



Regreso a clases solidario.

OBJETIVO.

Al término de la sesión los participantes de los grupos de consumidores contarán con información básica y algunas alternativas para reutilizar útiles escolares en este regreso a clases, además habrán conocido tips para diseñar un espacio apropiado en casa para aprender mejor. Igualmente identificarán los beneficios de consumir de manera local, así como la importancia de preparar en el hogar refrigerios saludables, con la finalidad de que el bolsillo de la población se vea beneficiado, promover una economía colectiva y formar hábitos responsables de consumo, en beneficio personal y social.

JUSTIFICACIÓN.

La pandemia de Covid-19 que se presenta actualmente no solo cambió nuestra manera de vivir la vida, también modificó nuestros hábitos de consumo; en lo personal, laboral, económicamente y por supuesto en lo educativo también. Hoy toca a la gran mayoría de estudiantes aprender en casa, y no por ellos las circunstancias cambian, requieren de uniformes, de útiles escolares, de espacios adecuados para el mejor aprendizaje y por supuesto, para una mayor comprensión de los conocimientos. También es necesario algunos minutos de descanso, de disfrutar de refrigerios saludables preparados en casa y con productos y alimentos de nuestra comunidad, del consumo local.

Hay que tomar esta pandemia como una oportunidad para reorientar nuestros hábitos de consumo a favor de un consumo responsable en beneficio de nuestra economía y protección al

medio ambiente.

DESARROLLO DEL TEMA.

ESTE REGRESO A CLASES, REUTILIZA.

Se acerca un nuevo ciclo escolar y preparar el regreso a clases es todo un reto para los padres de familia, para la población infantil y jóvenes. El regreso a clases es sin duda una fecha importante aun cuando las circunstancias del regreso a las aulas, cambien por razones de seguridad sanitaria, aunque no por ello se deja de preparar con antelación el nuevo ciclo escolar ya sea en línea o presencial.

Los protagonistas en la formación de la población han sido y seguirán siendo útiles y uniformes escolares, básicos para desarrollar sus actividades porque aun cuando las clases sean en línea, requieren de ellos para lograr el objetivo de aprender. Adquirir útiles y uniformes escolares representa una gran inversión para los padres de familia, sin embargo, el regreso a clases no significa que se tenga que adquirir todo nuevo para la enseñanza-aprendizaje, sin duda en casa hay algo que la población estudiantil puede volver a usar, sin necesidad de invertir grandes cantidades en ello.

En casa pueden revisar artículos, uniformes y útiles de años anteriores para ver cuáles pueden reutilizarse y darle una vida útil nuevamente, de esta manera las familias podrán ahorrar y sobre todo proteger el medio ambiente a través del reciclaje. Padres de familia y población estudiantil, juntos pueden realizar diversas acciones para



reutilizar uniformes y útiles.



Para anotarse un 10 te sugerimos algunas recomendaciones para reutilizar uniformes, artículos y útiles escolares:

LA MOCHILA (EN CASO DE CLASES PRESENCIALES):

- Lavar bien y reparar en un taller en caso de algún desperfecto.
- Sustituir los cierres si es que están mal, por broches, botones o agujetas de tu preferencia.
- Decorar y reforzar con parches de diferentes diseños o con personajes de moda.



UNIFORMES (SI LA ESCUELA LO CONSIDERA PARA IDENTIFICAR AL ALUMNO, EN CLASES EN LÍNEA):

- Reforzar faldas, pantalones, camisas o blusas.
- Arreglar la bastilla de pantalones y faldas.
- Cambiar o reajustar cierres y botones.



CUADERNOS Y LIBRETAS:

- Quitar la espiral, las grapas o el hilo.
- Retirar las hojas limpias, para formar un cuaderno nuevo.
- Coser o engrapar, para mayor durabilidad poner una pasta gruesa y decorar con alguna imagen o diseño de tu preferencia.

