



OSC Acreditada por:



En México, cada día se tiran 120,128 toneladas de desperdicios, lo que equivale a seis veces el peso de la Torre Latinoamericana. Cada año se tiran 42 millones de desperdicios, lo que equivale a 175 veces el volumen de la pirámide del Sol de Teotihuacán.

Zero Waste o Residuo Cero es una filosofía de vida que nos anima a reducir nuestros residuos al máximo, a reutilizar todo lo posible y sobre todo a reducir nuestro consumo que es de ahí de dónde viene el problema principal, que somos unos adictos al consumo.

Si uno de los mayores problemas del mundo son los residuos ¿por qué no hacemos algo para generar menos? ¿y sí eso lo hiciéramos cada uno en casa?

Como seres vivos SIEMPRE vamos a generar residuos, eso es obvio, el residuo cero en un ser vivo no existe. Un residuo no es necesariamente igual a basura ni desperdicio.

Dependiendo del enfoque, el Zero Waste se basa en siete erres:

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| 1. Rediseñar / Reflexionar | 5. Reutilizar   |
| 2. Rechazar                | 6. Reciclar     |
| 3. Reducir                 | 7. Reincorporar |
| 4. Reparar                 |                 |

Lo primero que debemos hacer es cambiar nuestros hábitos de consumo. No comprar por impulso y acumular objetos por que sí. Y aquí te dejamos 7 pequeñas acciones que puedes incorporar en tu día a día, con la finalidad de reducir residuos.

**expok**  
Comunicación de Sustentabilidad y RSE

**1** COCINA EN CASA Y EVITA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS.

**2** DIGITALIZA TODO EL CORREO POSTAL.

**3** CAMBIA LAS PINZAS DE PLÁSTICO POR UNAS DE MADERA.

**4** SEPARA LA BASURA.

**5** REALIZA DUCHAS RÁPIDAS PARA EVITAR DESPERDICIAR AGUA.

**6** APROVECHA LA ROPA VIEJA PARA HACER TRAJOS.

**7** COMPRA PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL ECOLÓGICOS.

Fuente: GQ y Go Zero Waste

<https://www.zero-waste.mx/>

## *Plática en las colonias*



El Dr. Ramírez nos acompañó a llevar la plática de Diabetes Mellitus, al consejo de la colonia Anapra, en donde 90 personas mayores se reunieron para ser partícipes.

## *Firma del convenio UPNECH- Girasoles*

Se firmó el acuerdo entre instituciones, en el cual se busca fortalecer los lazos entre ambas y favorecer la inclusión y el desarrollo de todas las edades. A través de diferentes actividades como platicas de concientización, servicio social, investigaciones, entre otras...



## *Vuelta al trabajo*



Esperanza Loza Moreno, (59 años) una colocada de VALTRA, nos compartió las fotos de su cumpleaños #2 en la Agencia New Discovery como líder de recursos humanos. Nos alegra ver el impacto que tiene uno de nuestros programas en la vida de las personas.

## *Cumple años en ABRIL*

1° - Dennise Monserrat

3 - Natalia Gonzáles

26 - Ana Luisa Bernes

28 - Abraham Mejía

30 - Alma Frausto

## *Plática Educativa*

La cronista de la ciudad, Cecilia Esther Castañeda, visitó Girasoles para exponer el tema: Conocer la Historia de Ciudad Juárez: para que nos sirva.



### *Conferencia*

El Dr. Adrián Botello compartió sus conocimientos de cómo ha crecido esta ciudad desde 1960 al año 2020. Crecimiento que a forjado el destino de esta frontera.



### *Bienvenidos*



Irma Morales, voluntaria del taller viajero, “Amor Propio”, realizado en el Consejo del Adulto Mayor Inf. Casas Grandes



Julio Talavera, voluntario del taller de gastronomía, impartido los viernes a las 12:30.



Gloria Herrera, voluntaria del taller de tejido, impartido los miércoles a las 12:30.



*¡Acompáñanos!*



CICLO DE  
**CONFERENCIAS  
COMUNITARIAS 2024**

## LA FOTOGRAFÍA COMO UN DOCUMENTO HISTÓRICO.

En realidad, ¿una imagen  
dice más que mil palabras?



Ponente:  
**Miguel Ángel  
Berumen**

Exdirector del Museo Nacional de la  
Revolución e investigador especializado en  
fotografía de la revolución mexicana.



17 de abril / Hora: 5:30 p.m.

Lugar:

**Auditorio de la Universidad  
Pedagógica Nacional del Estado de  
Chihuahua (UPNECH)**

C. Cam. Viejo a San José 8370, Partido Iglesias, Juárez,  
Chih. (450mts. al poniente de la Av. Paseo de la Victoria,  
atrás de Construtodo de la Av. Ejército Nacional.)

*REDONDEO*

# DI SI AL REDONDEO EN



Y EN LOS MESES DE **ABRIL, MAYO Y JUNIO**  
APOYA PARA LA COMPRA DE UN **VEHÍCULO**,  
PARA LLEVAR A MÁS COLONIAS NUESTROS  
PROGRAMAS

*Felicidades a los que cumplieron años en marzo*

Gabriela Campos



Concepción Gómez



Rosendo Zavala



Gabriela Zamora



Josefina Rodriguez



Socorro Alcántara