

# Guía de buenas prácticas para un México sustentable



# SUSMAI

Seminario Universitario de Sociedad,  
Medio Ambiente e Instituciones





# Guía de buenas prácticas para un México sustentable

## Autoría colectiva

Alonso Aguilar, Pedro Álvarez Icaza, Omar Arellano, Coro Arizmendi,  
Cristina Ayala, Elena Burns, Rolando Cañas, Helena Cotler,  
Francisco Cravioto, Alfonso de la Vega, César Domínguez, Adrián Fernández,  
Rodolfo García Zamora, Rodrigo Gutiérrez, Marisa Mazari, Leticia Merino,  
Adalberto Noyola, Edward Peters, Alejandro Velázquez, Luis Zambrano

## Coordinación y edición

Cecilia Navarro

## Más información disponible en

[agendaambiental2018.susmai.unam.mx](http://agendaambiental2018.susmai.unam.mx)



Ciudad Universitaria  
junio de 2018



# Índice



<b>Introducción</b>	<b>4</b>
1. <b>Agua</b>	<b>6</b>
2. <b>Agricultura y alimentación</b>	<b>12</b>
3. <b>Biodiversidad</b>	<b>16</b>
4. <b>Ciudades</b>	<b>18</b>
5. <b>Transición energética</b>	<b>20</b>
6. <b>Mares y costas</b>	<b>24</b>
7. <b>Minería</b>	<b>28</b>
8. <b>Suelos</b>	<b>32</b>
9. <b>Bosques</b>	<b>34</b>
10. <b>Residuos</b>	<b>36</b>
11. <b>Derechos humanos y medio ambiente</b>	<b>40</b>



# Introducción



Esta *Guía de buenas prácticas y consumo responsable* es producto del Seminario Universitario de Sociedad, Medio Ambiente e Instituciones (SUSMAI) y de la Agenda Ambiental 2018 de la UNAM.

A raíz de la elaboración del documento *Agenda Ambiental 2018, diagnósticos y propuestas*, en el que un amplio grupo de académicos e investigadores revisaron los temas ambientales más urgentes para el país y elaboraron propuestas puntuales de política pública dirigidas a tomadores de decisiones, la evolución natural de ese proyecto fue tratar de responder a la inquietud de la ciudadanía: ¿qué hacemos ciudadanas y ciudadanos de a pie para contribuir a resolver la aguda crisis ambiental que enfrenta nuestro país? Es claro que gobierno y sociedad tenemos responsabilidades comunes pero diferenciadas.

Esta guía de buenas prácticas y consumo responsable es la respuesta de los autores y autoras de la *Agenda Ambiental 2018, diagnósticos y propuestas* a la pregunta antes mencionada.

Las respuestas incluyen recomendaciones y opciones de consumo y cuidado ambiental, así como alternativas para la organización colectiva y la defensa del patrimonio natural y del bien común a través de estrategias jurídicas. Intentamos evitar las recomendaciones más comunes y conocidas, optamos por enriquecer el catálogo de alternativas para la acción cotidiana de la ciudadanía a partir del conocimiento y la experiencia de los autores y autoras en sus disciplinas y campos de estudio.

Les invitamos a apropiarse de esta *Guía de buenas prácticas*, les pedimos compartirla, ejercerla y por supuesto, enriquecerla.

1  
Agua





## El dato



Desde 2012, la Constitución mexicana reconoce el derecho humano al agua y al saneamiento de la misma. Hacer un buen uso del agua y buscar la manera de frenar su contaminación es a la vez un derecho y una obligación.

