

el **ABC** de la Regeneración

¿Cómo dejar las Cosas Mejor de Como las Encontramos?



**Jennifer Milla
Thomas Eckschmidt**

ABC de la Regeneración

Copyright © 2025 por Jennifer Milla, Thomas Eckschmidt, Erika Uehara

Publicación de CBJ Books

CBJourney.com

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación ni transmitirse en ninguna forma ni por ningún medio sin la autorización previa por escrito del editor, salvo citas breves en artículos críticos y reseñas, o según lo permita la legislación sobre derechos de autor de los Estados Unidos.

Fotos de los Autores hechas por sus padres

Diseño de carátula y diagramación: Erika Uehara Uehara

<https://www.linkedin.com/in/erikauehara/>

Imágenes de: designed by  freepik.com

ISBN: 9798276728070 (portada blanda)

Impreso en Estados Unidos de América.



Dedicatoria

Para ti, que le estás dedicando tiempo y un espacio en tu día al leer estas páginas y compartirlas quizá, con esa persona muy especial.

Para ti, ser maravilloso y capaz de dejar mejor los espacios que te rodean.

Para ti, que eres él o la guardián/a de ese pedacito de tierra al que llamamos hogar.

Para ti, quién desde tu curiosidad, creatividad, alegría, entusiasmo, cuidado y amor eres parte ya, de la regeneración.





Contenido

1. Invitación	6
2. Introducción a la REgeneración	8
3. Adoptando practicas REgenerativas	15
4. Prácticas de la A a la Z	16
5. ¿Faltó a alguien?	68
6. Para ti, adulto acompañante	70
7. Sobre los anfitriones	71



Invitación

Empezamos esta invitación con una corta historia:

En una playa había miles de estrellas de mar que habían sido llevadas a la arena por las grandes olas de una tormenta. Una vez acabada la tormenta, un niño empezó a tomar una a la vez y las lanzaba al mar.

Un adulto se le acercó y le preguntó ¿por qué estás lanzando las estrellas al mar?

El niño le contestó que estaba salvando las estrellas al regresarlas al mar.

¡Pero hay miles de estrellas en la arena! - dijo el adulto – ¡no vas a poder salvar a casi ninguna! ¡No vale la pena, no puedes hacer la diferencia!

El niño lo miró y contestó calmadamente - “para las que yo estoy lanzando, en el mundo de esa estrella, hace toda la diferencia”.

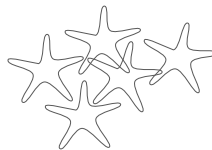
En ese momento, el adulto empezó a lanzar estrellas junto al niño.

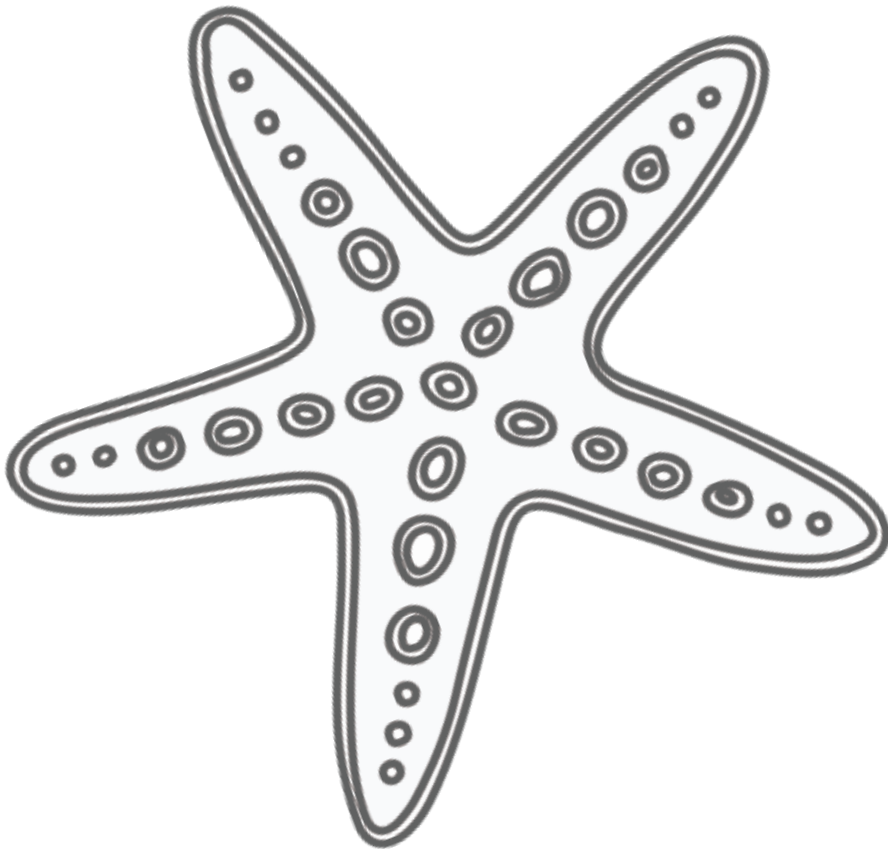
¿Sería posible dejar las cosas mejor de cómo las encontramos?

