



REGRESO A CLASES

Compras en común para ahorrar.

Objetivo.

Los participantes identificarán algunas alternativas de consumo que les permitan ahorrar en la temporada de Regreso a Clases, con el fin de disminuir el impacto en su economía con las compras de útiles y uniformes escolares para el nuevo ciclo escolar.

Justificación.

La temporada de inicio de clases se aproxima y para muchos es una época de fuertes desembolsos económicos por adquirir útiles y uniformes escolares, libros, mochilas, zapatos, reinscripciones, colegiaturas, etc. De acuerdo a un sondeo realizado por Profeco (Consumidor, 2019) para “conocer los hábitos de consumo durante la temporada de compras de regreso a clases”, una mayoría de madres y padres de familia gastaron de \$1, 000.00 a \$1, 500.00 aproximadamente; realizándolas el 66.7% en papelerías tradicionales principalmente. Profeco, en su interés de apoyar a quienes menos tienen, ofrece otras alternativas que les permitan reducir estos gastos onerosos, en donde la planeación y organización grupal es fundamental: las compras en común, actividad que da la oportunidad de adquirir artículos de buena calidad a buenos precios.



Bibliografía y ligas de interés: Ver la Guía para la capacitación en el Paquete Didáctico 7.20.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



Desarrollo del tema.

Las compras en común se llevan a cabo cuando un grupo de personas, madres y padres de familia, vecinos, amistades o familiares, se unen y se organizan para adquirir productos a precios de mayoreo y medio mayoreo directamente con los proveedores en beneficio de su economía familiar.

Si bien lo ideal es organizarse con las madres y padres del mismo ciclo escolar para adquirir todo lo que les piden; esto se puede extender con otros grados para adquirir los útiles y uniformes de uso común (lápices, gomas, plumas, reglas, etc.), en el entendido que entre más integrantes se unan, mayores pueden ser los descuentos.

¿Cómo organizarse?

1º. Convocar a reunión.

2º. Elegir a los responsables de:

a. Líder del grupo. Dirige las reuniones y representa al grupo.

b. Tesorero. Define el presupuesto, recaba el

dinero y registra las compras y gastos realizados.

- c. Investigadores. Comparan precios y calidad con diferentes proveedores.
- d. Encargados de realizar las compras.
- e. Encargados de armar los paquetes, etc. (de acuerdo a las necesidades del grupo, pueden designar quién o quiénes hacen cada actividad).

Una vez designadas las funciones, los pasos a seguir para tener buenas compras en común son:

1. Reutilizar. Antes de hacer las compras de la lista de útiles, es importante verificar qué materiales del ciclo anterior pueden reutilizar y quitar de la lista, así podrán sacar el mejor provecho a los artículos con los que ya cuentan y disminuir sus gastos.
2. Definir. Se enlistan solo los útiles y uniformes escolares que se necesitan adquirir.
3. Comparar. Analizar precios y calidad con distintos

proveedores. Se pueden apoyar del Quién es Quién en los Precios y Estudios de Calidad que Profeco difunde en esta temporada.

4. Decidir. Escoger a los proveedores o establecimientos a los que se comprará, de acuerdo al comparativo antes realizado en donde vieron que son los que ofrecen mejor precio y calidad.
5. Establecer. Definir el presupuesto que se requiere.
6. Recabar. Solicitar el dinero a los integrantes de acuerdo al presupuesto y artículos que se comprarán.
7. Comprar. Adquirir los artículos escolares con los proveedores o establecimientos seleccionados.
8. Registrar. Anotar todas las compras y gastos que se hayan realizado. Incluir los pagos de transporte, que serán cubiertos por todos los integrantes del grupo.
9. Guardar. Realizar un expediente con el registro



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

de compra: notas, tickets, comprobantes de compra y las garantías de uniformes y útiles escolares según sea el caso.

10. Evaluar. Es recomendable al finalizar la compra en común, reunirse con el grupo para evaluar la satisfacción de todos respecto a las compras y beneficios obtenidos.

¿Qué beneficios obtendrán con las compras en común?

- Adquirir los productos por mayoreo a un menor costo.
- Mejor calidad en los artículos adquiridos.
- Tener la posibilidad de recibir obsequios de los proveedores por la cantidad de mercancías.
- Ahorrar tiempo en trayectos y compras.
- Mejorar la economía familiar de manera inmediata y a largo plazo.
- Ejercer los derechos como consumidor.

Esta dinámica también se puede utilizar para compras de productos de higiene personal, de canasta básica e incluso de los alimentos que se usan para los refrigerios escolares.

Refrigerios escolares.

Un refrigerio es un alimento ligero que se consume entre las comidas principales o a la hora del recreo. Es recomendable explicar a los niños la importancia de consumir en el receso un bocadillo saludable antes de ponerse a jugar, ya que los alimentos les darán beneficios como: nutrimentos y energía para realizar las actividades que restan del día, saciar el apetito y evitar estar tanto tiempo en ayuno (Salud, 2019).

Al respecto, es importante que toda la alimentación de los niños en edad escolar y adolescencia sea saludable, ya que les ayudará a:

- Tener un correcto desarrollo: estatura y peso adecuado a su edad.
- Mejorar su concentración y aprendizaje.
- Prevenir enfermedades y mantener una buena salud.
- Evitar desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades que estas traen como consecuencia.

Algunas recomendaciones para preparar un refrigerio nutritivo son (Consumidor, gob.mx, 2017):

- Apoyarse en el Plato del Bien Comer para incluir verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Invitar a los pequeños y adolescentes a participar en la selección y elaboración de sus bocadillos.
- Cuidar los hábitos de higiene: lavar las manos antes de prepararlos, lavar y desinfectar frutas y verduras.
- Elegir una pieza de fruta de temporada en lugar de jugo (este pierde vitaminas y fibra dietética e incrementa el consumo de azúcares simples).
- Llenar de color y texturas con las frutas y verduras de temporada, para que aporte vitaminas y minerales suficientes.
- Incluir verduras en ensaladas o en la torta, sándwich o quesadilla. Para conocer la porción adecuada, se debe



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

calcular la cantidad aproximada que cabe en las dos manos juntas y abiertas del pequeño.

- Elegir cereal de granos enteros o integrales sin azúcar. La granola es una sana opción.
- Dar agua potable simple y aumentar la cantidad en temporada de calor y cuando realice actividad física. Para que no se aburra del agua simple, se le puede añadir a su botella cubitos de fruta.
- Evitar comprar el refrigerio en la escuela; de no haber otra opción, platicar con él y enseñarle a elegir alimentos saludables.
- Algunas sugerencias a considerar para armar los refrigerios son:



Ensaladas.

Ingredientes base
(Seleccionar por lo menos 3).

Ingredientes complementarios
(Seleccionar al gusto).

Lechuga.
Espinaca.
Berros.
Germen de soya.
Nopales.
Ejotes.
Col.
Jícama.

Zanahoria.
Pepino.
Jitomate.
Betabel.
Aguacate.
Pollo deshebrado.
Atún en agua.

Nuez.
Manzana.
Avena.
Almendra.
Ajonjolí.
Durazno.
Queso fresco.
Pera.

Uvas.
Aceite de oliva.
Vinagre.
Soya.
Cebolla.



Tortas, sándwiches y molletes.

Ingredientes Base (Seleccionar uno).	Ingrediente principal (Seleccionar uno).	Complementos (Seleccionar varios).
Bolillo. Pan de caja. Telera. Pan chapata. Birote.	Atún en agua. Pollo deshebrado. Queso panela. Frijoles. Huevo.	Jitomate. Cebolla. Lechuga. Aguacate. Pepino. Germen de soya.
NOTA: De preferencia integrales.	NOTA: Los frijoles machacados o licuados y sin freír.	NOTA: Si utilizas aguacate, no añadir mayonesa, para evitar el exceso de grasas.

