

DINERO

AMOR HACIA TI

Objetivo

Proporcionar información a los integrantes de los grupos de consumidores que les permita hacer un mejor manejo de sus ingresos en pareja, saber cómo prevenir enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados; así como las acciones que recomienda la Agenda 2030 de la ONU para garantizar el bienestar mundial.

Todo ello con el fin de ver mejoras en la economía, salud y medio ambiente.

Justificación

De acuerdo a Enrique Hernández, colaborador de la página de BBVA (Hernández, s.f.), las peleas por dinero son la décima causa de divorcio en México, por ello en el presente Paquete Didáctico, se incluyen algunas sugerencias que les pueden ayudar a saber cómo gestionar los gastos comunes para que la relación perdure.

Prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, es un tema que, si bien lo ideal también es hablarlo y procurarlo en pareja, al final es más una decisión personal, un acto de amor hacia ti mismo; para lo cual es indispensable informarse sobre los diversos métodos anticonceptivos que existen en el mercado.

Por otro lado, de acuerdo al informe “Evaluación del Progreso: el medio ambiente y los ODS” (ONU Programa para el medio ambiente, 2021) publicado por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) y el Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB), aun cuando ha habido cierto avance en algunas “áreas ambientales como agua limpia, saneamiento, energía limpia, manejo forestal y desechos”, la mayoría de los países continúan viviendo de manera insostenible y van rumbo al fracaso en cuanto a las metas establecidas en la Agenda 2030; por ello la necesidad de seguir reforzando en la población consumidora, la importancia de practicar las acciones propuestas en beneficio de todas y todos.

CGED-DEC

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 1.24



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

¿CÓMO MANEJAR EL DINERO EN UNA RELACIÓN?

Lograr una buena relación de pareja implica respetarse, confiar en el otro y mantener una buena comunicación, en donde se debe incluir el tema de como manejarán los gastos en común al vivir juntos.



Para comenzar...

Es recomendable elaborar un presupuesto para saber con cuánto dinero disponen entre los dos y a que lo destinarán. Para esto es muy importante que ambos estén de acuerdo con las decisiones que tomen, respetarlas y si se ve que no son funcionales, replantarlas. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021).

Planear, la mejor estrategia

Realizar una planeación ayudará a distribuir mejor los ingresos y poder cumplir tanto las metas personales como las que se tengan en pareja.



¿Qué paga cada uno?

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la negativa a cooperar con el sostén del hogar es una de las 10 principales causas de divorcio; por ello es importante hablar sobre las expectativas que se tienen al respecto desde el inicio y llegar a acuerdos sobre cómo se repartirán los gastos:



- ¿Quién pagará la compra de los alimentos?
- ¿Quién cubrirá los gastos del hogar?
- ¿Cada uno pondrá la mitad de todo lo que se consuma en el hogar?
- ¿El que gane más pondrá un poco más?
- ¿Cómo y cuánto ahorrarán?
- ¿Qué patrón de consumo tendrán en común?

Al hablar sobre estos temas pueden existir algunas diferencias; sin embargo, más que verlo como un problema, es recomendable tomarlo como un área de oportunidad para buscar un beneficio en común y evitar problemas a futuro.



Lo tuyo, lo mío y lo nuestro

Para decidir cuánto aportarán cada uno, lo recomendable es que el presupuesto tenga los rubros: “Lo tuyo, lo mío y lo nuestro”, para que también se pueda tener una libertad financiera independientemente de responsabilizarse de los gastos comunes e individuales. Para lograr esto se propone:

- **Recopilar los comprobantes de sus gastos.** Reunir recibos, estados de cuenta y tickets de compra para registrar las cantidades de dinero.
- **Fijar gastos.** Determinar gastos fijos y variables mensualmente.
- **Ponerse metas.** Establecer metas a corto y largo plazo, individuales y en pareja como ahorrar, viajar, estudiar, comprar una casa, la llegada de hijos o sus necesidades, en caso de ya tenerlos.

- **Contemplar otros gastos.** Inversiones, coberturas de seguros (automóvil, vida, médico, educativo, vivienda, etc.) y hacer un testamento.
- **Llegar a acuerdos.** Una vez que se tengan establecidos ingresos y egresos, podrán decidir qué pagará cada quien.
- **No rendirse.** Considerarlo como una estrategia para consolidar un patrimonio en el que ambos serán beneficiados.



EL MEJOR ACTO DE AMOR HACIA TI ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos son fundamentales para la salud pública, pues a través de sustancias, objetos o procedimientos, se pueden evitar embarazos no deseados y prevenir enfermedades de transmisión sexual, disminuyendo las complicaciones y muertes que algunas de ellas llegan a provocar. (Grupo Healt Care. Más que salud, 2021)

¿Dónde adquirirlos?

