de tu lenguaje todo lo que no esté relacionado con la igualdad entre hombres y mujeres.



- Crear asociaciones que trabajen para la igualdad de género.
- Crear recursos para prevenir y atender a las personas que sufren la violencia de género.
- Reconocer el trabajo de cuidar a personas dependientes y de hacer las tareas de casa.
 - Estos trabajos no se pagan.
- Celebrar el día internacional de la Mujer una vez al año para que la sociedad vea todo lo que aún queda por hacer.
- Celebrar el día de la mujer para defender sus derechos y crear una sociedad en igualdad.



¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Organizar reuniones con los grupos de mujeres de otras entidades o asociaciones.
 Así, las ideas y peticiones serán comunes.
- Organizar formaciones sobre igualdad y no discriminación o sobre violencia de género.
- Realizar programas y campañas para cambiar los *estereotipos de género.
- Participar en las investigaciones contra la violencia de género.
- Entregar las peticiones de las mujeres con discapacidad a los grupos políticos para que tomen medidas.

*Estereotipo. Idea, expresión o imagen que tiene la sociedad de algo o de alguien. Permanece sin cambios y se repite a lo largo del tiempo.

Estas medidas son para asegurar la igualdad de oportunidades y la inserción laboral.

Las mujeres con discapacidad sufren una doble discriminación.



Asegurar que todas las personas tengan agua limpia y saneamientos, y que el agua no se malgasta.

La falta de agua afecta a más de un 40 por ciento de personas en todo el mundo.

Esta falta de agua es por el *calentamiento global que hace que haya más sequía y más zonas desiertas. En poco tiempo, 1 de cada 4 personas, se verá afectada por la falta de agua.

*Calentamiento global. Es un aumento de la temperatura del clima en la Tierra.

¿Qué puedo hacer yo?

Haz un uso responsable del agua.
 Por ejemplo:

No te bañes. Dúchate.

Pon la lavadora llena de ropa.

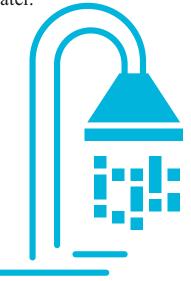
Cierra el grifo al lavarte los dientes.

Coge el agua necesaria para fregar los platos y no dejes el grifo abierto.

Cierra el grifo cuando te laves las manos.

No tires pinturas, productos químicos o medicamentos al váter.
 Estas cosas contaminan los lagos y ríos creando problemas de salud a todos los seres vivos.

- Repara las fugas de tu casa.
 Una fuga en el grifo malgasta más de 11 mil litros de agua al año.
- Dona algo de dinero a proyectos para hacer pozos o instalar tuberías.



- No tirar plásticos ni toallitas al mar para no contaminar.
- Poner carteles para el uso de agua y así ahorrar.
- Reciclar botellas de agua
 o comprar botellas de cristal que duran más.
- Hacer campañas educativas
 para el apoyo del derecho al agua y al saneamiento.



¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Poner grifos con sensores.
 Estos grifos se activan con el movimiento de la mano y así el grifo nunca se queda abierto.
- Reparar las fugas de agua.
- Controlar el uso del agua.
- Calcular el agua que gasta la entidad o asociación en todas sus actividades y en su mantenimiento.
- Colaborar a las organizaciones
 que llevan agua a zonas que lo necesiten.



Asegurar el acceso a una energía económica, segura, sostenibley moderna para todas las personas.

La energía barata depende del carbón, petróleo o gas natural.

Es importarte trabajar e invertir en *energías renovables.

¿Qué puedo hacer yo?

*Energía renovable. Es una energía limpia porque usa el sol, el viento o el agua. Son cosas que nunca se acaban.

- Comparte coches o usa el transporte público para moverte.
- Consume menos agua en la ducha o para fregar los platos.
- Consume menos *insecticidas.
- Consume menos luz en casa.
 Para ello utiliza bombillas de bajo consumo o utiliza poco el aire acondicionado o el brasero.
- *Insecticidas. Es un producto químico que mata insectos.
- No utilices el ascensor, siempre que puedas.
- Desconecta el cargador del móvil y otros aparatos cuando no se utilicen.



- Poner *placas solares para la luz de las calles.
- Dar subvenciones para que las personas puedan poner placas solares o para hacerlas mejor.
- Poner placas solares y molinos de vientos en Extremadura para conseguir energías renovables.
- Sensibilizar sobre reciclar los productos electrónicos o del hogar.
- Crear acuerdos con organizaciones
 que defienden a las personas consumidoras.
 Así el acceso a la información será mejor
 y las personas podrán tomar decisiones.