¿No sería increíble si cuando volvemos a un lugar las cosas están mejor de cómo las dejamos en nuestra última visita?

¿Cómo sería? ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo podría ocurrir?

¿Crees que puedes hacerlo realidad?





Introducción a la Regeneración

La regeneración es una hermosa invitación a ser y hacer del mundo un lugar mejor dondequiera que vayamos.

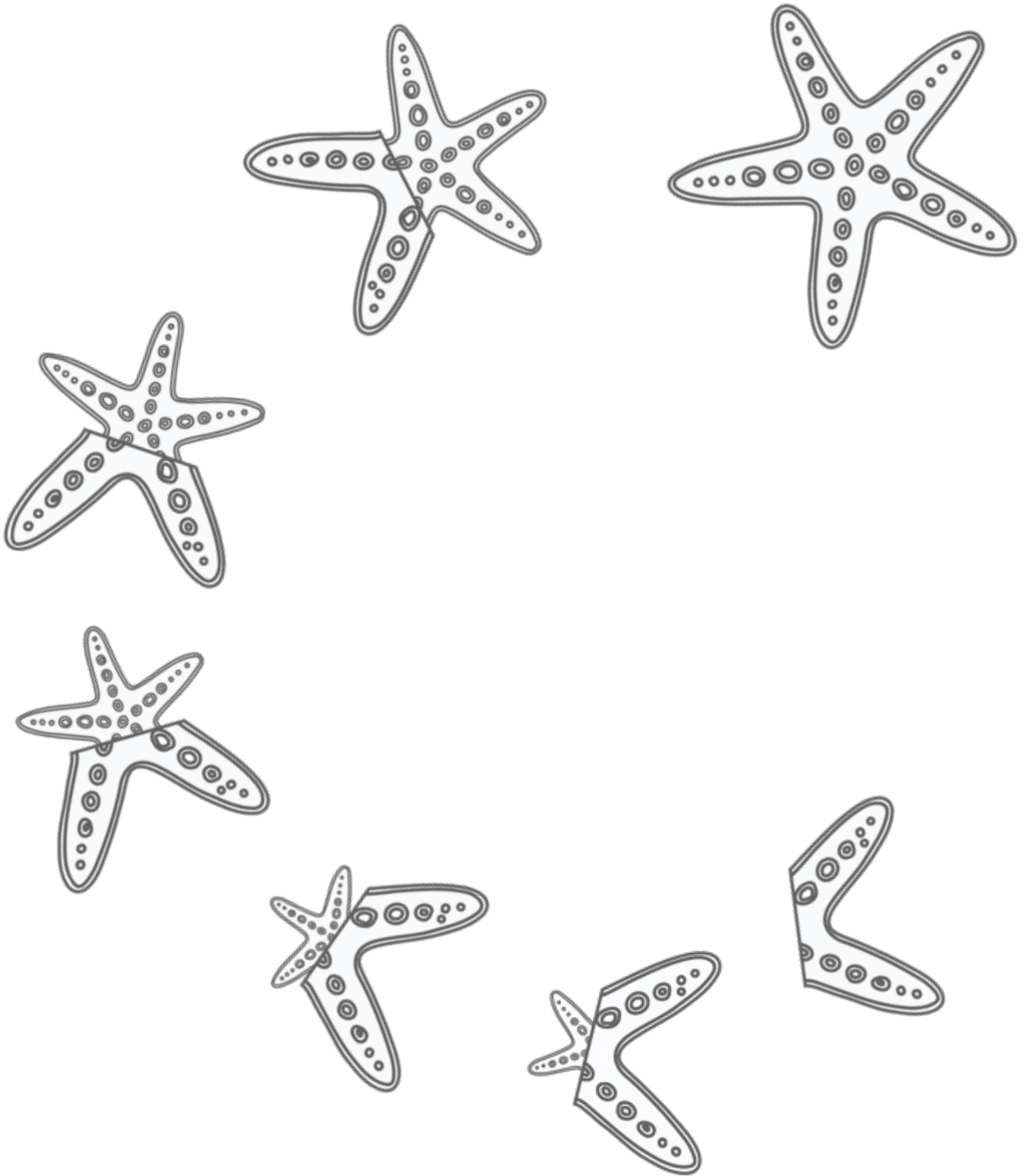
Se trata de cuidar nuestro entorno y a las personas que nos rodean para dejar un impacto positivo, en lugar de simplemente tomar lo que deseamos o necesitamos sin pensar en las consecuencias.