LÁPICES, COLORES Y BOLÍGRAFOS:

- Aprovechar los que estén en buenas condiciones.
- Cambiar el repuesto de las plumas, incluso se puede cambiar el color de la tinta.
- Sumergir la punta de las plumas en unas gotas de alcohol durante unos minutos, esto hará que el bolígrafo vuelva a pintar como el primer día.



HOJAS DE CUADERNOS O PAPEL BOND:

- Recortar las hojas de medio uso, en diferentes tamaños para tomar notas en clase o anotar algún pendiente de tarea.

JUEGOS DE GEOMETRÍA Y CALCULADORA:

- Limpiar bien y guardarlos en algún estuche para conservarlos para el otro ciclo escolar.



Para estas tareas, que permiten un ahorro familiar y disminuir el impacto al medio ambiente, es importante involucrar a la población infantil y jóvenes; hacerlo juntos les dará la oportunidad de aprender sobre consumo responsable y sostenible.

Un espacio para la ENSEÑANZA EN CASA

La organización y disciplina son fundamentales para el logro de objetivos de cualquier actividad. Aprender a aprender es una de las labores que mayor organización y disciplina requiere, incluso también se necesita establecer horarios y técnicas de aprendizaje.

Hay diferentes maneras de aprender a aprender, ya sea en la escuela o en casa, es importante contar con un espacio ergonómico. Sin duda la



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

mejor forma para educarse y recibir una enseñanza es:

- Elegir un espacio propio en casa, silencioso y cómodo.
- El mismo debe contar con suficiente iluminación y ventilación, para lograr una mayor concentración.
- Evitar que haya distractores en el lugar asignado, de esa manera se logra más fácilmente el aprendizaje.
- Establecer horarios para recibir la enseñanza, realizar tareas y organizar las actividades escolares de la semana.
- De ser posible, contar con un pizarrón o un corcho para fijar notas adhesivas o registrar los pendientes.

Diseñar un espacio propio no es tan complicado, solo se necesita un poco de imaginación, creatividad y entusiasmo para lograrlo, haciéndolo uno mismo se podrá personalizar y darle un toque especial. Una alternativa es la siguiente:

MATERIALES:

- Mesa pequeña, escritorio o de ser posible una tabla de 1 m de largo.
- 4 huacales de madera.
- Papel fantasía para forrar o retazos de tela, reutilizar lo que se tiene en casa.
- Pegamento para madera.

¡Ahora manos a la obra!

PRIMER PASO.

- Colocar la mesa, escritorio o tabla en el lugar asignado para el espacio de enseñanza.
- Apilar los huacales forrados, uno sobre otro.
- Completar el espacio con un pizarrón, se puede elaborar con materiales que hay en casa, con la ayuda de un adulto; en <https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidorabril2020>, se puede encontrar más información para que el pizarrón quede genial.



SEGUNDO PASO.

- Preparar la tabla en caso de que se vaya a utilizar, lijlarla, forrarla o pintar. Incluso se puede personalizar con la decoración de preferencia o de algún personaje de moda.
- Acomodar los huacales diseñados en el lugar elegido, para que sean la base de la tabla, e incluso servirán como estantería para guardar libros, cuadernos y algo más.
- Terminar de decorar el espacio, personalizarlo con alguna decoración extra como adornos, lapiceras de colores, algún portarretrato, un cuadro pintoresco etc.



Elegir y personalizar un espacio para poder realizar las tareas escolares diarias, no es una labor complicada, solo requiere de tiempo, dedicación y echar a volar la imaginación para diseñar un espacio propio y obtener los mejores resultados en la enseñanza; además de aprovechar los recursos con los que se cuenta en el hogar y fomentar el trabajo en equipo al participar varias personas de la familia en su elaboración.



