

# GUÍA PARA LA CAPACITACIÓN. PAQUETE DIDÁCTICO 7.20.

---

COMPRAS EN COMÚN PARA AHORRAR.



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



GUÍA PARA LA CAPACITACIÓN.

PAQUETE DIDÁCTICO 7.20.

COMPRAS EN COMÚN PARA AHORRAR.

### ANTES DE UNA SESIÓN DE ATENCIÓN A LOS GRUPOS DE CONSUMIDORES.

---

Para planear los eventos de atención a los grupos de consumidores y a la población en general (conferencia, curso, plática, taller, etc.), la facilitadora o el facilitador deben realizar una detección de necesidades para conocer lo siguiente:

- Características de los integrantes del grupo (perfil).
- Inquietudes con referencia al tema correspondiente al mes “Compras en común para ahorrar”, de acuerdo al Programa Nacional de Educación para el Consumo 2020.
- Necesidades, objetivos y expectativas de los participantes.

- Tiempo que se dispone para el desarrollo del evento.
- Selección de contenidos, lecturas, y material didáctico.

La facilitadora o el facilitador debe:

- Adaptar el tema conforme a las necesidades e intereses del grupo.
- Preparar el tema con antelación, con todo y los materiales a utilizar.
- Conocer el lugar en donde se llevará a cabo la atención al grupo, con la finalidad de identificar si cuenta con los requerimientos necesarios para la sesión.
- Apoyarse en ficha del Paquete Didáctico 7.20 del tema “Compras en común para ahorrar”.
- Preparar el tema a impartir con el grupo.
- Leer y preparar los materiales.

- Las actividades sugeridas se pueden adaptar dependiendo de las características de la población a atender, tiempos y recursos.
- Las herramientas y materiales didácticos como la presentación tipo Power Point, videos y audios se pueden emplear dependiendo el perfil poblacional, el espacio en donde se desarrolle la sesión y los medios al alcance.
- Escuchar y ver con antelación los videos y audios con la finalidad de conocer su contenido y poder elaborar un guión de preguntas para generar una discusión de análisis y participación en el grupo, respecto al tema e hilarlo con los temas expuestos.
- Elaborar una lista de verificación con todos los requerimientos a utilizar como: lista de asistencia, hojas de reúso, hojas de rotafolio, lápices, marcadores de colores, USB, mesas, sillas, etc.
- Preparar los materiales didácticos a utilizar en la sesión (incluidos en la sección Carta Descriptiva).

CARTA DESCRIPTIVA.

---

Nombre del tema:	Compras en común para ahorrar.		
Objetivo general:	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.		
Nombre de la facilitadora o facilitador:			
Duración total de la sesión:	Aproximado 90 minutos.		
Lugar de la instrucción:		Fecha de Impartición:	
No. de Participantes:			

<p>Contenido del curso Objetivos particulares:</p>	<p>Temas y Subtemas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Compras en común.<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 ¿Cómo organizarse?</li><li>1.2 Pasos a seguir.</li><li>1.3 ¿Qué beneficios obtendrán con las compras en común?</li></ol></li></ol>	<p>Objetivos de aprendizaje:</p> <p>Al término de la sesión, los participantes del grupo, conocerán en qué consisten las compras en común, los pasos a seguir para organizarse y alcanzar la meta, así como los beneficios que obtendrán, con el fin de ahorrar en las compras de útiles y uniformes escolares en el Regreso a clases.</p> <p>Al término de la sesión, los participantes del grupo, conocerán en qué consiste un refrigerio escolar sano, la importancia de que lo consuman los pequeños en etapa escolar y algunas recomendaciones para elaborar, con el</p>
--	---	---

	<p><b>2.</b> Refrigerios escolares.</p> <p>2.1 Recomendaciones para preparar un refrigerio nutritivo.</p> <p>2.1.1 Sugerencias para armarlo.</p> <p>2.1.2 Recomendaciones semanales de refrigerios sanos.</p> <p>2.1.3 Más tips para un buen regreso a clases.</p> <p><b>3.</b> Derechos de las Personas Adultas Mayores.</p> <p><b>4.</b> Cierre.</p>	<p>fin de que sepan cómo proveer de una alimentación más saludable a sus hijas e hijos.</p> <p>Al terminar la sesión, los participantes del grupo, conocerán los derechos que tienen las Personas Adultas Mayores, con el fin de fomentar el respeto a los mismos de esta población vulnerable para una convivencia más sana e inclusión.</p>
--	--	---

