



Comprar a granel puede ser un acto de fe y cuidado de la creación.



MAYO
2026

PEQUEÑOS GESTOS
GRANDES TRANSFORMACIONES

¿POR QUÉ TENER HÁBITOS REGENERADORES?

El hábito de comprar a granel y llevar tus propios envases no es simplemente un truco para ahorrar dinero, es una decisión profundamente humana, comunitaria y espiritual.

Este hábito nos invita a salir de la lógica del consumo excesivo y a construir, desde los gestos más sencillos de la vida diaria, una cultura de sobriedad, solidaridad y esperanza.



¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



1 Prepara tu kit antes de salir.

Antes de ir al mercado, dedica cinco minutos a reunir tus envases reutilizables, frascos de vidrio, bolsas de tela, tappers vacíos. Ponlos en un lugar cerca de la puerta.



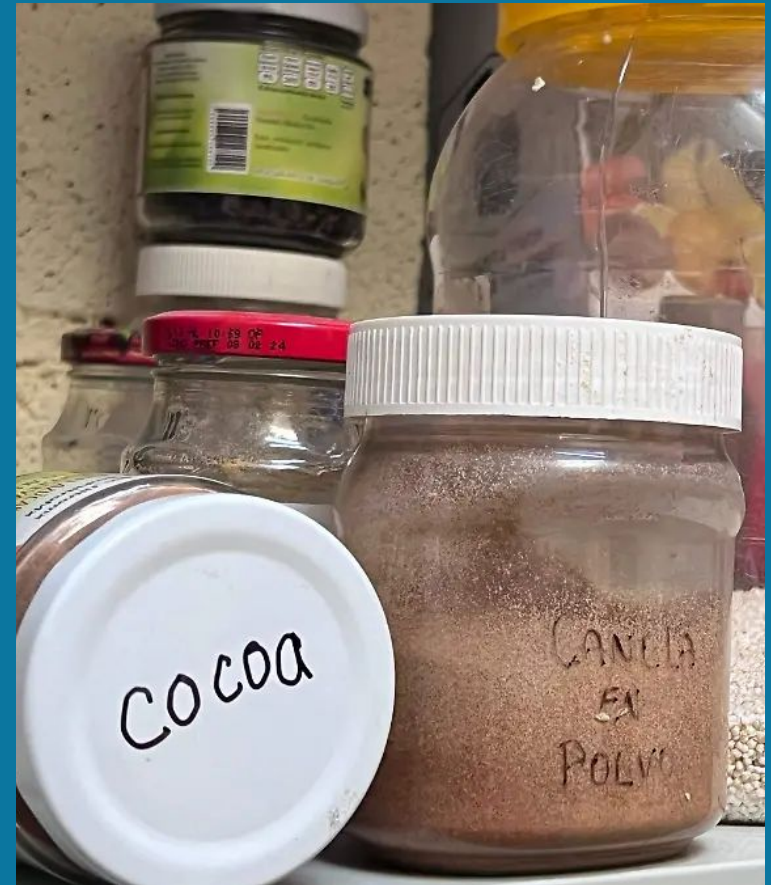


EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Recicla los botes que se van usando en la semana.

Lávalos bien y ponles una etiqueta con el producto que vas a comprar "arroz", "frijoles", "detergente".





¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



2 Empieza con un solo producto.



Elige un solo producto que compres con frecuencia y comprométete a comprarlo a granel durante un mes. Cuando ese hábito ya esté firme, agrega otro.



EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Empieza con el arroz. Al final del mes habrás dejado de usar: cuatro bolsas de plástico menos en tu basura. Solo con ese un cambio.
- Comprar detergente a granel te sale mucho más económico que pagar el bote de plástico por la misma cantidad de producto.





¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



3 Hazlo en comunidad.

Comparte este hábito con alguien de tu familia, tu vecindad o tu comunidad CEFAS. Los hábitos que se construyen en comunidad duran más.





EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Haz una fiesta con tus amigas. Reciclen todos los botes que se consumieron durante la fiesta y esa semana hagan plan de ir a llenarlos al mercado.
- Recicla tus botes y ponles etiquetas bonitas, vendeselas a tus vecinos y motivalos a empezar a usarlos para comprar cosas a granel.





La Iglesia nos recuerda que los grandes cambios del mundo nacen de gestos pequeños, sostenidos y compartidos por personas que decidieron vivir de manera más consciente y más solidaria. Tú no necesitas ser experto en medio ambiente ni tener muchos recursos solo necesitas un frasco limpio, una bolsa de tela y la decisión de empezar hoy con un solo producto.

**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