

ECO-RETOS 2022

¡Hagamos este año más sustentable!

¡Toda la comunidad de Greenpeace México te deseamos un feliz y sustentable 2022! Por eso, creamos esta lista de 52 retos semanales que te ayudarán a encaminar tu vida a un estilo más sustentable.

Puedes realizarlos en orden o elegir al azar. Para que vayas viendo tu progreso ve rellenando la plantilla que te dejamos al final, también puedes encontrar la versión para tus historias de Instagram en @greenpeacemx.

Reto 1: ¡Mira dónde te encuentras! Calcula tu huella de carbono, [entra aquí](#).

Reto 2: Ubica lugares para consumir frutas y verduras ecológicas cerca de tu casa. [Descarga la guía](#).

Reto 3: ¡Come a base de plantas! [Acá te dejamos un recetario](#).

Reto 4: ¡Organiza tu alacena! Busca recipientes que puedas reutilizar.

Reto 5: ¡Haz tu composta casera! [Descarga la guía](#).

Reto 6: ¡Regala experiencias! Haz algo tú mismo y recuerda que tu tiempo también es un excelente regalo.

Reto 7: Regala a tu mejor amigx shampoo sólido artesanal. [Aquí te enseñamos a hacerlo](#).

Reto 8: Lleva contigo tus tupperts para comprar comida.

Reto 9: Reutiliza los envases que encuentres en casa.

Reto 10: Repara o transforma eso que ya no usas.

Reto 11: ¡Báñate en menos de cinco minutos!





Reto 12: ¡Siembra plantas comadres! [Acá te dejamos un video que te puede ayudar.](#)

Reto 13: Lleva contigo tu termo para comprar café.

Reto 14: Eso que te hace falta pídelo prestado o cómpralo de segunda mano.

Reto 15: ¡Muévete en bici!

Reto 16: ¿Y si hacemos un picnic? Hagámoslo cero residuos.

Reto 17: ¡No lo tires! Repara o regala eso que ya no necesitas.

Semana 18 (2 al 8): Regala a mamá jabones artesanales de aloe vera. [Aprende a hacerlo aquí.](#)

Semana 19 (9 al 15): Prueba hacer tacos a base de plantas. [Aquí te dejamos un recetario.](#)

Reto 20: Firma las peticiones de Greenpeace México, [Entra aquí.](#)

Reto 21: ¡No caigas en el consumismo! Piensa si lo necesitas antes de comprar.

Reto 22: ¡Siembra un árbol

Reto 23: Aprende sobre la situación actual del agua. [Mira este documental.](#)

Reto 24: Sube una foto a tus redes sociales contando por qué es importante para ti que las personas cuiden al planeta.

Reto 25: Regala a papá un perfume sólido artesanal de romero. [Aprende a hacerlo aquí.](#)

Reto 26: ¡Siembra una planta!

Reto 27: Adquiere tu siguiente outfit en segunda mano.

Reto 28: Realiza un exfoliante casero para tu piel. [Aprende cómo aquí.](#)

Reto 29: ¿Vas a algún lugar de vacaciones? Evita generar residuos y mucho menos dejarlos en el lugar.

Reto 30: ¡Reconéctate con la naturaleza! Acampa en el bosque.

Reto 31: ¡Dile adiós a las bolsas de plásticos! Crea tu propia bolsa con una playera.

Reto 32: Haz un juguete para tu perro con tela que tienes en casa, incluso puedes usar un calcetín. [Aquí puedes ver cómo hacerlo.](#)



Reto 33: ¿Hay ropa en tu clóset que ya no usas? ¡Intercambia una prenda con tu mejor amig@!

Reto 34: ¡Que todas tus compras sean un comercio local y justo!

Reto 35: Pon una cubeta en la regadera para reutilizar el agua

Reto 36: ¡Cero desperdicio de alimentos! Planifica muy bien lo que comerás.

Reto 37: ¡Festeja sin plásticos y evita el desperdicio de comida!

Reto 38: Día Mundial sin automóvil ¡deja el auto en casa!

Reto 39: Comparte información sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y no olvides etiquetarnos @greenpeacemx

Reto 40: Siembra hierbas de olor para cocinar

Reto 41: ¿Y si compras todo lo que necesitas en la semana libre de plásticos?

Reto 42: ¡Haz un postre a base de plantas!

Reto 43: ¡Usa un disfraz creativo! Házlo tú misma con cosas que tienes en casa.

Reto 44: ¡Que tu ofrenda sea residuos!

Reto 45: Compra dulces o tu botana favorita a granel.

Reto 46: ¡Evita compras innecesarias! Dale un buen fin al planeta.

Reto 47: Lava con vinagre o detergentes ecológicos.

Reto 48: **Dona a Greenpeace México.**

Reto 49: Pide a tus familiares y amigxs que carguen sus recipientes reutilizables en las fiestas navideñas.

Reto 50: Pregunta qué quieren de regalo tus familiares, evita dar cosas innecesarias.

Reto 51: ¡Usa vajilla en la cena de navidad!

Reto 52: ¡Haz un compromiso por el planeta!





Reto 1:

Reto 2:

Reto 3:

Reto 4:

Reto 5:

Reto 6:

Reto 7:

Reto 8:

Reto 9:

Reto 10:

Reto 11:

Reto 12:

Reto 13:

Reto 14:

Reto 15:

Reto 16:

Reto 17:

Reto 18:

Reto 19:

Reto 20:

Reto 21:

Reto 22:

Reto 23:

Reto 24:

Reto 25:

Reto 26:

Reto 27:

Reto 28:

Reto 29:

Reto 30:

Reto 31:

Reto 32:

Reto 33:

Reto 34:

Reto 35:

Reto 36:

Reto 37:

Reto 38:

Reto 39:

Reto 40:

Reto 41:

Reto 42:

Reto 43:

Reto 44:

Reto 45:

Reto 46:

Reto 47:

Reto 48:

Reto 49:

Reto 50:

Reto 51:

Greenpeace es una organización económica y financieramente independiente. Todo el trabajo que realizamos es gracias a personas como tú, que apoyan a la organización con donativos mensuales. ¡Únete!

GREENPEACE