- ◆ **Responsabilízate por el agua.** Aunque la publicidad suele decir que para responsabilizarnos lo único que hay que hacer es cerrar la llave mientras nos cepillamos los dientes y pagar a tiempo nuestra cuenta de agua, la realidad es que no podemos dejar el agua en las manos de las grandes empresas que buscan cobrarla en los municipios y la distribuyen de forma desigual e injusta. Tampoco podemos dejarla en manos de mineras, cerveceras y proyectos de fractura hidráulica.
- ◆ No te limites a pagar el recibo, **hay que saber de dónde viene el agua y a dónde va** una vez que la usamos, cuál es la fuente de abasto que impacta menos el medio ambiente y tiene un costo menor.
- ◆ Hay que **conocer los ciclos cortos del agua y de la lluvia.** También, hay que organizarnos en torno al líquido en nuestro barrio, colonia, municipio y ciudad. Tenemos que estar ahí porque se trata de un recurso vital para todos: es el eje de nuestra relación con la naturaleza. La cultura del agua es de participación y democratización.
- ◆ El **reúso es una estrategia efectiva** para dotar de agua a todos los usuarios que la requieren. El reúso se puede llevar a cabo en las casas, los servi-

cios municipales, la industria, la agricultura y para retornar algo de ella a la naturaleza en buenas condiciones.

- ◆ El reúso en casa implica tener un **sistema de tratamiento** y ocuparse de él, darle mantenimiento. El agua de reúso se puede utilizar por ejemplo en la descarga de sanitarios, que consumen mucha agua que no requiere ser potable, basta con que sea segura y no cause problemas de infección.
- ◆ Existe ya la tecnología para **captar agua** en techos, terrazas, jardines y pasarla por un filtro para mejorar su calidad, aunque no se debe ingerir directamente sin previa desinfección. Captando agua en la temporada de lluvia aumenta la resiliencia de nuestro barrio, colonia y ciudad y no nos quedaremos sin agua en los próximos años. Podemos captar agua en nuestras casas, centros comunitarios, mercados y escuelas, si bien el mayor volumen se capta en lagos y cuerpos de agua.

## El dato



La cosecha de agua se ideó para zonas marginadas en las que no hay tuberías. Se implementó en unas 4 mil casas en Xochimilco y Tlalpan. En el temblor del 19 de septiembre de 2017 estallaron las tuberías que van a Xochimilco y las únicas personas con agua fueron las que tenían tanques de captura, que alcanzaron incluso para repartir a sus vecinos. La cosecha de agua mejoró la resiliencia frente a catástrofes urbanas.

- La Constitución mexicana establece que tenemos derecho a agua en cantidad y calidad adecuadas, por lo que debemos **exigir a las autoridades información sobre la calidad del agua** que se distribuye en las zonas urbanas y rurales en México, para saber si es inocua para su consumo directo o es necesario darle algún tipo de tratamiento.
- Debemos tomar conciencia de la **importancia del agua**, y no verlo como un mero “servicio” que la naturaleza nos da. Para obtener agua hay que extraerla, conducirla, algunas veces bombearla, tratarla, y transportarla hasta las tomas domiciliarias, lo que implica altos costos. El agua en nuestros hogares tiene costos que debemos pagar, los subsidios deben darse sólo a quienes realmente los necesitan. Hay esquemas públicos y comunitarios para manejarla bien, ello implica que las personas participemos en la vigilancia para su buen gobierno.
- **Pagar el agua también es importante**, ello que brinda la oportunidad de exigir un mejor servicio y asegurar que los organismos operadores tengan recursos para mejorar su infraestructura, proveer agua de calidad en cantidad suficiente, así como tratar la que desechamos para evitar daños al ambiente.
- Debemos exigir **información sobre la calidad del agua** que recibimos de manera constante, que nos permita tomar decisiones informadas; esto ayudaría a que los ciudadanos dejemos de comprar agua embotellada. Al conocer la calidad del agua y constatar que los parámetros de calidad de agua son adecuados tendremos elementos para optar por agua de la llave y dejar el agua embotellada.
- El **agua embotellada es mil veces más cara** que el agua de distribución por la red hidráulica. Es urgente romper el ciclo de consumo de las botellas de agua. Las embotelladoras se benefician de concesiones que están agotando las cuencas hidrológicas pagando a cambio precios bajos y explotando un recurso natural común. Se trata de un despojo que debemos

detener y como consumidores podemos hacerlo. El agua embotellada libera de una responsabilidad al organismo operador, quien debería responsabilizarse de proveer agua de buena calidad. El gasto en botellas de agua afecta la economía familiar y produce residuos, botellas de PET no biodegradables que se acumulan en el ambiente. Estas botellas flotan en los océanos creando enormes islas de desechos que se han convertido en un grave problema mundial.

