

CIERRA LA LLAVE, CUIDA EL AGUA

En la cocina

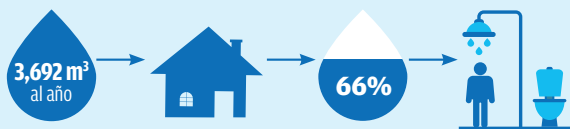
- Reutiliza el agua con la que lavas frutas y verduras.
- Instala dispositivos ahorradores de agua en la llave del fregadero.
- Enjabona varios trastes a la vez para aprovechar al máximo el agua cuando abras la llave.

En el baño

- Recupera en una cubeta o tina el agua fría que sale al abrir la regadera.
- Procura que tus baños diarios sean cortos, de 5 minutos aproximadamente.
- Evita tirar basura en el sanitario, cada descarga desecha entre 6 y 12 litros.

Lavado de ropa

- Utiliza la lavadora en su máxima carga.
- Reutiliza el agua de la lavadora, puede ser útil para lavar patios, ventanas, coches o el frente de tu casa.



Del total del agua empleada en el hogar el 66% se utiliza para la regadera y el sanitario.



**¡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



gob.mx/profeco

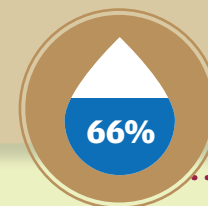
**ESTIMULA
TU MENTE
NO LA ENTRETENGAS**



**GROOMING Y
CIBERACOSO
EN NIÑOS**



**CIERRA LA LLAVE,
CUIDA EL
AGUA**



CGED-DEC

ESTIMULA TU MENTE NO LA ENTRETENGAS

Para un óptimo desarrollo físico, mental y social de los más pequeños requieren jugar, compartir con toda la familia y con otros niños de su misma edad, así que es importante cuidar el tiempo que pasan frente a dispositivos electrónicos como celulares, tabletas o computadoras.

Cuando utilicen estos dispositivos será necesario:

- Elegir juntos contenidos que sean recreativos y útiles.
- Platicar sobre todo lo que ven en estos artefactos.
- Supervisarlos en todo momento.

Existen muchas plataformas y páginas que pueden visitar y con las que podrán aprender, algunas de ellas son:



Con juegos educativos e interactivos de matemáticas e inglés, dirigida a población infantil de entre 3 y 10 años.



Diseñada para aprender idiomas de forma sencilla, divertida y gratis.



Diseñada para bebés y niños pequeños en la que incluyen videos, dibujos para pintar y divertidos fondos de pantalla.

El Búho Boo



GROOMING Y CIBERACOSO EN NIÑOS

El acceso a Internet sin supervisión puede ser un peligro para los menores de edad, debido a los acosadores que utilizan estos medios para dañarlos emocional, física y mentalmente, en casos extremos pueden llegar hasta el suicidio.

Se denomina “grooming” cuando un adulto que aparenta ser menor de edad lo contacta y comienza a obtener información confidencial que luego usa para obligar al niño, niña o adolescente a proporcionar imágenes o videos sexuales.

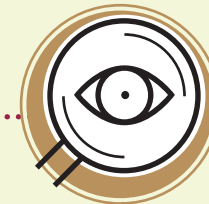
Algunas medidas para prevenirlo son:



Usa herramientas de **control parental** para bloquear y limitar el uso de aplicaciones y contenidos en internet.



Las redes sociales como Facebook y juegos se pueden **configurar para el uso seguro** de menores de edad.



Siempre hay que **vigilar** con quienes se comunican y quienes son sus amigos.



El “**ciberacoso**” se da entre menores de edad cuando reciben mensajes hirientes, ofensivos, burlas, críticas, amenazas, insultos, publicación de fotos o videos en situaciones comprometedoras, humillantes o embarazosas.



Es importante estar al pendiente de **cambios de conducta** como ansiedad, temor, agresión o problemas físicos como dolor de cabeza o insomnio.

Fomentar la confianza y escuchar lo que les preocupa es fundamental para evitar llegar a situaciones extremas, el apoyo familiar será de gran importancia para solucionar esta grave situación.