Requisitos de ingreso:	Público en general que esté interesado en el tema.		
Requerimientos de materiales y equipo:	Lap top, cañón, USB, presentación tipo Power Point, ficha del tema 7.20, etiquetas adheribles, marcadores de colores, hojas de reúso, lápices de colores, hojas de rotafolio, videos y audios de los temas e ilustraciones de alimentos recortados previamente (Recetarios).		
Estrategia de evaluación:	<b>EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA.</b>  Al inicio de la sesión, a través del interrogatorio dirigido, se harán al menos 3 preguntas, para conocer qué tanto saben del tema.  Sin valor.	<b>EVALUACIÓN FORMATIVA.</b>  Enseguida del desarrollo de los temas, la facilitadora o el facilitador realizará un ejercicio de preguntas y respuestas para medir el avance de los aprendizajes.  Sin valor.	<b>EVALUACIÓN SUMARIA.</b>  Al finalizar la sesión se evaluará realizando las dinámicas correspondientes a cada perfil.  Sin valor.

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.)
<b>ENCUADRE.</b>		
<p><b>1.</b> Presentación de la facilitadora o facilitador.</p>	<p>La facilitadora o el facilitador da la bienvenida al grupo, saluda y agradece a los participantes su asistencia a la sesión.</p> <p>En caso de tratarse de un grupo nuevo, se presenta mencionando su nombre, la institución a la que pertenece, su experiencia laboral y en qué beneficia el desarrollo del tema.</p> <p>Si la atención al grupo es consecutiva, puede retomar los acuerdos y compromisos establecidos con anterioridad e incluir algunos nuevos si lo consideran necesario a través del interrogatorio dirigido.</p>	<p>5 min.</p>

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.)
<p>2. Presentación de objetivos del tema (general y particulares).</p>	<p>La facilitadora o el facilitador menciona el objetivo general y los objetivos particulares del tema y subtemas:</p> <p>Objetivo general:            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.</p> <p>Objetivos particulares: Al concluir la sesión, los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocerán características de las compras en común, cómo organizarse y los beneficios que se obtienen adquiriendo sus artículos escolares en grupo.</li> <li>✓ Identificarán la importancia de dar a sus hijos en edad escolar un refrigerio sano y recomendaciones para realizarlos.</li> <li>✓ Conocerán los derechos que tienen las Personas Adultas Mayores y que deben ser respetados.</li> </ul> <p style="text-align: center;">10</p> <p>Pregunta a los asistentes si desean agregar</p>	<p>5 min.</p>

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.)
3. Descripción general del desarrollo de la sesión.	<p>La facilitadora o facilitador describe la mecánica de trabajo durante la sesión, los temas y subtemas a desarrollar, comenta al grupo que se hará la exposición de los temas y a través del interrogatorio dirigido, se hará la discusión del tema.</p> <p>Informa al grupo que se aplicarán evaluaciones (sin valor) para conocer el grado de aprendizaje de los temas, antes, durante y después de la sesión, esta con la dinámica por perfiles; menciona la duración de la atención al grupo. Pregunta a los asistentes si hay dudas o preguntas.</p>	5 min.

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.)
<p>4. Aplicación técnica grupal de integración/ rompe hielo (Describir la técnica grupal específica que se utilizará en la sesión).</p>	<p>La facilitadora o facilitador comenta al grupo que antes de iniciar, desea comentarles que el 6 de julio se conmemora el Día Internacional de las Cooperativas. Su propósito es “aumentar el nivel de concientización sobre la actividad de las cooperativas y difundir masivamente los logros del movimiento y los ideales de la solidaridad internacional, la eficiencia económica, la igualdad y la paz mundial”.</p> <p>Les comenta que tiene relación con los temas que verán en la sesión porque las cooperativas se tienden a crear trabajando en equipo por un bien común, como sería el caso de las compras en común.</p> <p>Posteriormente y antes de dar inicio con los temas, es importante generar la integración grupal y participación para el logro de los objetivos planteados a través de las siguientes dinámicas, de acuerdo al grupo.</p>	<p>5 min.</p>

