



# MI RETO GUARDIÁN

2023

IV edición nacional



Eco retos liderados por estudiantes, familias y centros educativos

# Recursos educativos




**Concurso ambiental que  
moviliza y premia a estudiantes,  
familias y centros educativos  
que impactan positivamente a  
Costa Rica y al planeta.**

# Recursos de apoyo para los eco retos



# CODIGO DE VALORES DE UN GUARDIÁN DE LA NATURALEZA





Soy consciente de que la naturaleza está viva y se encuentra sobre mí, debajo de mí, dentro de mí y a mi alrededor.



Amo, respeto y cuido a todo a ser vivo.


Reduzco, reuso y reciclo todos mis residuos y repienso un mundo sin basura.



Conservo y aprecio los recursos naturales como el agua, el aire y el suelo.



Comprendo que todo en el planeta está interconectado e interrelacionado.



Dejo que la naturaleza me inspire con nuevas ideas y soluciones para vivir en armonía con el planeta.

Educo a otros sobre el valor infinito de la naturaleza y cómo cuidarla





# RETO ARTISTICO

# ¿Sabías que...

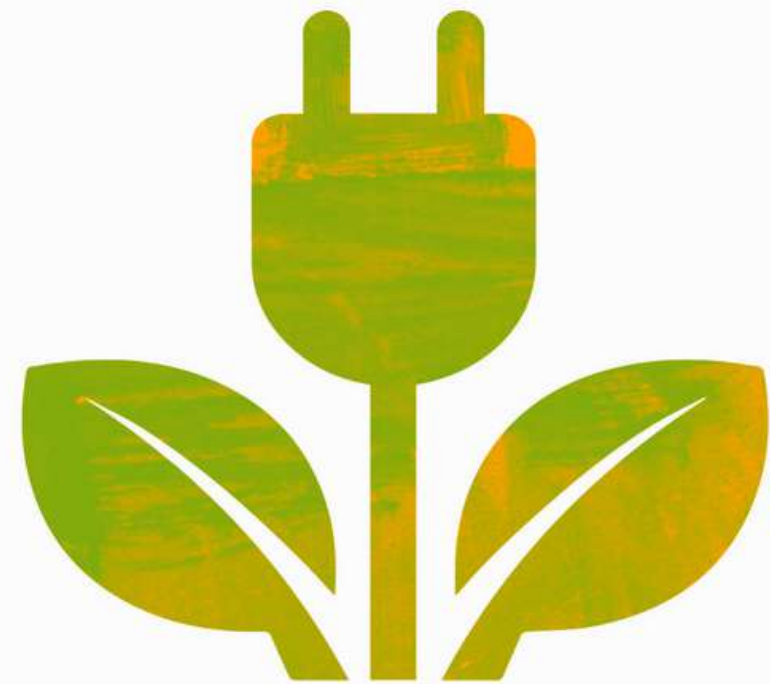
la expresión artística puede transmitir mensajes y emociones de manera impactante, lo que ayuda a crear conciencia sobre los problemas ambientales y sus soluciones?

# Inspiraciones



[Link canción Soy Guardián](#)

[Poema Soy Guardián](#)



**RETO**

AHORRO Y ENERGÍAS LIMPIAS

# ¿Sabías que...

la quema de combustibles fósiles aumenta la cantidad de dióxido de carbono en nuestra atmósfera, un gas de efecto invernadero, y también acelera la acidificación de los océanos?

Conservar energía ahorra dinero y protege nuestro medio ambiente



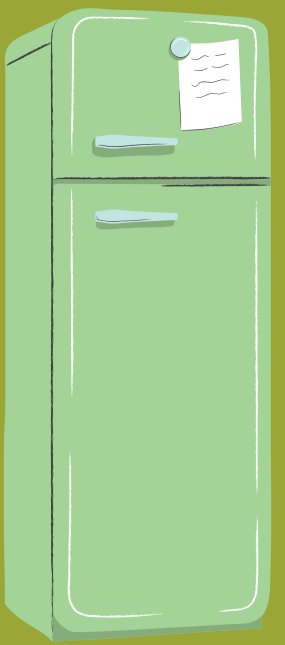
## ¿Por qué ahorrar energía?