Consume Local Respalda a tu Barrio

Actualmente existen muchas y variadas opciones para poder abastecer la despensa y el mandado, hay desde una tiendita en la esquina, tiendas de autoservicio, hasta centrales de abasto que ofrecen una gran variedad de productos y alimentos. Para la gran mayoría de las personas, resulta más cómodo por los diferentes beneficios que ofrecen estos comercios, como: los pagos con



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

tarjeta, con vales de despensa o tarjetas de ayuda que se ofrecen como parte de los programas sociales, sin embargo, no siempre son la mejor opción si se considera que en su mayoría, los productos provienen de la explotación (sueldos bajos, jornadas largas y el uso de agroquímicos y riesgo de trabajo); de ahí la importancia de consumir localmente, de preferir productos y alimentos propios de la comunidad.



El consumo local se basa en la compra de productos de la localidad o de la región, con la finalidad de apoyar a su economía y a sus productores, uniendo esfuerzos de manera conjunta.

Consumir regularmente en los comercios del barrio o colonia implica grandes beneficios no solo económicos sino también en lo social y medioambiental, algunos de estos beneficios son:

VÍNCULO CON LA COMUNIDAD.

La identidad de las colonias o barrios se la da su gente, a través de sus costumbres, tradiciones, cultura y crecimiento económico de los negocios que se han desarrollado de manera conjunta con sus habitantes. Las tienditas de la esquina, la botica como anteriormente se le llamaba, ahora farmacias; las recauderías, verdulerías o fruterías, la crepería, el café del parque y la tintorería; todos estos negocios han prosperado gracias a su comunidad, e incluso algunos han pasado de generación en generación, ahora son los hijos o nietos quienes se encuentran al frente de ellos, significando que ofrecer productos y atención de calidad, les da seguridad a la población consumidora y encuentran un vínculo con su comunidad, lo que les genera un sentido de pertenencia.

SOLIDARIDAD.

Los pequeños comercios ofrecen productos y

servicios que para los habitantes de las comunidades representan un gran beneficio, ya que llegan a cubrir alguna necesidad de consumo, que muchas veces por las razones que sea, la población no puede acudir a otro lado a realizar sus compras. Sin embargo, ahora por diversos motivos estos negocios están viviendo tiempos difíciles y no por ello, dejan de seguir esforzándose para ofrecer productos de calidad a los habitantes de su comunidad, lo que representa un acto de solidaridad.

RENOVARSE O MORIR.

Día a día, los pequeños negocios de la comunidad se esfuerzan por mantenerse vigentes y activos económicamente hablando, se renuevan, se adaptan a las diferentes circunstancias que se les vaya presentando, como la competencia de grandes cadenas comerciales o por otros factores no contemplados. En la actualidad, las redes sociales y plataformas digitales son herramientas excelentes para que los pequeños negocios promocionen sus servicios. Una forma de apoyar a los negocios de la comunidad es compartir sus publicaciones, hacer extensivos sus servicios con los contactos, amigos, familiares; publicar fotografías de lo que ofrecen, recomendaciones y beneficios, todo esto es una buena oportunidad para atraer más consumidores.

SITUACIONES EXCEPCIONALES-MEDIDAS EXCEPCIONALES.

Sin importar el giro y los años que lleven en ello los pequeños negocios, han tenido que adaptarse a las circunstancias con tal de seguir manteniéndolo, sobre todo para contar con un ingreso; por ejemplo, aquellos negocios como sastrerías o los de reparación de ropa, se han visto en la necesidad de coser cubrebocas, que en estos momentos son muy solicitados por la población consumidora, otros más han tenido que vender productos de sanitización, además de sus productos de siempre. La finalidad es adaptarse a las circunstancias y no ver caer sus negocios, de ahí la importancia de preferir el consumo local.

NO ME OLVIDES.

Los comerciantes de una comunidad o localidad nunca olvidan a sus clientes, siempre están atentos a cada uno de ellos, saben sus gustos y



preferencias de ciertos productos; en ocasiones los clientes frecuentes son Personas Adultas Mayores y siguen con sus “marchantes” como comúnmente se les dice, para apoyarlos en su negocio o simplemente por un sentido de pertenencia; por ello la importancia de ser clientes frecuentes y no dejarlos en el olvido.



BENEFICIOS DE COMPRAR EN LOS COMERCIOS DE LA COLONIA.