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.)
	<p>Si el grupo es nuevo se les invita a hacer la siguiente dinámica:</p> <p>“Se presentarán mencionando su nombre, continua la persona de la derecha, dice su nombre y repite el nombre anterior, así sucesivamente.”</p> <p>Si es un grupo que ya se conoce, la dinámica propuesta es “Me voy de viaje y me llevo...”. Para ello se formará un círculo con todos los integrantes del grupo, se elige al azar a un participante para que inicie el juego indicando su nombre, edad y algún objeto que se llevaría a un viaje y por qué. Por ejemplo: “Mi nombre es Amanda, tengo 23 años, me voy de viaje y me llevo mi cámara porque me gusta capturar los mejores momentos de mi vida”. El compañero de la derecha ahora tendrá que iniciar con su descripción y tendrá que sumar la de sus compañeros de la izquierda. Una vez que pasaron todos, la facilitadora o facilitador pide un aplauso.</p>	5 min.

Aspectos del proceso.	Actividades de encuadre.	Duración (min.)
5. Revisión de expectativas del curso.	<p>La facilitadora o el facilitador pide a los integrantes que brevemente respondan a las siguientes preguntas, anotando sus respuestas en la hoja de rotafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ ¿Qué son las compras en común, lo han puesto en práctica y qué resultados les generó?</li><li>✓ ¿Cómo debe ser un refrigerio sano?</li><li>✓ ¿Conocen los derechos de las Personas Adultas Mayores, cuáles?</li><li>✓ ¿Qué esperan aprender del tema?</li></ul> <p>Una vez anotadas las respuestas, quien esté frente al grupo les da lectura, si detecta que las respuestas difieren de los objetivos del tema en turno, deberá acordar con los participantes ¿Qué hacer para que se cumplan sus expectativas?</p>	

## DESARROLLO.

---

Tema 1.

Compras en común.

Subtema:

¿Cómo organizarse?

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Dialogo-discusión.

Duración (min.): 15 min.

Actividades instruccionales:

Inicia la sesión comentando estos datos interesantes:

¿Sabían ustedes que...?

- Realizar compras en común es una forma de hacer un consumo responsable y sustentable con beneficios individuales, familiares, sociales y medioambientales.
- Existen grupos en donde los consumidores se organizan para también hacer las compras comunitarias, adquiriendo directamente a los productores. De esta manera, y sin intermediarios, consiguen obtener mejores precios y alimentos más naturales; además de apoyar la producción ética de los alimentos.
- Hacer compras en común de productos hechos en México, contribuye a que la economía se vuelva más sólida, se vea menos afectada por las crisis financieras en otros países y nuestro peso se fortalezca.

Una vez que atrajo la atención sobre los temas con los “¿Sabías que...?”, pregunta si alguien desea comentar algo al respecto.

A través de la técnica expositiva comenta al grupo que Profeco entiende que para muchos es una temporada de fuertes desembolsos económicos por adquirir útiles y uniformes escolares, libros, mochilas, zapatos, reinscripciones, colegiaturas, etc. Que sabe que incluso sus gastos pueden llegar hasta \$1,500.00 de acuerdo al número de hijos y lugar donde hagan sus compras. Por ello, es su interés apoyar a quienes menos saben, menos tienen y menos pueden, ofreciendo 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.

Retoma la pregunta con el grupo si ¿las conocen y las han practicado?

Enriquece las respuestas diciéndoles que 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 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 madres y padres del mismo ciclo escolar; esto se puede extender con otros grados para adquirir los útiles y uniformes de uso común (lápices, gomas, plumas, reglas, etc.), entendiendo que entre más integrantes se unan, mayores pueden ser los descuentos.

Menciona al grupo que, así como se organizan para estar en las sesiones de Educación para el consumo, es la *organización* para realizar compras en común:

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).

Les comenta que, 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 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.

Les pregunta si les parecen complicados los pasos, y les afirma que aunque parece así, hacer las compras en común les trae muchos *beneficios*:

- 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 compras.
- Ahorrar tiempo en trayectos y compras.
- Mejorar la economía familiar de manera inmediata y a largo plazo.
- Ejercer los derechos como consumidor.

Les invita a intentar esta dinámica, ya que aun si no tienen que comprar útiles escolares, también se puede utilizar para compras de productos de higiene personal y de canasta básica e incluso de los alimentos que se utilizan para los refrigerios escolares.

