



“Los pequeños gestos diarios pueden cambiar al mundo”.



HACER LA DIFERENCIA
HÁBITOS QUE CUIDAN LA CREACIÓN

MARZO 2026

¿POR QUÉ TENER HÁBITOS REGENERADORES?



La catequesis del Papa León XIV nos invita a escuchar a Dios también en lo que vivimos hoy y a vivir con más sencillez, cuidando la creación.

Hacer la diferencia no significa hacer algo grande, sino tomar pequeñas decisiones cada día: reducir, reutilizar y consumir mejor, para cuidar la casa que Dios nos regaló.



Cada vez que elegimos la servilleta de tela, cada vez que reducimos nuestros residuos, que embellecemos nuestra mesa, estamos haciendo una diferencia. Estamos diciendo "sí" a la vida, "no" a la cultura del descarte, y "gracias" al Creador que nos confió esta hermosa casa común.





¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



1 Empieza con lo que tienes.

No necesitas comprar, puedes hacer, por ejemplo, servilletas de tela con playeras viejas o sábanas que ya no uses.

Córtalas en cuadros y listo. Ahorras dinero y das un nuevo uso a algo que se iba a tirar.





EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Si a tus hijos ya no les queda la ropa saca las partes sin manchas y tendrás servilletas con diseños únicos y con valor sentimental.
- Tus hijos pueden ayudarte a elegir las telas, se vuelve una actividad divertida y los involucra a todos.





¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



2 Reduce residuos.



Cada envase que vuelves a usar y cada bolsa de plástico que evitas, ayuda a cuidar el planeta. Son pequeños gestos que hacen un bien grande.



EJEMPLOS PRÁCTICOS



- **Comprar a granel** y lleva tus propios recipientes.
- **Prefiere productos** con empaques retornables.
- **Repara** antes que desechar.
- **Regala o dona** lo que ya no usas pero aún sirve.





¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



3 Dale estilo a tu mesa.

Usar servilletas de tela, un mantel y platos limpios hacen de la comida un momento especial y bonito.





EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Servilletas de tela.
- Centros de mesa con elementos naturales: ramas, piedras, o flores.
- Jarras de vidrio en lugar de botellas plásticas para servir agua.



Esta semana, elige un cambio sencillo en tu mesa familiar: usar servilletas de tela, evitar desechables o poner un centro de mesa natural.

Invita a tu familia a pensar cómo estos pequeños gestos cuidan el planeta y ayudan a los que vendrán después.



**Con tu familia y tu comunidad, puedes construir
hábitos regeneradores.
¿En qué podemos apoyarte?**



81 8368 0037



5625517212 (Celular CEFAS)



**Lázaro Garza Ayala Ote. #690 Esquina
con General Naranjo E-1
San Pedro Garza García NL. CP 66230**



www.cefasmx.org



CEFAS/comunidades



info@cefasmx.org