**Aunque Costa Rica se abastece casi en su totalidad de fuentes de energía limpia (solar, hidroeléctrica, eólica, geotérmica), el país se ve obligado a quemar combustibles fósiles cuando la demanda supera la oferta, especialmente durante los meses de verano.**

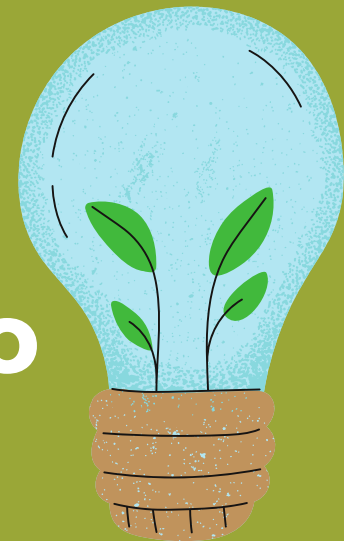


# Tips para eco reto ahorro y energías limpias

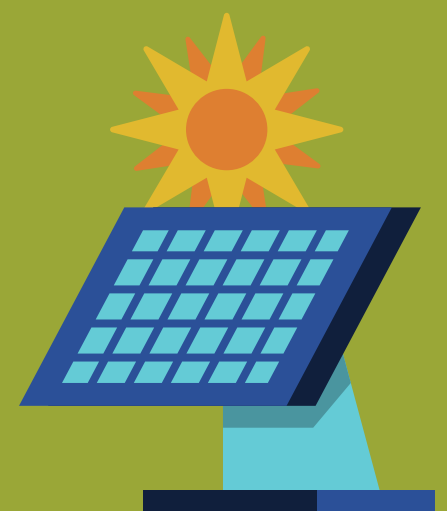
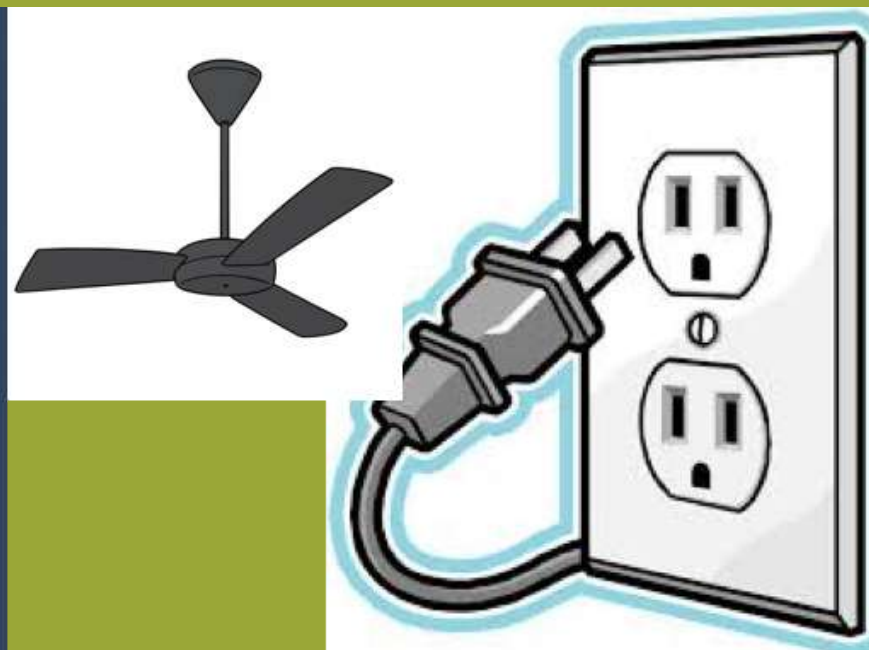
Mantener la puerta del refrigerador cerrado



Bombillos de ahorro



Aprovechar la luz natural



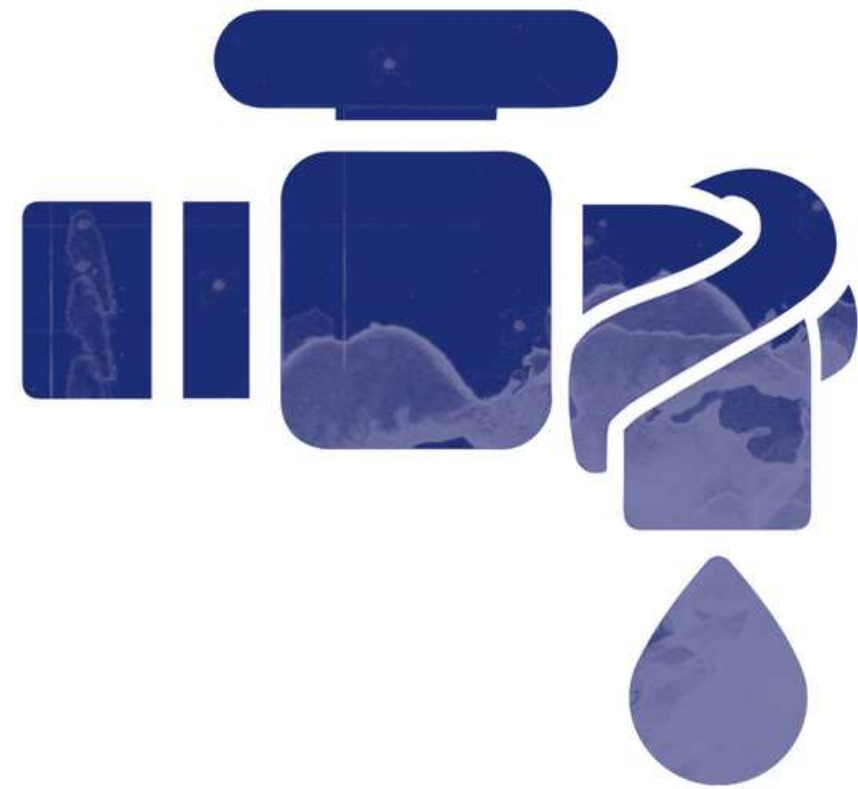
Desconectemos y apagamos todo aparato eléctrico que no esté en uso.

Uso de paneles solares y calentadores solares

# ¿Sabías que...

del total del agua en el planeta, alrededor del 97% es salada y se encuentra en los océanos. Esto significa que solo aprox. el 3% es agua dulce. Sin embargo, de ese 3%, la mayor parte está congelada en glaciares, dejando solo un 1% accesible para el consumo humano.

¡El agua es un tesoro que hay que cuidar!