Imaginemos que a donde sea que vayamos, aspiremos a mejorar las cosas, ya sea en nuestros hogares, escuelas o barrios. La regeneración se centra en la sostenibilidad –eso significa cuidar de nuestro planeta para que las cosas sigan funcionando bien para todos, tanto ahora como en el futuro–; la amabilidad y la responsabilidad, recordándonos que nuestras acciones importan y pueden generar un efecto dominó de bondad y amor.

Cuando pensamos en la regeneración en la vida diaria, significa buscar maneras de mejorar nuestro entorno y nuestras relaciones.

Te dejamos ahora con cinco ejemplos prácticos de cómo podemos llevar la regeneración a la acción en nuestros propios hogares y con nuestros amigos en la escuela.





1. Sumando nuevos miembros a nuestro hogar: Cultivando Juntos

Una de las maneras más sencillas de promover la regeneración en casa es a través de la jardinería. Al plantar flores, vegetales o hierbas aromáticas, creamos un ambiente vibrante y lleno de vida. La jardinería no solo embellece nuestro espacio, sino que también protege la fauna local, como las abejas y las mariposas.

Involucra a tu familia en la plantación de un huerto, compartiendo con los niños y aprendiendo juntos cómo crecen las plantas y su rol en nuestro ecosistema. Cada vez que cuidas del jardín, no solo cuidas las plantas, sino también mejoras la calidad del aire y apoyas la biodiversidad. Hazlo sin temor, quizás a la primera no nos salga bien, pero irás haciendo el intento y mejorando poco a poco.

Los frutos de tu trabajo los podrás compartir con familiares y amigos, creando un sentido de comunidad y aprecio por los regalos que la naturaleza nos brinda.



2. Conservación de energía: Ahorrando recursos juntos

Otra forma de regenerar nuestro entorno desde casa es prestarle atención a la conservación de energía. Acciones sencillas como apagar las luces al salir de una habitación o usar electrodomésticos de bajo consumo pueden reducir significativamente el consumo de energía.

Reúne a la familia para un reto divertido: vean quién se acuerda de apagar las luces o desenchufar los aparatos que no estén en uso. Esas simples acciones hacen la diferencia.

Al ahorrar energía, no solo ayudas con reducir el monto a pagar mensualmente de la energía del hogar, también reduces tu huella de carbono, ese rastro invisible que dejamos en el planeta cada vez que usamos energía o creamos basura. Además, pueden hablar sobre la importancia de la conservación de energía con los miembros de la familia, preguntarse cuál es la fuente de esa energía que les permite cargar sus celulares, preparar los alimentos, tener luz en las noches, calentarse o mantenerse frío un espacio, entre otras actividades.



Esta es una manera de darse cuenta de los nuevos hábitos y así tomar más consciencia. Tus acciones pueden inspirarlos a adoptar hábitos sostenibles, hábitos que cuidan de los recursos que todos usamos.