- ◆ Debemos ser **cuidadosos al usar productos** como: medicamentos, antibióticos, sustancias de aseo personal, conocidas como contaminantes emergentes, producto de la síntesis química industrial. Es importante informarnos sobre sus impactos al ambiente ya que terminan en el drenaje y afectan microorganismos y organismos acuáticos. Eventualmente pueden regresar al ciclo de consumo humano generando distintos efectos adversos. Busca y opta por utilizar productos más amigables con el ambiente y dejar aquellos con altos contenidos compuestos químicos y sustancias tóxicas.
- ◆ **Evita** también **productos como los exfoliantes**, pues contienen químicos y micro plásticos que no se disuelven. Terminan en los cuerpos de agua y se desconocen sus impactos para los seres vivos.

### El dato



México es el primer país *per cápita* en consumo de agua embotellada, que cuesta en promedio mil veces más que el agua que llega a las llaves de nuestras casas.





2

## Agricultura y alimentación



- ✿ Es fundamental que los consumidores **revaloremos a los productores locales**, saber de dónde vienen sus productos y exigir que en los mercados se ofrezcan productos elaborados mediante prácticas productivas amigables con el medio ambiente. Productos de pequeños y medianos productores rurales mexicanos y no de grandes consorcios agroindustriales.
- ✿ **Consumir productos cultivados mediante agricultura agroecológica** y cultivados por pequeños productores locales ayuda a evitar el uso de pesticidas y agroquímicos que envenenan a los animales que visitan estos cultivos y los polinizan, haciendo posible la producción de los frutos que consumimos y que constituyen nuestra principal fuente de vitaminas. Esto ayudará a la conservación de los sistemas agrícolas y de los paisajes naturales, pues estos animales polinizan plantas cultivadas y silvestres.

### El dato



Uno de los productos que está causando gran impacto ambiental es el aguacate, un cultivo que hoy se destina principalmente a la exportación y cuya expansión ha arrasado con grandes extensiones de bosques y agotado muchos cuerpos de agua. En su producción se usan enormes cantidades de agroquímicos y se genera una importante pérdida de suelo.

- ✿ Si vas a consumir aguacates, es mejor que sean **aguacates criollos, que provienen de comunidades donde la producción es artesanal**, donde las huertas no se han expandido sobre áreas deforestadas, en las que se

conservan los suelos, no se usan agroquímicos en forma desmedida, ni se agotan los cuerpos de agua. Es importante decir que el cultivo de aguacate criollo se da en huertas agroforestales, donde la variedad de especies limita de manera natural la presencia de plagas.

- ❁ Si tienes espacio para **tener un huerto urbano**, hazlo. Es importante, no por tener una gran producción, pero sí para comenzar a entender qué significa cultivar y que significa tener un producto sano.
- ❁ Exige a tus representantes locales (diputados y senadores) que legislen para establecer la **eliminación de plaguicidas** altamente peligrosos en México.
- ❁ **No uses insecticidas y herbicidas** cuyas etiquetas no estén traducidas al español. En muchas ocasiones los productos químicos extranjeros que no cumplen la regulación nacional e internacional y pueden contener compuestos peligrosos para tu familia o mascotas.

## El dato



En México están autorizados para uso 184 ingredientes activos considerados plaguicidas altamente peligrosos; la mayoría están prohibidos en otros países (*Los plaguicidas altamente peligrosos en México*).