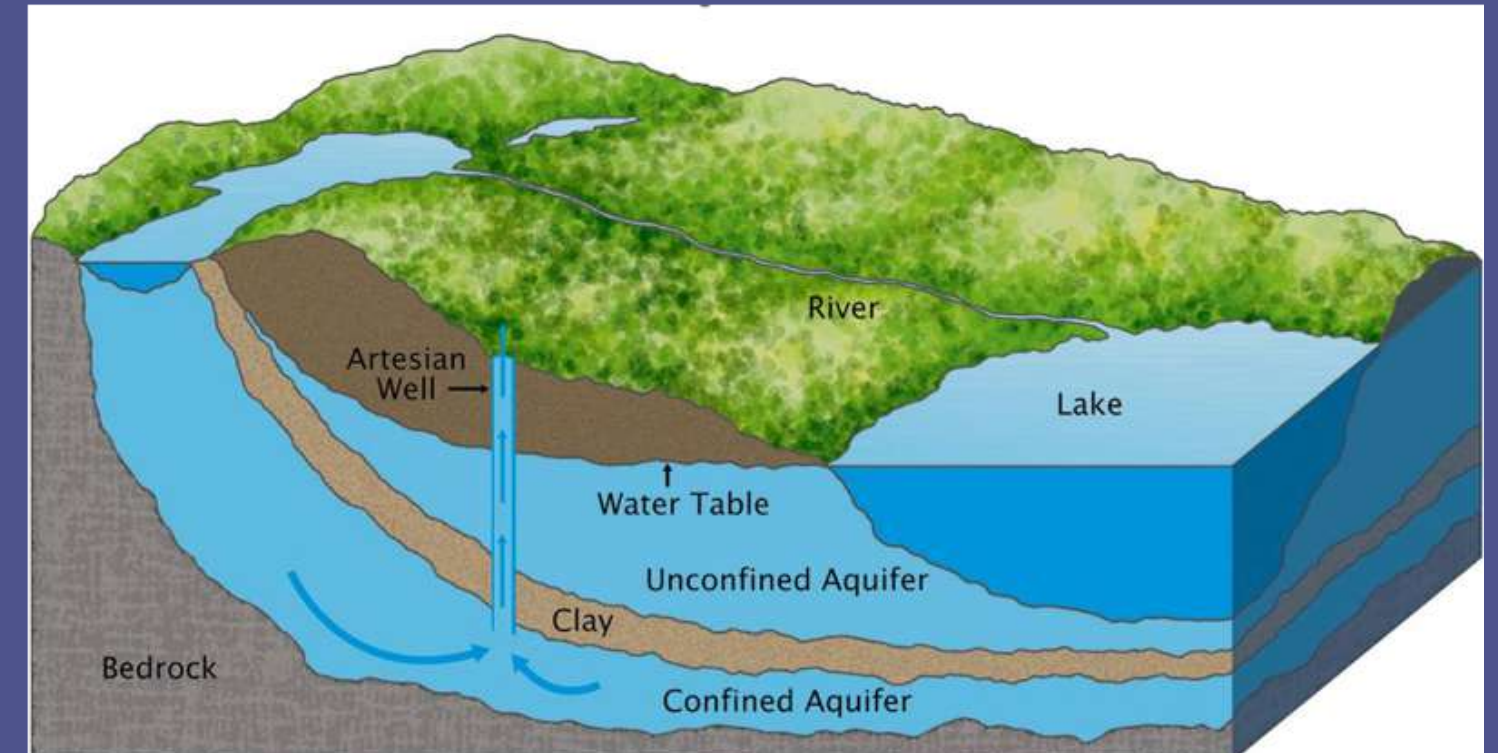
## RETO

AHORRO DE AGUA

# ¿Por qué ahorrar y cuidar el agua?

Hay muchos factores que actualmente impactan negativamente este líquido vital sin el cual no podemos vivir:

- El desperdicio
- Tala de de árboles.
- La urbanización y cambios de suelo.
- La contaminación de ríos y mantos acuíferos por agroquímicos, plásticos y actividades domésticas e industriales.
- La sobreexplotación de los acuíferos.



# Tips para eco reto ahorro de agua

Arreglemos fugas de inmediato:



Regar temprano o al atardecer cuando es más fresco

Cerremos el grifo mientras:



Recoger agua de lluvia:





## RETO COMPOSTAJE

# ¿Sabías que...

los residuos orgánicos representan entre un 40% y 60% de los residuos de un hogar o un centro educativo?

Los residuos orgánicos no son basura, al contrario están llenos de nutrientes importantes para enriquecer los suelos.

# ¿Por qué compostar?

- Reduce residuos.
- Crea abono natural para el suelo.
- Disminuye la necesidad de fertilizantes químicos.
- Mejora la salud y estructura del suelo.
- Cierra el ciclo de nutrientes de manera sostenible.
- Es una práctica accesible y fácil de implementar.
- Reduce gases de efecto invernadero.
- Gana la naturaleza y ganan las personas.



# Tips para eco reto compostaje

Utiliza un recipiente o compostera con tapa para contener los desechos y evitar olores y plagas.



Combina restos de cocina como frutas y verduras con material seco como hojas o papel triturado.

Revuelve el compost regularmente para oxigenarlo y evitar malos olores.



Rocía agua si es necesario para mantenerlo húmedo pero no empapado.



Guía ilustrativa para  
crear abono orgánico.

¡Sé parte del cambio!



Dale CLICK para ver  
nuestro manual de  
compostaje





**MI RETO  
RESIDUOS**

# ¿Sabías que...

reducir, reusar y reciclar imitan la circularidad de la naturaleza, donde los recursos se reciclan y reutilizan para mantener el equilibrio del ecosistema?

Al aplicar estos conceptos en nuestra vida diaria, imitamos ese ciclo natural y reducimos nuestro impacto ambiental

# ¿Por qué reducir, reusar y reciclar los residuos?

- **Reducir:** se disminuye la cantidad de residuos generados.
- **Reusar:** se aprovecha al máximo los productos y evita su descarte prematuro.
- **Reciclar:** contribuye a la conservación de recursos naturales y a la reducción de la contaminación ambiental.