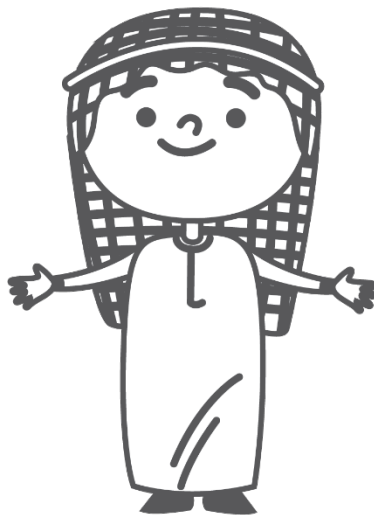


3. Promoviendo la Amabilidad y el Apoyo en la Escuela: Actos de Amabilidad

En el entorno escolar, la regeneración también puede reflejarse en cómo tratamos a nuestros compañeros. Los actos de amabilidad pueden tener un profundo efecto. Por ejemplo, si ves a un amigo triste o si está pasando dificultades con sus estudios, tómate un momento para preguntarle si necesita ayuda o simplemente escúchalo. Quizá solo sentándote a su lado en silencio, sea suficiente.

Pequeños gestos, como compartir tu almuerzo, ayudar a alguien con la tarea o invitar a un compañero a que te acompañe durante el recreo, crean un ambiente positivo.

Estas acciones fomentan relaciones sólidas y les recuerdan a todos, la importancia de apoyarse mutuamente, haciendo de la escuela un lugar más acogedor y alentador que sus alumnos y alumnas disfruten.

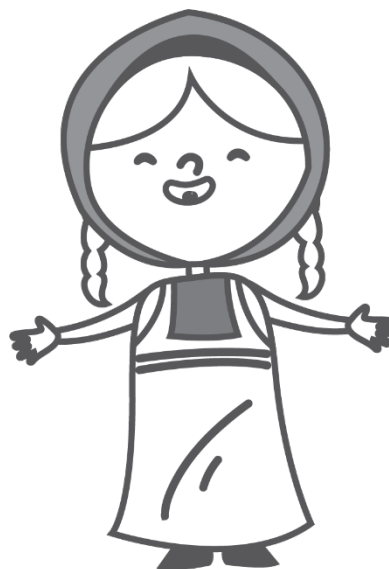


4. Organizar un Día de Limpieza: Cuidando los Espacios Compartidos

Dejar un lugar mejor de como lo encontramos también significa cuidar de los espacios que compartimos con otras personas.

Un buen ejemplo es organizar un día de limpieza en la escuela o en un parque cercano. Reúne a tus amigos y compañeros para recoger la basura, plantar flores o incluso crear un pequeño jardín en una zona abandonada. Esto no solo embellece el espacio, sino que también infunde un sentido de orgullo y responsabilidad por el cuidado del medio ambiente.

Al invitar a amigos a participar, cultivas un espíritu de trabajo en equipo, colaboración y apreciación por ese espacio que les brinda momentos especiales; reforzando la idea de que juntos pueden generar un impacto significativo.



5. Reciclaje y reducción de residuos: Consumo consciente

Por último, adoptar una mentalidad de reciclaje y reducción de residuos en el hogar tiene un papel clave en la regeneración. Anima a la familia a separar los materiales reciclables y a compostar los residuos orgánicos, ¡Te sorprenderás al ver la cantidad de restos de comida que generas en casa!

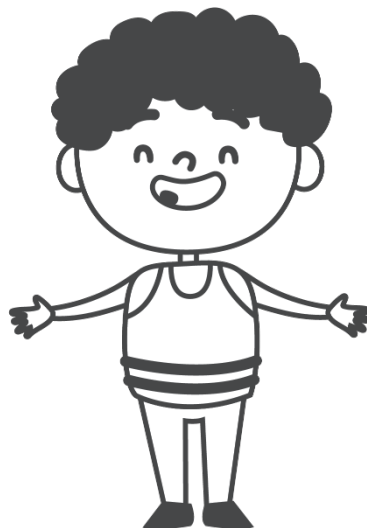
Compartir junto a los niños la importancia de reducir el uso de plástico al cambiarlos por recipientes reutilizables para llevar el almuerzo o animándose a usar una botella de agua rellenable es parte del cambio.

