



600

600™

# LA HORA DEL PLANETA

LA HORA DEL PLANETA



1

# Apagá la luz. Dale una hora al Planeta.

“Apagá la luz” sigue siendo una parte fundamental del legado y la esencia de La Hora del Planeta.  
**PERO...**

Ahora vamos más allá, buscamos que las personas den una hora al planeta realizando actividades positivas por el planeta.

# **Este 2026: damos una hora al planeta haciendo lo que amamos**



**Alimentación  
Sostenible**



**Bienestar al  
aire libre**



**Entrenamiento  
y aprendizaje**



**Arte por el  
planeta**



**Acción por la  
sostenibilidad**



**Conexión con  
la naturaleza**

# ¿Qué buscamos con la hora del planeta?

## Inspiración

**Necesitamos más personas, más que nunca.** Todos debemos poner de nuestra parte para ayudar a impulsar el cambio que necesitamos para las personas y el planeta.

## Apoyo

Comunidades, empresas, organizaciones y gobiernos de todo el mundo, juntos para luchar por nuestro planeta.

## Acción

Queremos que todas las personas se desconecten de la rutina y dediquen 60 minutos a hacer algo positivo por nuestro planeta.

# ¿Por qué sumarse?



Es una iniciativa global, flexible, gratuita.



Fortalece valores institucionales.



Es perfecta para educación y responsabilidad social empresarial.

**Queremos que seas parte de este movimiento global ¿cómo?**

**Realizá un evento con tu entorno.**



# Guía Orientativa

## Impacto Positivo para el planeta

El apagado de las luces sigue marcando el comienzo de la Hora, pero ya no se trata sólo de encender velas y pasar una hora a oscuras. Las acciones de los simpatizantes deben crear un impacto positivo -grande o pequeño- para nuestro planeta.

## Sin barreras en la participación

Cualquiera, en cualquier lugar, puede elegir cómo participar, si dispone de una hora o de toda una tarde, si está solo o en grupo.

## Flexible y escalable

Comenzar con 60 minutos de acción permite que personas y comunidades adopten prácticas más sostenibles, que pueden escalar y sostenerse en el tiempo para cuidar el planeta.

## Adaptable

Cada persona puede elegir acciones concretas y locales, restauración, limpieza, educación ambiental o movilidad sostenible, para generar un impacto positivo.



