



Estos espacios llenos de vida tienen grandes ventajas ambientales, sociales, culturales y económicas.

¡Siembra, recoge y llévalos a tu mesa!

Cualquier espacio es bueno: un rincón de casa, una ventana, un balcón o el patio.



Algunos beneficios son:

- Aumentar la biodiversidad de tu ciudad.
- Mejorar tu economía familiar.
- Ayudar a tu salud física y emocional.
- Mejorar tu calidad de vida.

¡Consume y disfruta los productos que tú mismo siembras y cuidas!



Elaboró: Vania Martínez. Diseño: Daniel Chávez.
Revisó: Ivon Castañeda. Validó: Moisés Macías.

**¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
ESPECIALMENTE AL QUE MENOS SABE,
MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.**

Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTv
Instagram: revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

*Regala afecto,
no lo compres*



**APRENDE A CONTROLAR ESAS
COMPRAS POR IMPULSO**



APRENDE A CONTROLAR ESAS COMPRAS POR IMPULSO

Comprar por impulso significa que no reflexionas lo que adquirirás.

¿Por qué se da?

Se puede presentar cuando tienes depresión, frustración, aburrimiento, enojo, estrés, ansiedad, etc.



¿Cómo evitarlas?

- Pregúntate: ¿Comprarlo mejorará mi vida?, ¿me sentiré mejor?, ¿lo necesitaba antes de verlo?
- Resiste ir de compras cuando sientas hambre, cansancio, tristeza, enojo o estrés.
- Haz una lista de lo que sí necesitas y respétala.
- Establece metas para tus ingresos desde un inicio.

Regala afecto, no lo compres

Para que tu bolsillo no termine con el corazón roto, este 14 de febrero celebra de manera saludable, segura, sostenible y razonada con los siguientes consejos:



1. Planea con anticipación.
2. Define un presupuesto y respétalo.
3. Compara precios.
4. ¿Sin mucho dinero? Organiza actividades significativas: Cine en casa, regala una lista de canciones, plantas de temporada en maceta, etc.
5. Si desean ir a un restaurante: reserva con anticipación, consulta políticas de reservación o cancelación y llega antes de la hora.

Obligaciones de los restaurantes:

- Respetar fecha y hora de tu reservación, menú, costos y demás servicios contratados (Art. 7 de la LFPC).
- Exhibir precios de manera clara, incluyendo impuestos.
- No exigirte propina. Es voluntaria y no pueden incluirla en la cuenta sin tu consentimiento.
- Entregarte ticket.
- No discriminar, negar o condicionarte sus servicios por tu género, apariencia, nacionalidad, origen étnico, lengua, discapacidad, orientación sexual, religión, etc.
- No deben solicitarte consumo mínimo.

*¡Celebra el amor y la amistad,
no el consumismo!*