Al elegir productos de forma responsable, ayudas a minimizar los residuos y a preservar los recursos para las generaciones futuras. Esto no solo mejora el entorno de tu hogar, sino que también inspira a las demás personas a desarrollar hábitos ecológicos a medida que van creciendo.



Adoptando prácticas regenerativas

Incorporar la regeneración en nuestra vida diaria implica tomar decisiones con la más bella intención que llenar de cosas buenas nuestro entorno y nuestras relaciones. Ya sea cuidando de las plantas, ahorrando energía, practicando la amabilidad, participando en limpiezas comunitarias o siendo conscientes de los residuos que generamos al consumir. Todos podemos contribuir a un mundo más saludable y feliz.



Al inculcar estos valores en nuestros hogares y escuelas, creamos una cultura de cuidado y responsabilidad. Así como nuestras acciones pueden dejar una huella positiva en nuestro entorno, inspiramos a otros a hacer lo mismo. La regeneración no es una teoría; es una forma de vida que enfatiza una relación armoniosa con la tierra y con los demás.

Cuando aceptamos la idea de que dondequiera que vayamos, podemos dejar las cosas mejor de cómo era cuando llegamos, conectamos más profundamente con nuestra comunidad, cultivamos el respeto por nuestro medio ambiente y fomentamos un futuro más brillante para nosotros y las generaciones venideras.

Así, con acciones sencillas y un corazón abierto, lleno de gratitud, podemos marcar la diferencia en nuestros hogares, escuelas y el mundo en general. Eso lo conocen muy bien las comunidades originarias, toman sólo lo que necesitan.



ABC de la Regeneración

A

(Animals) Animales: Los animales ayudan a mantener nuestro medio ambiente saludable y en equilibrio. Por ejemplo, las abejas polinizan las flores, frutas, verduras y otros cultivos para que puedan crecer.

B

(Breath) Respirar: Las plantas nos dan oxígeno para respirar. Plantemos juntos árboles o flores que purifican el aire.

C

(Compost) Compost: ¡Hacer compost con los restos de comida ayuda a crear un suelo fértil para el cultivo de plantas! Grandes y chicos pueden ayudar recolectando cáscaras y restos de comida.

D

(Donate) Donar: ¡Compartir juguetes o ropa con quienes los necesitan ayuda a todos! Aquello que ya no usas y está en buen estado puede ser de valor a otra persona. ¡Familia a revisar nuestro hogar!

E

(Energy) Energía: Los paneles solares utilizan la luz solar para generar energía. ¡Desde pequeños podemos aprender a usar energía limpia en casa!

F

(Food) Comida: Comer frutas y verduras locales apoya a los agricultores y reduce la contaminación del transporte. ¡Visitemos una granja local!

G

(Grow) Cultivar: Cultivar tu propio huerto es divertido y nos enseña de dónde provienen los alimentos. ¡Sumémonos a la experiencia de la siembra y cosecha en casa!

H

(Help) Ayudar: Ayudar a otros en tu comunidad la fortalece. ¿Participaste alguna vez de jornadas de limpieza en los parques o en tu barrio?

I

(Ideas) Ideas: Fomenta la imaginación para resolver problemas. ¿Qué nuevas maneras de reciclar en la escuela se te ocurren?

J

(Join) Unirse: Únete a un grupo o club enfocado en la sostenibilidad. ¡Es un lugar donde los niños pueden hacer nuevos amigos mientras aprenden y comparten como cuidar el planeta!

K

(Keep) Mantener: Mantén el planeta limpio recogiendo basura, en especial la que generas. ¡Haz que sea un juego divertido para ver quién recoge más basura!

L

(Learn) Aprender: Aprender sobre la naturaleza nos ayuda a entender cómo cuidarla. ¡Lee libros o mira videos sobre el medio ambiente!

M

(Make) Crear: Crea arte con materiales reciclados. ¡Los niños pueden crear sus propias esculturas mientras aprenden sobre el reciclaje!

N

(Nature) Naturaleza: La naturaleza es nuestra amiga. Pasar tiempo al aire libre nos ayuda a apreciar a los animales, las plantas y el aire limpio.



O

(Organize) Organizar: Organizar los contenedores de reciclaje en casa ayuda a todos a recordar la clasificación de los residuos. ¡Conviértelo en una actividad familiar divertida!

P

(Plant) Plantar: Cada planta que cultivamos ayuda al planeta. Usando una maceta o un huerto podemos junto a los niños cuidar de las plantas.

Q

(Question) Preguntar: Atrévete a hacer preguntas sobre el origen de las cosas. ¡Aprenderás algo nuevo!

R

(Recycle) Reciclar: Reciclar ayuda a disminuir los residuos. ¡Si aprendemos qué se puede y qué no se puede reciclar podemos ayudar!

S

(Share) Compartir: Compartir recursos como herramientas, juguetes o libros ayuda a reducir los residuos, brinda un segundo uso y fomenta el sentido de comunidad. ¡Puedes organizar un intercambio con tus amigos!

T

(Teach) Enseñar: Enseñar a otros sobre la Tierra ayuda a difundir el conocimiento. ¡Compartir con tus amigos lo que has aprendido es muy valioso!

U

(Use) Usar: Usa menos plástico llevando bolsas reutilizables al hacer las compras. ¡Recordemos por qué es importante!

U

(Value) Valorar: Valora tus recursos usándolos sabiamente. ¡Los niños pueden aprender a apagar las luces al salir de una habitación!

W

(Water) Agua: El agua es un regalo precioso. ¡Comprueba cuanto puedes ahorrar cerrando el grifo al cepillarte los dientes!

X

(eXplore) Explorar: Explora la naturaleza a través de caminatas o paseos. ¡Te sorprenderá la variedad de plantas y animales que puedes descubrir!

Y

(You) Tú: ¡Tú puedes marcar la diferencia! Tus acciones son importantes para el futuro del planeta.

Z

(Zone) Zona: Crea una zona especial, como un jardín o un rincón natural, donde tu familia pueda aprender sobre las plantas y la vida silvestre.



Acerca de los Anfitriones



Thomas Eckschmidt



Ahora padre de Gabriela y esposo de Ana Maria. Un curioso siempre en búsqueda de ideas y nuevos emprendimientos. Un contador de historias de niños pequeños y grandes. Cofundador del movimiento de Capitalismo Consciente en Latino América y lidere del movimiento de negocios conscientes con más de 1.300 profesionales certificados en 28 países.



Jennifer Milla



Ahora mamá de Arian y Valeria, y Joaquín. Imparable conectando ideas, personas y propósitos. Habla mucho, pero también aprendió a escuchar y estar en silencio. Ama viajar, la naturaleza y generar conversaciones poderosas que inspiran acción y resultados. Fundadora de Insamay. Cofundadora de Capitalismo Consciente Perú. MBA. Ingeniera Industrial. Alumna de Meditación Raja Yoga. Alma libre en constante aprendizaje

