



## 1 SEMBRAR FLORES PARA ABEJAS

Plantar y cuidar las flores que atraigan polinizadores, como las abejas y mariposas, contribuyendo a la biodiversidad.

## 2 CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS LOCALES

Consumir productos de temporada y locales para reducir el impacto ambiental del transporte.

## 3 COMPRAR MENOS JUGUETES

Usar tu imaginación para inventar tus propios juegos y juegos con materiales reciclados.

## 4 ALIMENTAR LOS PAJARITOS

Crear comederos para pájaros en casa o en la escuela con materiales reciclados.

## 5 CULTIVAR UN HUERTO ORGÁNICO

Cultivar con amor un huerto de vegetales orgánicos y compartir los alimentos con tus amigos y amigas.

## 6 ADOPTAR UNA PLANTA

Elegir una planta para cuidarla, regándola, manteniéndola en buena luz y observando cómo crece.

## 7 TENER UNA RELACIÓN RESPETUOSA CON LOS ANIMALES

Tratar a todos los animales, ya sean mascotas o silvestres, con amabilidad, cuidado y respeto.

## 8 SER ACARICIADO POR LAS OLAS DEL MAR Y POR LAS AGUAS DEL RÍO

Sentir conscientemente el contacto con la naturaleza al estar en el agua, agradeciendo por la suavidad y frescura que brinda.

## 9 HABLAR CON LAS PLANTAS

Comunicarte con las plantas como si fueran seres vivos que te escuchan, expresando tu agradecimiento por su existencia.

## 10 HACER UN DIARIO DE LA NATURALEZA

Escribir o dibujar cada día algo que ames de la naturaleza, como una hoja especial, el sonido del río, o el calor del sol.

## 11 ACARICIAR A UNA PIEDRA CALIENTE AL SOL

Tomar una piedra tibia calentada por el sol y abrazarla, sintiendo su calor como un abrazo de la Tierra.

## 12 INVENTAR UN POEMA PARA UN ÁRBOL O UNA FLOR

Crear un poema corto dedicado a una flor o un árbol que encuentres en el camino, llenándolo de amor y dulzura.

## 13 JUGAR A SER UN ANIMAL

Pasar tiempo jugando a ser un animal favorito (un pájaro, un conejo, un pez) y sentir cómo se conecta con la naturaleza.

## 14 BAILAR BAJO LA LLUVIA

Cuando llueva, salir a bailar bajo las gotas, sintiendo la frescura del agua como una caricia amorosa de la naturaleza.

## 15 DIBUJAR CORAZONES EN LA ARENA LA TIERRA

Al jugar en la playa o el jardín, dibujar corazones o mensajes amorosos para la naturaleza, mostrándole gratitud.

## 16 BUSCAR FORMAS EN LAS NUBES

Acostarse en el pasto o una manta y mirar las nubes, inventando personajes y objetos según las formas que ven en el cielo.

## 17 ATRAPAR SOMBRAS CON EL SOL

Correr o caminar mientras observan las sombras que proyecta el sol, inventando juegos donde intenten "atrapar" sus propias sombras o las de sus amigos.

## 18 CONTARLE HISTORIAS A LAS ESTRELLAS

Por la noche, mirar al cielo estrellado y contarle historias a las estrellas, imaginando que te responden con su luz.

## 19 DARLE LAS BUENAS NOCHES A LAS PLANTAS Y ANIMALES

Antes de dormir, asomarse a la ventana o salir al jardín y despedirse de las plantas y animales, deseándoles dulces sueños y paz.

## 20 DECIR "GRACIAS" AL AGUA ANTES DE BEBERLA

Antes de tomar agua, agradecerle por saciar tu sed y reconocer que viene de la Tierra como un regalo.

## 21 AGRADECER AL SOL CADA DÍA

Al amanecer, hacer una pausa para sentir el calor del sol y agradecerle por la luz y vida que aporta a la Tierra.

## 22 SENTARSE BAJO UN ÁRBOL A LEER O DESCANSAR

Pasar tiempo bajo la sombra de un árbol, sintiendo su protección y compañía mientras lees, descansas o piensas.

## 23 CONTEMPLAR EL CIELO TODOS LOS DÍAS

Mirar el cielo y sus cambios, notando las nubes, colores y aves que vuelan, para crear una conexión cotidiana con el mundo natural.

## 24 ABRAZAR A LA LUNA

Por la noche, abrir los brazos y abrazar simbólicamente a la luna desde lejos, agradeciéndole por su luz y su compañía.

## 25 PARTICIPAR EN CHARLAS Y TALLERES SOBRE JUSTICIA CLIMÁTICA

Asistir, junto con su familia o amigos, a charlas y talleres sobre la crisis climática y la importancia de la acción ciudadana para defender el planeta.

## 26 HACER PANCARTAS PARA MARCHAS Y MANIFESTACIONES

Crear pancartas con mensajes de defensa de la Madre Tierra y participar (acompañados de adultos) en manifestaciones pacíficas en favor del medio ambiente.

## 27 CREAR Y PRESENTAR UN MANIFIESTO POR LA NATURALEZA

Junto a otros niños, crear un manifiesto que declare su compromiso con la defensa de la Madre Tierra, entregándolo a sus autoridades locales o escolares para generar más consciencia.

## 28 REALIZAR MURALES COMUNITARIOS SOBRE LA NATURALEZA

Pintar murales en espacios públicos o en la escuela con temas relacionados con la defensa de la Madre Tierra, mostrando la belleza y la importancia de protegerla.

## 29 LLEVAR TEMAS AMBIENTALES A LAS REUNIONES FAMILIARES O ESCOLARES

Hablar sobre la necesidad de cuidar la naturaleza en reuniones familiares, escolares o comunitarias, proponiendo pequeñas acciones que todos puedan implementar.

## 30 APRENDER Y COMPARTIR SOBRE PUEBLOS INDÍGENAS

Investigar y compartir con otros cómo los pueblos indígenas defienden sus tierras y sus saberes ancestrales sobre la naturaleza, reconociendo su lucha por los derechos territoriales.

# CALENDARIO ECOTERNURA