



**Cada pequeño hábito puede transformar
nuestro hogar, comunidad y el mundo.**



**JULIO
2026**

No tires, transforma
Dale doble uso a las cosas

¿Por qué tener hábitos regeneradores?



Al reutilizar, reparar y dar una segunda vida a los objetos, reducimos la cantidad de basura que generamos y enseñamos a nuestras familias el valor de la responsabilidad, la gratitud y el respeto por la creación.

Cada pequeño esfuerzo, contribuye a construir un hogar más ordenado, una comunidad más limpia y un futuro mejor para las próximas generaciones.



¿Cómo empiezo a cambiar mis hábitos?



1 Piensa antes de tirar.

Antes de desechar un objeto, pregúntate:
¿Todavía puede ser útil para algo más?





Ejemplos prácticos



- Convertir una botella de plástico en una maceta para plantas o hierbas.
- Usar cajas de cartón para organizar ropa, juguetes o alimentos.





¿Cómo empiezo a cambiar mis hábitos?



2

Reutiliza lo que ya tienes.



Dale una segunda vida a los objetos antes de comprar algo nuevo.



Ejemplos prácticos



- Guardar frascos de vidrio para almacenar arroz, frijol, azúcar o especias.
- Transformar ropa vieja o toallas desgastadas en trapos para limpiar.





¿Cómo empiezo a cambiar mis hábitos?



3

Involucra a toda la familia.

Los hábitos se fortalecen cuando todos participan y dan ejemplo.





Ejemplos prácticos



- Hacer juntos un pequeño huerto o decorar macetas con materiales reciclados.
- Enseñar a los niños a separar la basura y recoger los residuos después de una reunión o paseo.





Los grandes cambios comienzan con pequeñas acciones realizadas todos los días. Cada hábito regenerador es una forma de cuidar nuestro hogar, ayudar a nuestra comunidad y agradecer a Dios por los recursos que nos ha dado.

**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