

Guía de Regreso a Clases 2022

CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

PRESENTACIÓN

La **Guía de Regreso a Clases** está diseñada para que en familia, consumidoras y consumidores la lean y conozcan sus derechos al comprar.

Proporciona recomendaciones para planear el regreso a clases, **saber adquirir útiles y uniformes escolares**; sugerencias para la adopción de hábitos de consumo responsable y sostenible, así como hábitos de estudio y los derechos en escuelas particulares.

Se podrá encontrar la elaboración de distintas **Tecnologías Domésticas** y **Platillos Sabios** PROFECO, para que las realicen en sus hogares.

También contiene información sobre los Proyectos Especiales de PROFECO, como Las “Ferias de Regreso a Clases”, que se realizan a nivel nacional.

Todo en beneficio de la economía familiar,

**¡Un consumidor informado,
es un consumidor empoderado
también en el regreso a clases!**



ÍNDICE

Presentación _____	2
Derechos del Consumidor en el Regreso a Clases _____	4
Planifica el Regreso a Clases _____	6
Compra de uniformes y útiles escolares _____	9
Consumo responsable y sostenible en este Regreso a Clases _____	12
Derechos en escuelas particulares _____	15
Alimentación sana, para un buen rendimiento escolar _____	17
Platillos Sabios PROFECO _____	19
Tecnologías Domésticas PROFECO _____	21
Hábitos de estudio _____	25
Calendario Escolar 2022-2023 _____	27
Servicios PROFECO _____	29
Datos de contacto PROFECO _____	31



DERECHOS DEL CONSUMIDOR

en el Regreso a Clases

El regreso a clases es una temporada que para la mayoría de los padres de familia, significa una gran inversión que se tiene que hacer para que las niñas, niños y adolescentes tengan todo lo necesario.

Para hacer más equitativas las compras que se realizan, es importante saber que se tienen estos derechos:

A la información

Contar con información oportuna, clara, veraz, y completa para elegir los diferentes productos escolares que más convengan por precio, calidad, durabilidad, y seguridad.

A la educación

Recibir orientación sobre la mejor forma de ejercer el consumo y hacer rendir el dinero para aprender a consumir responsablemente en este regreso a clases.

PROFECO orienta al respecto y te ofrece estudios de calidad de diferentes productos, tips para ahorrar y reutilizar útiles y uniformes.

A elegir

Seleccionar y decidir que productos o servicios se requieren o necesitan; es atribución personal y nadie debe imponer o condicionar lo que se va adquirir. Los proveedores no pueden presionar a ningún consumidor para comprar en determinados establecimientos o en la misma escuela.



A la seguridad y calidad

Cualquier artículo que se adquiera debe respetar la integridad física personal y de la familia, y operar de acuerdo con su función cumpliendo con las normas oficiales.

A no ser discriminados

Ningún establecimiento puede negar productos o servicios por razones de sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual o por alguna discapacidad física.

A la compensación

Si un proveedor o producto no cumple con la calidad, se tiene derecho a una reposición o a la devolución del dinero pagado por el producto, por ello hay que verificar el buen funcionamiento de lo que se compre.

A la protección

En el caso de incumplimiento se puede recurrir a PROFECO, ya que vigila que no existan abusos por parte de los proveedores de los diferentes bienes y servicios escolares, aplicando los derechos y la Ley Federal de Protección a los Consumidores.

Recuerda que PROFECO es una institución que orienta, respalda, y defiende los derechos del consumidor.

Fuentes:

PROFECO.GOB.MX: Derechos Básicos del Consumidor.

<https://www.gob.mx/profeco/documentos/derechos-basicos-del-consumidor?state=published>

ELPODERDELCONSUMIDOR.ORG: Los derechos del consumidor.

<https://elpoderdelconsumidor.org/los-derechos-del-consumidor/>



PLANIFICA EL REGRESO A CLASES

El regreso a clases es un gasto importante en la economía de las familias, por ello es indispensable buscar la manera de minimizar el impacto.

Antes de realizar cualquier compra o pago en este regreso a clases, es recomendable que se reflexione sobre las verdaderas necesidades que niñas, niños y adolescentes tienen para el nuevo año escolar.

Una ventaja de la que disponen los padres de familia, es la lista de útiles, lo que da margen no sólo para planear las compras y elaborar un presupuesto, sino también para mantener unas finanzas sanas.