# ¿Qué significa dar tu hora?



**Aprender**



**Inspirar**



**Reconectar**



**Restaurar**

# Colegios:

## ¿Cómo participan?

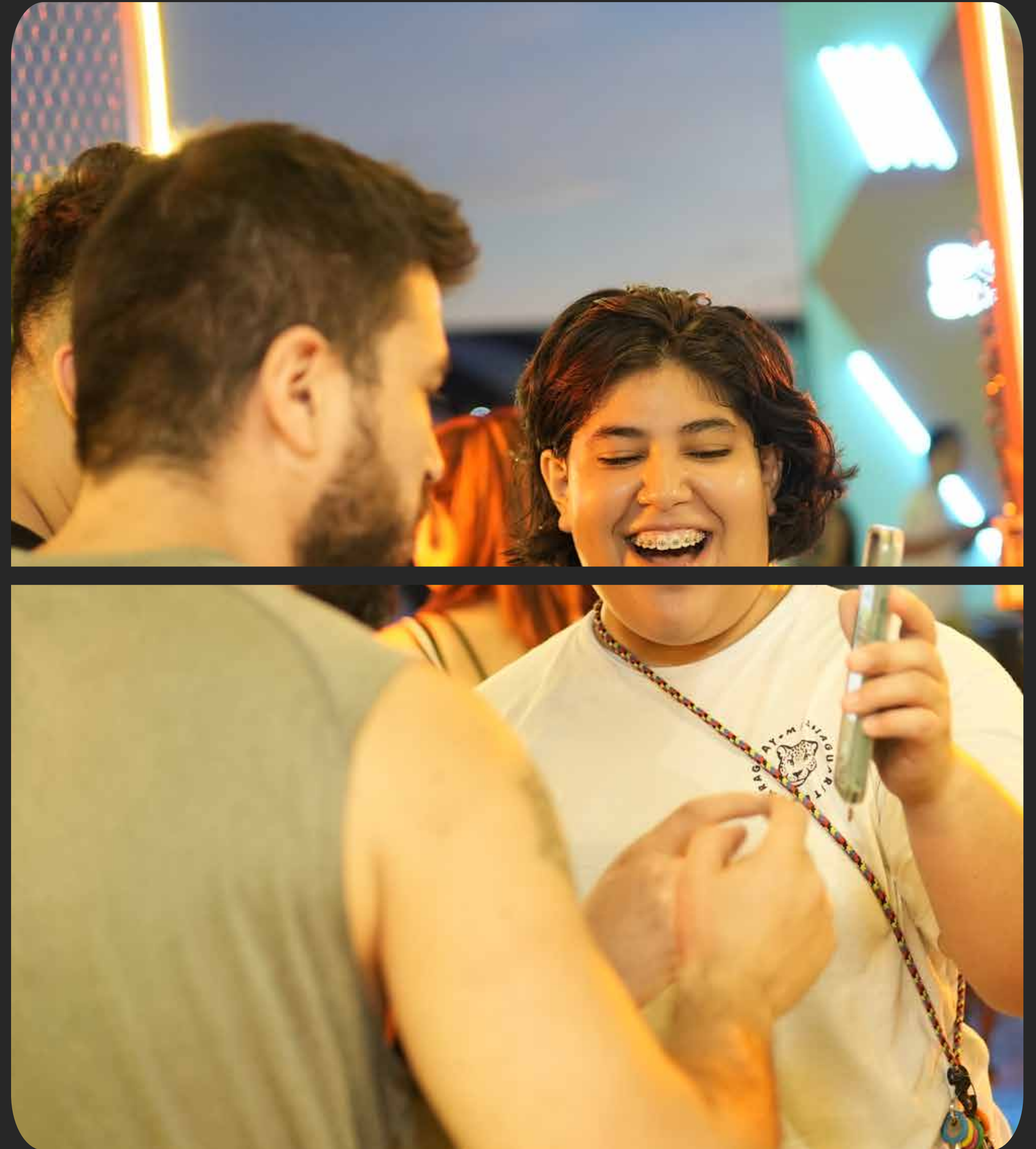
**60 minutos por una alimentación sostenible:** Charlas, menús conscientes y reflexión sobre hábitos de consumo responsable.

**60 minutos por la naturaleza:** Actividades al aire libre, observación del entorno y cuidado de espacios verdes.

**60 minutos para aprender sobre la naturaleza:** Proyección de documentales o contenidos educativos vinculados a la conservación.

**60 minutos de arte por el planeta:** Dibujos, murales, música u otras expresiones creativas, incorporando el uso de materiales reutilizados, como plásticos reciclados.

**60 minutos de acción por la sostenibilidad:** Debates, compromisos, reducción de residuos, uso de bolsas reutilizables y ahorro de energía.



