



**¡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.

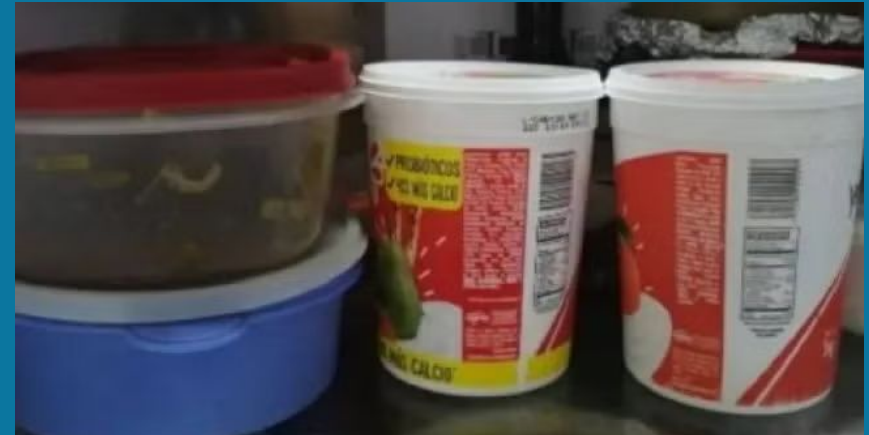




EJEMPLOS PRÁCTICOS



- 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 rellenarlas 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.





“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



CEFAS/comunidades



info@cefasmx.org