



FMM, EL CUIDADO DE LA “CASA COMÚN” Y LOS 17 ODS DE NACIONES UNIDAS

<p>BLOQUE 3 SOCIEDAD Y CONVIVENCIA</p>	<p>¿QUÉ PUEDO HACER?</p>
	<p>3.1 Alimentarnos de la manera más sana posible, con una dieta rica y variada. Evitar comer alimentos procesados o que contengan colorantes/conservantes/saborizantes. Mejor de agricultura/ganadería ecológica para evitar pesticidas y otras sustancias dañinas para nuestro organismo. Como decía Hipócrates “Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina”.</p> <p>3.2 Evitar llevar una vida sedentaria, origen de muchas de las enfermedades de nuestras sociedades occidentales (diabetes, problemas cardiovasculares, problemas derivados del estrés...).</p> <p>3.3 Evitar sustancias dañinas para nuestro organismo como tabaco, alcohol o drogas. Es complicado preocuparse por la salud de nuestra sociedad si no comenzamos preocupándonos por la propia.</p> <p>3.4 No contribuir a la contaminación del aire, el suelo y el agua. Somos seres vivos y necesitamos aire, suelo y agua limpios para poder desarrollar vidas plenas y saludables.</p>

	<p>4.1 Exigir una educación de calidad y accesible para todo el mundo.</p> <p>4.2 Participar de las asociaciones educativas en los centros de estudios de nuestros hijos.</p> <p>4.3 Participar activamente en la educación de nuestros hijos. La primera educación comienza en casa. Complementar la formación académica que reciben nuestros hijos en la escuela con una formación integral (deportiva, cultural, espiritual, en valores...)</p> <p>4.4 Formación continua a lo largo de toda nuestra vida.</p>
	<p>5.1 Estudiar y formarse sobre los valores de la igualdad de género en todos los ámbitos de nuestra vida (familiar, social y laboral).</p> <p>5.2 Promover los valores de la igualdad de género en los ámbitos de influencia de nuestra vida diaria: familiar, social y laboral.</p>
	<p>11.1 Utilizar los medios de transporte que menos energía consumen y que menos contaminan (andar, bicicleta, transporte público y vehículos compartidos).</p> <p>11.2 Participar del tejido asociativo de nuestras ciudades (asociaciones de vecinos, culturales, deportivas...).</p>