## Además:

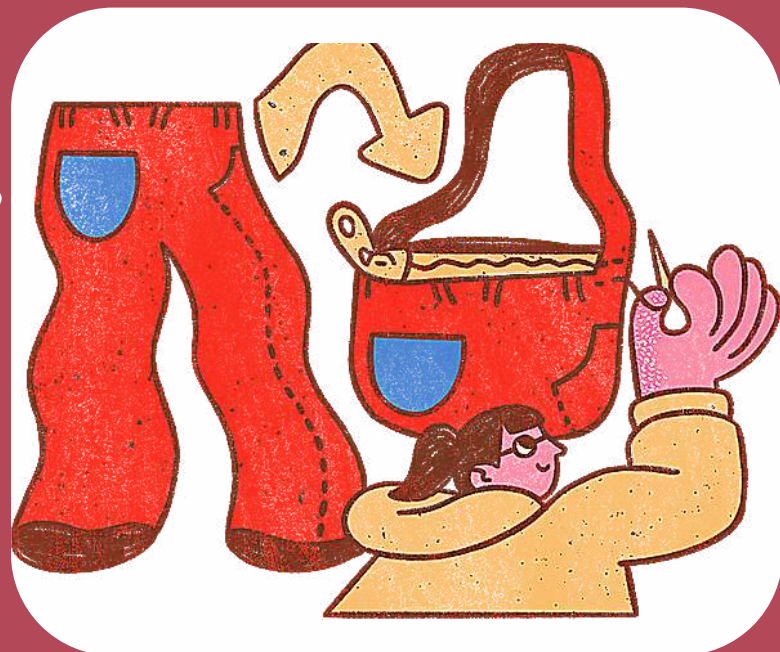
- Ahorra energía y reduce emisiones de gases.
- Minimiza extracción y producción de materiales nuevos.
- Reduce residuos enviados a vertederos.
- Fomenta economía circular y reutilización.
- Protege flora y fauna al reducir contaminación y degradación.
- Responsabilidad individual y colectiva para futuro sostenible.

# Tips para eco reto residuos

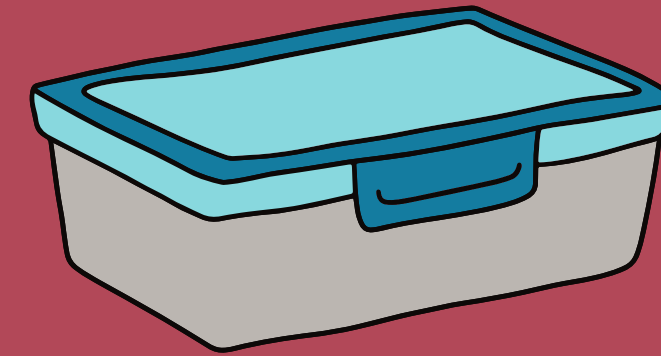
**Rechazar desechables**



**Reutilizar,  
reparar,  
remendar**



**Utilizar recipientes reusables**



**Bolsas de tela para ir al supermercado**



**Plástico, aluminio,  
vidrio, papel, cartón,  
tetrapak LIMPIO,  
SECO, SEPARADO**





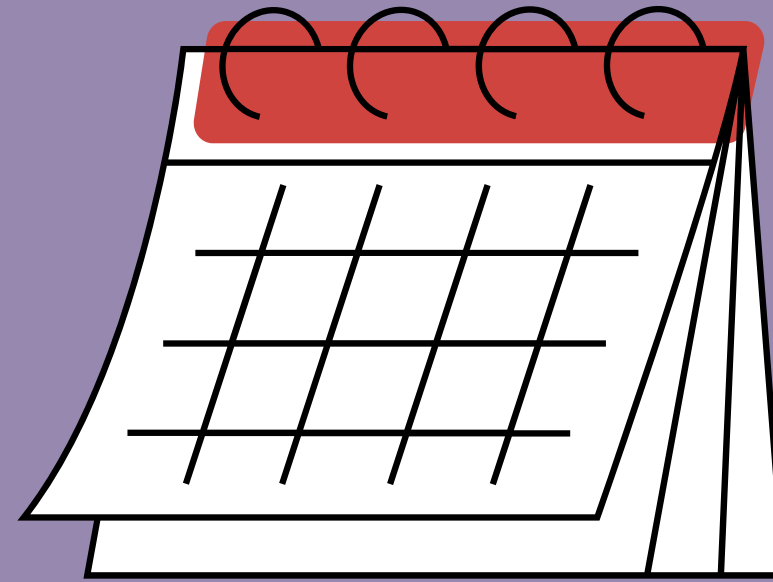
# ¿Sabías que...

las limpiezas tienen un doble propósito pues mantienen la limpieza y el atractivo visual de nuestras comunidades, y al mismo tiempo protegen la vida marina y terrestre al evitar que los residuos sean arrastrados hasta los océanos y los ecosistemas cercanos?

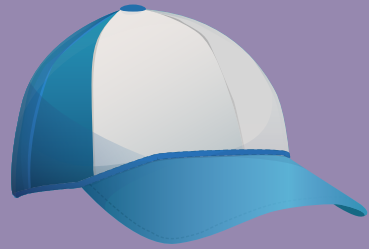
# ¿Por qué hacer limpiezas en la comunidad?

- Promueve un entorno limpio y saludable.
- Educa sobre reducir, reutilizar y reciclar.
- Fomenta responsabilidad y sentido de pertenencia.
- Previene la contaminación y protege a la biodiversidad.
- Fortalece colaboración y trabajo en equipo.
- Mejora calidad de vida de la comunidad.
- Inspira acciones positivas en favor del medio ambiente.
- Genera impacto visual y simbólico para mantener el entorno limpio.
- Brinda oportunidades de educación ambiental.

# Tips para eco reto limpieza



Seleccione fecha y lugar e invite a otros. Antes de iniciar la limpieza coordine donde se dispondrán los residuos al finalizar



Lleven gorra, bloqueador, agua en botella reutilizable, guantes, bolsas y gel alcohol.

Trabajen en equipo teniendo cuidado de residuos peligrosos. Separen el material reciclable del no reciclable, y dispónganlo en el lugar adecuado.



# GUÍA PRÁCTICA

PARA ORGANIZAR

LIMPIEZAS EN :  
PLAYAS, RÍOS Y QUEBRADAS

*“LAS LIMPIEZAS SON  
UNA EXCELENTE  
HERRAMIENTA PARA  
EDUCAR Y SENSIBILIZAR”*



GUARDIANES  
de la naturaleza



movimientoguardianes.org

Dale CLICK para ver  
nuestro manual de  
limpiezas



**RETO**  
SIEMBRA DE ÁRBOLES

# ¿Sabías que...

los árboles pueden comunicarse entre sí a través de una red subterránea de hongos llamada micorrizas? A través de esta red, los árboles intercambian nutrientes, agua e información, incluso transmitiendo señales de peligro cuando son atacados por insectos u otros factores estresantes.



# ¿Por qué es importante sembrar árboles?

- **Purificación del aire y absorción de CO2.**
- **Conservación del agua y prevención de la erosión del suelo.**
- **Creación de hábitat para la vida silvestre.**
- **Reguladores naturales del clima al proporcionar sombra y reducir la temperatura del aire.**
- **Embellecimiento de los paisajes urbanos y rurales.**
- **Mejora de la salud mental y bienestar.**
- **Contribución a la mitigación del cambio climático.**
- **Impulsar la regeneración del planeta.**
- **Educación y conciencia ambiental.**

# Tips para eco reto siembra de árboles



Asegúrate de que sean árboles nativos, o sea autóctonos de la zona

Selecciona un lugar con buena luz solar, espacio y drenaje para su crecimiento



Prepara el suelo para que esté suelto, sin malezas y rico en nutrientes.



Haz un hoyo suficientemente amplio y profundo para acomodar las raíces del árbol



Considera el cuidado y mantenimiento del árbol a largo plazo.



**RETO  
HUERTA**

# ¿Sabías que...

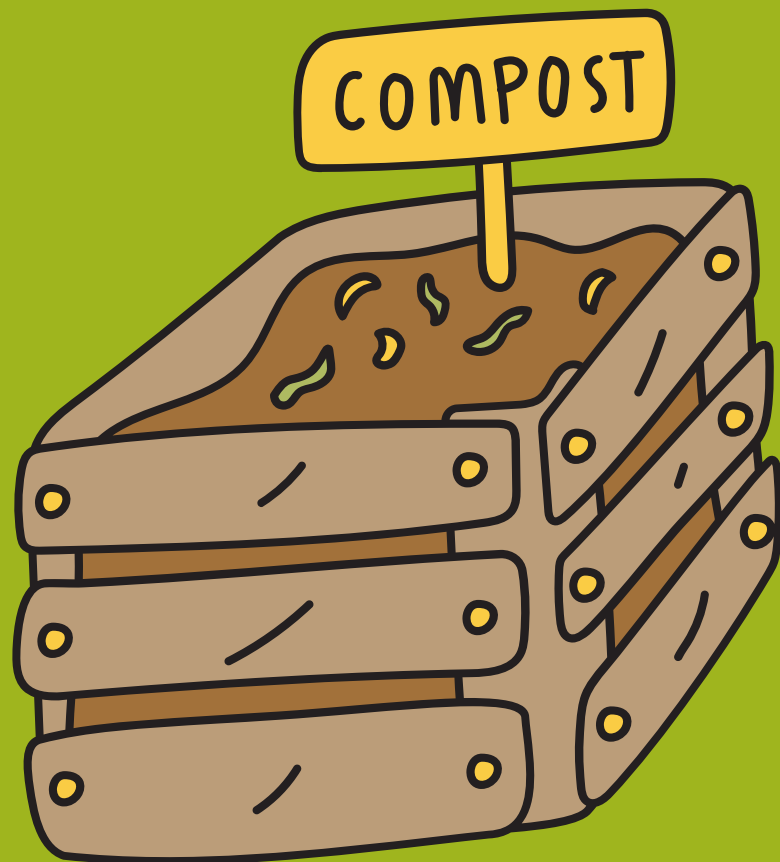
las huertas urbanas están en auge: en los últimos años, ha habido un aumento significativo su popularidad. Cada vez más personas están aprovechando los espacios disponibles en sus patios, balcones o incluso en azoteas de edificios para cultivar sus propias plantas y alimentos frescos?

# ¿Por qué es importante tener una huerta?

- Acceso a alimentos frescos y saludables.
- Ahorro económico en compras de alimentos.
- Estimulación sensorial y bienestar al trabajar con las plantas.
- Promoción de la seguridad alimentaria.
- Inspiración para hábitos alimentarios saludables.
- Reducción de la huella ambiental.
- Beneficios terapéuticos, como reducir el estrés, promover la relajación y mejorar el bienestar mental.
- Estímulo de la educación y la autonomía.

# Tips para eco reto huerta

Busca un lugar que reciba al menos 6 horas de luz solar directa al día



Prepara el suelo con compost o materia orgánica para mejorar su estructura y nutrientes.



Decide el tipo de cultivo, averigua el espacio que requiere, y sus estaciones de siembra.



Riega adecuadamente, evitando el exceso o la escasez de agua.



**RETO**

**JARDIN POLINIZADOR**

# ¿Sabías que...

los polinizadores desempeñan un papel fundamental en la reproducción de las plantas, permitiendo la formación de frutas, semillas y nueces, y que alrededor del 75% de los cultivos alimentarios del mundo dependen de la polinización animal?

# ¿Por qué es importante tener un jardín polinizador?

- Promueven la polinización, vital para la producción de alimentos.
- Contribuyen a la conservación de la biodiversidad.
- Ayudan a filtrar el aire.
- Mejoran la calidad del suelo.
- Protegen los alimentos al asegurar una mayor producción de cultivos.
- Son una herramienta educativa para concienciar sobre la importancia de los polinizadores y la conservación de la naturaleza.

# Tips para eco reto jardín polinizador

Elige plantas nativas de tu región pues son más aptas para los polinizadores locales.



Planta flores de diferentes colores, tamaños y formas para atraer una variedad de polinizadores.



Incorpora arbustos, hierbas y plantas con follaje denso para que los polinizadores encuentren refugio y lugares de anidación.

Elige plantas con diferentes períodos de floración para asegurar que haya alimento disponible durante todo el año.



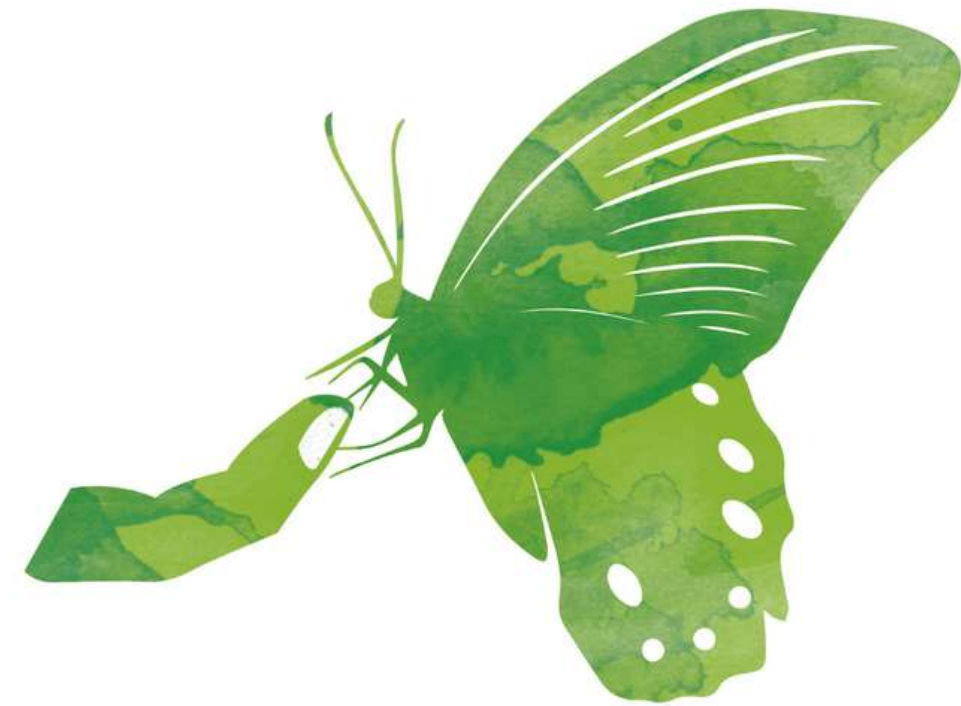


# JARDINES POLINIZADORES

Estamos perdiendo la biodiversidad rápidamente. Una de las formas más rápidas de atraer la vida silvestre local es crear su propio jardín para polinizadores



Dale CLICK  
para ver  
nuestro  
manual para  
crear jardines  
amigables  
con  
polinizadores



**RETO**

CONEXION + NATURALEZA

# ¿Sabías que...

según estudios, los niños de hoy pasan menos tiempo al aire libre que las generaciones anteriores?

En promedio, los niños pasan más de 7 horas al día frente a pantallas y menos de 1 hora en actividades al aire libre. Esta desconexión con la naturaleza puede tener un impacto negativo en su desarrollo físico, emocional y cognitivo.

# ¿Por qué es importante la conexión con la naturaleza?

- La conexión con la naturaleza mejora nuestra salud y nos hace sentir bien.
- Nos enseña la importancia de proteger la diversidad de especies y mantener el equilibrio de los ecosistemas.
- Nos brinda oportunidades de aprendizaje directo sobre la naturaleza.
- Estimula nuestra creatividad y nos inspira en diferentes aspectos de la vida.
- Nos hace conscientes de nuestra responsabilidad de proteger y conservar el medio ambiente.

# Tips para eco reto conexión con la naturaleza

Toma tiempo para observar y apreciar la belleza de la naturaleza sin interferir con ella.



Lleva una bolsa para recoger cualquier residuo generado y disponerlo adecuadamente



Mantén una distancia segura de los animales y evita alimentarlos o hacer ruido ya que esto puede alterar su comportamiento natural.



# Tus acciones en este concurso ayudan a avanzar 12

## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE





GUARDIANES  
de la naturaleza

[www.movimientoguardianes.org](http://www.movimientoguardianes.org)



Facebook

@MovimientoGuardianes



Instagram



YouTube

@Guardianes de la Naturaleza