PROFECO recomienda recortar gastos innecesarios para hacer frente a desembolsos importantes, para ello ofrece los siguientes consejos:

- 1. Hacer un presupuesto clasificando gastos** y estableciendo los prioritarios, así se podrá hacer una compra certera.
- 2. Recordar las cinco “R” del consumo responsable** antes de comenzar a comprar los materiales: Respeta, Rechaza, Reduce, Recicla y Reutiliza.
- 3. Investigar precios y comparar en diferentes establecimientos.** Si no tienes tiempo para ir de un lugar a otro, consulta la herramienta “Quién es Quién en los Precios”, en el sitio web de PROFECO www.gob.mx/profeco y en www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx

4. **Juntar la lista de útiles** de hijos, sobrinos, vecinos, organizarse con otros padres de familia para comprar todo junto y buscar tener un descuento mayor.
5. **Comprar de acuerdo a la utilidad**, a los pequeños les gustan los útiles decorados con sus personajes favoritos, pero comprar éstos implica un mayor gasto y en ocasiones los maestros piden que sean forrados, así que no tiene caso adquirirlos pues se perderá todo el encanto del producto.
6. **Comprar una sola vez**, tratar de adquirir productos que sean de buena calidad, esto evitará gastar en los mismos varias veces al año.
7. **Tomar en cuenta** que no sólo hay diferencia de precios entre artículos semejantes de diferentes marcas, sino también entre establecimientos.
8. **La marca** puede ser garantía de calidad, sin embargo, hay productos de nombres comerciales menos conocidos que pueden ser igual de buenos. Los estudios de calidad de PROFECO ayudan a conocer cuáles son los que más convienen.
9. **Aprovechar los "Programas y/o Proyectos de PROFECO, como "Las Ferias de Regreso a Clases".** En www.gob.mx/profeco, podrás conocer fecha y ubicación de la más cercana a tu domicilio. Además de encontrar material escolar en ellas, se ofrecen servicios adicionales gratuitos o a muy buen precio, como cortes de cabello, exámenes oftalmológicos, expedición de certificados médicos; hay pláticas educativas sobre el consumo, talleres para elaborar diversas Tecnologías Domésticas y Platillos Sabios. El





principal objetivo es cuidar la economía familiar y que se vea reflejado un impacto positivo importante en el bolsillo, en esta edición también podrás acudir directamente a los establecimientos registrados en esta estrategia de apoyo al consumidor.

10. En compras a crédito o débito, si se detectan movimientos no reconocidos en el estado de cuenta acudir a la Condusef.

11. Algunos comercios cobran indebidamente una comisión del 3 al 5% sobre el valor total de la compra o servicio al pagar con tarjeta de crédito o débito,

¡Denuncia en PROFECO si eres víctima de estos cobros indebidos!

Si se tiene una queja de tipo comercial o algún incumplimiento de un proveedor, presenta una queja o inconformidad ante Profeco o llama al Teléfono del Consumidor en la Ciudad de México al **55 5 5 6 8 8 7 22** y para el resto de la República al **800 46 8 8 7 22**.

Fuentes:

CONDUSEF.GOB.MX: ¿Ya te preparaste para el regreso a clases?

<https://revista.condusef.gob.mx/2018/08/ya-te-preparaste-para-el-regreso-a-clases/>
ABARLOVENTO INFORMA.COM: PROFECO emite recomendaciones para comprar útiles escolares en el contexto de la pandemia de Covid-19.

<https://abarloventoinforma.com/2020/08/07/profeco-emite-recomendaciones-para-comprar-utiles-escolares-en-el-contexto-de-la-pandemia-de-covid-19/>

PROFECO.GOB.MX: Recomendaciones al comprar útiles escolares.

<https://www.gob.mx/profeco/articulos/recomendaciones-al-comprar-utiles-escolares?idiom=es>



COMPRA DE UNIFORMES Y ÚTILES ESCOLARES

Se deben elegir productos que brinden la máxima calidad, resistencia y seguridad en su uso, hay que revisar muy bien los acabados, y según sea el caso asegurarse de que incluya instrucciones y se informe sobre los riesgos de uso. A continuación encontrarás algunas recomendaciones:

En uniformes escolares

- Considera que las niñas, niños y adolescentes continuarán creciendo durante el ciclo escolar al seleccionar la talla.
- Revisa las recomendaciones de lavado, material, fabricante y país de origen que indica la etiqueta. Apoya a los productores nacionales.
- Es mejor que las telas sean de fibras naturales como el algodón, ya que permiten una mejor transpiración y comodidad.
- Verifica que las costuras, sean resistentes y bien rematadas para evitar su pronto desgaste, cierres, botones y ojales para que al manipularlos no fallen, se abran o se caigan. De ser necesario refuézalos.
- Asegúrate que el calzado ajuste a su tipo de pie, de ello depende la comodidad, duración, resistencia y seguridad de tus hijas e hijos, para evitar que se resbalen.
- Nadie debe condicionar la compra de uniformes de diario, de gala o deportivos.

- Revisa muy bien sus acabados, y según sea el caso asegúrate de que incluya instrucciones y se informe sobre los riesgos de uso.

En útiles escolares

- Crayones, que no estén porosos ni se deshagan al pintar.
- Pegamento líquido, que la tapa selle perfectamente, no esté seco y cuente con indicaciones de uso.
- Juego de geometría y reglas, que el material sea resistente, no tenga rebabas y los números y líneas sean legibles.
- Compás, que abra y cierre fácilmente y sus piezas no se desprendan al usarlo.
- Lápiz adhesivo, si está etiquetado, que esté bien cerrado, si puedes abrirlo asegúrate de que no esté seco.
- Gomas, que no se deshagan al usarlas.
- Bolígrafos, que no dejen manchas al escribir, no se escurra la tinta y su trazo sea uniforme.
- Cuadernos, que pastas y hojas sean resistentes, y la espiral o las grapas sujetadoras estén bien colocadas.
- Mochilas, que tengan buenas costuras y acabados, sean resistentes a la intemperie, de tamaño adecuado para los útiles y no sean muy pesadas.
- Flautas, que no tengan rebabas, especialmente en la boquilla. Las desarmables son más fáciles de limpiar.

- Tijeras, que tengan punta redondeada para evitar accidentes (tipo escolar), corten firmemente y se indique para qué materiales sirven.
- Cintas adhesivas, que el enrollado sea uniforme, sin ondulaciones.
- Plastilinas o masas para moldear, que el empaque esté bien cerrado, no estén opacas o secas, sean suaves y fáciles de moldear.
- Lápices y colores de madera, que la goma esté bien adherida y no tengan grietas.



Fuentes:

TRAFICOZMG.COM: PROFECO emite recomendaciones para el gasto de regreso a clases

<https://traficozmg.com/2018/08/>

[profeco-emite-recomendaciones-para-el-gasto-de-regreso-a-clases/](https://traficozmg.com/2018/08/profeco-emite-recomendaciones-para-el-gasto-de-regreso-a-clases/)

Sección Amarilla, Consejos para comprar útiles y uniformes escolares:

<https://blog.seccionamarilla.com.mx/>

[consejos-para-comprar-utiles-y-uniformes-escolares/](https://blog.seccionamarilla.com.mx/consejos-para-comprar-utiles-y-uniformes-escolares/)

CONSUMO RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

en este Regreso a Clases

El consumo responsable se refleja inmediatamente en las finanzas. Hay que recordar que hacer un consumo más sostenible, solidario, ético, ecológico, respetuoso con el medio ambiente, saludable, crítico, altruista y de calidad, nos hace más conscientes de nosotros y de los demás.

Es por ello que se debe dar un buen ejemplo a las niñas y niños, al comprar los útiles escolares, tomando en cuenta los siete pasos del consumo responsable:

Consumidor Inteligente es quien realiza un:



Consumo Consciente

Cuando eres consciente de tu poder, de tus derechos y obligaciones, que sabes lo que necesitas y asumes las consecuencias de tu modo de consumir.



Consumo Informado

Cuando comparas calidad y precio, piensas en invertir antes que en gastar, valoras que tus elecciones de consumo satisfacen tus necesidades reales y los beneficios que traerán a tu vida, a tu familia y a tu comunidad.



Consumo Crítico

Eres crítico ante la publicidad y la moda, eliges y conservas lo que necesitas y te gusta.



Consumo Saludable

Llevas una alimentación balanceada y lees las etiquetas de los alimentos procesados antes de adquirirlos.



Consumo Sustentable

Reduces los efectos de tu consumo en el ambiente al elegir productos ecológicos, ahorras energía y agua, separas la basura, tratas de usar menos el auto y aprovechas los productos antes de tirarlos.



Consumo Solidario

Consideras los efectos de tu consumo en los demás y prefieres productos hechos a mano o de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.



Consumo Activo

Sumas tus fuerzas a la de otros y te organizas con ellos para defender sus derechos, exigir calidad y hacer alianza para lograr relaciones de consumo más equitativas.

Ayuda al medio ambiente

En las escuelas se utilizan grandes cantidades de recursos naturales (agua, árboles transformados en papel, petróleo convertido en electricidad, entre otros), no solo por los millones de estudiantes que asisten todos los días, sino por la suma de materiales escolares, como cuadernos, libretas, libros, mochilas, lápices, colores, etc., que utilizan en su quehacer cotidiano.

Para realizar un consumo responsable y sostenible en este regreso a clases, se debe fomentar y realizar el uso eficiente de los recursos con los que se cuenta y el reutilizar todo lo que sea posible es una magnífica opción, para ello se sugiere:

- Los uniformes pueden ser recosidos, parchados, zurcidos, cambiar cierres, poner nuevos botones y, si la escuela lo permite, hasta colocar algún pequeño adorno adicional.

- Revisar en qué condiciones quedaron los útiles del año escolar anterior, ya que se tienen los que se recuperaron, hacer reuso de los mismos.
- Se puede volver a usar la mochila con un arreglo o adecuación.

Un aspecto fundamental es enseñar a las niñas y niños a cuidar sus útiles escolares, para que al finalizar el año escolar estén en buenas condiciones para ser utilizados nuevamente, esto permitirá un gran ahorro en recursos económicos, energéticos, de materias primas, y disminuirá la cantidad de residuos generados en esta temporada, lo que repercutirá favorablemente en la economía y en el medio ambiente.

No hay que olvidar que cuando se consume algo, se puede llegar a perjudicar no sólo la economía o salud propios, sino también la del resto de la sociedad y al medio ambiente. Por eso, antes de comprar, hay que pensar y asumir las consecuencias de lo que se decida consumir, para hacer un consumo sostenible y por lo tanto, responsable.

Fuentes:

SEMARNAT.GOB.MX: Elige un regreso a clases sustentable.

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/elige-un-regreso-a-clases-sustentable>

MICONSUMORESPONSABLE.COM: Cómo ahorrar en el regreso a clases.

<https://www.miconsumoresponsable.com/finanzas-personales/como-ahorrar-en-el-regreso-a-clases/>

DESARROLLOSUSTENTABLE.CO: Consumo sustentable: Concepto, Características.

<https://www.desarrollosustentable.co/2018/04/consumo-sustentable.html>

DERECHOS EN ESCUELAS PARTICULARES

Además de las escuelas públicas, existen las escuelas privadas, las cuales pueden elegir los padres de familia si cuentan con los recursos para ello.

Dichas escuelas cubren los programas de educación contando con actividades y materias que pueden ser adicionales y complementarias a las impartidas en las escuelas públicas como, idiomas, música, etc., y cuentan con horarios extendidos, servicio de comedor, transporte o instalaciones especiales, con un costo establecido.

La educación siendo un servicio proporcionado por escuelas particulares, debe cumplir con diversas obligaciones, entre ellas:

- Informar sobre la incorporación a la SEP, de no contar con ella, sus estudios no tienen validez oficial.
- Informar los costos totales de al menos los siguientes conceptos: inscripción, reinscripción, colegiaturas, derechos por incorporación, exámenes extraordinarios, cursos de regularización, duplicados de certificados, constancias, credenciales, transporte.
- Dar a conocer el calendario de pagos y los descuentos por pago anticipado y recargos por mora.
- Entregar el reglamento escolar, así como la información para contactar a los directivos del plantel y horarios de atención.
- No pueden establecer cuotas o aportaciones extraordinarias a los padres de familia.

- No deben exigir a los padres de familia la compra de útiles escolares, uniformes, libros y otros artículos o servicios con la misma escuela o con determinados proveedores.
- No deben exigir libros, útiles escolares y uniformes nuevos. Solo podrán requerir que los libros correspondan a ediciones actualizadas y que los útiles y uniformes estén en buen estado.
- Si se deja de pagar tres o más colegiaturas, se puede dar por terminada la relación con el alumno, deberán notificar con al menos 15 días de anticipación.
- Al dar por terminada la relación con el alumno no pueden retener documentación oficial, la deben entregar en máximo de 15 días después de solicitarla, sin costo alguno.

Es importante leer muy bien todo lo que se firma y quedarse con copia de toda la documentación.

PROFECO, además de informar y defender, es la instancia ante la cual se puede acudir para resolver cualquier conflicto que pudiera surgir en temas de consumo.

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) garantiza los derechos que se tienen y regula las obligaciones de los proveedores.

Fuentes:

PROFECO.GOB.MX: Escuelas particulares, lo que debes saber.

<https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/>

escuelas-particulares-lo-que-debes-saber?idiom=es

PUBLIMETRO.COM: ¿Qué dice la SEP y la ley sobre las escuelas privadas?

<https://www.publimetro.com.mx/mx/noticias/2020/05/25/sep-ley-respecto-escuelas-privadas.html>

INFOBAE.COM: Regreso a clases: qué tienen permitido las escuelas privadas y qué no debes aceptar

<https://www.infobae.com/america/mexico/2021/08/30/regreso-a-clases-que-tienen-permitido-las-escuelas-privadas-y-que-no-debes-aceptar/>

ALIMENTACIÓN SANA

para un buen rendimiento escolar

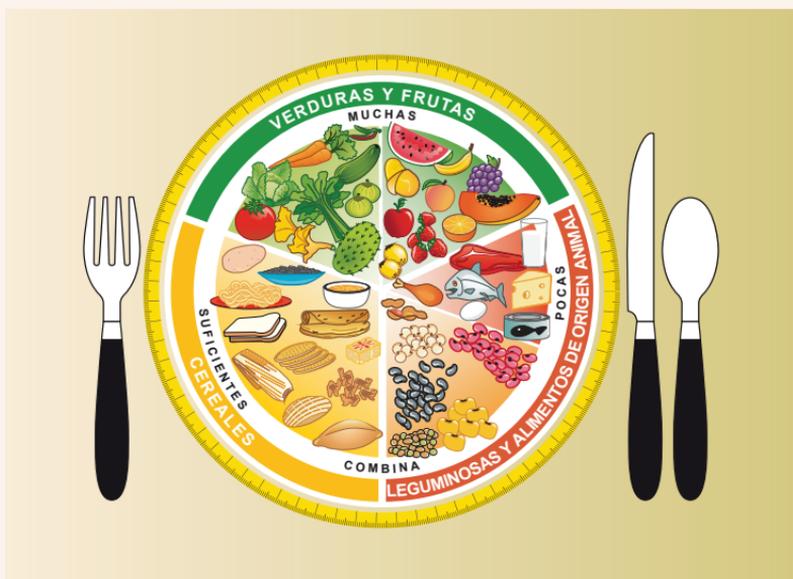
En la vida, es importante mantener un equilibrio, para tener buena salud hay que prestar atención a las horas que el cuerpo requiere para dormir y por supuesto a la alimentación, especialmente en las niñas, niños y adolescentes, para que tengan un buen rendimiento escolar. Según algunos estudios, llevar una alimentación poco balanceada puede repercutir de forma negativa en las habilidades intelectuales.

Los refrigerios pueden respaldar, complementar e incluso mejorar, el plan de alimentación saludable de las y los pequeños, éstos se pueden usar como una manera de aumentar la ingesta de frutas y verduras, evitando los alimentos procesados y azúcares agregados.

Algunos alimentos para tener a la mano y que se pueden usar en los refrigerios, son:

PRODUCTOS LÁCTEOS	Queso, Yogur, Leche
VERDURAS	Zanahoria, Pepino, Brócoli, Aguacate, Jitomate
PROTEÍNAS	Mantequilla de maní, Nueces, Huevo duro
PANES Y CEREALES	Pan integral, Tortilla de harina integral, Galletas integrales, Cereales secos de grano entero, Palomitas de maíz
FRUTAS	Peras, Manzanas, Plátanos, Uvas, Naranjas, Fresas

También es importante tomar en cuenta el plato del bien comer, guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM) y establece criterios para la orientación nutritiva en México.



Fuentes:

REDEM (Red Educativa Mundial): Por qué es importante una buena alimentación para el rendimiento escolar.

<https://www.redem.org/>

[por-que-es-importante-una-buena-alimentacion-para-el-rendimiento-escolar/](https://www.redem.org/por-que-es-importante-una-buena-alimentacion-para-el-rendimiento-escolar/)
SIAP.GOB.MX: El Plato del Bien Comer.

<https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>

Pastel de elote

Ingredientes:

- 1 taza + 2 cucharadas de grano de elote, muy fresco y tierno.
- ½ taza de leche condensada.
- 2 piezas de huevo + 1 yema.
- ¼ cucharadita de polvo para hornear.
- ½ taza de mantequilla fundida.
- Aceite en aerosol para cocina.

Preparación:

- 1** Precalienta el horno a 160° C.
- 2** Muele todos los ingredientes por 15 segundos en la licuadora.
- 3** Engrasa con aceite en aerosol los moldes de silicón con formas florales o los que elijas.
- 4** Vierte la mezcla en cada uno a 5/6 partes de su capacidad.
- 5** Hornea por 25 minutos o hasta que se forme una superficie dorada en los pasteles de elote.
- 6** Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente por 90 minutos.
- 7** Desmolda y reserva dentro del refrigerador hasta que se sirvan.





Tacos de pollo y verduras

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

Ingredientes:

- ½ pechuga de pollo aplanada.
- 1 aguacate en rebanadas.
- 18 tortillas de harina de trigo.
- 3 zanahorias peladas y cortadas en juliana.
- 3 calabacitas cortadas en tiras.
- 1 pimiento morrón cortado en juliana.
- ½ manojo de espinacas lavadas y desinfectadas.
- 1 taza de germinado de alfalfa.
- Queso crema light.

Para la vinagreta:

- ¼ de taza de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre blanco.
- ½ taza de flores de jamaica secas.
- Jugo de un limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- 1** Rebana la pechuga en tiras.
- 2** Calienta un sartén con aceite y asa las tiras de pechuga con sal y pimienta.
- 3** Licúa el vinagre con el aceite de oliva, las flores de jamaica, el jugo del limón, sal y pimienta.
- 4** Calienta las tortillas.
- 5** Unta una cucharada de queso crema en cada tortilla.
- 6** Arma los tacos, pon primero el germinado de alfalfa, después las hojas de espinaca, las tiras de pollo, la calabaza, la zanahoria, el pimiento y el aguacate.
- 7** Vierte un poco de vinagreta en cada taco.





Tecnología Doméstica PROFECO

Gel fijador para cabello

Ingredientes:

- 1 L de agua hervida o de garrafón.
- 12 gr de carbopol Ultrez 21.
- 1 gr de nipagin o metil parabeno.
- 3 gr de glicerina pura.
- 10 ml de trietanolamina.
- Colorante vegetal al gusto (opcional).
- Esencia de su preferencia (al gusto).

Utensilios:

- 1 tazón amplio de 2 litros de capacidad.
- 1 palita de madera.
- 1 pala miserable de plástico.
- 1 cuchara de plástico sopera.
- 1 cucharita cafetera.
- 1 trapo para limpiar.
- 1 envase de plástico de boca ancha con tapa.

Procedimiento:

- 1** En un recipiente coloca el agua al tiempo, disuelve y mezcla con la palita la glicerina, el color y el nipagin.
- 2** Adiciona poco a poco el carbopol y, agita con una palita hasta integrar una mezcla homogénea. Adiciona la esencia.
- 3** Por último, mezcla la trietanolamina hasta obtener la consistencia deseada.

- 4** Envasa el producto y etiqueta debidamente.

Recomendaciones:

Consévalo en un lugar fresco y seco. Dura aproximadamente 1 año.

Modo de uso:

Coloca la cantidad deseada sobre la palma de la mano. Extiende uniformemente en el cabello comenzando desde la línea del nacimiento. Peina como acostumbras.

Champú para ropa

Ingredientes:

- ½ taza de lauril sulfato trietanolamina.*
- ½ taza de lauril éter sulfato de sodio.*
- 1 cucharada de lauril sulfato de sodio.*
- 1 cucharada de vinagre blanco.*
- ½ litro de agua limpia.
- 15 gotas de esencia de tu preferencia (opcional).*
- 4 gotas de colorante vegetal (opcional).*

*De venta en farmacias especializadas o droguerías.

Utensilios:

- 2 tazones de vidrio con capacidad de 1 litro cada uno.
- 2 abatelenguas.
- Cubrebocas.

Procedimiento:

- 1** Mezcla el lauril sulfato trietanolamina y el lauril éter sulfato de sodio en un tazón de vidrio y mueve suavemente con el abatelenguas evitando que se forme espuma.
- 2** Colócate el cubrebocas y mezcla cuidadosamente el agua y el lauril sulfato de sodio en otro tazón, evitando que se haga espuma. Una vez disuelto puedes retirarte el cubrebocas.
- 3** Combina las mezclas de los pasos previos e incorpora el vinagre, así como la esencia y el colorante, si lo decides.
- 4** Viértela de inmediato en los frascos. Tapa y deja enfriar en un lugar fresco.



Enjambres de hojuelas de maíz con chocolate

Ingredientes:

- 2 ½ tazas de hojuelas de maíz (se puede sustituir por arroz inflado u otro cereal).
- 1 taza de chocolate semi-amargo. Se puede sustituir por chocolate blanco (chocolate que no requiera temperarse).
- 1 cucharada sopera de mantequilla o margarina.
- Agua (para el baño María).

Utensilios:

- Cacerola con capacidad de 5 litros.
- Recipiente extendido de plástico o vidrio.
- Contenedor de plástico o vidrio con tapa hermética.
- Tazón de vidrio con capacidad de 1 litro.
- 6 flaneras o moldes para gelatina.
- Cuchara sopera.

Preparación:

- 1** Llena la cacerola con agua hasta una cuarta parte de su capacidad. Ponla a calentar.
- 2** Cuando esté hirviendo el agua retira la cacerola del fuego. Coloca dentro el tazón de vidrio y agrega el chocolate, con la ayuda de la cuchara mueve suavemente hasta que el chocolate se haya fundido completamente.
- 3** Agrega las hojuelas de maíz, mueve con la cuchara para que se cubran bien de chocolate.
- 4** Engrasa los moldes con la mantequilla y llénalos con las hojuelas cubiertas, deja enfriar por dos minutos.
- 5** Engrasa el recipiente extendido y coloca en él los enjambres boca abajo. Retira los moldes con cuidado para que mantengan su forma.
- 6** Deja reposar por 5 minutos y llévalos por 10 minutos al congelador.
- 7** Transcurrido ese tiempo saca del refrigerador los enjambres, colócalos en el recipiente con tapa.



Grasa para zapatos

Ingredientes:

- 30 g de cera de abeja o cera amarilla.
- 1 cucharada de cera de carnauba.
- 2 cucharadas de ácido esteárico o estearina.
- ½ taza de aguarrás.
- Si quieres que tenga algún color, utiliza una pizca de “anilina a la grasa” o colorante base en aceite, del color de tu preferencia.

Utensilios:

- 1 cacerola de peltre o aluminio con capacidad de 1 litro (para baño María).
- 1 cacerola de peltre con capacidad de ½ litro.
- 1 cuchara sopera.
- 1 cuchara cafetera.
- 1 recipiente de plástico plano de preferencia con tapa de rosca (puedes reusar los envases de crema para calzado).

Procedimiento:

- 1** En el recipiente se vierte la cera de abeja, la cera de carnauba, el ácido esteárico y el aguarrás, se lleva al fuego en baño María y se deja hasta derretirse la cera. Aproximadamente 5 minutos.
- 2** Posteriormente, se divide la mezcla en 2 recipientes, uno para que quede cera natural y en el otro recipiente se le agrega la tinta negra o de cualquier otro color y se mezcla.
- 3** Una vez que desaparezcan las burbujas que se formaron se deja enfriar a temperatura ambiente, aproximadamente 30 minutos.
- 4** Ya seca la mezcla si queda muy dura, se le agrega unas gotas de aceite de linaza.

Recomendaciones:

Bolea regularmente el calzado para conservarlo más tiempo.

Modo de uso:

Antes de aplicar la crema, primero con un trapo retira el polvo de tu calzado, posteriormente aplica uniformemente, por último, con un trapo frota para proporcionar brillo (si observas que la crema no cubrió algunas raspaduras en tu calzado puedes aplicar nuevamente).

Caducidad: 1 año.



HÁBITOS DE ESTUDIO

Durante los años escolares hay que desarrollar la confianza de las niñas, niños y adolescentes en sí mismos e inculcarles el sentido de la responsabilidad. Por ello es importante que las madres y padres se interesen de forma activa en los deberes y tareas escolares, los motiven, les den un buen ejemplo y celebren su esfuerzo día con día.

Para esto, es sumamente importante inculcarles los hábitos de estudio, ya que los ayudarán a mejorar sus calificaciones y a obtener el máximo provecho posible de sus clases.

Algunos puntos importantes para lograrlo son:

- Ambiente de trabajo propicio para hacer las tareas en su habitación o en otra parte de la casa que sea tranquila.
- Programar suficiente tiempo para las tareas, tener en cuenta este momento dentro de la participación en diversas actividades después de la escuela.
- Buscar el mejor momento para estudiar.
- Se recomienda hacer los deberes o estudiar primero y después realizar una tarea agradable para evitar que las niñas y niños asocien la idea de estudiar a un “castigo”.
- Descartar las distracciones (tener el televisor y otros dispositivos electrónicos apagados mientras hacen las tareas).

- Supervisar el uso de la computadora y del internet.
- No ponerlos a estudiar con hambre ni con sueño, ya que el cerebro no funciona de manera apropiada.
- Supervisar a las niñas, niños y adolescentes, hasta que se les instaure el hábito.

Es importante que los padres y madres valoren la capacidad de trabajo en su justa medida, hay que animarlos a estudiar y facilitarles las cosas. A las niñas, niños y adolescentes, las rutinas les dan seguridad, hay que ayudarles a que el sentarse a hacer sus tareas o a estudiar para un examen se convierta en una costumbre que redunde en responsabilidad para la vida.



Fuentes:

HEALTHYCHILDREN.ORG: Consejos para el regreso a la escuela.

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/school/Paginas/Back-to-School-Tips.aspx>

KidsHealth :Los diez mejores consejos sobre los deberes escolares.

<https://kidshealth.org/es/parents/homework.html>

CALENDARIO ESCOLAR 2022-2023 EDUCACIÓN BÁSICA 190 DÍAS

Se establece el calendario escolar de ciento noventa días para el ciclo lectivo 2022-2023, aplicable en toda la República para las escuelas de educación preescolar, primaria y secundaria, públicas y particulares incorporadas al Sistema Educativo Nacional.

-  Receso de clases
-  Sesión del Comité Participativo de Salud Escolar y Jornada de Limpieza en Escuelas
-  Consejo Técnico Escolar y Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes Nuevos Planes y Programas de Estudio */
-  Inicio de clases del Ciclo Escolar 2022-2023
-  Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes Nuevos Planes y Programas de Estudio
-  Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes con presencia de Alumnos
-  Suspensión de labores docentes
-  Descarga administrativa
-  Entrega de boletas de evaluación a madres y padres de familia o tutores
-  Vacaciones
-  Preinscripción a preescolar, primer grado de primaria y primer grado de secundaria para el Ciclo Escolar 2023-2024
-  Fin de clases del Ciclo Escolar 2022-2023

NEGRILLAS Señalan reflexión de días conmemorativos

*/La Formación Continua para Docentes sobre los Nuevos Planes y Programas de Estudio será permanente durante todo el ciclo escolar.

Agosto 2022

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septiembre 2022

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre 2022

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Noviembre 2022

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Diciembre 2022

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Enero 2023

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrero 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Marzo 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril 2023

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mayo 2023

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Junio 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio 2023

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Fuente:

Diario Oficial de la Federación. ACUERDO número 09/06/22 por el que se establecen los calendarios escolares para el ciclo lectivo 2022-2023, aplicables en toda la República para la educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás para la formación de maestras y maestros de educación básica.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5654167&fecha=03/06/2022#gsc.tab=0





Teléfono del Consumidor

Recibe tus dudas, quejas y denuncias, al **55 55 68 87 22** en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, y al **800 468 87 22** en el resto del país. También a través del WhatsApp en los teléfonos: **55 8078 0488**, **55 8078 0485** y al **55 8078 0344**.

Registro público para evitar publicidad

Inscribe tu número telefónico al **55 9628 0000** (CDMX, Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey), o al **800 962 8000** (resto del país).

Contacto Ciudadano

Proveedores y consumidores pueden realizar trámites y solicitar asesoría en general.

Escribe a: contacto_ciudadano@profeco.gob.mx

Procitel

Para concertar una cita en la Oficina de Defensa del Consumidor Profeco más cercana a tu domicilio, para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor, comunicarse al Teléfono del Consumidor.

Quién es Quién en los Precios

Herramienta en línea para consultar el precio de 2 mil productos en 23 ciudades del país consúltala en:

<https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/>

Brújula de Compra

Para suscribirse y recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos, y recomendaciones para comprar, entrar a la página: www.gob.mx/profeco

Concilianet

Cero filas, cero espera, cero papel. En concilianet.profeco.gob.mx se puede presentar una queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Revista del Consumidor

Para leerla en línea o descargarla, se encuentra en: www.gob.mx/profeco

Para consultar los números de los últimos años en: <https://issuu.com/profeco>

Revista del
Consumidor





Encontrarás:

- Libros y útiles escolares con descuentos y precios competitivos.
- Calzado escolar y deportivo.
- Exámenes oftalmológicos y certificados médicos.
- Cortes de cabello.
- Orientación y servicios de PROFECO.

Localiza la "Feria de Regreso a Clases" (Feria del Consumidor) más cercana a tu domicilio en:

www.gob.mx/profeco o llamando al Teléfono del Consumidor: **55 55 68 87 22** en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, y al **800 468 87 22** en el resto del país.

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

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

Oficinas Centrales:

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

Teléfono
del consumidor 
(55)5568 8722 - 800 4688722