*Placa solar. Es una pieza de metal y plana que se utiliza para guardar la energía del sol y luego producir otra energía.



¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Ahorrar energía en toda la asociación o entidad usando placas solares.
- Cerrar las puertas de las zonas donde esté puesta la calefacción.
- Bajar el consumo del agua en el centro cuando las personas se laven los dientes o cuando tiren de la cadena.
- Pueden sensibilizar sobre las *energías sostenibles

 a las personas profesionales, a las familias
 o a las asociaciones de la localidad.
- Pueden utilizar sensores de movimiento para las luces.
 Así solo se encenderá la luz cuando sea necesario,
 es decir, cuando pasen las personas.



*Energía sostenible. Es una energía que cubre las necesidades de las personas en la actualidad y no afecta al medio ambiente.



Favorecer el crecimiento económico, duradero y sostenible del empleo productivo y el trabajo digno para todos y todas.

La economía en el mundo está recuperándose poco a poco y ha disminuido el número de personas trabajadoras que son pobres, pero todavía hay muchas desigualdades entre las personas. No hay puestos de trabajos para todos y todas.

¿Qué puedo hacer yo?

- Consume de forma responsable en empresas que respeten los derechos laborales y humanos de las personas trabajadoras.
- Compra en tiendas de ropa, alimentación o tecnología que respeten los derechos laborales de las personas trabajadoras.
- Sensibiliza a tus compañeros y compañeras,
 a tus amigos y amigas y a tu familia
 sobre el trabajo digno y sobre los derechos laborales.



- Tener una actitud positiva con las personas *migrantes que buscan un trabajo digno.
- Las empresas pueden asegurar unas condiciones de trabajo seguras.
- Recompensar el trabajo bien hecho de las personas trabajadoras.
- Ofrecer oportunidades de empleo a las personas con discapacidad.
- Apoyar las campañas internacionales
 para acabar con la *esclavitud,
 con el trabajo forzado, con la *trata de personas
 o con los matrimonios sin consentimiento.

- *Migrante. Es una persona de otro país que llega a otro lugar para vivir de forma temporal o para siempre.
- *Esclavitud. Es cuando una persona no tiene libertad ni derechos propios y está dominada por otra persona.
- *Trata de personas. Es comprar y vender a personas de forma ilegal para abusar de ellas y ganar dinero.

¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Participar en los diálogos del gobierno para que el empleo sea más inclusivo.
 Y así contratar a personas en situación de pobreza o exclusión social.
- Asegurar que los contratos sean *indefinidos y dar oportunidades de desarrollo profesional a las personas trabajadoras.
- Asegurar la *libertad sindical a las personas trabajadoras.
- Crear acuerdos públicos y privados con ONG, universidades u otras empresas para realizar proyectos. Estos proyectos son para apoyar el crecimiento económico *sostenible.
- Crear redes para cambiar información
 o hacer debates con otras organizaciones.
 Estas redes se crean para que las personas con discapacidad tengan un trabajo digno y escuchen sus peticiones.

- *Indefinido. Es un contrato que no tiene una fecha de finalización fija.
- *Libertad sindical. Es el derecho que tienen las personas trabajadoras para reunirse y defender sus intereses.
- *Sostenible. Que se puede mantener con los recursos que tienen la sociedad.



Crear infraestructuras fuertes y seguras, favorecer el desarrollo industrial sostenible y animar a crear cosas nuevas.

La *infraestructura y la *innovación son dos factores importantes para el crecimiento económico y para acceder a la información.

Más de la mitad de las personas de todo el mundo viven en las ciudades y 4 mil millones de ellas

*Infraestructura. Edificios, servicios y recursos necesarios para hacer una actividad.

*Innovación. Cambio que incluye novedades en algo.

¿Qué puedo hacer yo?

no tiene acceso a internet.

- No tires los aparatos electrónicos que no uses.
 Regálalos.
- Participa en visitas a regiones o zonas con más necesidades.
- Ayuda a conseguir dinero para hacer proyectos.
- Participa en la recogida de teléfonos viejos.







- Invertir en infraestructuras que mejoren la calidad de vida de las personas, respetando la sostenibilidad y accesibilidad.
- Organizar cursos sobre las nuevas tecnologías
 para las personas con discapacidad.
 Así aprenderán a utilizar los móviles, ordenadores o tablets.
- Movilizar a las personas en favor al derecho de la tecnología, de la innovación y al derecho a la información para todos.
 Así se eliminan las barreras de los grupos más vulnerables.
- Invertir dinero en investigar el desarrollo de las tecnologías sostenibles.
- Pueden crear infraestructuras sostenibles.

¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Participar en las plataformas y redes locales para fomentar la ciencia e innovación.
 Con esto se produce un cambio social y económico.
- Tener reuniones con el gobierno para pedir a las entidades públicas que aseguren el acceso a internet para todas las personas.
- Organizar jornadas y conseguir dinero para proyectos de instalaciones de atención sanitaria y educativa especiales.
- Introducir la innovación en sus empresas.
 Así pueden cambiar sus productos, instalaciones o servicios.
- Invertir dinero en infraestructura limpia y fuerte, para mantener seguras a las personas trabajadoras y proteger el medio ambiente.



Reducir las desigualdades entre los ciudadanos de cada país, y también entre todos los países del mundo.

Los ingresos de las personas de todo mundo no son iguales.

Las personas ricas ganan mucho dinero y las personas pobres ganan muy poco. Hay que tomar medidas para dar poder a las personas que tienen menos ingresos sin importar su sexo, raza o creencias.



¿Qué puedo hacer yo?

- Abre tu mente y relaciónate con personas diferentes a ti.
 Por ejemplo, personas de otra raza,
 con otras creencias o de otra edad.
 Encontrarás un mundo fantástico y diferente.
- Elimina de tu lenguaje las expresiones o chistes que excluyen, ofenden o discriminan a otros grupos sociales.
- Exige el principio de accesibilidad cognitiva como derecho de igualdad.
- Participa en acciones de sensibilización para aceptar la *diversidad.
 Exige sueldos iguales para todas las personas.

*Diversidad. Diferencia, variedad entre cosas de una misma clase.



- Educar en igualdad con programas de intercambio con alumnos y alumnas de grupos más vulnerables.
- Prestar un servicio de protección social universal.
 Este servicio asegura que todas las personas tengan acceso a la educación, a la salud o a los servicios básicos.
- Construir viviendas para personas mayores y para personas con discapacidad.
- Dar ayudas a las personas que tengan menos ingresos.
- Pueden cumplir todos los compromisos y obligaciones sobre los derechos humanos.



¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Pedir a las instituciones que cumplan con sus obligaciones en políticas de igualdad.
- Hacer estudios para denunciar las situaciones de desigualdad.
- Exigir que el sistema educativo sea igual para todas las personas.
- Promover iniciativas de viviendas en comunidad para personas con discapacidad.
- Pueden exigir la accesibilidad universal y el *diseño para todos.

*Diseño para todos. Es un tipo de diseño que tiene como objetivo conseguir que los entornos, productos y servicios puedan ser utilizados por casi todas las personas.





Conseguir que los pueblos y las ciudades en todo el mundo sean inclusivas, seguras, resistentes y sostenibles.

En el año 2050, más de 6 millones y medio de personas vivirán en las zonas urbanas.

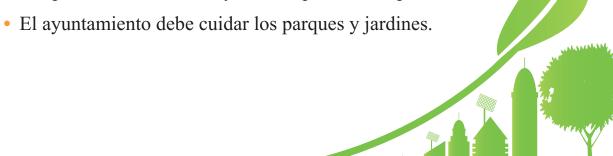
Las personas más pobres viven en estas zonas urbanas. Es importante tomar medidas para que todas las personas tengan una vivienda segura y accesible y para que las ciudades tengan las infraestructuras adecuadas.

¿Qué puedo hacer yo?

- No tires basura en la calle.
- Recicla la basura en tu casa.
- Separa la basura en tu casa.
- Infórmate sobre los grupos de personas que trabajan en jardinería o limpieza.
 Si no hay grupos de estos en tu ciudad, crea uno.
- Anímate y cultiva plantas.
 Las plantas ayudan a limpiar el aire y mejorar el entorno.



- Promocionar el reciclaje de los residuos de la localidad.
- Mantener limpia las ciudades y pueblos.
- Proteger el patrimonio cultural de la ciudad.
 Para ello es necesario crear estrategias
 que mejoren la seguridad y cuidado de estos espacios.
- Adaptar las zonas verdes y carriles para los desplazamientos.



¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Reciclar la basura del centro.
 Para ello hay que tirar la basura en el contenedor correspondiente.
- Utilizar las papeleras del centro.
- Conservar bien los espacios verdes del centro, como los jardines.
 - Para ello tiene que podarlos y cortar el césped.
- Dar charlas de sensibilización a profesionales, familias o a colegios.
- Pueden promocionar la vida independiente de las personas con discapacidad intelectual y pedir los recursos necesarios para que tengan viviendas seguras y accesibles.



Asegurar que haya una producción y un consumo sostenible.

Para conseguir el crecimiento económico y el desarrollo sostenible todas las personas deben cambiar su forma de producir y consumir. Para ello todas las personas tienen que reciclar, no contaminar y cuidar los recursos naturales, como por ejemplo el agua.



¿Qué puedo hacer yo?

- Recoge la basura cuando vayas al campo y tírala al llegar a tu localidad.
- No hagas fuego en zonas peligrosas
 o en estaciones del año cuando está prohibido.
 Por ejemplo en primavera o en verano.
- Tira los guantes y las mascarillas en los lugares adecuados.
- Recicla los ordenadores y las baterías.
- Vuelve a utilizar los libros de texto del colegio.



- Dar publicidad sobre los productos del pueblo y sobre un consumo responsable.
- Sensibilizar y participar en campañas de Comercio Justo para difundir el comercio responsable.
 El Comercio Justo es un tipo de comercio que promueve el desarrollo de los pueblos y lucha contra la pobreza.
- Fomentar una economía circular.
 La economía circular significa reciclar y volver a utilizar las cosas recicladas.
- Sensibilizar sobre el uso responsable de *pesticidas en la agricultura.
- Sensibilizar sobre la contaminación en nuestras ciudades.



*Pesticidas. Es un producto químico que elimina las plagas de animales y plantas.

¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?

- Sensibilizar sobre reciclar y utilizar de nuevo esos envases reciclados.
- Realizar más actividades en la naturaleza.
- Imprimir solo las cosas que sean necesarias y utilizar papel reciclado.
- Hacer campañas de sensibilización.
- Asegurar que los productos que llegan a la entidad o asociación son *éticos, sostenibles y hechos en la localidad.

*Ético. Que está conforme con las reglas que guían a las personas en la sociedad.



Acciones para la lucha contra el cambio climático y sus efectos negativos sobre el planeta.

El cambio climático son cambios que sufren el tiempo, las temperaturas o la lluvia por causas naturales o por acciones de los humanos.



El cambio climático lo sufren todas las personas y todos los países.

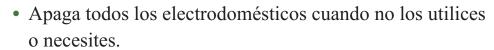
Por ejemplo terremotos o *tsunamis.

El cambio climático puede tener un impacto muy fuerte en nuestro clima.

Por eso es necesario tomar medidas de forma urgente.

*Tsunami. Es una ola gigante producida por un maremoto o por una erupción de un volcán en el mar. Cuando la ola llega a la costa arrasa los pueblos y ciudades.

¿Qué puedo hacer yo?







- Recicla para salvar el medio ambiente.
 Por ejemplo, tira cada cosa en el contenedor adecuado, tanto dentro como fuera de casa.
 Informa a tu familia para que hagan lo mismo.
- Compra solo lo que necesites.
 Piensa que el 20 o 50 por ciento de los alimentos que compramos acaban en la basura.
- Seca tu pelo y tu ropa al aire, de forma natural.
- Comparte en tus redes sociales publicaciones y noticias sobre el cambio climático.





- No usar plásticos o petróleo.
 Los coches y las industrias contaminan mucho.
 Pueden utilizar energías renovables o solares.
- Trabajar para cuidar el medio ambiente.
 Pueden cuidar las calles para que estén más limpias, hacer que los parques estén más verdes y utilizar las papeleras.
- No malgastar el agua potable.
- Reciclar papel, plástico, cartón y vidrio.
 Pueden usar la energía renovable si pueden y ser más responsables cuidando el entorno.
- Hacer campañas de sensibilización
 plantando árboles en la localidad y por los alrededores.



- Reciclar y formar a las personas en el tema para cuidar el medio ambiente.
- Hacer carteles en lectura fácil sobre el reciclar papel y cartón.
- Informar sobre no tirar basura en el arcén de las carreteras.
- Pedir grifos de botón.
 Pulsas el botón y sale agua durante un tiempo.
- Hacer un *compost con los restos de comida.



A TOLK

*Compost. Es un tipo de abono que se prepara con restos de comida o materiales que tiras a la basura. Este abono se echa a la tierra para que sea más productiva.



Conservar y utilizar mejor los océanos, mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.

Los océanos del mundo hacen que la Tierra sea un lugar donde pueden vivir las personas. Por eso, más de 3 mil millones de personas dependen de la biodiversidad del mar y de la costa para vivir. Proteger los océanos es muy importante y necesario para el desarrollo sostenible.



¿Qué puedo hacer yo?

- Reduce el uso de los plásticos para que haya menos contaminación. Puedes trabajar sobre los objetivos que te han tocado.
- Usa menos productos de plásticos porque suelen terminar en los océanos y causan la muerte de los animales del mar.
- Reduce tu *huella de carbono

 para disminuir el calentamiento en el planeta.

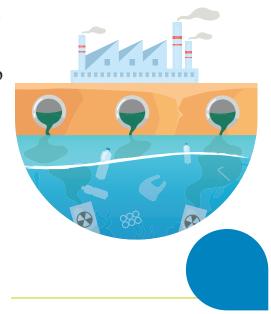
 El calentamiento afecta a los animales y vegetales del mar.
- Come alimentos de tu localidad sostenibles.
 Por ejemplo frutas y verduras.
- Apoya a las organizaciones que protegen los océanos.

*Huella de carbono. Es el total de gases que emite un producto, una persona o una organización. Por ejemplo los gases de un coche.



- Ofrecer información sobre actividades
 en los océanos a través de documentales y películas.
- Respetar las leyes de la sobrepesca.
 La sobrepesca es pescar de forma excesiva peces y marisco.
- Hacer campañas de sensibilización para limitar el consumo de envases de plástico.
- Hacer actividades en los colegios para sensibilizar y proteger a los animales del mar.

- Dar charlas sobre los objetivos de desarrollo sostenible con otras personas usuarias de la entidad.
- Colaborar con el Centro de Interpretación de la localidad haciendo charlas, formaciones o jornadas en el día de la Tierra.
- Crear acuerdos con otras organizaciones
 para pedir que se cumplan los acuerdos firmados por España
 en la Conferencia de los Océanos.
 - Estos acuerdos son para proteger y cuidar los espacios del mar.
- Añadir la política de plástico cero en la entidad
- o asociación y en las actividades.
 La política de plástico cero tiene como objetivo reducir al máximo la cantidad de residuos que se producen al año.
- Pueden comprar solo pescados sostenibles.
 Por ejemplo, pescado fresco.





Favorecer el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, luchar contra la *desertificación y acabar con la pérdida de especies. *Desertificación. Significa

Cada año aumenta más la sequía, la desertificación y la pérdida de los cultivos en la tierra.

Esto hace que se pierdan 12 millones de *hectáreas de tierra y afecte a las comunidades más pobres de todo el mundo.

Además, es una de las principales causas de que el 8 por ciento de los animales mueran y de que el 22 por ciento esté en peligro de *extinción. Por eso es muy importante y necesario tomar medidas urgentes para evitar que esto ocurra.

¿Qué puedo hacer yo?

- No malgastes el papel y recicla el papel usado.
- Come menos carne porque para producir y repartir la carne se producen muchos gases que contaminan.
- Crea tu propio compost.
 El compost beneficia a los animales y a las plantas,
 hace que el suelo sea más rico
 y reduce la necesidad de productos químicos para la tierra.
- Compra productos reciclados.
- No compres productos de especies en peligro de extinción.

*Hectárea. Es una medida que se utiliza para medir tierras o espacios. La medida es un cuadrado de 100 metros en cada uno de sus lados.

que las tierras dejan de ser

productivas.

*Extinción. Significa que deja de existir y desaparece para siempre. Por ejemplo un animal o una planta.

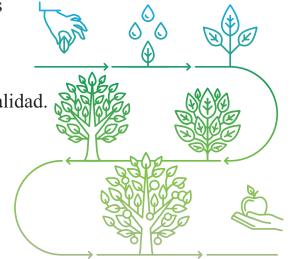
 Dar publicidad a la plantación de árboles típicos de la zona.

Hacer recogidas de la basura en grupo,
 en los parques y en las zonas cercanas de la localidad.

 Cuidar las zonas de orilla de los ríos poniendo papeleras para tirar la basura.

• Hacer recogidas de plásticos y vidrios.

 Realizar campañas de sensibilización para proteger las zonas.



- Hacer charlas de educación para dar a conocer las causas y los efectos del cambio climático.
- Tener en la entidad o asociación una política de reciclaje.
- Consumir el agua de forma responsable.
- Plantar árboles, arbustos o crear zonas verdes en todas los espacios que se pueda.





Favorecer sociedades pacíficas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones de calidad, responsables e inclusivas.

El *desarrollo sostenible debe conseguirse con paz, con estabilidad, cumpliendo con los derechos humanos y con un buen gobierno.

El mundo está dividido de forma clara. Hay algunos países en los que existe la paz y otros en los que están siempre con guerras y violencia. *Desarrollo sostenible. Es el desarrollo de un país en el que su economía crece respetando los derechos de las personas ciudadanas y el medio ambiente.

¿Qué puedo hacer yo?

- Denuncia todo tipo violencia contra las mujeres.
- Trabaja como persona voluntaria en la lucha contra la violencia.
- Relaciónate con las personas sin agresividad.
- Dibuja o escribe algo sobre la defensa de la paz.
- Haz nuevos amigos participando en eventos de tu localidad.







- Participar en los procesos donde se toman las decisiones del país para estar informados.
- Valorar las opiniones y creencias diferentes para conseguir una sociedad inclusiva.



- Apoyar los procesos para mejorar la participación de las personas ciudadanas en las instituciones públicas.
- Conocer y colaborar en los procesos en los que participan las personas ciudadanas.
 Por ejemplo: Presupuestos participativos.
- Colaborar con las instituciones públicas en aquellas metas relacionadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Colaborar con el Defensor del Pueblo.
 Pueden informar sobre las personas
 que se encuentran en situación de pobreza y exclusión.
- Participar en las redes de organizaciones para crear los informes que se presentan a las Naciones Unidas.



Fortalecer las acciones para el desarrollo sostenible internacional y la Alianza Mundial para el desarrollo.

Hoy, el mundo está más conectado que nunca.

Esta situación hace que haya beneficios

para ayudar a mejorar el acceso a la tecnología,

para compartir conocimiento

y ayudar a otros países en desarrollo a trabajar su deuda.



¿Qué puedo hacer yo?

- Habla a las personas más cercanas a ti sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Difunde en tus redes sociales o en tu grupo de amigos y familiares los beneficios de trabajar sobre la Agenda 2030.
- Crea una aptitud abierta y positiva para conseguir estos objetivos.
- Fomenta el trabajo en equipo.
- Colabora con las organizaciones.



- Dar publicidad en Extremadura sobre la necesidad de conocer los avances de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Participar como organización social en las políticas que desarrollen los Objetivos de Desarrollo Sostenible en Extremadura.
- Fomentar la responsabilidad social de las empresas en los proyectos relacionados con el desarrollo sostenible en los países en desarrollo.
- Colaborar con otras organizaciones que estén comprometidas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Fomentar la cooperación, compartiendo conocimientos, tecnologías y experiencias.

- Introducir los Objetivos de Desarrollo Sostenible en todos los proyectos y acciones que haga Plena inclusión Extremadura.
- Crear redes de unión entre las organizaciones de personas con discapacidad y de cooperación internacional.
- Participar en la puesta en marcha de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
 Revisar los objetivos de la entidad o asociación, encontrar la relación entre los objetivos y sus metas y hacer llegar las peticiones de las personas más vulnerables con las que trabajan.
- Conocer y unirse a las campañas sobre el derecho a la solidaridad y a la cooperación internacional.
- Pueden formar parte de las redes y plataformas de las organizaciones para pedir al gobierno que se cumplan los acuerdos internacionales que se han firmado. Estos acuerdos pueden ser obligatorios o voluntarios.

Ahora desarrolla tus propias iniciativas

¿Qué puedo hacer yo?	

Qué pueden hacer las personas de mi entorno?	
Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?	

Ahora desarrolla tus propias iniciativas

Qué puedo hacer yo?
D() 40 1 40

¿Qué pueden hacer las personas de mi entorno?	
¿Qué pueden hacer las personas de mi entidad o asociación?	



Plena inclusión Extremadura.

Federación de Asociaciones a favor de las personas con Discapacidad intelectual de Extremadura.

Avenida Juan Carlos I, número 47, Bloque 5, bajo 8. 06800 Mérida (Badajoz).

Teléfono: 924 31 59 11

Fax: 924 31 23 50

Correo: info@plenainclusionextremadura.org/

web: http://www.plenainclusionextremadura.org.

twiter: plenaextremadur

facebook: @plena.inclusion.extremadura

#ODeSeando