- Favorecer el consumo responsable y sostenible al adquirir productos locales, permite promover la producción local y se reactiva la economía.
- Contribuir al cuidado del medio ambiente, al evitar recorrer grandes distancias y traslados innecesarios, reduciendo así las emisiones de gases de efecto invernadero.
- Cuidar el bolsillo, ya que se evitan intermediarios y se pueden conseguir productos a costos más bajos y razonables.
- Evitar largas filas de espera y aglomeraciones en las grandes tiendas.
- Consumir productos frescos y de temporada.
- Apoyar a mantener los empleos de los habitantes de la colonia.

Consumir y vender localmente, apoya e impulsa la economía no solo de los negocios cercanos de la comunidad, también favorece la generación de empleos para las familias. Preferir el consumo local, es un acto de solidaridad, los pequeños comerciantes necesitan de grandes consumidores, conscientes y responsables, para seguir creciendo.



Refrigerios saludables

para el regreso a clases



Durante el regreso a clases es muy común preguntarse qué preparar para el refrigerio de niñas y niños. Los también llamados lonches son fundamentales sobre todo durante la infancia y adolescencia porque nuestras hijas e hijos se encuentran en etapa de desarrollo.

Es indispensable que consuman dos colaciones al día que les aporten nutrimentos para su sano crecimiento y buen desempeño escolar, aun cuando las clases sean en casa, es importante dedicar unos minutos para tomar un refrigerio, con la finalidad de recargar energía para continuar con las actividades escolares que resten del día.

Preparar menús saludables y prácticos no es complicado, solo es necesario tomar en cuenta los requerimientos nutricionales de cada edad e incluir mínimo un alimento del Plato del Bien Comer.

SUGERENCIAS DE REFRIGERIOS DE ACUERDO CON LA EDAD Y REQUERIMIENTOS.

Preescolar o kínder.

(Menores de 6 años).

- Verduras crudas o cocidas.
- Frutas de temporada y frescas.
- Trozos de queso panela o canasto.
- Agua, de preferencia simple.
- Agua de sabor sin azúcar añadida.



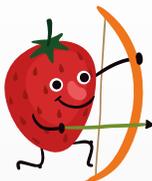
Primaria.

(Menores de 6 a 11 años).

- Verduras crudas o cocidas.



- Fruta de temporada picada.
- Trocitos de queso panela o canasto.
- Agua con trocitos de fruta de temporada.
- Papa hervida y picada.
- 1 sándwich con algún ingrediente que se tenga en casa, huevo, queso, atún, acompañado de lechuga y jitomate.



Secundaria.

En la población de secundaria además de los refrigerios sugeridos anteriormente, se pueden agregar alimentos con alto aporte energético como almendras, nuez y pepitas. Los adolescentes necesitan el doble de requerimientos energéticos que la población de preescolar y primaria, dependiendo las características de cada adolescente y la actividad física que realicen.



Para que estos almuerzos sean más nutritivos, es importante consumir las cantidades necesarias de acuerdo con los requerimientos nutricionales de cada etapa y actividad física realizada para evitar el sobrepeso. Algunos alimentos que deben evitarse preferentemente o consumir con moderación y muy esporádicamente son:

- Frituras.
- Refrescos.
- Jugos envasados.
- Palomitas de maíz.
- Galletas.
- Alimentos procesados en general.



Antes de preparar cualquier refrigerio, es importante platicar con niñas, niños y adolescentes sobre la importancia de que consuman un alimento

ya sea a la hora del recreo o en casa en un momento de descanso. Además, es una buena oportunidad para que juntos planeen las colaciones, elijan los de su preferencia y valoren la importancia y beneficios para un óptimo estado de salud.

CONCLUSIÓN.

Los tiempos y circunstancias cambian y con ello los estilos de vida y hábitos de consumo, esto orilla a la población a moverse en escenarios diferentes, a pesar de ello no parar, continuar con las actividades económicas, laborales y sobre todo con las acciones educativas que son parte fundamental para el crecimiento personal y social.

En estos tiempos de crisis sanitaria, la educación es uno de los escenarios que mayores cambios ha enfrentado, fue necesario recibir una enseñanza en línea y aprender en casa. Adaptarse a esta nueva modalidad con todo lo que implica, desde tener listos útiles y en algunos casos uniformes escolares, hasta la preparación de refrigerios para el mejor rendimiento físico y académico de las niñas, niños y adolescentes, ha sido todo un reto no solo para la población estudiantil, también para el personal docente y padres de familias.

Otro sector que tuvo que adaptarse ante los cambios fue el económico, los comercios tuvieron que cambiar su forma de ofertar sus productos, sobre todo alimentos para ofrecerlos, la gran mayoría, a través de redes sociales; sin embargo, los pequeños comercios o los negocios del barrio, tuvieron que buscar otras alternativas como pasar por las calles, tocando de puerta en puerta para ofrecer su mercancía.

Está en la población consumidora adaptarse a estos cambios sobre todo en lo que respecta a los hábitos de consumo, realizar algunas modificaciones. Lo ideal en estos tiempos de cambio, es aprovechar todos los recursos con los que se cuenta en casa para reutilizar útiles y uniformes escolares, diseñar un espacio propio para recibir en las mejores condiciones la enseñanza, preparar unos ricos y nutritivos refrigerios escolares con la participación de la familia.

Comprar todo lo necesario para la preparación de los alimentos, ahora es más fácil en el comercio de la colonia o del barrio, con pequeñas acciones grandes cambios en beneficio del bolsillo y sobre todo del medio ambiente.



BIBLIOGRAFÍA.

Consumidor, P. F. (julio de 2019). En este regreso a clases, reutiliza. Revista del Consumidor(509), 24-25.

Consumidor, P. F. (septiembre de 2020). Un espacio para la enseñanza en casa. Revista del Consumidor(523), 58-59.

Consumidor, P. F. (abril de 2020). Un pizarrón genial para tu cuarto. Revista del Consumidor(518), 48-49.

Consumidor, P. F. (junio de 2020). Consume local, respalda tu barrio. Revista del Consumidor(520), 18-19.

Consumidor, P. F. (agosto de 2019). Refrigerios saludables para el regreso a clases. Revista del Consumidor(510), 22-25.

Consumidor, P.F. (2017). Guía Feria de Regreso a Clases 2017. Recuperado el 19 de Marzo de 2021, de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241218/Guia_Feria_de_Regreso_a_Clases_2017.pdf

Consumidor, P. F. (30 de Julio de 2018). Un nuevo ciclo escolar está por comenzar. Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de:

<https://www.gob.mx/profeco/documentos/un-nuevo-ciclo-escolar-esta-por-comenzar?state=public>



Tubbies. (2021). Cinco formas de reciclar los útiles escolares y cuidar al planeta en este regreso a clases. Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de:

<https://tubbies.mx/blogs/news/no-dejes-la-tendencia-zero-waste-renueva-los-utiles-de-tus-hijos>

VIDEOS COMPLEMENTARIOS.

• ¡14 Formas Divertidas De Arreglar y Reutilizar Útiles Escolares!

<https://www.youtube.com/watch?v=LxYkGpOSFnE>

• 7 consejos para ahorrar en útiles escolares, (no siempre hay que gastar mucho). La Profe Nicol.

<https://www.youtube.com/watch?v=g-U2itiC4rM>

• Economía Local.

<https://www.youtube.com/watch?v=dVYzPyx8JdU>

• Ventajas de consumir local.

<https://www.youtube.com/watch?v=QbjDgjGnpXU>

• Alimentación saludable para niños y niñas | Tips Profeco.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xek5xViEW9M>

• 4 ideas de pizarrones caseros SÚPER económicos | Cómo hacer pizarras caseras en casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=yMcJSwCTtgw>

• Panuchos saludables | Platillo Sabio | Profeco.

https://www.youtube.com/watch?v=wi4YL_8vLfM



ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR