

**EDUCANDO EN LA RESPONSABILIDAD**  
**LISTA DE ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR EN FAMILIA**

1. Plantar semillas. Desde girasoles, hierbas de olor y jitomates en una maceta hasta un huerto urbano si hay espacio. Hay muchas organizaciones que ofrecen talleres.
2. Cuidar del jardín. Regar, sembrar un árbol, quitar las hojas secas, construir una casa para pájaros, respetar los insectos, hacer una composta, etc.
3. Colaborar en la preparación de los alimentos, desde pelar zanahorias, batir el huevo o exprimir los limones, cualquier tarea es buena para comenzar.
4. Participar en la elaboración del *lunch* escolar. Substituir chocolates por barras de amaranto y papas fritas por plátanos deshidratados por ejemplo.
5. Incorporar regularmente un ingrediente nuevo a su dieta, puede ser uno que elija él/ella cuando te acompañe a hacer las compras.
6. Ir a los mercados locales y platicar con los vendedores para averiguar de dónde vienen las frutas y verduras que hay en sus coloridos puestos.
7. Leer las etiquetas de los envases y platicarles cuales son los ingredientes que llevan.
8. Separar la basura. Lavar el envase del yogurt y ponerlo en la caja destinada al reciclaje. Visitar un centro de acopio.
9. Incentivar el intercambio y llevarlo a un mercado de trueque.
10. Hablar de la fauna que habita en la zona donde viven. Visitar el Parque Nacional Cimatario en Querétaro y el Charco del Ingenio en Guanajuato, por ejemplo.
11. Conocer una granja, un rancho de vacas lecheras, un viñedo, un huerto de zarzamoras.
12. Cuidar el agua. Poner una cubeta en la regadera y cerrar la llave al lavarse los dientes.
13. Acudir a parques y reservas ecológicas y ¿por qué no? hacer un picnic. Recomendando El Parque Ecológico Joya-La Barreta.
14. Hacer ejercicio en familia, como salir a caminar y andar en bicicleta.