Considerando lo anterior, con ayuda de los pequeños se puede idear el calendario semanal de refrigerios. Los siguientes son algunos consejos a preparar (Acevez, 2014):

Primera semana:

Lunes.	Martes.	Miércoles.	Jueves.	Viernes.
Tortilla de maíz, calabacitas guisadas, con jitomate, cebolla, sal y aceite de oliva. Mango ataulfo o alguna fruta de temporada. Agua simple o de frutas naturales.	Ensalada de papa con espinacas, queso panela y aceite de oliva. Ciruela pasa. Agua simple o de frutas naturales.	Taco de pollo con verduras con tortilla de maíz, pollo deshebrado, chile poblano. Uvas. Agua simple o de frutas naturales.	Ensalada de atún (en agua) con mayonesa, pepino, jitomate y cebolla. Manzana. Agua simple o de frutas naturales.	Ensalada de nopales con jitomate, aguacate y queso fresco y una tostada ahumada. Manzana. Agua simple o de frutas naturales.



Segunda semana:

Lunes.	Martes.	Miércoles.	Jueves.	Viernes.
Melón picado con yogurt natural y granola. Agua simple o de frutas naturales.	Bolillito con ensalada de atún. Manzana. Agua simple o de frutas naturales.	Zanahorias baby con limón y un poco de chile. Galletas de trigo integrales con queso para untar. Agua simple o de frutas naturales.	Sándwich de queso panela con jitomate y aceite de oliva. Tuna. Agua simple o de frutas naturales.	Ensalada de jícama, pepino y naranja. Barrita de cereal integral. Agua simple o de frutas naturales.

Más tips para un buen regreso a clases.

Los siguientes tips ayudarán a tener un mejor regreso a la escuela:

- Para que no resulte complicado levantarse temprano al regresar a clases, es aconsejable levantarlos al menos una semana antes.
- Preparar la mochila y el uniforme una noche antes.
- Adelantar en medida de lo posible la preparación del refrigerio.
- Verificar que el despertador esté programado a la hora exacta para que dé tiempo de bañarse, arreglarse y desayunar antes de salir de casa.
- Calcular el tiempo de salida, teniendo en cuenta la distancia y el tráfico para llegar puntualmente.
- Organizar con la familia y amistades el transporte de los niños a la escuela, se puede hacer un consumo

colaborativo.

Este último punto y las compras en común, demuestran que unirse para apoyarse unos con otros, interesarse por los demás, permite tener mayores beneficios para uno mismo y para los demás.

Derechos de las Personas Adultas Mayores.

Una población altamente vulnerable y que necesita el interés de la comunidad son los Adultos Mayores (aquellos que tienen más de 60 años), quienes merecen ser respetados para estimular y promover una convivencia sana, fomentando así la cooperación e inclusión social.

Entre los derechos de esta población, encontramos el Derecho a... (Mayores, 2016):

- Una vida con calidad, sin violencia y sin discriminación.

- Trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial.
- Salud, alimentación y familia.
- Educación.
- Trabajo digno y bien remunerado.
- Asistencia social.
- Asociarse y participar en procesos productivos de educación y capacitación en su comunidad.
- Denunciar todo hecho, acto u omisión que viole los derechos que consagra la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.
- Atención preferente en establecimientos públicos y privados que presten servicio al público.
- Contar con asientos preferentes en los servicios de autotransporte.
- Afiliarse al INAPAM para disfrutar de múltiples beneficios que brinda el Instituto.



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR



Conclusión.

El regreso a clases sin duda es una de las temporadas de mayor consumo para las madres y padres de familia, en donde la economía familiar se ve afectada de sobremanera si no hay un consumo responsable y sostenible; por ello, es necesario dar estrategias que permitan ayudar a quienes menos tienen, menos saben y menos pueden para minimizar el impacto en su bolsillo. Las compras en común dan la oportunidad de beneficiarse no solo de manera individual, sino también social y medioambiental, en esta temporada y en cada una de sus compras. Formar equipo e interesarse por los demás, da pie a una sana convivencia y a incluir con respeto de sus derechos, a personas que tienen mayor vulnerabilidad como lo son los Adultos Mayores. Unirse como sociedad, permite obtener mayores beneficios para una mejor calidad de vida.

Bibliografía y ligas de interés:

Ver la Guía para la Capacitación del Paquete Didáctico 7.20.