- ❁ **Exigir un etiquetado** que nos permita saber si en la producción de los alimentos se utilizaron sustancias químicas peligrosas y si contienen o no organismos genéticamente modificados.
- ❁ Un **consumo inteligente** es aquel en que el consumidor toma las decisiones con base en los impactos que tienen estos productos en el medio

ambiente y en la salud de las personas. Hay que considerar los empaques, la distancia, cuánta agua se utiliza, si la producción es del país o viene de otra región, pues todo ello incrementa la huella de carbono.

✿ **Exige tortillas hechas de maíces producidos localmente** en los restaurantes y comercios.

✿ Como ciudadanos y ciudadanas de a pie podemos ejercer mucha presión al **pedir alimentos locales sanos**. Hay que comprar local porque:

☞ **Reduce las emisiones de carbono** en el transporte de alimentos, no es lo mismo llevar a tu casa una lechuga cultivada en Xochimilco, que una de Irapuato o California, no es lo mismo recorrer cientos o miles de kilómetros que quizá menos de diez kilómetros.

☞ Es importante **revitalizar la agricultura periurbana**, consumiendo lo local y acercándonos a los agricultores.

☞ Tenemos que **fortalecer la economía de nuestros productores**, ya quedan muy pocos y tienen un papel fundamental en la conservación ambiental, en nuestra salud y en la preservación de nuestra cultura.

☞ Cada día hay más alternativas de **mercados pequeños** que ofrecen alimentos producidos localmente.

☞ Por más orgánico que sea un producto —por ejemplo, un cereal—, si viene de Australia, la huella ecológica es muy grande; mejor **consume un buen cereal del país**.

## El dato



La Ciudad de México tiene una ventaja muy importante: aún tiene suelo de conservación, es fundamental que apoyemos su cuidado.



# 3 Biodiversidad





🌸 **Es importante sembrar** en las casas, las carreteras y los camellones, plantas para los polinizadores, para las abejas, mariposas, murciélagos y los colibríes. Lo ideal es tener salvias, lavandas, los cepillos que tienen flores tubulares rojas, moradas, rosas, para los colibríes, flores abiertas para insectos y flores robustas para murciélagos. Los polinizadores son fundamentales para mantener muchas de las frutas y verduras que consumimos cotidianamente.

🌸 **Evita aplicar herbicidas** en jardines, parques y cuerpos de agua superficiales.

🌸 También es importante poner en espacios abiertos de casas y departamentos **recipientes con agua** para el consumo de los pájaros durante las épocas de calor extremo.

🌸 Los **animales silvestres pertenecen a las áreas naturales**, no los adoptes como mascotas, pues al hacerlo promueves el comercio ilegal y generas presión sobre las especies.


## El dato





Alrededor de tres cuartas partes de los cultivos de alimentos del mundo dependen de la polinización por insectos y otros animales (aves), que en muchas regiones del mundo han disminuido de forma alarmante (*Plataforma Intergubernamental sobre Biodiversidad y Servicios de los Ecosistemas, IPBES*).


# 4 Ciudades





 **Organízate con los vecinos** para mejorar la calidad de vida, reducir la inseguridad, mejorar la capacidad de resolver problemas de movilidad, tener mejores parques. Hacer cosas junto con ellos nos permite construir lazos de confianza y colaboración, y desarrollar capacidades de resolver problemas comunes.

 **Rehúsa, reduce y recicla los desechos.** En especial, elimina el uso de popotes y unicele y reemplaza las bolsas de plástico por bolsas de tela u otros materiales de larga duración.

 **Capta agua.** Si cada ciudadano capta por lo menos un porcentaje de su consumo durante la época de lluvias podrá reducir en 30-40% la necesidad de agua en la Ciudad de México y en otras ciudades donde llueve bastante.

 **Utiliza el transporte público.** Entre más ciudadanos lo utilicen, los responsables del transporte serán obligados a mejorarlo. Si queremos transporte público de primer mundo los grupos que hoy utilizan autos deben moverse en transporte público, como sucede en el primer mundo.

