



# REGENERAR: UN ESTILO DE VIDA

**No es una sola acción sino una forma de ser y estar.**

JULIO 2025

# ¿POR QUÉ ESTE HÁBITO ES IMPORTANTE?



Vivimos en un mundo que desecha rápido: cosas, vínculos y tiempo. Otra forma de vivir no solo es posible, es necesaria. Regenerar, cuidar, cambiar hábitos que dañan nuestra casa común para cambiar la manera en que habitamos el mundo y nos relacionamos con los demás.

# ¿CÓMO VIVIR ESTA REGENERACIÓN ?

- ❖ Con gestos pequeños, concretos y cotidianos.
- ❖ Con la alegría de hacer el bien, aunque nadie lo vea.
- ❖ Con la certeza de que todo cuidado cuenta.



# ACTITUDES DE ESTOS HÁBITOS

Cuidar lo que ya tienes.

Cultivar para cosechar.

Compartir, no acumular.

Conectar y cuidar del otro.



# 1. CUIDAR LO QUE TIENES

Reparar antes de comprar, valora lo simple, reduce residuos.  
La belleza está en usar lo justo, en conservar con amor.

- ❖ Reparar, reutilizar, reducir.
- ❖ Aprovechar lo usado.
- ❖ Evitar lo descartable.
- ❖ “Lo que cuidas, te cuida”.



## 2. CULTIVAR PARA COSECHAR

Siembra (alimentos, flores, gestos de amabilidad), haz compost y reduce compras para no desperdiciar.



- ❖ Compostar en casa o en comunidad.
- ❖ Cultivar, aunque sea en una maceta.
- ❖ Conocer de dónde vienen nuestros alimentos.
- ❖ Cuando tocamos la tierra, recordamos que somos parte de ella.

**“Lo que siembras con amor,  
florece”.**

# 3. COMPARTIR NO ACUMULAR

Compra menos y elige mejor, valora la sobriedad como libertad.  
Apuesta a la economía circular y local.

- ❖ Donar lo que no se usa
- ❖ Intercambiar, prestar..
- ❖ Apreciar lo hecho en la localidad.
- ❖ Compartir y regenerar.



**“Menos cosas, más vida”.**

# 4. CUIDAR A LOS DEMÁS

Escucha, colabora y crea redes solidarias.  
Vivir el bien común da sentido a la vida.



- ❖ Escuchar, acompañar, estar.
- ❖ Cuidar los espacios comunes.
- ❖ Apostar al bien común en cada decisión.
- ❖ Regenerar el lazo social también es regenerar la tierra.

**“La casa común se cuida en comunidad”.**



**81 8368 0037**



**5625517212 (Celular CEFAS)**



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



**[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)**



**CEFAScomunidades**



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