Para reforzar los aprendizajes en los adultos, pueden reproducir alguno de los videos o audios:

- No creerás lo que ahorrarás con estos tips en este Regreso a Clases: <https://youtu.be/sOIPqKWc7vE?t=40>
- Compras Comunitarias para resistir el ajuste – Avellaneda: <https://youtu.be/SVXnLRgJKLM?t=50>
- Reutiliza uniformes y zapatos escolares | Revista del Consumidor TV(19 ago. 2019):  
[https://youtu.be/Q2XPQxlcZ90?list=PLFptRUohGNFn4glbQrqq\\_2zAg10K80Smz&t=40](https://youtu.be/Q2XPQxlcZ90?list=PLFptRUohGNFn4glbQrqq_2zAg10K80Smz&t=40)
- Quién es Quién en los Precios ["Revista del Consumidor Webcast" 400] (12 jul. 2017):  
[https://youtu.be/erNqN\\_QcFnY?list=PLFptRUohGNFmljKE9UUO0r3XPuZJIWFiR&t=38](https://youtu.be/erNqN_QcFnY?list=PLFptRUohGNFmljKE9UUO0r3XPuZJIWFiR&t=38)

Concluye el tema enfatizando que sí se puede ahorrar en el regreso a clases, solo depende de que se organicen y hagan un consumo responsable y sostenible; en donde la información y correcta planeación de las compras son fundamentales para lograr hacer rendir su presupuesto.

Además, de Profeco año con año organiza las Ferias de Regreso a clases, con la intención de que encuentren todo lo que les solicitan en la lista de útiles escolares en un solo lugar a precios menores a los que se consiguen en el mercado.

Tema 2.

Refrigerios escolares.

Subtemas:

2.1 Recomendaciones para preparar un refrigerio nutritivo.

2.1.1 Sugerencias para armarlo.

2.1.2 Recomendaciones semanales de refrigerios sanos.

2.1.3 Más tips para un buen regreso a clases.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Dialogo-discusión.

Duración (min.): 15 min.

Actividades instruccionales:

Para hilar el tema con compras en común, el facilitador explica que los ingredientes para preparar los refrigerios escolares de toda la semana, se pueden comprar por mayoreo organizándose con familiares, amistades y vecinos.

Pregunta al grupo:

- ¿Qué es un refrigerio?

Retroalimenta las respuestas diciéndoles que un refrigerio es un alimento ligero que se consume entre las comidas principales o a la hora del recreo escolar. Aclara que es importante que todas las personas consuman un refrigerio sano, pues es parte de una dieta adecuada.

Les invita a explicar a sus hijos en edad escolar o nietos si es el caso, la importancia de consumir en el recreo un refrigerio 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).

Además, refuerza el comentario anterior diciendo que 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.

La facilitadora o facilitador les pregunta:

- ¿Cómo acostumbran preparar el refrigerio?

Añade a sus respuestas las siguientes recomendaciones para preparar un refrigerio nutritivo (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 refrigerios.
- 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 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.

Les comenta que al final de la sesión les dará un tríptico con algunas sugerencias a considerar para armar los refrigerios y ejemplos de refrigerios semanales.

Para reforzar los aprendizajes, pueden reproducir alguno de los videos o audios:

*Para niños y chavos:*

- Selección saludable de alimentos presentado por Puros Cuentos Saludables: <https://youtu.be/cFUaHGIFODk?t=30>
- Lonchera mágica | Cuentos Infantiles | Narración | Yo Me Cuido: <https://youtu.be/WP3CViwIN3o?t=207>

*Para adultos:*

- Alimentación saludable para niños y niñas | Tips Profeco (24 sep. 2019): <https://youtu.be/Xek5xViEW9M?t=296>

- Refrigerios escolares saludables | Platillo Sabio | Profeco. (22 ago. 2019): <https://youtu.be/hNQskcpAlgo?t=54>
- Sesión 1: ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta? [https://youtu.be/9\\_F9UBNE9sc?t=44](https://youtu.be/9_F9UBNE9sc?t=44)

Para complementar la información que les puede ayudar para un mejor Regreso a Clases, la facilitadora o facilitador les comparte las siguientes sugerencias:

- Para que no resulte complicado levantarse temprano al regresar a la escuela, es aconsejable levantarlos temprano 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.

Les recalca que 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.

### Tema 3.

Derechos de las Personas Adultas Mayores.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Dialogo-discusión.

Duración (min.): 15 min.

Actividades instruccionales:

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

Pregunta al grupo:

¿Conocen los derechos que tienen las Personas Adultas Mayores? ¿Cuáles conocen?

Retroalimenta platicándoles los derechos de esta población. Tienen 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.

Para ayudarse en este tema, la facilitadora o facilitador puede utilizar el siguiente video o audio:

- Derechos del adulto mayor ¿los conoces? <https://youtu.be/JISR0QY-QT0?t=125>

Cierre.

Técnicas de Instrucción y grupales:

Expositiva.

Dialogo-discusión.

Duración (min.): 20 min.

Actividades instruccionales:

Para reforzar lo aprendido y evaluar qué tanto aprendieron del tema (apropiación de los aprendizajes), los invita a jugar “Preparando un refrigerio sano” en el que la dinámica cambiará de acuerdo al perfil poblacional con el que se trabaje. El procedimiento se detalla en Anexos.

Antes de concluir, la facilitadora o facilitador les comenta que el valor cooperativo de este mes es “interés por los demás”, este es importante para llevar una sana convivencia con nuestra comunidad, nos permite ser empáticos, respetuosos, solidarios, responsables y sobre todo a ser visionarios de nuevos retos. Mostrar “interés por los demás” ayuda a estar atentos a lo que pasa a nuestro alrededor para ver cuál es la problemática que aqueja a otros y que en determinado momento también nos puede afectar y cómo es que se puede solucionar en equipo, como ya lo hemos demostrado en las contingencias que hemos vivido.

Pregunta al grupo:

- ¿De qué manera se aplica o se puede aplicar dicho valor en su grupo de consumidores y en su vida diaria?

Concluye enfatizando que el regreso a clases es sin duda 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 para minimizar el impacto en su bolsillo.

Resalta que las compras en común dan la oportunidad de beneficiarse no solo de manera individual, sino también social y medioambiental, en esta temporada y en todas 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. Cierra con la frase: *“Unirse como sociedad, permite obtener mayores beneficios para una mejor calidad de vida de todos”*.

Se aclaran dudas, y se remite a la población a consultar algunas ligas de interés o referencias bibliográficas para conocer más del tema.

Se despide al grupo y se agradece su participación, recordándoles la importancia de unirse para ahorrar. Se agendan compromisos para la siguiente sesión, entre los que se encuentran reflexionar sobre: *“Derecho a la no discriminación e inclusión”*.

## ANEXOS.

### ACTIVIDAD PARA PEQUES.

#### “REFRIGERIO SANO”.

---

##### Objetivo:

Al finalizar la sesión, los participantes identificarán qué alimentos sanos deben consumir en su refrigerio escolar, con la finalidad de fomentar desde pequeños la importancia de tener una alimentación saludable para evitar enfermedades como el sobrepeso y diabetes infantil.

Requerimientos: Ilustraciones con distintos tipos de alimentos (Recetarios anexos), impresas y recortadas previamente, colores, hojas recicladas, plumas o plumones.

##### Indicaciones a la facilitadora o facilitador:

1. Formar cuatro equipos.
2. Repartir una ilustración de alimento a cada participante.

3. En caso de que algún pequeño se quede sin imagen, se les pedirá que escriban un comentario sobre la comida chatarra que le tocó a su equipo, para comentarlo al finalizar su armado del refrigerio.

Instrucciones de la actividad:

- 1) La facilitadora o facilitador, les pedirá que dibujen y colorean las imágenes que les tocaron.
- 2) Una vez coloreadas, les da la instrucción que armen en equipo un refrigerio escolar sano, recordando lo que vieron en la sesión.
- 3) Un representante de cada equipo mostrará el refrigerio que armaron para que el grupo opine si es sano o no.
- 4) Ya que pasaron todos los equipos, hacer una reflexión grupal de la importancia de los refrigerios escolares sanos y los beneficios que les generan siendo niños.

## ACTIVIDAD PARA CHAVOS.

### “ARMANDO UN REFRIGERIO SANO”.

---

#### Objetivo:

Al finalizar la actividad, los participantes de población juvenil serán capaces de identificar qué alimentos debe componer un refrigerio sano y sus beneficios, la importancia de practicar otras alternativas que permitan hacer un consumo responsable, así como la relevancia de conocer y respetar los derechos de las Personas Adultas Mayores; con el fin de fomentar una mejor toma de decisiones que les permita prever enfermedades, ahorrar y ser incluyentes.

Requerimientos: Ilustraciones con distintos tipos de alimentos (Recetarios anexos), impresas y recortadas previamente; globos, hojas recicladas, plumas o plumones.

Indicaciones a la facilitadora o facilitador:

1. Formar cuatro equipos.
2. Colocar todas las ilustraciones boca abajo revueltas.
3. Marcar una distancia aproximada de 2 metros, distinguiendo la línea de salida y la meta (esta será donde están las ilustraciones de alimentos).

Instrucciones de la actividad:

- 1) Formar parejas por cada equipo, en caso de que quede un integrante solo, se podrá compartir pareja con otro de sus compañeros.
- 2) La facilitadora o facilitador dará la indicación que, por cada ronda de preguntas, deberá salir una pareja de cada equipo.
- 3) La pareja en turno, deberá tomar un globo e inflarlo en tamaño promedio, para poder colocarlo entre la espalda con su pareja.
- 4) Realizará una pregunta y la pareja del equipo que levante primero la mano, será quien podrá contestar. Si la respuesta es correcta, podrán avanzar para tomar una ilustración y armar su refrigerio con la condición que

en el trayecto, no se les caiga el globo. Si se les cae, tendrán que regresar la ilustración, revolver las imágenes y dar oportunidad a otro equipo.

- 5) En la siguiente ronda, pasará la otra pareja de cada equipo, de tal forma que todos los integrantes participen. El número de rondas será de acuerdo al tiempo disponible y conforme el número de parejas lo permitan.
- 6) Gana el equipo que haya armado su refrigerio sano primero. Si el equipo incluye productos chatarras, pensando que es sano, se da el triunfo al siguiente equipo que sí lo haya armado correctamente.

#### Preguntas.

- 1) ¿Por qué es importante el refrigerio escolar?

*Respuesta:* Aporta energía y nutrimentos, sacia el apetito y evita estar tanto tiempo en ayuno.

- 2) Menciona 2 recomendaciones para preparar un buen refrigerio:

*Respuestas posibles:*

- a. Elegir una pieza de fruta de temporada en lugar de jugo (ya que este pierde vitaminas y fibra dietética e incrementa el consumo de azúcares simples).
- b. Llenar de color y texturas el refrigerio por medio de frutas y verduras, para que aporte vitaminas y minerales suficientes.
- c. Incluir verduras en ensaladas o en la torta, sándwich o quesadilla. Para conocer la porción adecuada, calcula la cantidad aproximada que cabe en las dos manos juntas y abiertas de tu pequeño.
- d. Elegir cereal de granos enteros o integrales sin azúcar.
- e. Para que no se aburra del agua simple, puedes añadir a su botella cubitos de fruta.

3) ¿Cómo puede beneficiar una alimentación sana a los niños en edad escolar o adolescentes?

*Respuestas posibles:*

- a. Tener un correcto desarrollo: estatura y peso adecuado a su edad.
- b. Mejorar su concentración y aprendizaje.
- c. Prevenir enfermedades y mantener una buena salud.

d. Evitar desnutrición, sobre peso y obesidad.

4) ¿Qué beneficios se obtienen al hacer las compras en común?

*Respuesta:* Mejores precios, obsequios por parte del proveedor al hacer las compras con ellos, mayor calidad en los productos.

5) En las compras en común es importante realizar cotizaciones antes de hacer las compras para tener un mayor ahorro. ¿Cierto o falso?

*Respuesta:* Cierto.

6) ¿Cuántas comidas se deben hacer al día?

*Respuesta:* 5 comidas, desayuno, comida, cena y dos colaciones.

7) Las jícamas, la caña y el pepino están dentro del grupo de...

*Respuesta:* Frutas y verduras.

8) ¿A partir de qué edad se considera a una persona como adulto mayor?

*Respuesta:* A los 60 años.

9) Es importante tomar al menos litro y medio de agua al día ya sea simple o de alguna fruta natural, de preferencia sin azúcar. ¿Cierto o falso?

