

# CUIDADO PERSONAL HERRAMIENTAS DIGITALES

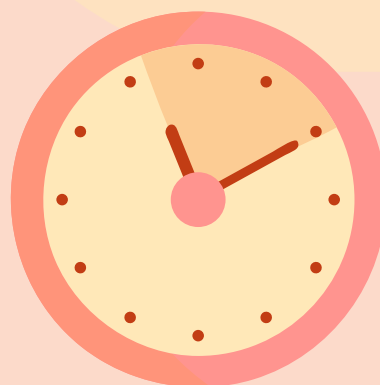
## OBJETIVO

Brindar información a los integrantes de los grupos de consumidores que les permita hacer un consumo responsable en la celebración del Día del Padre; así como conocer de qué manera se puede contribuir con la polinización desde casa.

## Justificación

El tercer domingo de junio de cada año se celebra el Día del Padre, su intención es resaltar la importancia de la figura paterna en la vida de las personas y destacar su rol dentro del núcleo familiar (Dianinternacionalde, s.f.). Para festejarlos, en el presente Paquete Didáctico se dan alternativas de artículos de cuidado personal y herramientas digitales enfocadas a ellos.

Los polinizadores son esenciales para el medio ambiente, pues son los animales encargados de transportar el polen de una flor a otra, lo que ayuda a la reproducción a más del 80% de las plantas con flores del mundo, y con ello, a que la población pueda alimentarse (Comisión Nacional para el Conocimiento y uso de la Biodiversidad, 2019). Dada la importancia de ésta actividad, en este documento se nombran algunas plantas polinizadoras para que la población consumidora pueda contribuir plantándolas en sus casas.



CGED-DEC

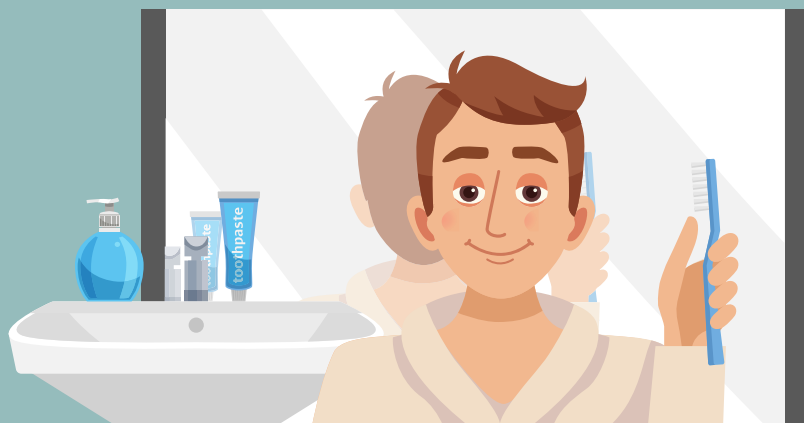
FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 5.24



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# ARTÍCULOS DE CUIDADO PERSONAL PARA HOMBRES



Cada vez hay mayor variedad de productos enfocados al cuidado e higiene personal de los hombres.

## ¿Por qué es importante la higiene personal?

Mantener una buena higiene y cuidado personal, además de permitir dar una buena presentación a los demás, ayuda a (Procuraduría Federal del Consumidor, 2023):

- Ser menos propensos a padecer enfermedades
- Mejorar la salud y bienestar personal
- Facilitar las relaciones interpersonales
- Formar una imagen personal más positiva

## Algunos productos que se pueden encontrar para ellos

Acondicionador y enjuague, crema líquida y sólida, desodorante, espuma de afeitarse, gel fijador, rastrillos desechables, repuestos de navajas, champú, talco, etc.

## Recomendaciones de compra

Para hacer un consumo responsable de estos artículos, es recomendable:

- Comprar solo lo necesario
- No dejarse influenciar por la publicidad, elegir productos de acuerdo a las necesidades y gustos
- Revisar sus etiquetas para comparar calidad y seleccionar el adecuado
- Aprovechar las muestras que regalan los proveedores para saber cuál cubre tus necesidades
- Usar solo la cantidad recomendada
- Atreverse a probar otros artículos de cuidado personal de igual o mejor calidad con menor costo
- Comparar precios en distintos establecimientos



# HERRAMIENTAS DIGITALES para padres

Estudios indican que una paternidad activa conlleva muchos beneficios para las niñas y niños, ya que les permite un mejor y más sano desarrollo, mayor autoestima, bienestar, habilidades sociales y apoya en su desempeño escolar (Comunicado de Prensa, 2021).