Algunos métodos se pueden adquirir de forma gratuita en instituciones de salud pública o comprar en diversos establecimientos comerciales y farmacias, en donde los precios pueden variar de manera significativa; por ello se sugiere comparar costos en distintos lugares.

Recomendaciones

Consultar con un médico.
Antes de elegir algún método anticonceptivo, es importante consultar con una persona especializada en ginecología (en el caso de las mujeres) o con un médico general (ambos sexos), quienes una vez que analizan las necesidades y estado de salud de su paciente, podrán sugerir el método anticonceptivo más adecuado para un mejor control de la natalidad y/o cómo tener relaciones sexuales seguras.

Seguir las recomendaciones médicas

Tomar únicamente la dosis indicada por el médico y respetar los plazos señalados.

Acudir a revisión

Si se presentan malestares durante su consumo, es importante acudir a consulta de revisión. Procurar no interrumpir el método anticonceptivo, para suspenderlo es importante hacerlo bajo la revisión y diagnóstico médico necesario.

Para solicitar más orientación (Consejo Nacional de Población, 2020)

En la línea de atención telefónica ¡Yo decido! al 800 624 64 64, brindan orientación sobre los siguientes temas:

- Ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos
- Prevención de embarazos no planeados
- Uso de métodos anticonceptivos
- Doble protección
- Ejercicio de la sexualidad
- Erradicación de violencia de género
- Prevención de consumo de alcohol y otras sustancias



Tipos de métodos anticonceptivos (Procuraduría Federal del Consumidor, 2023)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que dentro de los principales métodos que se pueden encontrar están los siguientes:

Mecanismos de acción y eficacia de los métodos anticonceptivos			
Método	¿Cómo funciona?	Eficacia: Número de embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando se usa constante y correctamente	Eficacia: Número de embarazos por cada 100 mujeres en un año cuando se usa de forma habitual
Anticonceptivos orales combinados (AOC) o "la píldora"	Evita que los ovarios liberen los óvulos (ovulación).	0.3	7
Píldoras con progestágeno solo o "la mini píldora"	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.3	7
Implantes	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.1	0.1
Inyectables con progestágeno solo	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación.	0.2	4
Inyectables mensuales o anticonceptivos inyectables combinados (AIC)	Evita que los ovarios liberen los óvulos (ovulación).	0.05	3
Parche anticonceptivo combinado y anillo vaginal anticonceptivo combinado (AVC)	Evita que los ovarios liberen los óvulos (ovulación).	0.3 (para el parche)	7 (para el parche)
Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre	El cobre daña los espermatozoides e impide que se unan con el óvulo.	0.6	0.8
Dispositivo intrauterino (DIU) de levonorgestrel	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo.	0.5	0.7
Preservativo masculino	Forma una barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.	2	13
Preservativo femenino	Forma una barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.	5	21
Esterilización masculina (vasectomía)	Se bloquea el paso de los espermatozoides al semen eyaculado.	0.1	0.15
Esterilización femenina (ligadura de trompas o salpingoclasia)	Se impide el paso de los óvulos para su unión con los espermatozoides.	0.5	0.5
Método de la amenorrea de la lactancia (MELA)	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).	0.9 (en seis meses)	2 (en seis meses)
Método de los días fijos	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	5	12
Método de la temperatura corporal basal (TCB)	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	No se dispone de tasas de eficacia confiables	
Método de los dos días	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	4	14
Método sintotérmico	Impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días más fértiles.	<1	2
Píldoras anticonceptivas de urgencia (30 mg de acetato de ulipristal o 1.5 mg de levonorgestrel)	Impide o retrasa la liberación de óvulos de los ovarios. Se toman hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección para prevenir embarazo.	<1 para píldoras anticonceptivas de urgencia con acetato de ulipristal, 1 para las que contienen progestágeno, solo 2 para las combinadas que contienen estrógeno y progestágeno.	
Método del calendario o método del ritmo	Se impide el embarazo evitando sexo vaginal sin protección entre el primer y último día fértil estimado, absteniéndose o utilizando un preservativo.	No se dispone de tasas de eficacia confiables	15
Marcha atrás (coito interrumpido)	Se trata de evitar que los espermatozoides entren al cuerpo de la mujer para evitar la fecundación.	4	20

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)





AGENDA 2030 DE LA ONU ACCIONES A FAVOR DE TODOS

El **25 de septiembre de 2015** más de 150 líderes mundiales, en la Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo sostenible en Nueva York, aprobaron los lineamientos para los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El documento final llamado **“Transformar Nuestro Mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”**, es un plan de acción que beneficia a las personas, el planeta y la prosperidad y pretende fortalecer la paz universal y acceso a la justicia. (Revista del Consumidor, 2019).

De acuerdo a Naciones Unidas México (Naciones Unidas México, 2021), México cumple aproximadamente con el **70.4% de los Objetivos de Desarrollo Sostenible**; por lo que todavía hay grandes retos que se tienen para lograr las metas propuestas, pues el país se encuentra “en el penúltimo lugar de cumplimiento por encima de Turquía; mientras que en la región está por debajo de Brasil, Argentina, Chile, Uruguay, Perú, Ecuador y Colombia”.



Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible y algunas sugerencias sobre cómo pueden contribuir las personas a lograr cada meta son:

<p>1 Poner fin a la pobreza, en todas sus formas en todo el mundo. Contribución personal: Apoyar a campañas de recolección de víveres para los más necesitados, así como a las políticas públicas con sentido social.</p> 	<p>2 Acabar con el hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y, promover la agricultura sostenible. Contribución personal: Si se puede, dar algo a las personas que viven en la calle: una manzana, una botella de agua, una moneda o incluso una sonrisa es mejor que no dar nada.</p> 	<p>3 Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Contribución personal: Llevar una dieta saludable, beber mucha agua, dormir lo suficiente, tener mayor actividad.</p> 	<p>4 Asegurar la educación inclusiva, equitativa y de calidad y, promover oportunidades de aprendizaje para todos, toda la vida. Contribución personal: Compartir las destrezas que se tengan con los que las necesitan.</p> 
<p>5 Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. Contribución personal: Aplicar en casa y enseñar a hijas e hijos la adopción de decisiones igualitarias.</p> 	<p>6 Garantizar la disponibilidad de agua, su gestión disponible y el saneamiento para todas y todos. Contribución personal: No arrojar nunca al inodoro pinturas, productos químicos, medicamentos u otras sustancias tóxicas. Contaminan lagos y ríos, y causan problemas de salud a los seres vivos marinos y humanos.</p> 	<p>7 Que haya acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos. Contribución personal: Apagar las luces de las habitaciones vacías. Apagando los focos, incluso unos segundos, se ahorra más energía de la que se necesita para conectar la luz, independientemente del tipo de bombilla. Optar por luces leds de bajo consumo.</p> 	<p>8 Promover el crecimiento económico, sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos. Contribución personal: Apoyar las campañas internacionales para acabar con la esclavitud moderna, el trabajo forzado, la trata de seres humanos y los matrimonios forzosos.</p> 
<p>9 Construir infraestructura resiliente, promover la industrialización inclusiva y sostenible y, fomentar la innovación. Contribución personal: No tirar, donarlo. Es inevitable querer renovar los aparatos electrónicos, pero muchas veces están en buen estado. Regalar los dispositivos antiguos o reciclarlos para que se puedan recuperar ciertos componentes.</p> 	<p>10 Reducir la desigualdad en y entre los países. Contribución personal: Aprender a respetar a todo tipo de personas con maneras de actuar distintas a las de uno. Mantenerse bien informado por medios alternativos, del acontecer nacional e internacional, para evitar que políticos corruptos despojen de los bienes públicos a la población.</p> 	<p>11 Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles. Contribución personal: Utilizar el transporte público, las bicicletas urbanas y otros medios de transporte ecológicos.</p> 	<p>12 Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles. Contribución personal: No guardar ropa u otros artículos que no se usen, se pueden donar.</p> 
<p>13 Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. Contribución personal: Comprar solo lo que se necesite. El 20-50% de los alimentos que se compran termina en el basurero.</p> 	<p>14 Conservar y utilizar en forma sostenible, los océanos, mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible. Contribución personal: No comprar joyas y otros artículos hechos de coral, caparzones de tortuga u otros seres vivos marinos.</p> 	<p>15 Promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y frenar la pérdida de la diversidad biológica. Contribución personal: Comer productos de temporada. Saben mejor y son más baratos y respetuosos con el medio ambiente.</p> 	<p>16 Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles. Contribución personal: Detener la violencia contra las mujeres. Si se ha sido testigo de esta violencia, denunciarla.</p> 
<p>17 Fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible. Contribución personal: Practicar el trabajo en equipo en casa, compartir actividades entre todos los miembros de la familia y fuera de ella.</p> 		<p>Estas acciones involucran a la comunidad internacional, los gobiernos, organismos de la sociedad civil, academia, sector privado y a la población en general para trabajar de manera conjunta y así lograr las metas en beneficio de todas y todos.</p>	

Oficina de la Organización de las Naciones Unidas en Ginebra, 2018



CONCLUSIÓN

Saber cómo administrar el dinero en pareja (de mutuo acuerdo), beneficia no solo a la economía familiar, también a la relación.

Tener conocimiento sobre como prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, permite tomar mejores decisiones para el presente y el futuro, es un acto de amor hacia ti mismo.

El cambio ambiental que está afectando al planeta, se está dando más rápido de lo pensado; urge que tanto los gobiernos, como empresarios y población consumidora actúen ¡ya! para revertirlo o minimizar al máximo los daños (ONU Programa para el medio ambiente, 2016). Ninguna acción en beneficio del medio ambiente es pequeña si todas y todos contribuyen.



BIBLIOGRAFÍA

Consejo Nacional de Población. (23 de noviembre de 2020). Gobierno de México. Consejo Nacional de Población. Recuperado el 03 de noviembre de 2023, de Planificatel se fortalece y se convierte en la línea de atención telefónica ¡Yo Decido!:

<https://www.gob.mx/conapo/articulos/planificatel-se-fortalece-y-se-convierte-en-la-linea-de-atencion-telefonica-yo-decido?idiom=es>

Grupo Healt Care. Más que salud. (27 de julio de 2021). Grupo Healt Care Más que salud. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de Los métodos anticonceptivos y su importancia para la salud:

<https://ghc.com.mx/index.php/2021/07/27/los-metodos-anticonceptivos-y-su-importancia-para-la-salud/>

Hernández, E. (s.f.). BBVA Acceso. Recuperado el 17 de octubre de 2023, de La economía en pareja no es auditar, sino administrar:

<https://www.bbva.mx/educacion-financiera/opinion/la-economia-en-pareja-no-es-auditar-sino-administrar.html>

Naciones Unidas México. (13 de septiembre de 2021). Naciones Unidas México. Recuperado el 06 de noviembre de 2023, de México cumple con 70.4 en los ODS:

<https://mexico.un.org/es/155256-m%C3%A9xico-cumple-con-704-en-los-ods>

Oficina de la Organización de las Naciones Unidas en Ginebra. (14 de marzo de 2018). Naciones Unidas en Ginebra. Recuperado el 07 de noviembre de 2023, de 170 acciones diarias para transformar nuestro mundo:

https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2018/08/170Actions-web_Sp.pdf



ONU Programa para el medio ambiente. (19 de mayo de 2016). ONU Programa para el medio ambiente. Recuperado el 09 de noviembre de 2023, de El daño ambiental aumenta en todo el planeta, pero aún hay tiempo para revertir el peor impacto si los gobiernos actúan ahora: PNUMA:

<https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/noticias/el-dano-ambiental-aumenta-en-todo-el-planeta-pero-aun-hay-tiempo#:~:text=El%20cambio%20en%20el%20uso,exacerbando%20los%20ecosistemas%20ya%20estresados>

ONU Programa para el medio ambiente. (22 de mayo de 2021). ONU Programa para el medio ambiente. Recuperado el 18 de octubre de 2023, de El mundo no está en camino a alcanzar los objetivos ambientales de la Agenda 2030: nuevo informe:

<https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/comunicado-de-prensa/el-mundo-no-esta-en-camino-alcanzar-los-objetivos>

Procuraduría Federal del Consumidor. (febrero de 2021). ¿Cómo manejar el dinero en una relación? Revista del Consumidor(528), 48-49. Recuperado el 18 de octubre de 2023, de:

https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC528_FEBRERO_2021.pdf

Procuraduría Federal del Consumidor. (febrero de 2023). El mejor acto de amor hacia ti. Anticonceptivos. Revista del Consumidor(552), 88-91. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de:

https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2023/RevistaDelConsumidor_552_Febrero_2023.pdf

Revista del Consumidor. (diciembre 2019). Agenda 2030 de la ONU, acciones a favor de todos. Revista del Consumidor(514), 7-10. Recuperado el 06 de noviembre de 2023, de:

<https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC514-Diciembre-2019.pdf>

VIDEOS DE APOYO

Reporte Especial: Las finanzas de pareja

<https://www.youtube.com/watch?v=jxIXDirU-1U>

Contenido Neto: Cuál es el problema con el dinero en la sociedad conyugal

<https://www.youtube.com/watch?v=kIT5o7ue5HQ>

Todo lo que debes saber sobre los métodos anticonceptivos. Reina Madre

<https://www.youtube.com/watch?v=2Sv20zNo5n8>

Objetivos de Desarrollo del Milenio

<https://www.youtube.com/watch?v=caFmQ5hrCik>

Tecnología Doméstica Profeco Chips de manzana

<https://www.youtube.com/watch?v=5CumEk1H40A>

Manzana | La Transformación empieza con lo que llevas a tu mesa | Profeco

<https://www.youtube.com/watch?v=mK0UPPUY66g>

.....
Elaboró: Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social.

Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento.

Validó: Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

