



**¡Con fe y acción,  
sanemos la Tierra!**



**NOVIEMBRE 2025**



**REDUCIR EL USO  
DE PLÁSTICOS**



El plástico contamina el agua, el aire y los alimentos que consumimos cada día. Cuando aprendemos a vivir con menos plástico, no solo protegemos la naturaleza, sino también nuestro bienestar y el de nuestras familias. Cuidar la Tierra es cuidar la vida que Dios nos ha dado.



# ¿POR QUÉ TENER HÁBITOS REGENERADORES?



Todo lo que desechamos vuelve a nosotros de alguna manera.

Muchos plásticos terminan en los ríos, el mar o se queman cerca de nuestras casas, dañando el suelo y el aire que respiramos.

Tener hábitos regeneradores significa devolverle vida al entorno: sembrar en lugar de tirar, reutilizar en lugar de comprar más, y pensar en el futuro de nuestros hijos cada vez que elegimos cómo consumir.



# ¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



## 1 Reducir el uso de plásticos

Aprender a decir “no” a los plásticos de un solo uso. Esto ayuda a cuidar la tierra y nuestra salud. Cada pequeña decisión diaria cuenta y puede generar un gran impacto si se mantiene con constancia.





# EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Usar bolsas de tela o tela vieja para ir al mercado en lugar de bolsas plásticas.
- Guardar alimentos en recipientes reutilizables o frascos de vidrio en vez de bolsas nuevas.
- Evitar botellas de agua desechables y llenarlas con agua limpia de casa.





# ¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



2

## Reutilizar y dar segunda vida a los objetos



En lugar de tirar cosas, podemos buscar maneras de reutilizarlas. Esto ahorra dinero y reduce la basura, además de enseñarnos creatividad y responsabilidad con los recursos que tenemos.



# EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Convertir envases de plástico en macetas para plantas o semilleros.
- Usar cajas de cartón o botes vacíos para organizar materiales en la casa.
- Hacer manualidades con restos de tela, papel o plástico para decorar o vender en la comunidad.





# ¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



## 3 Practicar el ahorro y consumo consciente

Significa pensar antes de gastar y usar solo lo necesario. Cuida el dinero, reduce el desperdicio y ayuda al medio ambiente. La fe y la gratitud nos recuerdan valorar lo que tenemos.





# EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Comprar solo lo que realmente se necesita y evitar productos con exceso de empaques plásticos.
- Repartir y compartir alimentos o productos sobrantes con vecinos, evitando que se pierdan.
- Cocinar en cantidades adecuadas para no desperdiciar comida, y guardar los restos en envases reutilizables.





# CONCLUSIÓN



**“El cuidado de la creación es verdaderamente una vocación para todo ser humano, un compromiso que debe vivirse dentro de la misma creación, sin olvidar nunca que somos criaturas entre criaturas, y no creadores.”**  
**(Papa León XIV – 1 de septiembre de 2025)**

# Con tu familia y tu comunidad, puedes construir hábitos de alimentación saludable.

## ¿En qué podemos apoyarte?



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)



CEFAS/comunidades



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