A partir de la pandemia, muchos padres se involucraron y participaron de forma más significativa en la vida diaria de sus hijas e hijos, para lo cual diversas herramientas digitales (dispositivos, aplicaciones y plataformas) han sido de gran ayuda para administrar su tiempo de forma óptima y poder cumplir tanto con sus compromisos de paternidad, como con los laborales.

Algunas que pueden ser útiles son las siguientes (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021):



## Herramientas

Pretenden facilitar la vida de forma virtual, organizando la agenda de trabajo, mandar alertas de pendientes, crear listas de contactos, digitalizar documentos, programar citas, videoconferencias, realizar presentaciones, compartir archivos, generar facturas y hasta gestionar todas las redes sociales personales.



Evernote



Google for work



Microsoft To Do



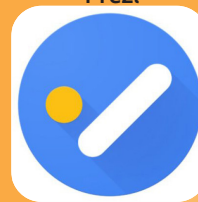
Hootsuite



Prezi



Asana



Google Task

## Aprendizaje

Existen aplicaciones que si se utilizan de forma correcta, pueden potenciar el aprendizaje, motivar, desarrollar fortalezas, aminorar debilidades y captar de mejor manera la atención de los estudiantes.



Khan Academy



Academons



Writing Wizard



Duolingo

## Seguridad

Filtrar el acceso a sitios web, hacer un seguimiento de sus actividades en Internet, conocer su ubicación en tiempo real; bloquear contenidos, canales y videos; controlar el tiempo de uso de internet o aprobar contenidos adecuados a su edad.

La tecnología también se puede aprovechar para gestionar el tiempo, apoyar en las tareas a hijas e hijos y cuidarlos en la red.



Microsoft Family Safety



Family Link



Qustodio



# PLANTAS POLINIZADORAS



“La polinización es un servicio ambiental esencial en los ecosistemas naturales y agrícolas, realizado por insectos y vertebrados” (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2020).

En esta, se transfiere el polen desde los órganos florales masculinos hacia los órganos florales femeninos, generando la fecundación y con ello, la reproducción de las plantas. Su importancia es tal, que la mayoría de los alimentos que se consumen están relacionados con la polinización y los polinizadores (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021).

## Polinizadores

Son animales como aves, insectos y mamíferos, que van a las flores buscando alimento, dónde refugiarse o para calentarse; de esta manera sus cuerpos se impregnan de polen que trasladan involuntariamente a otras flores.

Dentro de los polinizadores más conocidos están las abejas, mariposas u otros insectos, colibríes, murciélagos y el mono.

## Datos interesantes de la polinización (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2020)

- Aproximadamente el 90% de todas las plantas con flor dependen de polinizadores para su reproducción.
- La polinización ayuda a propagar y producir más del 60% de las plantas cultivadas.
- 145 especies de plantas utilizadas para la producción de frutos y semillas dependen de polinizadores.



## ¿Cómo puede contribuir la población?

Los polinizadores se ven atraídos por los olores, colores o formas de las flores; por ello, y de ser posible, se sugiere a la población consumidora sembrar en su jardín, patio, balcón o huerto casero, las siguientes:

### Albahaca

Sirve para infecciones de garganta o estomacales, disminuir el estrés y ansiedad.



### Cempasúchil

Se usa como colorante e insecticida, además disminuye la indigestión y diarrea.



### Borraja

Ayuda contra los resfriados, gripes con fiebre, bronquitis con tos seca y estreñimiento.



### Diente de león

Combate el estreñimiento, limpia el riñón, sirve de diurético y para estimular el apetito.



### Caléndula

Ideal para tratar quemaduras solares y curar pequeñas heridas.



### Eneldo

Se utiliza para dolor de estómago, indigestión y cólicos.



## Girasol

Ayuda a curar resfriados, llagas, heridas y dolor de cabeza.



## Manzanilla

Disminuye inflamación de articulaciones y dolor de estómago.



## Hinojo

Ayuda a disminuir dolores musculares, tos, bronquitis y asma.



## Romero

Contribuye a disminuir la sudoración, regular la menstruación y para cicatrizar.



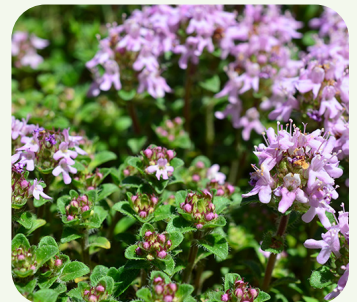
## Lavanda

Se usa contra la diarrea, como diurético y desinflamante.



## Tomillo

Es relajante, disminuye cólicos menstruales y digestivos, ayuda a combatir el insomnio.



