

Mini desafío

Día de la Tierra

En lugar de comenzar con pasos de acción o cambios de comportamiento, este reto empieza con observar, apreciar y encontrar momentos de disfrute en el mundo que te rodea, y luego avanza hacia formas simples y realistas de cuidar el planeta. Cuando las personas sienten aprecio, asombro o disfrute por la naturaleza, es más probable que la valoren, la protejan y se sientan motivadas a actuar.

Completa 4 actividades de **Ganar Apreciación** antes de completar 4 actividades de **Acción**.

Ganar Apreciación

- Observa la belleza**
Nota una cosa en el mundo natural que sea genuinamente agradable de ver: luz, color, movimiento o textura.
- Conéctate con los Sonidos**
Escucha un sonido natural hoy: viento, lluvia, aves, hojas o incluso el silencio.
- Siente los elementos**
Presta atención a cómo la naturaleza se siente en tu cuerpo: sol, aire, calor o frescura.
- Encuentra la naturaleza en interiores**
Observa plantas, materiales naturales o la luz del día dentro de tu espacio.
- Aprecia dónde vives**
Nota algo que te guste de tu entorno, incluso si es algo pequeño.
- Comparte un momento**
Comparte algo que hayas notado esta semana con otra persona: una foto, un comentario o un mensaje breve.
- Reflexiona sobre el disfrute**
Piensa en qué momento se sintió más reconfortante o agradable. Ese es tu punto personal de conexión.

Acción

- Reduce algo**
Elige un elemento para usar menos hoy: energía, agua, desechables o consumo.
- Reutiliza con intención**
Reutiliza algo que normalmente tirarías o reemplazarías.
- Apoya lo local**
Apoya una opción local o sostenible: alimentos, negocios o servicios.
- Cuida un espacio**
Limpia, organiza, recicla o cuida un espacio compartido o al aire libre.
- Aprende algo nuevo**
Lee o mira algo breve sobre el medio ambiente, el clima o la conservación.
- Fomenta el cuidado**
Comparte un hábito o idea amigable con el planeta con alguien.
- Elige un hábito para mantener**
Selecciona una acción pequeña de esta semana que se sienta viable a largo plazo.

