

Restaurar la naturaleza = Restaurarnos a nosotros mismos



“No todos tienen acceso a espacios verdes seguros cerca de sus hogares... sabemos que las personas tienen más probabilidad de presentar buena salud y bienestar si pasan al menos 120 minutos a la semana rodeados de naturaleza. La naturaleza es un lugar en el que podemos descansar y pasear entre los árboles para restaurar nuestro ánimo y participar en esos ejercicios de salud mental y física tan necesarios”.

— Lisa Carlson, MPH, MCHES;
Assistant President, American
Public Health Association

Lo que debes saber

Si restauramos la naturaleza, podemos vivir vidas más saludables y plenas a la vez que corregimos el cambio climático. Patios traseros, parques, bosques, ríos y océanos; conservar la naturaleza se traduce en vidas, familias y comunidades prósperas.

1. **Tenemos una conexión vital con la naturaleza** y dependemos de ella para todo lo que necesitamos para sostenernos: aire puro, agua potable, alimentos saludables y áreas naturales reconfortantes.
2. **Somos más felices, saludables e inteligentes** cuando pasamos tiempo rodeados de naturaleza. Nos sentimos más llenos de energía, en calma y concentrados luego de estar al aire libre.
3. **Actualmente, estamos destruyendo y contaminando la naturaleza** a nivel local y mundial. La contaminación del agua y el aire pueden causar daños permanentes a nuestra atmósfera y nuestros océanos.
4. **Preservar y restaurar la naturaleza resulta rentable** y ofrece beneficios inmediatos para la salud física y mental, así como ventajas económicas y sociales.
5. **La naturaleza se regenera sola cuando dejamos de contaminarla** y destruirla. Muchos ríos en EE. UU. que se encontraban biológicamente muertos se han restaurado naturalmente hasta ser ecosistemas prósperos.
6. **Tenemos la responsabilidad moral** de garantizar el acceso equitativo a un mundo natural floreciente que nos nutra tanto a nosotros como a las generaciones futuras.
7. **La naturaleza ofrece muchas soluciones climáticas.** Podemos eliminar el 21 % de la contaminación por carbono en los EE. UU. si restauramos la naturaleza, esto equivale a sacar de las carreteras todos los automóviles y camiones que las transitan actualmente.
8. **Proteger y restaurar la naturaleza** es algo que todos podemos hacer hoy mismo, en nuestros hogares, centros de trabajo, comunidades y entre otros.

Restaurar la naturaleza = Restaurarnos a nosotros mismos



Las soluciones naturales son maneras comprobadas de reducir las emisiones de carbono y traen consigo muchos beneficios secundarios que incluyen mejor salud general, crecimiento económico y resistencias a los impactos del clima. Tu participación ciudadana y acción para implementar soluciones naturales es igual de importante que reducir el consumo energético. ¡Emprende acciones hoy mismo!

Lo que debes hacer

Si te preocupa la naturaleza, lo más importante que puedes hacer es externalizar tus valores. Consumir alimentos saludables, usar activamente el transporte público, reducir los desperdicios y ahorrar dinero te ayuda a vivir una vida mejor. Invita a otros a unirse a ti compartiendo tus acciones y ejerciendo la participación ciudadana. Elige dos acciones de la lista a continuación y ponlas en práctica hoy mismo en tu hogar, vecindario, centro de trabajo o comunidad religiosa.

- 1. Reducir el desperdicio de alimentos e ingerir una dieta rica en productos a base de plantas** para ahorrar dinero, mejorar tu salud, restaurar la naturaleza y conservar recursos. Desperdiciamos dos tercios de los alimentos que se producen en los Estados Unidos.
- 2. Restaurar la naturaleza en tu patio y centro de trabajo.** Cambia el césped por plantas y árboles autóctonos y comparte los beneficios de esto con tus familiares, amigos y legisladores.
- 3. Respalda los esfuerzos de conservación locales.** Comunícate con organizaciones para conocer las prioridades locales respecto a la naturaleza y cómo puedes participar en proyectos como jardines comunitarios, siembra de árboles, irrigación inteligente y esfuerzos de ecologización urbana.
- 4. Abogar por la naturaleza en tu comunidad.** Ayudar a otros a entender los beneficios de restaurar la naturaleza y parar la contaminación compartiendo tus experiencias y con ideas simples como transformar parques pavimentados en áreas naturales.
- 5. Reducir tu contaminación.** Compra productos sustentables y reciclables. Evita usar plásticos de un solo uso. Recicla lo que puedas y prepara abono. Exhorta a tu gobierno local a respaldar el reciclaje y la creación de abono a nivel comunitario.
- 6. Abogar por una agricultura sustentable,** la administración forestal y la restauración de la naturaleza. Motivar a los funcionarios electos a adoptar políticas de reforestación, a respaldar la restauración de humedales, pastizales y litorales y aportar fondos para la agricultura regenerativa y sustentable.