



PROFECO
 PROCURADURÍA FEDERAL
 DEL CONSUMIDOR



Objetivo Para Vivir Mejor, Futura Sustainability Communications LTD y el programa "10-Year Framework of Programs on Sustainable Lifestyle and Education" se encuentran inscritos bajo la licencia Creative Commons CC BY-ND 4.0. Este contenido es su propiedad en cualquier momento. Solo se ha adaptado para mejorar la forma de este material didáctico, el cual es de distribución gratuita y sin fines de lucro.

APRENDE Y ENSEÑA 



1. Continúa aprendiendo durante toda la vida
2. Enseña la amabilidad a las niñas y niños
3. Ayuda a que las niñas y niños continúen en la escuela
4. Apoya a los profesores y mantén las escuelas abiertas
5. Defiende el derecho de todas las personas a la educación

TRATA A TODAS LAS PERSONAS CON IGUALDAD 



1. Aprende cómo poner fin al sexismo y transmítelo a los demás
2. Cria a las niñas y los niños para que esperen nada menos que igualdad
3. Respeta a los hombres y mujeres que cuidan de la familia
4. Defiende los derechos reproductivos de la mujer
5. Oponte ante la violencia contra las mujeres y las niñas

CONTRIBUYE A ERRADICAR LA POBREZA 



1. Conoce las causas de la pobreza en tu país y en el mundo
2. Comparte y dona lo que te sea posible
3. Compra a empresas que paguen salarios justos
4. Ahorra, genera préstamos e invierte de manera responsable
5. Exige salarios dignos y oportunidades para todos

ALIMÉNTATE SANAMENTE 




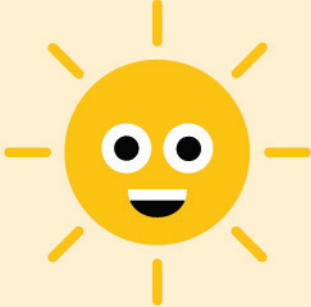
1. Conoce cómo cultivamos, pescamos y producimos nuestros alimentos
2. Aliméntate con más frutas y verduras
3. Compra alimentos locales, de temporada y de comercio justo
4. Ayuda a los niños, las personas mayores y a las mujeres embarazadas a comer bien
5. Exige que se ponga fin al hambre en el mundo

MANTENTE SANO 



1. Aprende cómo mantenerte sano y transmítelo a los demás
2. Lávate las manos y haz ejercicio regularmente
3. Comportate con prudencia en las vías de circulación y cerca de ellas
4. Valora el bienestar y la salud mental
5. Exige atención médica y vacunas para todas las personas

USA ENERGÍAS LIMPIAS 



1. Averigua de dónde proviene la energía que usamos
2. Ahorra energía siempre que puedas
3. Usa energía renovable para la calefacción, la iluminación y la electricidad
4. Compra a empresas que usen energía renovable
5. Exige una energía limpia y asequible para todas las personas

AHORRA AGUA 



1. Aprende por qué el agua limpia es una cuestión importante
2. No deseches basura ni sustancias químicas o tóxicas por el inodoro
3. Avisa cuando haya fugas de agua, grandes o pequeñas, y repáralas
4. Ahorra agua al cepillarte los dientes, al lavar y limpiar
5. Defiende el derecho de todas las personas a tener agua limpia y saneamiento

CREA BUENAS CONDICIONES DE TRABAJO 



1. Aumenta tu conocimiento sobre economía familiar
2. Exige condiciones laborales seguras
3. Asegúrate que los productos que compras no se fabricaron con explotación laboral
4. Apoya a las empresas locales en tu país y en el extranjero
5. Defiende los derechos laborales de todas las personas

AMA LA NATURALEZA



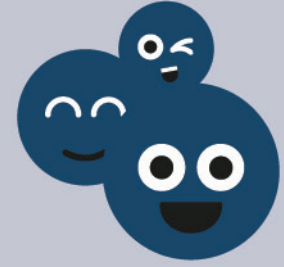
1. Descubre las maravillas del mundo natural
2. Protege las plantas y los animales nativos
3. No compres nunca productos derivados de especies silvestres en peligro de extinción
4. Apoya a empresas que protejan y restauren la naturaleza
5. Defiende los bosques y espacios naturales amenazados

CONSTRUYE LA PAZ



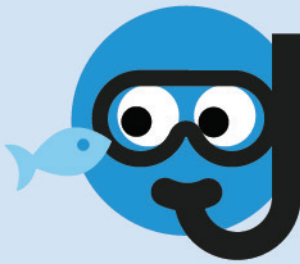
1. Conoce y ejerce tus derechos
2. Sé amable y tolerante
3. Oponete a la corrupción y el abuso de poder
4. Apoya a las instituciones que apoyan a las personas
5. Defiende la justicia y la paz

COLABORA



1. Descubre y difunde los Objetivos de Desarrollo Sostenible
2. Apoya a quienes fomentan la unidad
3. Celebra los avances que ya hemos logrado
4. Involúcrate y realiza voluntariado en tu comunidad
5. Contribuye a que el futuro sea mejor que el presente

LIMPIA NUESTROS MARES



1. Aprende sobre la vida en nuestros mares y océanos
2. Recuerda que la basura acaba en el agua
3. Rechaza los plásticos innecesarios
4. Compra pescados y mariscos de pesca sostenible
5. Exige a los líderes que pongan fin a la contaminación de los océanos

HAZLE FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO



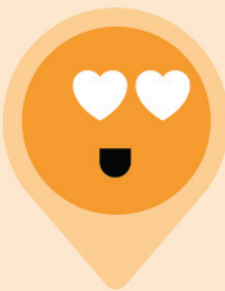
1. Conoce las soluciones al cambio climático
2. Pide más energía renovable en tu país
3. Consume más vegetales y menos carne
4. Camina y usa bicicleta en lugar de usar automóvil
5. Exige que los líderes adopten medidas valientes e inmediatas contra el cambio climático

VIVE MEJOR



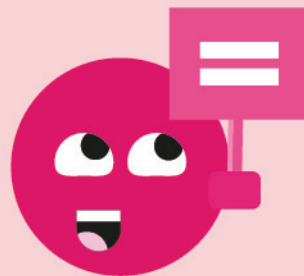
1. Adquiere conocimientos sobre el desarrollo sostenible
2. Reutiliza, repara, recicla, comparte y presta
3. Reduce el desperdicio de alimentos y reutiliza las sobras
4. Reúne amigos y experiencias, no solo cosas
5. Exige que las empresas respeten a las personas y el planeta

APRECIA EL LUGAR DONDE VIVES



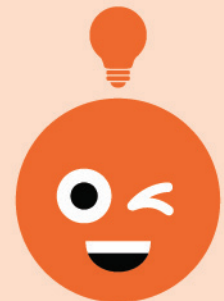
1. Infórmate y participa en las decisiones locales
2. Prepárate para situaciones de emergencia
3. Conoce a tus vecinos y acoge a las personas que llegan
4. Protege los árboles nativos, la vida silvestre y las áreas naturales
5. Exige transporte público, seguro y de buena calidad

ACTÚA CON JUSTICIA



1. Ten una mentalidad abierta, escucha y aprende de los demás
2. Apoya a líderes que reduzcan las desigualdades
3. Protege y acoge a las personas vulnerables
4. Compra a empresas que paguen sus impuestos y traten a las personas con justicia
5. Defiende tus derechos y los derechos de los demás

REFLEXIONA ANTES DE DECIDIR



1. Infórmate sobre los planes de progreso del país
2. Comportate con inteligencia y amabilidad en Internet
3. Apoya construcciones que beneficien a las personas y protejan el planeta
4. Acoge las innovaciones que hagan del mundo un lugar mejor
5. Exige que los beneficios del progreso se compartan