

# 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 probabilidades 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; presidente adjunto,  
Asociación Estadounidense  
de Salud Pública*

## 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 a 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. Respaldar 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.