



# Un nuevo estilo de vida





## Sé parte de la solución.

Cuando se lleva una bolsa de tela al supermercado, se compran productos a granel (en vez de empaquetados) o se evita imprimir un documento, estamos contribuyendo al cuidado de medio ambiente.



Por pequeñas o poco trascendentes que puedan parecer estas acciones, son importantes cuando se convierten en hábitos personales que se transmiten a la familia y luego a la comunidad.



Esta es la prioridad de la campaña  
***Hábitos regeneradores de CEFAS:***  
ayudar a las comunidades a contribuir  
en su situación particular a un  
futuro más sostenible.



Nadie puede hacer todo, pero todos podemos hacer algo. Y como todo está conectado, cada esfuerzo es importante. La pandemia nos ha recordado que dependemos unos de otros y que debemos proteger nuestra “casa común”, con mucha creatividad y responsabilidad.





Por ello es importante  
***reciclar, reutilizar,  
reparar y mantener*** lo  
que usamos, diariamente,  
para aprender a vivir  
***cuidando y protegiendo  
el planeta*** que nos acoge.  
Este puede ser un buen  
propósito para este  
nuevo año:

**UN NUEVO ESTILO DE  
VIDA.**



# UN NUEVO ESTILO DE VIDA

1. Actitud responsable y regeneradora.
2. Detectar los malos hábitos.
3. Seleccionar UN mal hábito para definir cómo regenerarlo.
4. Involucrar a toda la familia.





# UNA NUEVA FORMA DE VIVIR

Todos estos hábitos son procesos que llevan tiempo y una estrategia para que no se queden en deseos; por eso es importante seguir cuatro pasos:

## 1. Actitud responsable y regeneradora.

El comportamiento, los buenos o malos hábitos de todos y cada uno, o nuestra irresponsabilidad con el mundo que nos rodea lo puede dañar.

Entre todos, grandes y pequeños, debemos aprender a cuidar y conservar en nuestro entorno los buenos hábitos.



- Es importante que los padres de familia recuerden que enseñar a los hijos a cuidar el medio ambiente, es enseñarles a valorar la vida.
- Conocer para detectar lo dañino: observar los hábitos personales y familiares que dominan. ¿Cuáles tienen relación con un daño al medio ambiente? ¿Por qué?





## 2. Detectar los malos hábitos.

Antes de comprar, por ejemplo, conviene pensar en el uso que se le dará y evitar los que sean de usar y tirar, como las servilletas, bolsas y botellas plásticas, etc.

*¿Por qué no usar servilletas de tela?*

*¿O bolsas de tela o recipientes de vidrio? ¿Qué se hace con los desperdicios de la comida?*



- Al pelar, por ejemplo, verduras o frutas, se tiran la cáscaras al basurero cuando todos estos residuos se pueden transformarse en abono para las plantas en maceta o el pasto.

### 3. Seleccionar UN mal hábito para definir cómo regenerarlo para convertirlo en un buen hábito. Pensar y concretar al menos dos medios para lograrlo.

Por ejemplo, si existe el mal hábito de usar siempre platos y vasos desechables.



- Informarse del daño que hace el plástico a los animales explicando el proceso del plástico que llega a los mares.
- Hacer la cuenta de cuánto dinero se gasta en estos productos y motivar a la familia a no usar desechables en un mes. Al final de ese mes revisar cuánto se ahorró y, con eso, invitar a alguna actividad que les guste.



**4. Involucrar a toda la familia:** impulsar de forma creativa la contribución de todos. Enseñar, sobre todo con el propio testimonio, **a dar valor a las cosas y a usarlas más tiempo.**





**Comunidades  
eclesiales  
de fe y amor**



**81836-80037**



**5625517212 (Celular CEFAS)**



**Batallón de San Patricio #111 E-5  
Valle Oriente, San Pedro Garza  
García, NL; C.P. 66269**



**CEFAScomunidades**



**[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)**



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