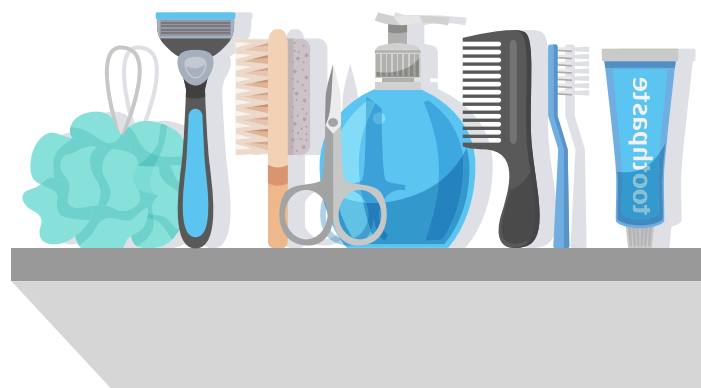
**¡Todos nos alimentamos gracias a los polinizadores, contribuyamos con su preservación!**



## CONCLUSIÓN

Las celebraciones generalmente conllevan muchos gastos, y el Día del Padre no es la excepción; por ello, además de fomentar hábitos de consumo responsable, es importante brindar opciones que permitan, no solo hacer sentir el afecto por él, sino también cubrir sus necesidades y mejorar su día a día laboralmente y en la relación con sus hijas e hijos.

Por otro lado, “nuestra calidad de vida está directamente relacionada con la salud del medio ambiente que habitamos” (Bordino, 2021). Para mantener la biodiversidad del planeta, asegurar su funcionamiento y lograr la estabilidad en los ecosistemas, es primordial el proceso de polinización, en el cual cada persona puede contribuir sembrando en sus espacios, diversas plantas polinizadoras.



## BIBLIOGRAFÍA

Bordino, J. (8 de marzo de 2021). Ecología Verde. Recuperado el 05 de marzo de 2024, de Importancia de la polinización:

<https://www.ecologiaverde.com/importancia-de-la-polinizacion-3256.html>

Comisión Nacional para el Conocimiento y uso de la Biodiversidad. (28 de marzo de 2019). Gobierno de México/ Conabio. Recuperado el 06 de febrero de 2024, de ¡Los polinizadores nos necesitan y nosotros también!:

<https://tinyurl.com/2ya8o67x>

Comunicado de Prensa. (21 de junio de 2021). Unicef. Chile. Recuperado el 12 de febrero de 2024, de UNICEF destaca importancia del padre en la crianza de niños y niñas:

<https://tinyurl.com/2df9d8ux>

Diainternacionalde. (s.f.). Diainternacionalde.com. Recuperado el 10 de febrero de 2024, de Día del Padre:

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-del-padre>

Procuraduría Federal del Consumidor. (junio de 2021). Herramientas digitales para padres. Revista del Consumidor(532), 70-71. Recuperado el 12 de febrero de 2024, de:

[https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC532\\_JUNIO\\_2021.pdf](https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC532_JUNIO_2021.pdf)





Procuraduría Federal del Consumidor. (abril de 2021). Plantas que atraen polinizadores. Revista del Consumidor(530), 68-69. Recuperado el 23 de febrero de 2024, de:

[https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC530-Abril\\_2021.pdf](https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2021/RC530-Abril_2021.pdf)

Procuraduría Federal del Consumidor. (junio de 2023). Artículos de cuidado personal para hombres. Revista del Consumidor(556), 54-57. Recuperado el 09 de febrero de 2024, de:

[https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2023/RevistaDelConsumidor\\_556\\_JUNIO\\_2023.pdf](https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2023/RevistaDelConsumidor_556_JUNIO_2023.pdf)

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (01 de octubre de 2020). Polinizadores. Gobierno de México. Recuperado el 23 de febrero de 2024, de Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural:

<https://www.gob.mx/agricultura/acciones-y-programas/polinizadores>

Procuraduría Federal del Consumidor. (2019). Platillo Sabio Profeco Discada Norteña. Revista del Consumidor(508), Encarte. Recuperado el 2024, de:

<https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC508-Junio-2019.pdf>

Imágenes Freepik:

[href="https://www.freepik.es](https://www.freepik.es)



## VIDEOS DE APOYO

Recomendaciones para festejar a papá [“Revista del Consumidor Webcast” 375]

<https://www.youtube.com/watch?v=b3nqVxkLgd0>

Las mejores Apps para organizar tu tiempo y ser más productivo

[https://www.youtube.com/watch?v=ewpLJ\\_tITvY](https://www.youtube.com/watch?v=ewpLJ_tITvY)

Crea tu jardín para polinizadores en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=Ot31Daunzps>

La importancia de los polinizadores

<https://www.youtube.com/watch?v=PqDOjW5I7NE>

Platillo Sabio Profeco Discada Norteña

<https://www.youtube.com/watch?v=VjNsX33Nyu4>



.....  
**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.