*Respuesta:* Cierto.

10) Una vida con calidad, sin violencia y sin discriminación, es un derecho de un Adulto Mayor que debe ser respetado por todos. ¿Cierto o falso?

*Respuesta:* Cierto

## ACTIVIDAD PARA ADULTOS.

### “COMPRAS EN COMÚN”.

---

#### Objetivo:

Al finalizar la actividad, los participantes identificarán las principales ventajas de realizar compras en común para el regreso a clases y para satisfacer otras necesidades básicas en su hogar; así como la importancia de conocer y respetar los derechos de las Personas Adultas Mayores, con la finalidad de mejorar su economía familiar, ser incluyentes y tener una sana convivencia.

Requerimientos: Suéter, sudadera o chamarra, hojas recicladas, plumas o plumones.

Indicaciones al instructor:

1. Hacer cuatro pelotas con una de las prendas que hayan llevado: suéter, sudadera o chamarra, para que cada equipo tenga una.
2. Llevar las preguntas ya preparadas.
3. Crear cuatro equipos.
4. Formar a los integrantes de cada equipo, uno atrás de otro con un paso de separación (serán cuatro filas).
5. Entregar a cada equipo una “pelota”.
6. Repartir una hoja reciclada a cada equipo junto con una pluma o un plumón.

Instrucciones de la actividad:

- 1) La facilitadora o facilitador realizará una pregunta al grupo.

- 2) Dará la indicación que, así como están formados en cada equipo, el primero en la fila deberá pasar la “pelota” al compañero de atrás por la parte superior de su cabeza, y este deberá pasarla entre las piernas; así sucesivamente hasta que la pelota llegue al último integrante de cada equipo, quien será el encargado de responder, anotando la respuesta en una hoja para que el instructor pueda ver las respuestas de todos los equipos.
- 3) Después escribir la respuesta, el primero en la fila deberá irse para atrás para que la facilitadora o facilitador haga la siguiente pregunta, repitiéndose los pasos hasta concluir la ronda de preguntas.
- 4) Una vez que se hicieron todas las preguntas, se leerán las mismas para que cada equipo dé su respuesta y valorar si contestaron correctamente, de acuerdo a lo visto en la sesión.
- 5) Gana el equipo que haya respondido bien todas las preguntas.

#### Preguntas.

- 1) Solo los niños en edad escolar deben de comer refrigerios sanos entre comidas. ¿Cierto o Falso?

*Respuesta:* Falso.

- 2) Cotizar con distintos proveedores es importante para comparar calidad y precio y al mismo tiempo permite ver cuánto se puede ahorrar. ¿Cierto o falso?

*Respuesta:* Cierto.

- 3) ¿Qué beneficios se obtienen de las compras en común?

*Respuesta:*

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

- 4) Un refrigerio sano debe contemplar alimentos de los tres grupos: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. ¿Cierto o falso?

*Respuesta:* Cierto.

- 5) ¿Por qué es importante destinar responsables dentro las compras en común?

*Respuesta:* Esta respuesta es abierta porque es de libre expresión.

- 6) Reutilizar los materiales de ciclos pasados funciona como un ahorro en los gastos de regreso a clases ¿Cierto o falso?

*Respuesta:* Cierto

7) Menciona 2 cosas importantes para que un adulto mayor tenga una buena calidad de vida:

*Respuesta:* Buena alimentación, ejercicio, cuidados preventivos de salud y convivencia.

8) Las compras en común solo se pueden realizar para adquirir artículos escolares. ¿Cierto o falso?

*Respuesta:* Falso.

9) ¿A partir de qué edad se considera a un adulto mayor?

*Respuesta:* A los 60 años.

10) Menciona dos de los derechos de los adultos mayores:

- a. Una vida con calidad, sin violencia y sin discriminación.
- b. Trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial.

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

## BIBLIOGRAFÍA.

---

- Acevez, M. A. (07 de Agosto de 2014). Hablando de nutrición. Recuperado el 15 de Marzo de 2020, de Menú de refrigerios escolares fáciles y saludables para todo el mes:  
<https://hablandodenutricion.com/2014/08/07/menu-de-refrigerios-escolares-faciles-y-saludables-para-todo-el-mes/>
- Adultas, I. N. (18 de Marzo de 2020). gob.mx. Obtenido de: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/centro-de-atencion-integral-inapam>
- Consumidor, P. F. (2019). Compras en común, ahorro seguro. Revista del Consumidor (510), 56-58.
- Consumidor, P. F. (2017). gob.mx. Recuperado el 10 de Marzo de 2020, de Feria de Regreso a Clases 2017:  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241218/Guia\\_Feria\\_de\\_Regreso\\_a\\_Clases\\_2017.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241218/Guia_Feria_de_Regreso_a_Clases_2017.pdf)
- Consumidor, P. F. (03 de Marzo de 2020). gob.mx. Obtenido de:  
<https://www.gob.mx/profeco/documentos/compra-de-utiles-escolares-para-el-regreso-a-clases?state=published>
- Consumidor, P. F. (03 de Marzo de 2020). gob.mx. Obtenido de:  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241218/Guia\\_Feria\\_de\\_Regreso\\_a\\_Clases\\_2017.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241218/Guia_Feria_de_Regreso_a_Clases_2017.pdf)

- Consumidor, P. F. (septiembre de 2019). Gobierno de México. Profeco. Recuperado el abril de 2020, de Sondeo en línea sobre hábitos de consumo durante la temporada de regreso a clases: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/498800/Sondeo\\_en\\_linea\\_sobre\\_habitos\\_de\\_consumo\\_durante\\_regreso\\_a\\_clases.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/498800/Sondeo_en_linea_sobre_habitos_de_consumo_durante_regreso_a_clases.pdf)
- Economía, S. d. (11 de Agosto de 2018). Gobierno.mx. Recuperado el 03 de Marzo de 2020, de PROFECO inicia su "Programa de Verificación y Vigilancia Regreso a Clases y Escuelas Particulares": <https://www.gob.mx/se/articulos/profeco-inicia-su-programa-de-verificacion-y-vigilancia-regreso-a-clases-y-escuelas-particulares>
- Mayores, I. N. (14 de Noviembre de 2016). Gob.mx. Recuperado el 12 de Marzo de 2020, de Ley de los Derechos Humanos de las personas Adultas Mayores: <https://www.gob.mx/inapam/documentos/ley-de-los-derechos-de-las-personas-adultas-mayores>
- Mundial, O. (27 de agosto de 2019). occmundial. Recuperado el abril de 2020, de ¿Cómo impacta el gasto de regreso a clases en la economía familiar?: <https://www.occ.com.mx/blog/gasto-regreso-a-clases/>
- Recicla, P. (04 de julio de 2017). ecoembes. Recuperado el abril de 2020, de 10 ideas para practicar el consumo responsable: <https://www.ecoembes.com/es/planeta-recicla/blog/10-ideas-para-practicar-el-consumo-responsable>

- Salud, D. G. (Noviembre de 2010). alimentos.unam.mx. Recuperado el 19 de Marzo de 2020, de Recetarios de refrigerios escolares:  
[http://www.alimentos.unam.mx/PDF/2017/RECETARIO\\_DE\\_%20REFRIGERIOS%20\\_ESCOLARESpara%20pag%20web.pdf](http://www.alimentos.unam.mx/PDF/2017/RECETARIO_DE_%20REFRIGERIOS%20_ESCOLARESpara%20pag%20web.pdf)
- Salud, S. d. (2019). Mi refrigerio escolar. México.
- Social, I. N. (06 de Julio de 2019). gob.mx. Recuperado el 25 de Marzo de 2020, de Día Internacional de las Cooperativas: <https://www.gob.mx/inaes/es/articulos/dia-internacional-de-las-cooperativas-207806?idiom=es>

## ENLACES DE INTERÉS.

---

- <https://www.ecoembes.com/es/planeta-recicla/blog/10-ideas-para-practicar-el-consumo-responsable>
- [http://www.alimentos.unam.mx/PDF/2017/RECETARIO\\_DE\\_%20REFRIGERIOS%20\\_ESCOLARESpara%20pag%20web.pdf](http://www.alimentos.unam.mx/PDF/2017/RECETARIO_DE_%20REFRIGERIOS%20_ESCOLARESpara%20pag%20web.pdf)
- <https://www.gob.mx/inapam>

# Coordinación General de Educación y Divulgación.



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR