

Tus acciones suman más de lo que crees

#YoActúo

# 5 retos para frenar el cambio climático

5 retos para frenar el cambio climático

---

1

# #YoActúo... Y me informo

¡Que no te la cuelen! La información veraz, contrastada y de calidad es fundamental para frenar el cambio climático. Lee, cuestiona e infórmate sobre sus principales causas, consecuencias y soluciones.

A golpe de click, encontrarás recursos como estos vídeos de [Ayuda en Acción](#) sobre el [#MalditoCambioClimático](#) para poner en forma una cualidad indispensable de cualquier activista por el clima... ¡el pensamiento crítico!

---

## **Desafío** ¿Nos ayudas a comunicar el cambio climático?

¡Súmate a frenar la desinformación sobre la emergencia climática! Menciona a Ayuda en Acción y cuéntanos en redes sociales qué bulos climáticos has encontrado y con qué información rebatirlos.

¡No olvides usar los hashtags [#YoActúo](#) y [#1Planet4All!](#)

2

## #YoActúo... Y hago un consumo responsable

¡La cosa va de ochos! ¿Sabías que un pantalón vaquero de 800 gramos supone un gasto de 8000 litros de agua? ¿O que la cantidad de basura que llega a los mares y océanos cada año equivale al peso de 800 torres como la Torre Eiffel?

Hay muchas formas de consumir, pero no todas tienen el mismo efecto sobre el clima.

---

### **Desafío** Y tú, ¿consumes de forma sostenible?

Comparte fotos de tus compras de ropa de segunda mano, alimentos de proximidad y de cualquier producto elaborado de forma sostenible.

¡No olvides mencionar Ayuda en Acción y usar los hashtags [#YoActúo](#) y [#1Planet4All!](#)



# ③ #YoActúo... Y elijo un transporte sostenible

¿Te gusta viajar? Te interesará saber que la emisión de CO<sub>2</sub> por persona en un vuelo low cost Londres-Nueva York es la misma que produce una persona en Ghana a lo largo de todo un año.

¿Suena muy loco, verdad? El caso es que el sector de los transportes es uno de los más contaminantes que existen.

---

## **Desafío** Y tú, ¿cómo te mueves?

Menciona el perfil de Ayuda en Acción en Instagram, Tik Tok o Twitter, y cuéntanos cuál es tu opción de transporte sostenible: ¿bici, tren, bus, moto eléctrica...?

¡No olvides usar los hashtags **#YoActúo** y **#1Planet4All!**

5 retos para frenar el cambio climático

---

4

## #YoActúo... Y ahorro energía

No es ninguna broma: las pantallas con modo "ahorro de energía" utilizan entre un 25% y un 60% menos de energía, y apagar las luces de las habitaciones en las que no estás te permite ahorrar 150€ al año.

En la red tienes un montón de ideas para conseguir ahorrar energía... ¡y tener más dinero en el bolsillo!

---

### **Desafío** ¿Te apuntas a ahorrar energía?

Cuéntanos en redes sociales qué acciones realizas o te comprometes a realizar para conseguir un consumo energético más eficiente.

¡No olvides mencionar a Ayuda en Acción y usar los hashtags [#YoActúo](#) y [#1Planet4All](#)!

5

# #YoActúo... Y me pongo en marcha por el clima

¿De verdad quieres salvar el planeta? ¡Ponte en marcha! Hay muchas acciones que puedes hacer en tu barrio, centro de estudios o lugar de trabajo para frenar la emergencia climática.

También puedes colaborar con organizaciones comprometidas con el clima, como Ayuda en Acción, a través de una experiencia de [voluntariado](#).

---

## **Desafío** Participa en acciones reivindicativas

Y comparte todas las iniciativas e ideas que se te ocurran en redes sociales para que cada vez más personas se sumen a la acción por el clima.

¡Menciona a Ayuda en Acción y usa los hashtags [#YoActúo](#) y [#1Planet4All](#) para dar todavía más alcance a tus publicaciones!



5 retos para frenar el cambio climático

---

# ¿Quieres empezar hoy mismo?

Mira y comparte el vídeo oficial de la campaña **#YoActúo** con tus familiares, amigos y amigas.

¡Conoce a quienes ya han pasado a la acción por el clima!

**#YoActúo #1Planet4All**

[vhttps://ayudaenaccion.org/ong/1planet4all/](https://ayudaenaccion.org/ong/1planet4all/)

Ayuda en Acción en redes sociales:

