

# Pon en práctica las 5 "R" para cuidar el medio ambiente

ELABORÓ:  
PREPA UDEM



A causa de nuestras acciones hemos afectado de manera negativa al planeta, llevándolo a un punto crítico. De ahí la importancia de adoptar prácticas que protejan el medio ambiente y promuevan la sostenibilidad.

Por ello, te invitamos a practicar las 5 R: rechazar, reducir, reusar, reutilizar y reciclar.

## ¡Conócelas!



Consumir de manera sostenible tiene un impacto positivo en nuestra salud mental, en parte por la reducción del estrés, así como también porque reducimos las consecuencias negativas de nuestros actos sobre el medio ambiente. A la par, esto genera confianza y seguridad de que estamos siendo responsables con el entorno.

Al adoptar estas 5 R y estar en armonía con la naturaleza, ayudamos a proteger el medio ambiente y promovemos el bienestar en general.

### Rechazar

Dejar de usar productos que no sean sostenibles, o bien, que sean dañinos para el medio ambiente.

### Reducir

Disminuir la cantidad de residuos que se generan.

### Reusar

Utilizar los objetos más de una vez antes de desecharlos.

### Reutilizar

Encontrar nuevos usos para los objetos que ya no son útiles en su forma original.

### Reciclar

Convertir los residuos en nuevos productos.