



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**



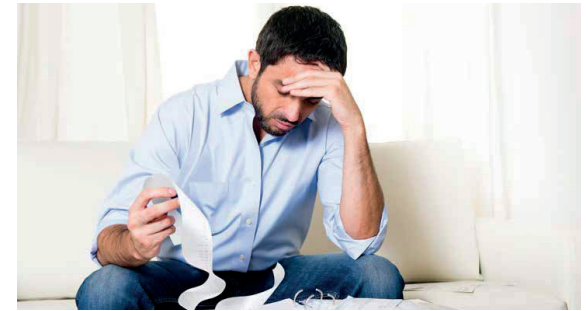
**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**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!*

