

NOVIEMBRE 2024



USAR SIN ABUSAR

Acciones simples para un futuro sostenible



La fuerza de lo simple hace la diferencia.

- Consumir con responsabilidad.
- Vivir con moderación.
- Cuidar y aprovechar todo.



Nuestros hábitos regeneradores son el camino hacia un futuro más brillante y sostenible.



En la vida,
cada pequeña acción cuenta.
"USAR SIN ABUSAR"
motiva a reflexionar sobre cómo
podemos cuidar nuestro entorno
y mejorar nuestra calidad de
vida, no solo para nosotros, sino
también para las futuras
generaciones.

En un país como México, donde muchas familias enfrentan desafíos económicos y sociales, es fundamental adoptar prácticas sencillas y accesibles a todos para tener un estilo de vida, personal y familiar, más sostenible y responsable.



USAR SIN ABUSAR

Si haces un compromiso permanente para reducir el daño al medio ambiente estás dando un testimonio de lo importante que es construir la parte que te toca para el mundo que quieres para tus hijos, nietos... **porque pequeños cambios en tu rutina pueden inspirar a otros a hacer lo mismo.**





Cada acción cuenta. El 1, 2, 3



Sé parte del cambio por un mundo más verde.

1. Actuar en lo personal

Cada uno de nosotros puede comenzar por hacer pequeños cambios en nuestros hábitos diarios. Por ejemplo, al usar el agua, evitemos el desperdicio. Cerrar la llave mientras nos cepillamos los dientes o recolectar agua de lluvia son acciones simples que, al sumarse, hacen una gran diferencia.

2. Involucrar a la familia

La familia es la tierra donde primero hay que cultivar, sembrar y abonar esos valores importantes para una realización plena. Hacer de la sostenibilidad un tema de conversación en casa puede ser muy enriquecedor. Organizar días "sin plástico" o crear un pequeño huerto. Cocinar juntos, aprovechar al máximo los alimentos y planificar las compras pueden ser actividades divertidas y educativas, que además fortalecen los lazos familiares.

3. Involucrar a la comunidad

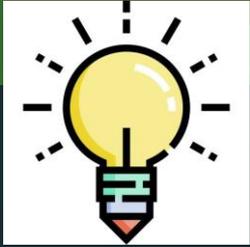
La unión hace la fuerza, y al trabajar comunitariamente se puede lograr cambios más significativos, con mayor alcance. Organizar jornadas de limpieza en parques o áreas públicas, promover el reciclaje y compartir recursos, como herramientas o conocimientos, son acciones que fomentan la colaboración y el sentido de pertenencia. Iniciativas como el intercambio de libros o ropa también pueden fortalecer a la comunidad y reducir el consumismo.

Sugerencias para promover “el usar sin abusar”



**Menos plástico:
mejor cuidado.
¿Cómo? Reduce el uso de
plásticos de un solo uso.
Opta por botellas
reutilizables y envases de
vidrio.
Lleva siempre una bolsa
reutilizable para tus
compras.**

Sugerencias para promover “el usar sin abusar”



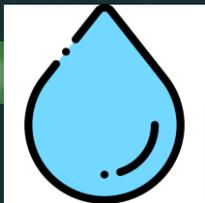
Energía: Consume con moderación.

¿Cómo? Apaga la luz, desconecta los aparatos que no estén en uso, abre cortinas para aprovechar la luz natural.



Comida: Aprovecha todo, no desperdicies.

¿Cómo? Planea con anticipación lo que se va preparar de comida, reduce el desperdicio incluyendo un “día de recalentado”. Guarda adecuadamente los alimentos para prolongar su frescura y evitar que se echen a perder.



Recursos naturales: Disfruta, no destruyas. Cuida lo que usas.

¿Cómo? Cuida lo que usas, toma conciencia sobre el uso responsable de recursos, las montañas, los ríos, los jardines de los parques; no destruir, dejar basura, hacer fogatas, etc.



Áreas verdes, un mejor futuro.

¿Cómo? Fomenta la reforestación y el cuidado de los árboles. Siembra un árbol en tu casa o parque cercano.



RETO

Consumo responsable: no abuso ni desperdicio.

Invita a la comunidad a comprometerse a usar solo lo necesario durante una semana, enfocándose en la reducción del consumo de recursos.

Cada reunión haz un recordatorio con un consejo o actividad específica y anima a que todos compartan sus experiencias para aprender de los demás.



CONCLUSIÓN:

"Usar Sin Abusar" no es solo una frase, es un llamado a la acción que todos podemos adoptar en nuestra vida diaria. Al hacer estos pequeños cambios en lo personal, en la familia y en la comunidad, contribuimos a crear un entorno más sano y sostenible. Cada semilla sembrada cuenta, ¡juntos podemos cosechar un mejor y sostenible futuro, más justo y responsable!.
¡Actuemos hoy por un mejor mañana!



cefas
Comunidades
eclesiales
de fe y amor

¿En qué podemos apoyarte?

No dudes en comunicarte para cultivar juntos
y multiplicar la cosecha.



52 8183 680037



5625517212 (Celular CEFAS)



info@cefasmx.org



CEFAScomunidades



www.cefasmx.org



Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente,
San Pedro Garza García, NL;
C.P. 66260

