AGOSTO 2024

Transforma tu hogar y nuestra casa común:

Huerto familiar y compras para un futuro sostenible.

HÁBITOS REGENERADORES

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

LLAMADO A LA ACCIÓN: crear un hogar más sostenible y conciente del entorno.

Los hábitos familiares son clave para crear, formar y revitalizar el ambiente familiar en sintonía ecológica, además de fortalecer los lazos afectivos.

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

HÁBITOS REGENERADORES

Importancia de adoptar hábitos regeneradores en el hogar.

- Mejoran la calidad de vida al reducir el estrés y promover la relajación.
- Fortalecen las relaciones familiares al crear espacios para la comunicación y el apoyo mutuo.
- Promueven la salud emocional al proporcionar un ambiente de tranquilidad y bienestar.
- Fomentan la cohesión familiar al establecer rutinas que refuercen los vínculos afectivos.

DOS PROPUESTAS: HUERTO FAMILIAR Y REUTILIZACIÓN DE LAS COSAS.

1. Cultivar un huerto familiar

Una práctica que va más allá de la simple producción de alimentos. Al dedicar un espacio en nuestro hogar para cultivar vegetales y plantas, se hace una inversión en la salud y el bienestar familiar, una experiencia de aprendizaje y de unión familiar.

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

HÁBITOS REGENERADORES

Beneficios para la salud y el medio ambiente.

- **La frescura y calidad de los productos** cultivados en casa superan por mucho a los alimentos procesados y envasados que encontramos en los supermercados**.**
- **Cultivar un huerto nos conecta con la naturaleza y nos enseña el valor del trabajo y la paciencia.** Desde elegir las semillas hasta cosechar los frutos, cada paso es una oportunidad para aprender y crecer juntos como familia.
- **La economía familiar, por el ahorro, también se beneficia.**

¿Cómo?

- Elegir un espacio soleado y bien drenado: que penetre fácilmente el agua.
- Preparar el suelo con compost o tierra fértil.
- Optar por plantas de la región, adaptadas al clima local y al riego disponible.
- Regular el riego para evitar el exceso de agua.

¿Cómo?

- Controlar las plagas de manera natural: "aceite de neem“.
- Realizar podas y cosechas periódicas para crecimiento saludable de las plantas.
- Vigilar cada etapa del cultivo, desde sembrar las semillas hasta la cosecha.
- Compartir el trabajo y responsabilidades entre todos los miembros de la familia.

2. Comprar artículos de segunda mano, reutilizar o reciclar para dar nueva vida a objetos.

Son medios efectivos para reducir el desperdicio. La industria de la moda y el consumo desmedido de productos contribuyen significativamente a la contaminación y al desperdicio de recursos naturales. Optar por comprar ropa, muebles, electrodomésticos y otros artículos de segunda mano no solo ayuda a prolongar su vida útil, sino que también reduce la cantidad de residuos y basura.

¿Cómo?

- Investigar sitios en línea de compra y venta de artículos usados.
- Compartir recomendaciones con amigos y familiares.
- Participación en bazares o ventas comunitarias.
- Informar sobre los beneficios ambientales y económicos de comprar productos de segunda mano y reutilizar objetos.

En resumen, adoptar estos dos hábitos regeneradores
no solo es una decisión inteligente desde el punto de vista ambiental,
sino que también promueve valores de responsabilidad
y cuidado en nuestros hijos.

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

HÁBITOS REGENERADORES

Para avanzar, tener claro lo que se quiere alcanzar. Un reto…

Estos hábitos no solo benefician al medio ambiente, sino que también fortalecen el vínculo familiar y promueve una comunidad más ecológica, que cuida su casa común.

¡¡¡COMPARTAN OTRO PROYECTO COMUNITARIO EN EL CHAT DE WHATSAPP!!!

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

HÁBITOS REGENERADORES

cefas

Comunidades eclesiales de fe y amor

8183680037

5625517212 (Celular CEFAS)

Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza García,
NL; C.P. 66260

www.cefasmx.org

CEFAScomunidades

info@cefasmx.org