# Universidades:

## ¿Cómo participan?

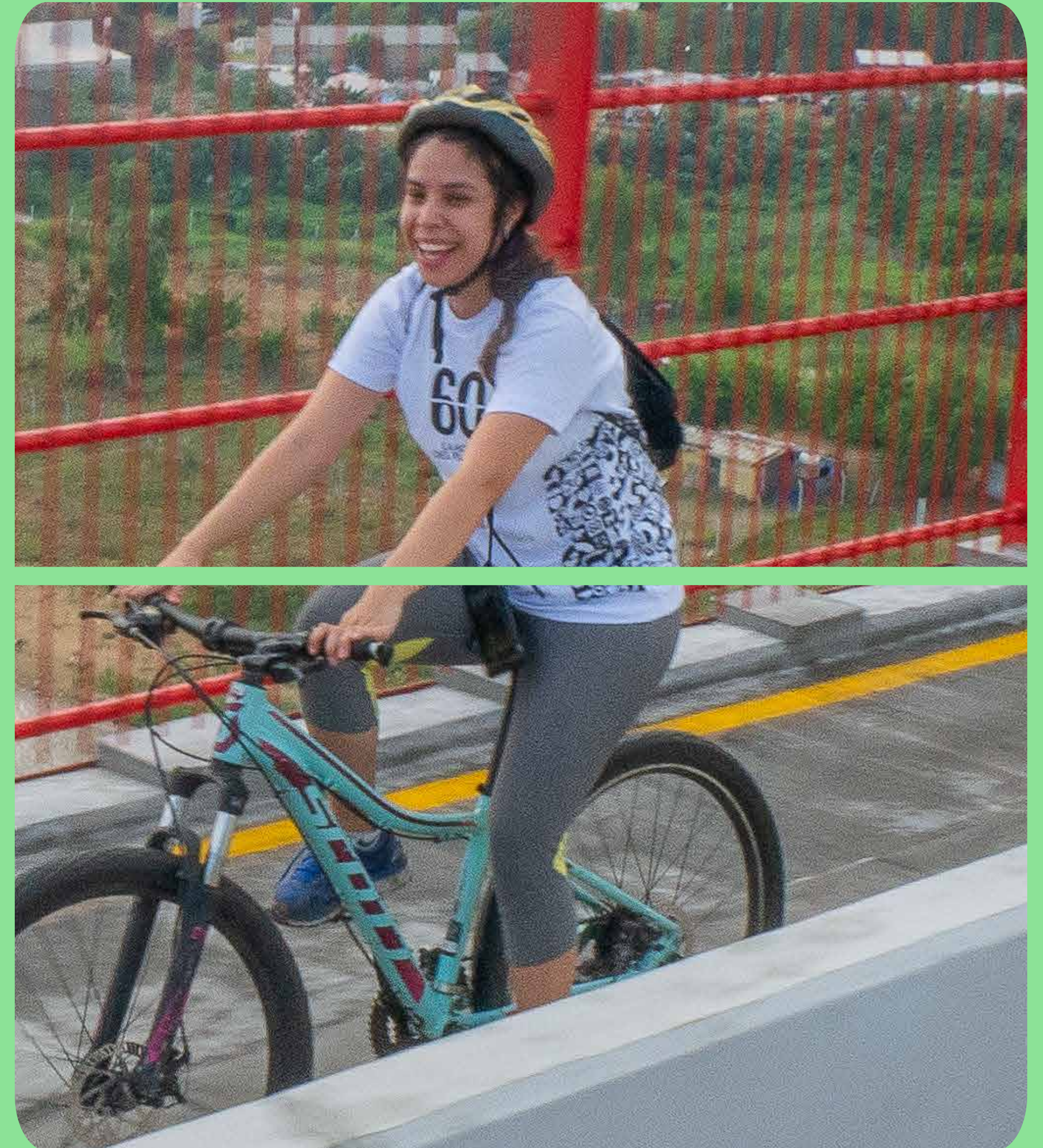
**60 minutos por una alimentación sostenible:** Charlas, menús conscientes y reflexión sobre hábitos de consumo responsable.

**60 minutos por la naturaleza :** Actividades al aire libre, observación del entorno y cuidado de espacios verdes.

**60 minutos para aprender sobre la naturaleza :** Proyección de documentales o contenidos educativos vinculados a la conservación.

**60 minutos de arte por el planeta:** Dibujos, murales, música u otras expresiones creativas, incorporando el uso de materiales reutilizados, como plásticos reciclados.

**60 minutos de acción por la sostenibilidad:** Debates, compromisos, reducción de residuos, uso de bolsas reutilizables y ahorro de energía.



