



Aprender a respetar y a cuidar  
los océanos y mares.





Los océanos y mares cubren con agua salada más del 70% de la superficie de la Tierra. Las corrientes oceánicas regulan el clima del planeta y albergan millones de especies de vida marina.





Aunque los seres humanos no podemos consumir agua salada, dependemos de este inmenso ecosistema.



El cambio climático y la sobrepesca amenazan con dejar vacíos los océanos y mares.



La cantidad de basura que termina en el mar ha formado parches de basura gigantes en la superficie, tan grandes en extensión como Nuevo León y Tamaulipas juntos. Otra inmensa cantidad de residuos se van al fondo del mar, dañando los peces y haciendo imposible la limpieza.



Otro ejemplo del daño: Ocho millones de toneladas es la cantidad de plástico se arrojan a los océanos cada año, equivalente a casi 57, 000 ballenas azules.

**Para el 2050, habrá más plástico, que peces en el océano.**



“Los grandes animales que poblarán los mares dentro de millones de años no serán descendientes de las ballenas, tiburones y atunes porque se están extinguiendo.



Y del mismo modo que la desaparición de los dinosaurios dejó un vacío que tardó millones de años en ocuparse por los mamíferos, no se sabe qué será en el futuro la vida en los océanos tras arrasarlos”.



"El agua y la tierra, los dos fluidos esenciales de los que depende la vida, se han convertido en latas globales de basura" (Jacques Cousteau)

Por eso es importante promover el cuidado de nuestros mares y océanos con estos siete consejos que se pueden llevar a cabo en la vida diaria familiar:



# 1. Utiliza menos químicos para realizar la limpieza de tu hogar.



- No usar químicos tóxicos como el blanqueador, amoníaco o detergentes que, al llegar a las aguas residuales, son nocivos para la naturaleza.  
Mejor usar productos domésticos comunes como el vinagre blanco y el bicarbonato de sodio que son inofensivos.



## 2. Toma decisiones sustentables en cuanto a comida marina.



- Las poblaciones mundiales de peces se han reducido debido a la demanda, la pérdida del lugar donde se reproducen los peces y las prácticas de pesca que no respetan las leyes.

Cuando los vayas a comprar o consumir, puedes optar por buscar especies que no estén en peligro, eso ayuda a reducir la demanda de especies sobreexplotadas.





- Algunos ejemplos de especies sobreexplotadas son: el pescado totoaba, la tortuga carey, la vaquita marina, la ballena azul, la tortuga lora, el león marino de Steller, el tiburón martillo gigante, el delfín de cabeza blanca y la tortuga verde.



### 3. Disminuye el uso de plásticos para cuidar los océanos

- Los plásticos que terminan como basura en los océanos contribuyen a la destrucción del hábitat, además de atrapar y matar a miles de animales marinos por año.





Para limitar el daño que provocan hay que:

- Emplear botellas de agua reusables.
- Almacenar la comida en contenedores no desechables.
- Llevar tu propia bolsa de tela o de otro material cuando vayas de compras y reciclar siempre que sea posible.





## 4. Ayuda a cuidar las playas

Siempre que disfrutes de nadar, pescar o, simplemente, relajarte en la playa.

- Limpia tus residuos.
- Explora y aprecia el océano sin interferir con la vida salvaje y nunca remuevas rocas o corales.
- Además, motiva a otros a respetar los mares y océanos organizando jornadas de limpieza en playas o mares cercanos.





## 5. No compres productos que exploten la vida marina

➤ Es común la venta de artesanías elaboradas con productos del océano, caracoles, estrellas de mar, etc. Estos elementos se obtienen perturbando el ecosistema, por eso hay que dejar de comprar objetos como joyería de corales, adornos de estrellas de mar u otros artículos provenientes de las tortugas, tiburones o ballenas.





## 6. Sé un dueño de mascota que ayuda al océano.



- Nunca eches los desechos de gato por el sanitario, puede contener agentes patógenos dañinos para la vida marina.
- Evita llenar tu acuario con pescados de agua salada.
- Nunca liberes pescados de acuario en el océano u otros cuerpos de agua, ya que puedes introducir especies no nativas que pueden ser dañinas para el ecosistema local.

## 7. Evita la contaminación química del agua



- No tires sustancias no biodegradables en el desagüe: pintura, aceite de motor, amoníaco, químicos para piscinas. Tampoco objetos que no se degraden como pañales, toallitas húmedas y aplicadores para tampones de plástico que provocan problemas y, con el tiempo, pueden terminar en los arroyos, ríos o mares en donde afectan a los peces.





Contemplar una puesta de sol en un mar o un océano.  
Disfrutar de una playa es maravilloso para una convivencia familiar.  
Una dieta rica en pescado, que aportan vitaminas y minerales;  
Omega 3 y 6.



Hoy estas actividades están en riesgo si no se protegen los mares y océanos. Todos y cada uno podemos aportar un grano de arena que sabemos hará la diferencia.

Por ejemplo, nunca lances cosas hacia el mar y procura estar siempre consciente del cuidado que hay que tener para preservar las especies marinas.





Comunidades  
eclesiales  
de fe y amor



81836-80037



5625517212 (Celular CEFAS)



Batallón de San Patricio #111 E-5  
Valle Oriente, San Pedro Garza  
García, NI · C.P. 66269



CEFAScomunidades



[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)



[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)