



UN NUEVO ESTILO DE VIDA



Cuidar significa

- ✓ proteger,
- ✓ custodiar,
- ✓ preservar.

Septiembre 2021



Secretaría
de Desarrollo
Social
Nuevo León | Siempre Ascendiendo





¿Un nuevo estilo de vida?

Para ayudarnos a **ser y vivir mejor**, se elige y se decide, responsablemente, colaborar para

- ✓ proteger,
- ✓ custodiar,
- ✓ preservar,

el medio ambiente y los recursos naturales de nuestra tierra (casa común), para lograr **una mejor calidad de vida**,

sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras.





¿Qué significa cuidar nuestra casa común?

Conocer los problemas que afectan al medio ambiente para buscar sus soluciones.

Tener la **iniciativa** para que en la propia familia, y en la comunidad, se tenga un **estilo de vida**

- ✓ **más sostenible,**
- ✓ **amigable y**
- ✓ **cuidadoso de la naturaleza.**

Así estaremos construyendo un mejor futuro para el mundo en el que vivimos.





Factores que no contribuyen a crear un mejor estilo de vida:



En lo personal y en la familia:

El ritmo de vida actual muchas veces trae consigo un estilo de vida menos saludable por la falta de actividad física y una alimentación sana.

Factores colectivos:

La forma de relacionarnos, nuestra cultura y educación, están cambiando, proponiendo conductas y leyes que, en ocasiones, van en contra de la ley natural y el bien común.



¿Qué puedes hacer tú?



- ❖ Al comprar, fíjate y busca consumir lo natural y lo que no contamine tu salud y el medio ambiente.
- ❖ No te dejes influenciar por los anuncios ni las ofertas, compra lo que realmente necesites.
- ❖ Sé responsable de toda la basura que se produce en tu casa, recicla y no la tires en la calle.
- ❖ Organiza tu tiempo para que puedas cocinar alimentos más saludables.
- ❖ Preferir productos nacionales es una forma de ayudar a tu economía.



¿Qué puedes hacer tú?



- ❖ Cultiva algo de tu propia comida con un sencillo huerto en casa.
- ❖ Crea espacios verdes en tu hogar; por pequeños que sean, ayudan.



¿Qué puedes hacer tú?



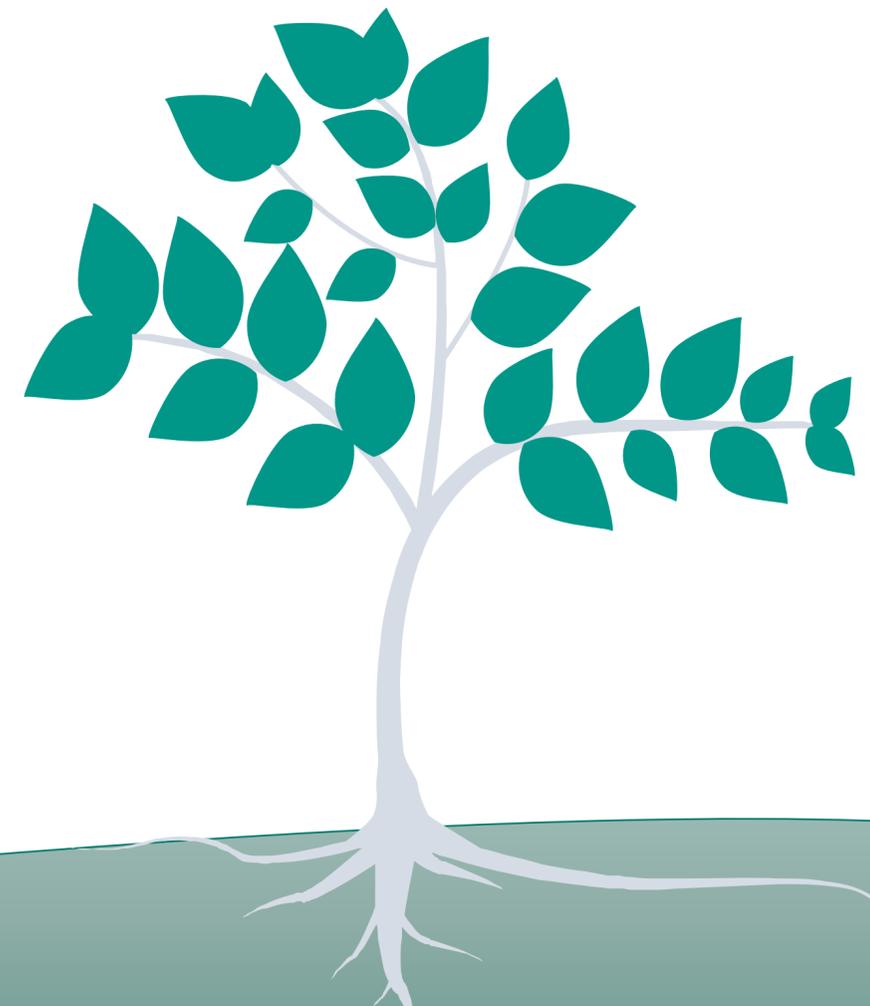
- ❖ Antes de desechar productos electrónicos, trata de arreglarlos, venderlo o donarlo a aquellos que aún pueden sacarle provecho.
- ❖ Busca un centro cercano donde depositar la basura electrónica (baterías, teléfonos, etc.)





Pequeñas acciones en el día a día, evitando todo lo que dañe y contamine.

- ❖ No desperdices el agua ni la luz.
- ❖ Evita usar desodorantes u otros productos en aerosol.
- ❖ No tires los chicles o colillas de cigarro al suelo.
- ❖ No eches toallas desechables al sanitario.
- ❖ Separa tu basura: desperdicios de comida, papel, vidrios, plásticos.



¡Esperamos
tus propuestas!



Comunícate
info@cefasmx.org
www.cefasmx.org

   Cefascomunidades



*Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria,
familiar o personal, sin ningún fin de lucro.*

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, Aleteia, Religion en libertad y www.catholic.net son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: septiembre 2021
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición en una actividad de formación