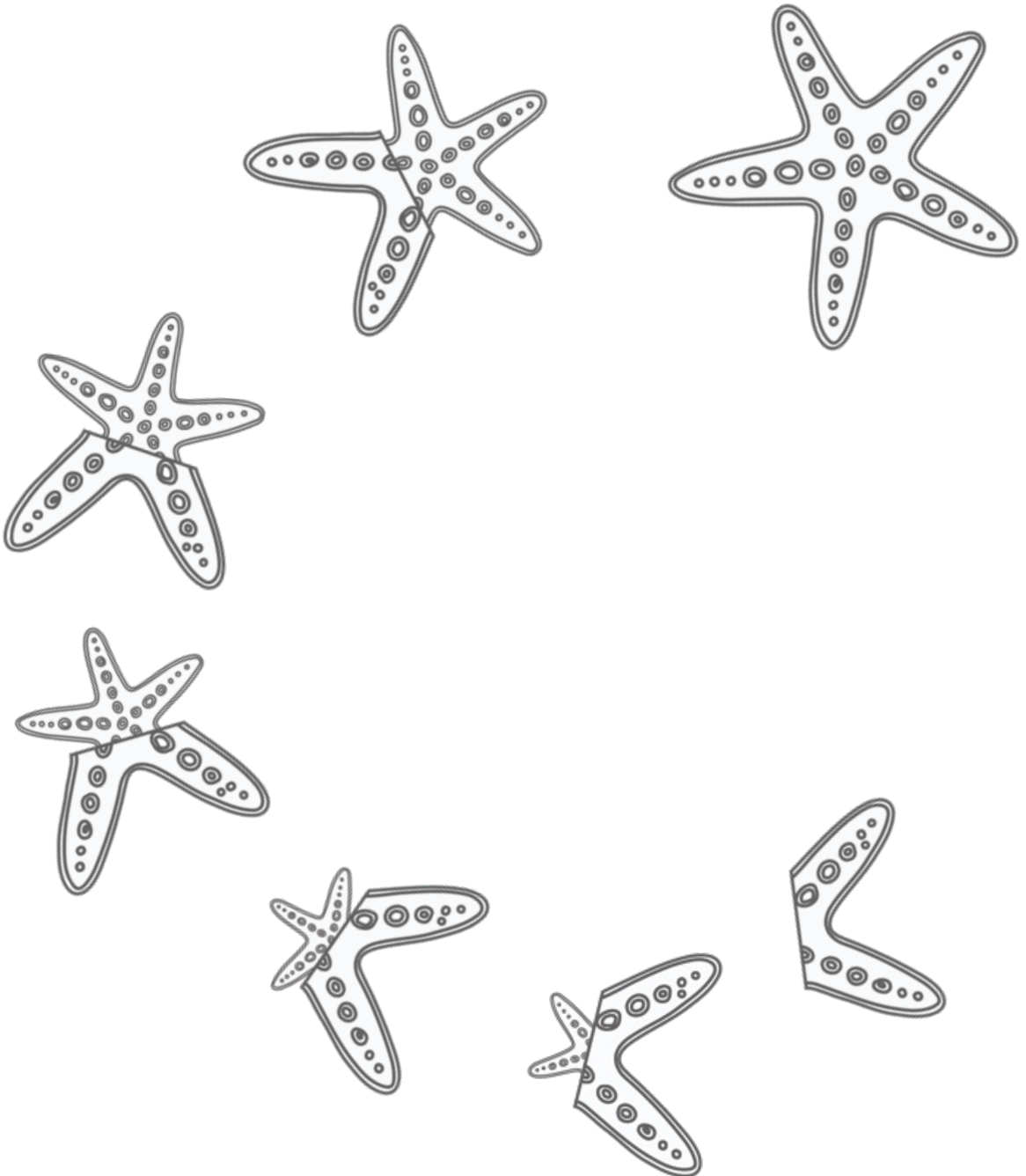


Erika Uehara



Ahora, como diseñadora gráfica en constante reinención, continúa viajando a mundos llenos de aventuras...y lo que más le emociona es no saber cuál será la siguiente.







Jennifer es una niña vivaz, alegre, independiente y curiosa. Es amable con las personas. Le gusta bailar, ir de paseo y jugar con sus amigos. Aprende muy rápido en la escuela y suele hacerse muchas preguntas. Le encanta aprender cosas nuevas. Disfruta mucho la naturaleza, en todas sus formas, sea la playa, el campo o la montaña.



Thomas es un niño aventurero y curioso. Con un gran amor por la ciencia y la naturaleza, a menudo explora su entorno y se hace preguntas. Le gusta a los animales y siempre quiere acercarse de ellos. A Thomas le gusta construir maquetas catillos en la arena de la playa y jugar al aire libre con sus amigos.



Erika es una niña llena de curiosidad, mirada atenta y un corazón soñador. Ama bailar, la música y, gracias a su sensibilidad y creatividad encontró la forma de expresarse. Desde niña siempre le gusta dibujar e invita a todos a participar de sus dibujos con colores y más detalles.

“Conocer el efecto de nuestra acción en el futuro va más allá del entendimiento o la comprensión; pasa por sentirla, sentir felicidad, alegría, amor, paz, dicha, y eso de niños lo sabemos muy bien”.

Unimos fuerzas para crear y compartir un contenido especial que nos hubiera gustado leer y jugar cuando éramos niños, y así comenzar a mirar nuestro futuro con una mejor perspectiva sabiendo qué acciones podríamos realizar y construir una mejor realidad para todos.

