El amor en tiempos de conexión.

Objetivo.

Proporcionar información a los integrantes de los grupos de consumidores que les permita hacer un uso responsable de las redes sociales , así como conocer alternativas que beneficien al medio ambiente, sus ingresos y alimentación, con la finalidad de fomentar una cultura de consumo responsable y sostenible desde inicios de año.

Justificación.

La situación que se sigue viviendo con la pandemia, hace indispensable estar informados antes de consumir y/o contratar los diferentes productos y servicios en los que se ha incrementado su uso en la vida diaria.
Los primeros meses son ideales para incluir dentro de los propósitos del 2021 y ante esta Nueva Normalidad, un cambio de hábitos que incluyan leer más sobre cómo prevenir riesgos al usar la tecnología, adoptar una alimentación sana para una vida más saludable, disminuir los daños al medio ambiente aprendiendo a contrarrestar los efectos de la basura electrónica y conocer otras formas de generar ingresos adicionales, ahora que la situación económica se ha vuelto más complicada para muchas personas, debido a esta situación mundial.

Desarrollo del tema.

El amor en tiempos de conexión.

La necesidad de estar en confinamiento y no poder convivir en reuniones, a muchas personas las ha llevado a utilizar redes sociales y páginas de internet especializadas, para conocer a otras con intereses afines, con el propósito de entablar alguna relación amistosa o incluso amorosa.
Algunas páginas dedicadas a esto como: Tinder, Badoo, Happn, entre otras; ofrecen el registro gratuito y el cobro de servicios adicionales. Su popularidad se ha debido a que permite a sus usuarias y usuarios:

- Ahorrar tiempo. Se puede ver el perfil del usuario para conocer si su interés por una relación es afín a lo que se busca, gustos y personalidad.
- Aprender a socializar virtualmente de forma fluida a quienes sufren de timidez.
- Conocer a gente desde cualquier sitio (el sillón, el transporte, etc.) y de otras partes del mundo con otras culturas.
- Divertirse durante el proceso de conocer a una persona.

Precauciones:

Se debe considerar que si conocer a alguien en persona puede resultar complicado y riesgoso, el que sea en línea lo es aún más, ya que la identidad de quien está del otro lado de la red puede ser falsa y en muchos casos, no hay manera de verificar la veracidad de los miembros o comprobar su información. Algunas sugerencias para protegerse son:

- Usar conexiones seguras, con Firewalls para filtrar sitios web y descargas peligrosas.
- Crear una cuenta de email desechable para no poner en riesgo la cuenta personal o profesional.
- No divulgar información personal y menos financiera.
- Tener cuidado con el catfishing, pues algunos estafadores pueden parecer la persona ideal para una relación.
- Registrarse manualmente y no a través de redes sociales como Facebook para no compartir tantos datos personales.
- Usar una red privada virtual que brinde conexiones seguras y cifradas para obtener mayor privacidad.
- Usar antivirus para prevenir malware y virus informáticos.
- Controlar la actividad en línea de los menores de edad con software para proteger la navegación en internet, que filtre el contenido.

¿Dónde denunciar delitos cibernéticos?

Es importante que ante sospecha de algún delito, comunicarse al Centro Nacional de Respuesta a Incidentes Cibernéticos de la Policía Federal (CERT-MX): https://bit.ly/2Qe6mez

Además, se puede denunciar en:

- Teléfono: 088.
- En Twitter: @CEAC_CNS
- ceac@cns.gob.mx
- Aplicación "PF móvil"
- En la Ciudad de México: al teléfono 55 52 42 5100 ext. 5086, email policia.cibernetica@ssp.df.gb.mx; twitter @UCS_CDMX #CiberneticaCDMX
- En Estado de México: Facebook CiberneticaMXQ y Twitter @Cibernetica_MXQ
- En Jalisco: Email policía.cibernetica@jalisco.gob.mx o a los teléfonos 36 68 7900 ext. 18041 y 38 37 6000 ext. 15832.

Obsolescencia programada.

¿El teléfono celular se ha muerto de repente, o descompuesto sin razón aparente? ¿La impresora, tableta, horno de microondas u otros aparatos electrónicos?
Esto puede deberse a que su vida útil haya terminado por una falla planeada; es decir, por la obsolescencia programada, que "es la acción intencional que hacen los fabricantes para que los productos dejen de servir en un tiempo determinado". (Profeco, 2019)

Por ello, muchas veces resulta más caro repararlos o encontrar las piezas de repuesto, porque los fabricantes calculan y planean el tiempo de vida útil de sus productos para propiciar que las personas tengan que adquirir los nuevos.
Existen distintos tipos de obsolescencia que utilizan los fabricantes para programar la muerte de sus productos:

- Obsolescencia funcional y tecnológica.

El producto presenta un defecto funcional, avería o incompatibilidad.
- Obsolescencia de calidad. Después de poco tiempo, el producto comienza a presentar fallas y a funcionar mal.
- Obsolescencia psicológica. Se relaciona con la moda y tendencias, se crea la idea de que el producto en determinado tiempo deja de ser novedad o se necesita tener la última versión más actualizada.

Un cálculo elaborado por la Oficina Europea del Medio Ambiente (EEB por sus siglas en inglés), señala que la vida útil promedio aproximada de ciertos productos es de:

Teléfono celular: 3 años	Impresora de inyección de tinta: 3 años.
Computadora: 4.5 años.	Aspiradora: 6.5 años.
Lavadora: 11.4 años.	

Acciones en México contra estas malas prácticas:

Profeco y el Instituto Politécnico Nacional (IPN), trabajan en equipo para llevar a cabo acciones que permitan saber qué fabricantes practican la obsolescencia programada.
En otros países, como Francia, esta práctica se considera un delito y se llevan a tribunales a los fabricantes que limitan la vida útil de sus productos.
La idea general es atacar el problema a través de la "producción de ciclo cerrado", en donde se amplíe la vida útil considerando procesos de reciclaje de sus componentes, los cuales aunque valiosos, tienden a ser dañinos para la salud y el medio ambiente.
También se pretende aumentar el plazo de garantía para hacerla válida y evitar las compras de nuevos productos, ya que de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el mundo se generan más de 50 millones de toneladas de residuos electrónicos; mientras que en México, cada persona genera al año 8.2 kilogramos aproximadamente.

Acciones que se pueden llevar a cabo individualmente para contrarrestar los efectos de la basura electrónica (cualquier producto con un enchufe, cable eléctrico o batería) (recytron, 2017):

- Leer las etiquetas de los productos y garantías.
- Cuidar los aparatos electrónicos. Desconectarlos después de su uso para que no consuman más recursos eléctricos, ni generen más gastos económicos. También porque el descuido repercute en la vida útil de los dispositivos.
- Alargar su vida útil. En muchas ocasiones, por el estilo de vida de las personas, desechan los equipos antes de que se descompongan. Si ya no se utilizará y está en buenas condiciones, es recomendable obsequiarlo a alguien que lo necesite.
- Reciclar. Si no es posible reutilizarlo, repararlo o es obsoleto, se debe desechar en contenedores especiales para basura electrónica o en su caso, llevarlos a empresas dedicadas a reparación o reciclaje autorizadas; de esta manera, se minimizará el impacto ambiental, se fomentará la economía circular y sostenibilidad del planeta.

20 maneras de generar ingresos adicionales.
Muchas personas por las restricciones del confinamiento, se han visto en la necesidad de buscar otras opciones que les ayuden a generar ingresos para mejorar su economía familiar y/o para lograr subsistir por falta de empleo.
Sin embargo, una de las principales preocupaciones y limitantes que ven es no tener el capital suficiente para poder invertir,

haciéndolos desistir de su proyecto.
Pero invertir no solo implica dinero, otros insumos igual o más importantes que se requieren son: tiempo, esfuerzo, conocimientos y constancia, los cuales permiten enfocar mejor la energía para lograr la meta con los recursos disponibles.

Algunas preguntas personales que habría que hacerse antes de iniciar el proyecto y lograrlo es:
¿Qué sé hacer?
¿Cuánto tiempo tengo para emprender?
¿Necesito un espacio físico para llevarlo a cabo?
¿Necesito herramientas y materias primas?, ¿Cuáles?
¿A quién le puede interesar?
¿Hay ganancias realizándolo?
¿Se disfrutará hacerlo?
Al tener claro lo que sí se puede hacer y gustará de hacerlo se puede empezar a concretar la idea. Algunas propuestas de actividades que pueden ayudar a generar ingresos extras son:

1. Acompañante de Adultos Mayores o apoyo para realizar sus compras. Es una población vulnerable que requiere de ayuda y ofrecer este servicio contribuye a su bienestar.
2. Tutoría escolar. Ahora que las clases son virtuales y se ha reducido el tiempo de los profesores para asesorar a sus alumnos, muchos estudiantes requieren apoyo personalizado para entender mejor las materias que cursan desde la etapa inicial, hasta la universidad.
3. Mantenimiento doméstico. Aprovechar los conocimientos para arreglar goteras o muebles, pintar casas, de jardinería, o lo que sepas y ofrecer el servicio.

4. Cuidador de mascotas. Si les gustan los animales, se puede ofrecer cuidarlos o sacarlos a pasear cuando al dueño no le es posible.
5. Cocinar. Si gustas de cocinar, se puede ofrecer comidas corridas, postres o alimentos específicos a través de las redes sociales.
6. Decorador. Se puede explotar la habilidad y conocimientos sobre la elaboración de adornos, arreglos y decoraciones para las diferentes festividades del año y ofrecerlas a conocidos o vía internet.
7. Asistente personal/ virtual. Ahora con el home office, muchos necesitan ayuda de forma remota, para responder correos electrónicos o incluso mantener una agenda.
8. Guía de turismo. Si las condiciones de salud lo permiten y se conoce una ciudad o comunidad muy bien, se puede ofrecer recorridos personalizados a visitantes.
9. Traductor. Los que saben otros idiomas, pueden ofrecer sus servicios a empresas y a otras personas para hacer traducciones escritas, en tutoriales, aplicaciones, menús, etc.
10. Consultor. Tener conocimientos y experiencia en determinadas áreas, permite asesorar de manera personal, empresarial e industrial a quien lo requiera.
11. Free Lancer. Si se cuenta con tiempo extra, después de su empleo para ofrecer su trabajo a otras personas, le permitirá ganar dinero extra.
12. Instructor. Para quienes saben otro idioma, zumba, aerobics, cocina, uso de tecnología u otros, se puede ofrecer el servicio en línea o de manera presencial si es posible.

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
gob.mx/profeco

Si se cuenta con capital, propiedades o herramientas, las siguientes actividades pueden ser una buena opción:

13. Servicio de hospedaje. Cuando las condiciones sanitarias lo permitan y si la casa es grande, se puede ofrecer hospedaje a estudiantes, profesionistas o visitantes de manera temporal.
14. Compra- Venta de artículos. Es posible invertir en la venta por catálogo o comprar por mayoreo ropa, zapatos, artesanías, dulces, bisutería para revenderla.
15. Fabricación y venta de manualidades o bisutería. Si se tiene la habilidad, se puede desarrollar una línea propia vendiendo por encargo, haciendo modelos exclusivos y originales.
16. Huertos domésticos. En la Revista del Consumidor existen varios artículos en donde se muestra cómo hacerlo en casa y qué plantar sin necesidad de espacios grandes. Además de ahorrar al autoconsumir, se pudiera establecer como productor local y ofrecer sus alimentos orgánicos a la comunidad, fondas y restaurantes de la localidad.
17. Capacitarse en algún oficio. Aprender costura, mecánica, plomería, electricidad, dibujo, etc., permitirá practicar y ganar un ingreso como aprendiz.
18. Renta de equipo o herramientas especializados. Tener herramientas que no se usan todo el tiempo, pudiera sacárseles provecho rentando a personas conocidas o de la comunidad.
19. Ventas de garaje o bazares. Se podrían organizar con vecinos para hacer una venta de cochera de las cosas que ya no se usen, pero que estén en buen estado y que otros puedan aprovechar. Además de ser sostenible, es posible recuperar una parte de lo gastado en ellas. Esta actividad también pudiera hacerse en línea para llegar a más personas y lograr mayores ganancias.
20. Producir artículos orgánicos, sostenibles y locales. Las Tecnologías Domésticas Profeco son una alternativa que la Institución pone al alcance de la población consumidora para que aprenda a elaborar productos y alimentos en casa como jabón, pintura, gel desinfectante para manos, conservas, embutidos, etc., para autoconsumo a un precio más bajo que en el mercado y para autoempleo, como ya distintos grupos de consumidores lo han hecho.

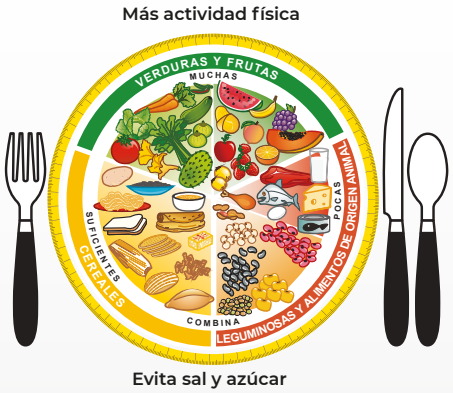
Es importante que antes de iniciar cualquier emprendimiento, informarse sobre los marcos legales y regulatorios de la localidad, para evitar infringirlos.

Lleva una alimentación sana con el Plato del Bien Comer.

Ahora más que nunca se ha visto que es importante llevar una alimentación saludable, ya que lo que comemos y bebemos influye de manera positiva o negativa en el cuerpo y con ello la manera en que el organismo pueda prevenir, combatir y recuperarse de enfermedades como el COVID-19.
Si bien no hay ningún alimento ni suplemento específico que permita prevenir y curar este virus u otros; practicar una alimentación sana, ayudará a que el sistema inmunológico funcione bien y se reduzca la probabilidad de presentar otros padecimientos como la obesidad, enfermedades cardiacas, diabetes, cáncer y otros. (Salud, 2020)

Alimentarse sanamente implica ingerir alimentos con los nutrimentos necesarios

que requiere el organismo, para lo cual se puede considerar El Plato del Bien Comer, ya que permite organizar una dieta más equilibrada.



El Plato del Bien Comer, forma parte de la Norma Oficial Mexicana y muestra gráficamente "opciones prácticas, con respaldo científico" para poder elaborar una dieta correcta adecuada a las necesidades y posibilidades de las personas. (Colaboradores, Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo , 2016)
En él, se pueden identificar los tres grupos de alimentos, la combinación y variaciones que se pueden hacer. El grupo y aporte nutrimental de cada uno es:

1. Cereales y tubérculos. Además de vitaminas y minerales, proveen carbohidratos, fuente principal de la energía requerida para llevar a cabo las actividades diarias. También son la principal fuente de hierro y fibra.
2. Verduras y frutas. Aportan vitaminas, minerales y fibra que permiten un adecuado crecimiento, formación de hormonas y masa muscular.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan proteínas, básicas para la formación de tejidos del cuerpo, pelo y uñas; enzimas, hormonas reguladoras del metabolismo y de anticuerpos necesarios para combatir infecciones.