 Aprende que **vivimos en una cuenca** que es parte de la naturaleza a pesar de estar rodeados por asfalto. Entenderlo nos estimula a salir de casa caminando, entender cómo funciona el barrio, sus árboles, sus espacios verdes, esto modifica las actitudes frente a la vida y frente a la comunidad.

 **Usa y protege las áreas verdes,** y promueve entre tus vecinos su conservación como espacio colectivo.

5

## Transición energética



- ⚡ **Sustituir lámparas y focos por lámparas de leds.** En materia de consumo de energía ya existen hoy tecnologías limpias y eficientes al alcance del bolsillo de cualquiera, que pagan su inversión en muy poco tiempo.
- ⚡ **Trasladarse en transporte público,** en bicicleta y a pie, sólo en casos indispensables utilizar el automóvil.
- ⚡ Consultar la información sobre **rendimiento vehicular** (qué tan eficiente es un vehículo) al adquirir un auto, porque en México hay diferencias de más de 30% en el rendimiento de los autos.

### El dato



Ahora que ya no hay subsidios a la gasolina y hay que pagar el precio real, es importante atender a los niveles de emisión y de rendimiento de combustible de los automóviles.

- ⚡ Otra tecnología cada día más accesible son los **calentadores solares de agua.** En los últimos 15-20 años han bajado de precio y hoy con 8-10 mil pesos una familia puede instalar un sistema solar para calentar el agua para bañarse y así reducir su consumo de gas LP.

### El dato

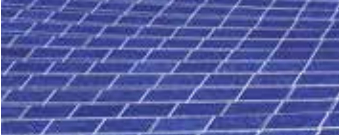


En dos años en promedio se paga la inversión hecha en un calentador solar de agua.



- ⚡ El costo de los paneles para generar electricidad por medio de **energía solar** también se ha reducido en más de 80%. Para los usuarios con consumo medio o alto de electricidad, es una inversión que vale la pena.

### El dato:



La inversión en paneles solares se recupera en 4-5 años en hogares con un consumo medio o elevado de electricidad.



# 6 Mares y costas



## El dato



La pesca aporta proteínas a millones de personas y es importante para la seguridad alimentaria. Esos millones de personas tomamos decisiones como consumidores.

- ❏ Hay que elegir productos pescados de manera sustentable, que no dañen los océanos. Pregunta a los vendedores **de dónde proviene el pescado que ofrecen y cómo fue capturado.**
- ❏ Las certificaciones de pesca sustentable nos permiten distinguir los impactos ambientales de cada producto. Hay especies como el camarón, el atún, los ostiones y abulones que han sido francamente sobre explotados. Además, en el caso del camarón, **las redes de arrastre con que es capturado este crustáceo matan a miles de peces** que son arrojados de nuevo al mar. Es importante limitar el consumo de estas especies y exigir mejores prácticas de pesca.
- ❏ **El abuso en el uso de productos de plástico se está convirtiendo en un grave problema** para los ecosistemas marinos y la salud humana. Reduce o evita el consumo de productos en envases de plástico que rápidamente se vuelven basura. Acostúmbrate a llevar contigo tus alimentos y bebidas en recipientes de vidrio. Mejorarás tu alimentación, tu economía y evitarás que esos desperdicios continúen llegando al mar.

## El dato



En México un kilo de camarón implica la captura de otros nueve kilos de pescado, es decir, de proteína que se echa a perder y cuya captura modifica el ecosistema.


## El dato



Mientras en otros países hay una regulación firme que prohíbe el uso de bolsas de plástico, en México el tema se deja a la buena voluntad de la gente. De seguir así, en el año 2050 habrá más plásticos que peces en el mar.

### **Consume pescado silvestre, es mejor que el proveniente de granjas.**

El consumo de pescado silvestre contribuye a mejorar la calidad de vida de los pescadores artesanales. A cambio, te provee de proteína de la mejor calidad, te ayuda a prevenir el envejecimiento cerebral, aumenta los niveles de colesterol bueno, regula los triglicéridos, disminuye el riesgo de infartos, favorece la pérdida de peso por sus bajos contenidos en grasas, fortalece los huesos por su alto contenido de calcio, reduce en un 50% el riesgo de contraer cáncer de piel por su alto contenido de omega 3, disminuye el riesgo de desarrollo de diabetes y ayuda a la correcta función de nuestra tiroides, gracias al yodo que tienen algunas especies de peces.

 Y para los pescadores: **Siempre tendrás buena pesca si respetas** las tallas mínimas de captura, cumples con las vedas, no pescas en áreas protegidas y utilizas artes de pesca selectivas.







7  
Minería



- ✂ **¡Infórmate!** En México existen más de 120 conflictos sociales como consecuencia de las graves afectaciones de las actividades mineras. Prácticas mineras como los tajos a cielo abierto y la minería submarina tienen afectaciones permanentes sobre la orografía, la biodiversidad y el bienestar de comunidades rurales, indígenas y mestizas. **Comparte la información, aprovecha las redes sociales.**
- ✂ Es altamente probable que cerca de tu ciudad o tu comunidad se esté dando un conflicto minero. **Investiga, acércate, conversa y, si estás de acuerdo, solidarízate con las comunidades en defensa de sus territorios.** Toda la ayuda que puedas proporcionar a estas comunidades será sumamente útil.
- ✂ **Revisa tu consumo.** Las industrias automotriz y electrónica demandan una gran cantidad de metales y no metales cuya explotación provoca graves afectaciones. Esta industria opera bajo el principio de “obsolescencia programada”, en la que estos bienes tienen una vida útil limitada, lo cual nos obliga a reemplazarlos innecesariamente. La mercadotecnia también nos empuja a un consumo insostenible de estos bienes. **Reduzcamos nuestra demanda de automóviles y electrónicos. Procuremos repararlos y exijamos a la industria productos de mayor calidad que podamos usar de por vida.**
- ✂ **Reduzcamos nuestra demanda de metales y no metales considerados “preciosos”.** La joyería elaborada con este tipo de materiales es ambientalmente insostenible. Para producir tan solo un anillo de oro se requiere remover 8 toneladas de tierra, contaminarla con cianuro de sodio y utilizar 4 m<sup>3</sup> de agua. Una explotación de oro requiere la apertura de tajos a cielo abierto. Procura recurrir a alternativas sostenibles y materiales reciclados para el adorno del cuerpo.

**✂ Separa los residuos electrónicos, electrodomésticos y automotrices.**

Una separación adecuada y segura de los mismos puede generar empleos dignos y proporcionarnos una gran cantidad de metales y no metales necesarios para la industria. Exijamos a nuestros gobiernos espacios y mecanismos adecuados para la disposición de estos residuos.











# 8 Suelos




 Los **suelos tardan siglos en formarse** y pueden erosionarse y perderse en unas cuantas horas de lluvia. Por eso es importante mantenerlos cubiertos con vegetación, hojarasca o cualquier otro material vegetal. En los parques, camellones, áreas verdes urbanas y jardines existe la costumbre de barrer hasta la última hoja para que se vea “limpio”. Con esa práctica se elimina la cubierta vegetal y se barren partículas de suelo. Hay que dejar la hojarasca, no es basura, es materia orgánica que se integrará al suelo.

 El **suelo tiene que estar cubierto** para que las gotas de lluvia no caigan directamente sobre él, pues ello hace que la tierra se compacte y quede lisa como asfalto, de tal forma que cuando llueve, el agua ya no se infiltra. Si el agua no se infiltra, empieza a escurrir, se vuelve agua sucia, y se pierde en el drenaje.


 El musgo es esencial para conservar los suelos y los ecosistemas forestales. Por eso, **evita comprarlo**.


 La tierra de monte es un recurso que tarda cientos de años en conformarse. Al extraerla, se destruyen los bosques... y todo para colocarla en una maceta. Evita comprar tierra de monte, **hay que optar por tierra elaborada localmente a partir de composta**.


 Si cuentas con el espacio, **haz composta con tus residuos orgánicos en tu casa o promueve su preparación en espacios verdes compartidos**. Con esto se reducen los residuos orgánicos y se incorpora el carbono a los suelos.

9  
Bosques



 **Exige información sobre el origen de la madera**, pues la extracción forestal no implica necesariamente deforestación o deterioro de los bosques. La extracción de madera bajo prácticas de buen manejo y protección del bosque contribuye a su conservación. En México, muchas de las áreas en las que se cosecha madera de forma sustentable están entre las mejor conservadas del país. El problema es la extracción ilegal de madera.

 Al adquirir productos de madera, **es importante asegurarnos de que proviene de fuentes legales**. Aunque actualmente no hay una certificación del origen legal de la madera, es muy importante exigirla a las autoridades. Un primer paso es no comprar muebles construidos con madera húmeda o “verde” que proviene de árboles juveniles cuyo aprovechamiento suele ser ilegal.

 Si vas a adquirir un árbol de navidad, es importante que optes por uno mexicano, para **fortalecer la producción forestal nacional**. En general este tipo de árboles provienen de plantaciones y su extracción no acarrea daños ambientales.



# 10 Residuos





- ❌ **Reduce tu consumo del PET.** El PET se ha hecho “amigable”, porque nos dicen a dónde llevarlo para que se hagan casas, camisetas, para reintegrarlo al ciclo de vida. La realidad es que el PET es un residuo dañino, hecho de derivados del petróleo, que va a pasar muchos años en la tierra sin degradarse. Por otra parte, al usar más de una vez una botella de PET, corremos el riesgo de ingerir este contaminante.
- ❌ No normalicemos **nuestros hábitos de consumo dañinos.** No es normal consumir productos desechables todo el tiempo, pues genera una enorme cantidad de residuos, muchos de los cuales no se degradan.
- ❌ **Revisa tus hábitos de consumo.** Utiliza materiales que puedas reutilizar para tus alimentos. Lleva tu propia tasa y tu propio contenedor de agua contigo, tus propios cubiertos si piensas consumir alimentos en la calle.
- ❌ En el caso de los **empaques de aluminio**, de los productos enlatados, es importante limpiarlos antes de tirarlos, a fin de garantizar que sean reaprovechados. De no ser así, se volverán basura.
- ❌ Evita definitivamente el **consumo de recipientes de unicel** y de popotes, ambos tardan alrededor de 200 años en degradarse.
- ❌ **Reducir drásticamente el consumo de plástico** que contamina los cuerpos de agua y océanos causando daños irreversibles a los animales y ecosistemas marinos. Substituirlos por bolsas de papel o de tela hará una enorme diferencia.
- ❌ **Evita usar ropa de fibras sintéticas** que al descomponerse genera desechos de microplásticos, también altamente contaminantes y con daños potenciales para nuestra salud y la de los ecosistemas.

- ❌ No mezcles los **residuos farmacéuticos** con los residuos domésticos pues tarde o temprano terminan contaminando cuerpos de agua, el suelo y a otros seres vivos. Si necesitas deshacerte de medicamentos, llévalos a los contenedores instalados en farmacias y centros comerciales para este tipo de productos.





# Derechos humanos y medio ambiente





‡ **Maniféstate**, cuando no estés de acuerdo con algo dilo, las denuncias ciudadanas que se hacen en redes sociales cambian la forma en la que los políticos ven los problemas ambientales.

‡ Si nos informamos como ciudadanos tenemos más elementos para **tomar decisiones y participar más activamente**, entonces la recomendación para los jóvenes es: hazte responsable todos los días de tu medio ambiente, hacerlo es adquirir responsabilidad sobre tu vida, la de tus conciudadanos y la de las generaciones más jóvenes.

‡ El **derecho al medio ambiente** es un derecho justiciable, exigible, que hoy sin ninguna duda personas y comunidades podrían estar alegando ante tribunales.

‡ Cuando las **autoridades infringen nuestros derechos humanos**, podemos utilizar diversos recursos que nuestro orden jurídico contempla para el ejercicio y plena vigencia de los derechos humanos en general:

☞ Por ejemplo, **acudir a las comisiones de derechos humanos** a reclamar a través de quejas por la contaminación de un río o la destrucción de un predio por parte de una empresa que decidió introducirse de forma ilegal en ese espacio para tirar árboles. Lo mismo si en vez de tirar árboles generó algún tipo de contaminación.

☞ **Acudir a tribunales federales.**

☞ **Presentar un amparo** ante un juzgado de distrito alegando la violación al derecho al medio ambiente en sus cinco componentes de contenido esencial mínimo, conectando lo que una comunidad o una persona está padeciendo en su territorio, y señalando que la actividad

del estado o de las empresas que está infringiendo nuestro derecho. ya que resultan fáciles y accesibles para la colectividad.

🌀 Nuestra Constitución y la Ley de amparo también permiten los amparos colectivos y otras acciones colectivas, a través de los diversos Códigos con los que contamos.

👤 La recomendación básica es organizarse colectivamente y a partir de esa organización defendernos. No solo activismo y presencia de los medios. Es muy importante realizar una presencia jurídica, a través de los diversos instrumentos con los que contamos. Hacerlo no quiere decir que el Poder Judicial esté exento de corrupción, pero tiene la ventaja de dar visibilidad y exigir públicamente justicia en función de las leyes que rigen al país.

### El dato



El derecho al medio ambiente en México está establecido en el artículo 4º de la Constitución. Nuestra Constitución no distingue entre derechos civiles, sociales, ambientales y, por lo tanto, es un derecho fundamental que goza del mismo rango jerárquico que cualquier otro derecho constitucional reconocido.

Esto significa que cuando haya una violación a este derecho, por ejemplo, cuando se contamina un río del cual se abastece una determinada comunidad o cuando la instalación de una minera a cielo abierto genera afectaciones atmosféricas ambientales, o cuando un corredor industrial produce emanaciones tóxicas, y cualquier persona o colectivo se sientan afectados por ello, los ciudadanos tenemos diversos recursos para exigir el reconocimiento de la violación del derecho humano al medio ambiente sano y en consecuencia a las sanciones y reparaciones que establecen nuestra Constitución y de los tratados internacionales.



La *Guía de buenas prácticas para un México sustentable* fue elaborada como parte del proyecto Agenda ambiental 2018, del Seminario Universitario de Sociedad, Medio Ambiente e Instituciones, de la UNAM, en el que participan especialistas de instituciones académicas y organizaciones civiles como: la Universidad Autónoma Metropolitana, la Universidad Autónoma de Zacatecas, el Centro de Investigación en Ciencias de Información Geoespacial A.C. Ing. Jorge L. Tamayo, el Consejo Civil Mexicano para la Silvicultura Sostenible y la Iniciativa Climática de México.

### Diseño

Pedro Molinero, Quinta del Agua Ediciones

### Fotos:

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

p. 8, 11: Marisa Mazari Hiriart

p. 32, 36: Omar Arellano

p. 40: ProtoplasmaKid, tomada de: <[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arribo\\_a\\_la\\_Victoria\\_Alada\\_de\\_la\\_marcha\\_24A\\_vivasnosqueremos.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arribo_a_la_Victoria_Alada_de_la_marcha_24A_vivasnosqueremos.jpg)>.



Impreso en México en papel de bosques controlados.

*Guía de buenas prácticas para un México sustentable*  
se terminó de imprimir en el mes de junio de 2018  
en los talleres de Impresores Vacha  
José María Bustillos 59, Col. Algarín, C.P. 06990, Ciudad de México





[agendaambiental2018.susmai.unam.mx](http://agendaambiental2018.susmai.unam.mx)