# Empresas y organizaciones

## ¿Cómo participan?

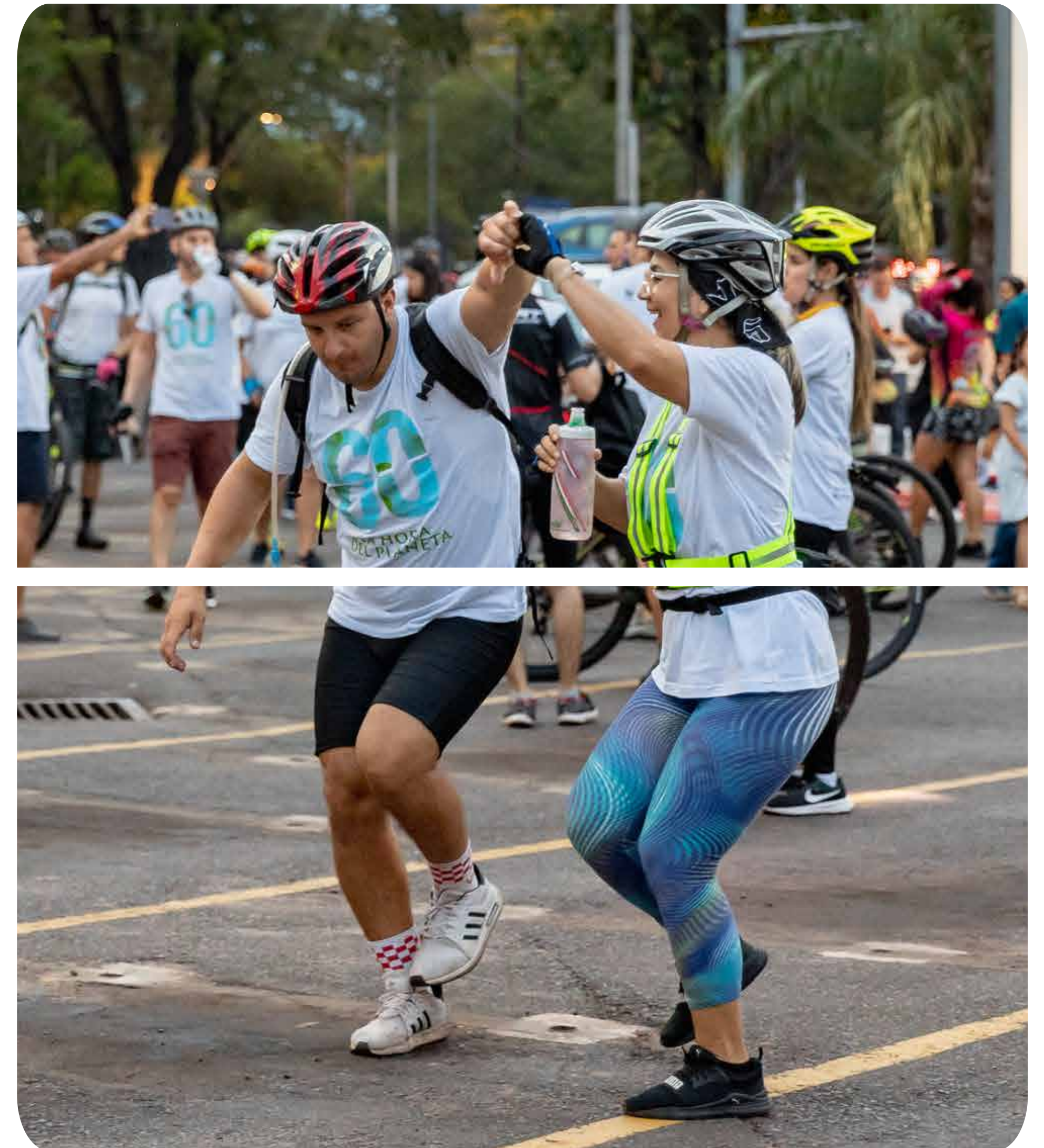
**60 minutos por el bienestar de los equipos:** Pausas activas, caminatas y actividades de salud física y mental.

**60 minutos de talleres con impacto:** Charlas sobre sostenibilidad, clima, consumo responsable o biodiversidad.

**60 minutos de desconexión consciente:** Reducir el uso de pantallas, apagar equipos no esenciales y reflexionar sobre el consumo de energía.

**60 minutos de acción por el reciclaje:** Clasificación de residuos, reducción de plásticos de un solo uso, puntos de acopio y mejora de prácticas internas.

**60 minutos para actuar por la sostenibilidad:** Definir compromisos, revisar hábitos, promover el uso de bolsas reutilizables e impulsar acciones simples y medibles.



#ParaguayPlanta

**21** de  
**Marzo**

Reserva Guarapí  
Yaguarón



**Empresas y organizaciones ya se están sumando a La Hora del Planeta con acciones concretas que promueven el bienestar, la movilidad sostenible y el cuidado del ambiente.**

**A todo Pulmón Paraguay Respira acompaña esta iniciativa con “Paraguay Planta”.**

# Registro de horas:

Registra aquí las horas de tu actividad realizada durante el mes de marzo.



## ¿Cómo te ayudamos a poner en valor la naturaleza?

### **KIT DIGITAL:**

WWF pone a disposición materiales simples y descargables para acompañar la participación: logos, piezas visuales, textos sugeridos e instrucciones claras para sumarse a la Hora del Planeta.

### **APOYO EN COMUNICACIÓN**

Acompañamos a aliados con mensajes clave, orientaciones y revisiones rápidas para que puedan comunicar su acción de forma clara y alineada a la campaña, sin necesidad de experiencia previa en comunicación.

### **PLATAFORMA OFICIAL PARA REGISTRAR**

Actualizamos el sitio de La Hora del Planeta Paraguay, donde personas, colegios, universidades, empresas y organizaciones pueden registrar sus actividades y encontrar información centralizada de la campaña.





PODER LEGISLATIVO  
Congreso de la Nación

PROYECTO DE DECLARACION N°.....

**Que Declara de Interés Nacional Ambiental a la 20ª edición "La Hora del Planeta – Dale una hora al planeta"**

**EXPOSICIÓN DE MOTIVOS**

Esta iniciativa de gran relevancia para la conciencia ambiental y la acción colectiva a nivel global: **La Hora del Planeta**.

En el 2026, La Hora del Planeta celebra su **20ª edición**, que se llevará a cabo el **sábado 28 de marzo de 2026**, con el mensaje central: **"Dale una hora al planeta"**. Esta campaña busca movilizar a millones de personas en todo el mundo para dedicar 60 minutos a reflexionar y actuar por nuestro hogar común: la Tierra.

Esta iniciativa nació en 2007 en Sídney, Australia, cuando 2,2 millones de personas apagaron las luces durante una hora como símbolo de acción frente al cambio climático. Desde entonces, se ha convertido en el movimiento ambiental más grande del mundo, con presencia en más de 190 países y territorios, promovido por WWF.

En Paraguay, **WWF-Paraguay impulsa esta campaña desde el año 2009**, sumando esfuerzos con instituciones públicas, empresas, medios de comunicación, comunidades y voluntarios. A través de ella, buscamos **sensibilizar e inspirar a la ciudadanía a asumir decisiones más sostenibles y conscientes**, entendiendo que todos y todas tenemos el poder de influir positivamente en el planeta. Con este espíritu se presenta la **"Declaración de Interés Nacional Ambiental a la 20ª edición "La Hora del Planeta – Dale una hora al planeta"**, es una oportunidad para reflexionar sobre la importancia sobre el medio ambiente y a adoptar practicas sostenibles en la vida diaria, sobre la importancia de cuidar nuestro ambiente, los recursos naturales y promoviendo estilos de vidas responsables.

Por todo lo expuesto y dada la relevancia e importancia de este acontecimiento, solicito el acompañamiento de los demás colegas para la aprobación del proyecto de Declaración.



Juan Carlos Galaverna Ortega  
Senador de la Nación  
Presidente – CONADERNA

# Declarada de Interés Nacional Ambiental

La 20.ª edición de **La Hora del Planeta – Dale una hora al planeta** fue declarada de Interés Nacional Ambiental por la Honorable **Cámara de Senadores de la Nación Paraguaya**.



# Dale una hora al planeta

En todo el mundo, las personas se unirán para dedicar una hora a acciones que generen un impacto positivo, transformando la Hora del Planeta en un tiempo significativo para la Tierra.

**Sábado 28 de marzo 20:30 h**

[wwf.org.py](http://wwf.org.py)



60

**20 años uniendo personas  
para darle una hora al planeta**

**Correo: [comms@wwf.org.py](mailto:comms@wwf.org.py)**  
[wwf.org.py](http://wwf.org.py)

**60**  
LA HORA  
DEL PLANETA