Existen también las grasas, que son importantes para el funcionamiento del organismo: son una reserva energética, envuelven y protegen los órganos vitales del cuerpo y permiten asimilar las vitaminas disueltas en las grasas. Sin embargo, existen grasas dañinas al organismo, como las trans y las saturadas, que deben evitarse. Las monoinsaturadas y poliinsaturadas pueden consumirse de forma moderada.

Recomendaciones para usar en el Plato del Bien Comer.

- Consumir frutas y verduras crudas de temporada. Ayudan a la salud y economía familiar, tienen mejor sabor y por ser frescas, aportan más beneficios.
- Moderar o evitar el consumo de grasas (margarinas, aceite vegetal, mayonesa, etc.), azúcares (mermeladas, dulces, azúcar refinada, refrescos) y sal.
- Comer considerando necesidades y condición del organismo.
- Comer cantidades moderadas de alimentos de origen animal. De preferencia elegir carne blanca (pescado y aves) sin piel. De la carne roja, consumir cortes magros disminuyendo su frecuencia de incluirla en la dieta.
- Elegir cereales integrales como tortillas de maíz, pan integral, avena, amaranto, arroz integral y minimizar el consumo de los alimentos refinados o ultraprocesados.
- Evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas, ya que son altas en calorías.

Además de estas, es recomendable que de ser posible, se acuda con un especialista en nutrición para que evalúe los requerimientos del organismo, salud, edad, actividades, etc., y con base en ello, recomiende la dieta adecuada.

Conclusión.

Inicio de año es una época de hacer propósitos; sin embargo, la pandemia ha provocado que se ponga mayor énfasis en adquirir y/o reforzar conocimientos, hábitos y habilidades que permitan a la población consumidora mejorar su estilo de vida ante los estragos en el área de salud, económicos, laborales, educativos, sociales, etc., que ha dejado el COVID-19 y seguirá dejando en tanto no esté vacunada la mayor parte de la población mundial.
Por ello, la importancia de contribuir y dar a conocer recomendaciones que permitan hacer un uso responsable y sostenible de la tecnología, mejorar los hábitos alimenticios creando conciencia que "la transformación empieza con lo que llevas a tu mesa" y por último, por compartir ideas que les ayude a mejorar su economía emprendiendo algún negocio sin tener que desembolsar grandes cantidades de dinero.

BIBLIOGRAFÍA.

Colaboradores, O. d. (06 de mayo de 2016). Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo . Recuperado el 07 de enero de 2021, de Conozca el Plato del Buen Comer: https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer

Consumidor, P. F. (2020). 20 maneras de generar ingresos adicionales. Revista del Consumidor (515), 54-57.

Consumidor, P. F. (2019). El amor en tiempos de conexión. Revista del Consumidor (504), 32- 36.

Consumidor, P. F. (2019). Lleva una alimentación sana con el Plato del Buen Comer. Revista del Consumidor (510), 20-21.

Consumidor, P. F. (2019). Obsolescencia programada. Revista del Consumidor (514), 20-21.

DelitosInformaticos.mx. (s.f.). delitosInformaticos.mx. Recuperado el 16 de diciembre de 2020, de ¿Cómo denunciar delitos cibernéticos en México?: https://www.delitosinformaticos.mx/que-es-un-delito-informatico/como-denunciar-delitos-ciberneticos-en-mexico/

Profeco. (3 de diciembre de 2019). issu.com/profeco. Recuperado el 17 de diciembre de 2020, de Revista del Consumidor Diciembre 2019: https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_diciembre_2019

Recytron. (13 de abril de 2017). Recytronica. Recuperado el 18 de diciembre de 2020, de Tips para reducir la basura electrónica: https://recytronica.com/2017/04/13/tips-para-reducir-la-basura-electronica/

Salud, O. M. (2020). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 06 de enero de 2021, de #SanosEnCasa: alimentación saludable: https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet