

Guía de Regreso a clases 2024



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Contenido

Página

Introducción	2
Sección para padres	
1. Conoce tus Derechos como Consumidor	4
a. Actividad rompecabezas “Tus derechos como consumidor”	6
2. Haz valer tus Derechos en las escuelas particulares	8
3. Empodérate haciendo un consumo informado y sostenible	12
4. Sigue los tips para comprar útiles escolares y dispositivos electrónicos con responsabilidad	17
5. Aplica las 5 R’s para un consumo sostenible	21
a. Actividad juego de palabras “Las 5r’s para un consumo sostenible”	24
b. Actividad “Reduce tus compras, aprovecha los cuadernos del año anterior”	25
6. ¿Sabes cómo influye la alimentación para un sano desarrollo y mejor aprendizaje de tus hijos?	26
7. Profeco te da recomendaciones para el uso adecuado del celular	30
8. Ten el calendario escolar 2024-2025 a la mano	32
9. Pon manos a la obra con las actividades PROFECO	33
a. Actividad “Hagan su lapicera”	
b. Actividad “Cómo darle una segunda oportunidad a lo que ya no utilizas”	34
c. Tecnologías Domésticas Profeco	36
d. Platillos Sabios Profeco	39
Sección para niñas y niños	
10. Aprende a estudiar para ser un alumno de 10	41
11. ¿Por qué es importante que realices una actividad física?	43
12. Aprende a reconocer la publicidad engañosa	45
13. Pon en práctica estos tips tecnológicos para utilizar en tus clases	47
14. Profeco te da recomendaciones para el uso adecuado del celular	50
15. Ubica la Feria de Regreso a Clases más cercana a ti	52

Introducción

Se acerca un nuevo periodo escolar y este representa para cada estudiante la emoción del reencuentro con amigos y los retos de aprender cosas nuevas; sin embargo, para ti como padre de familia o tutor, seguramente será un impacto en el presupuesto familiar al tener que enfrentar los gastos por la compra de uniformes, útiles escolares, calzado y todo lo necesario; además el pago de colegiaturas, transporte y otros rubros en caso de que tus hijas e hijos acudan a escuelas particulares.

Consciente de ello, la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) presenta su **Guía de Regreso a Clases 2024**, la cual consta de dos secciones.

☆ Sección para padres

Te damos a conocer los 7 Derechos Básicos del Consumidor y los Derechos en escuelas particulares para que puedas exigir su cumplimiento.

Te orientamos sobre cómo realizar un consumo responsable e informado al adquirir diversos artículos escolares; así como qué acciones sostenibles puedes implementar para ahorrar y cuidar el medio ambiente.

¿Sabes cómo influye la alimentación para un sano desarrollo y mejor aprendizaje de los menores de edad o, cómo deben usar el teléfono celular para que no interfiera en su aprendizaje o desarrollo? ¡Aquí te lo decimos!

En la Guía también encontrarás información sobre la **Feria de Regreso a Clases 2024** que organiza PROFECO en tu localidad, en beneficio de la economía familiar, en la que participan proveedores que ofrecen artículos y servicios escolares de calidad a precios competitivos; el Calendario Escolar 2024-2025, Tecnología Doméstica y Platillo Sabios PROFECO.

☆ Sección para niñas y niños

¡Las y los pequeños consumidores son importantes para nosotros! Por ello, incluimos cinco temas con tips que les pueden ayudar en su desempeño escolar, en su salud, en el uso adecuado de la tecnología y dispositivos móviles, así como información que los guíe hacia un consumo responsable y crítico de la publicidad.

Te recomendamos a ti padre o tutor, leer con tus hijas e hijos estas recomendaciones y motivarlos a practicarlas, poniendo el ejemplo y enfatizarles los beneficios de llevarlas a cabo.

¡Un consumidor informado es un consumidor empoderado también en la temporada de Regreso a Clases!



Sección para padres

1. Conoce tus Derechos como Consumidor

En 1976 se promulgó la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), y con ella se creó la Procuraduría Federal del Consumidor para salvaguardar los intereses y derechos de la población consumidora, prevenir abusos en su contra y que existan relaciones de consumo justas (Diario Oficial de la Federación, 2012).

Con base en esta Ley, la PROFECO reconoce 7 Derechos Básicos que sintetizan todas sus facultades, los cuales debemos conocer para exigir su cumplimiento y evitar ser vulnerados (Procuraduría Federal del Consumidor, 2020).

1) DERECHO A LA INFORMACIÓN

Toda información de los bienes y servicios que te ofrezcan, debe ser comprobable, completa, clara y veraz.



2) DERECHO A LA EDUCACIÓN

Poder conocer tus derechos y la forma en que la ley los protege, para realizar un consumo responsable e inteligente.



3) DERECHO A ELEGIR

Al escoger un producto o servicio no te pueden presionar, condicionar, ni negar la venta a cambio de comprar algo que no quieras, o exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.



4) DERECHO A LA CALIDAD Y SEGURIDAD

Los bienes, productos y servicios ofrecidos deben cumplir con las normas y demás disposiciones en materia de seguridad y calidad.



5) DERECHO A NO SER DISCRIMINADOS

Ningún proveedor puede negarte o condicionarte un bien, producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, preferencia sexual, afinidad política, discapacidad o cualquier otra particularidad.



6) DERECHO A LA COMPENSACIÓN

Si te venden un producto, o te proporcionan un servicio de mala calidad o que no cumple con las normas, tienes derecho a que se reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado.



7) DERECHO A LA PROTECCIÓN

Cuando algún proveedor no respete tus derechos o cometa abusos en tu contra, recuerda que la PROFECO te defiende y te protege. Contáctanos.



Bibliografía

Diario Oficial de la Federación. (09 de abril de 2012). profeco.gob.mx.

Recuperado el 13 de septiembre de 2023, de Ley Federal de Protección al Consumidor: https://www.profeco.gob.mx/juridico/pdf/Lfpc_ultimo_camdip.pdf

Procuraduría Federal del Consumidor. (17 de septiembre de 2020). Gobierno de México. Recuperado el 13 de septiembre de 2023, de Derechos Básicos del Consumidor: <https://goo.su/jZOC>

a. Actividad rompecabezas

“Tus derechos como consumidor”

7 DERECHOS DEL CONSUMIDOR

1 Derecho a la información



2 Derecho a la educación



3 Derecho a elegir



4 Derecho a la seguridad y calidad



5 Derecho a no ser discriminados



6 Derecho a la compensación



7 Derecho a la protección



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) [gob.mx/profeco](#)

2. Haz valer tus Derechos en las escuelas particulares

En México, la educación se brinda de manera gratuita por ser un derecho constitucional (Artículo 3º); sin embargo, también existe la posibilidad de contratar un servicio educativo proporcionado por un particular (Procuraduría Federal de Consumidor, 2019).

Para regular la comercialización de este servicio, el 10 de marzo de 1992 se publicó en el Diario Oficial de la Federación (DOF), un acuerdo en donde se establece que las instituciones particulares que ofrecen la prestación de servicios educativos, deben cumplir con ciertas obligaciones e informarlas a los padres, madres o tutores, antes de que contraten su servicio (Procuraduría Federal de Consumidor, 2023).



Conforme con éste, las escuelas particulares están obligadas a:



Informarte al momento de contratar sus servicios educativos, por escrito y antes de la inscripción para cada ciclo la lista de programas y grados educativos que ofrecen, si está incorporada a la Secretaría de Educación Pública (SEP) y si cuenta con el Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE) por parte de la SEP; de no ser así, se te debe notificar para que lo consideres (Procuraduría Federal de Consumidor, 2019).

- ▶ **Darte a conocer su clave de registro** ante la SEP y orientarte sobre dónde puedes consultarla, <https://www.siged.sep.gob.mx/SIGED/escuelas.html> (Procuraduría Federal de Consumidor, 2023).
- ▶ **Avisarte sobre cuotas de inscripción** y si hay cambios, colegiatura (cuántas deberás pagar), cobros por exámenes ordinarios o extraordinarios, derechos por incorporación; así como el calendario de pagos, descuentos por depósitos anticipados o recargos por pagos extemporáneos (Procuraduría Federal de Consumidor, 2019).
- ▶ **Darte a conocer lo referente al transporte escolar** cuando lo provean directamente los prestadores de servicio educativo o las bases de cobro o, si deberás contratarlo con un permisionario o concesionario ajeno a la escuela (Procuraduría Federal de Consumidor, 2019).
- ▶ **Informarte si ofrecen algún servicio de alimentación** cuando la o el estudiante permanezca tiempo adicional al horario escolar, así como la cuota por contratar el servicio (Forbes Staff, 2023).
- ▶ **Compartirte el reglamento escolar**, los datos para contactar a los directivos del plantel y los horarios de atención (Procuraduría Federal de Consumidor, 2019).
- ▶ **Permitirte adquirir los libros, útiles escolares y uniformes** con el proveedor que más te convenga, no puede obligarte a comprárselos la propia escuela ni condicionarte por este motivo (Flores, 2023).
- ▶ **Explicarte que después de tres cuotas no pagadas**, la escuela puede dar por terminada la relación con la o el alumno; sin embargo, no deben retener su documentación oficial, la cual tendrán que entregarte sin costo a más

tardar 15 días después de que la solicites (Procuraduría Federal de Consumidor, 2019).



Si te solicitan donativos o cuotas que impliquen la celebración de eventos cívicos, sociales o recreativos organizados por la escuela, éstos deberán ser voluntarios, sin repercutir en las calificaciones de la o el alumno (Procuraduría Federal de Consumidor, 2019).

Recuerda



Todo lo que te cobren debe estar expresado en moneda nacional.



Durante el ciclo escolar, las colegiaturas no deben aumentar unilateralmente. Si por causa justificada o de fuerza mayor se requiere un incremento, deberá ser de común acuerdo entre la escuela y la Asociación de Padres de Familia o la mayoría de los usuarios del servicio educativo.



Queda prohibido por ley todas las prácticas en donde se exhiba mediante listas, nombramientos u otras formas, a aquellos estudiantes que adeuden pagos ordinarios o extraordinarios (Forbes Staff, 2023).

“Ten presente siempre que es importante mantenerte informado para elegir la mejor opción para tus hijas o hijos”

Bibliografía

Flores, M. (11 de marzo de 2023). Infoabe.com. Recuperado en septiembre de 2023, de Profeco dio a conocer los artículos que no pueden obligarte a pagar las escuelas particulares: <https://goo.su/qXLU>

Forbes Staff. (4 de abril de 2023). Forbes, México. Recuperado en septiembre de 2023, de ¿Cuáles pagos sí pueden pedir las escuelas privadas y cuáles no?: <https://goo.su/g0G0o>

Procuraduría Federal del Consumidor. (27 de agosto de 2019). Gobierno de México. Recuperado el septiembre de 2023, de Escuelas particulares, lo que debes saber: <https://goo.su/TzOd>

Procuraduría Federal del Consumidor. (18 de agosto de 2023). www.gob.mx/profeco. Recuperado en septiembre de 2023, de Guía de Regreso a Clases 2023: <https://goo.su/oty0>

Diario Oficial de la Federación. ACUERDO que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos que prestan los particulares. DOF: 10/03/1992. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4655028&fecha=10/03/1992#gsc.tab=0



3. Empodérate haciendo un consumo informado y sostenible

Al comenzar un nuevo ciclo escolar, cada familia se prepara para el regreso de sus hijas e hijos a la escuela y con ello, para la compra de útiles escolares, calzado y uniformes; generando que su economía se vea afectada porque los gastos pueden ser mayores a lo esperado.

Existen métodos que pueden favorecerte como madre, padre o tutor para ahorrar sin comprometer la calidad de los materiales escolares y tener un regreso a clases más económico. Los siguientes consejos te ayudarán a disminuir este gasto:

1. Ten un presupuesto previo

Antes de salir a comprar, elabora un presupuesto que te ayude a elegir los productos que se ajusten a tu economía y así evitar que compres en exceso o te endeudes con una tarjeta de crédito (Herrera, 2023).

2. Revisa lo que aún sirve y reutiliza

Algo que nunca falla para ahorrar en el regreso a clases, es revisar cuidadosamente lo que ya tienes en casa y utilizar aquellos útiles y materiales en buen estado del ciclo anterior. Aplica las 5 R 'S del Consumo Responsable: respetar, rechazar, reducir, reciclar y reutilizar.

Para lograrlo, es importante enseñar a las niñas y niños desde pequeños, la importancia de cuidar los útiles y uniformes (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021).

Respecto a los uniformes, enséñales que al llegar a casa, lo primero que deben hacer es quitárselo y colgarlo co-

rectamente para que les dure más tiempo en buenas condiciones.

3. Adquiere en comercios establecidos

Es preferible que compres en establecimientos fijos en donde te den factura o ticket y conservarlo para que tengas cómo demostrar la compra y hacer válida la garantía en caso de reclamación, aclaración o devolución (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021).

4. Antes de comprar, compara calidad y precio

Es importante que verifiques la calidad de cada producto escolar para comprobar su durabilidad (Vera, 2023). Los estudios de calidad que realiza PROFECO te pueden ayudar.

5. Aprovecha ofertas y descuentos

Si tienes la oportunidad, asiste a las Ferias de Regreso a Clases que realiza la PROFECO durante los meses de julio y/o agosto, en las que proveedores ofrecen precios competitivos en productos y servicios que se requieren durante el ciclo escolar y, de este modo ahorrar.

También puedes utilizar la herramienta “Quién es Quién en los Precios” en el sitio web de la PROFECO www.gob.mx/profeco para que veas en qué establecimiento te conviene más adquirirlos (Herrera, 2023).



6. Compra antes de temporada

Si te es posible, adelántate y ve adquiriendo los útiles y uniformes escolares fuera de la temporada de regreso a clases, ya que los precios suelen estar más bajos (Herrera, 2023).

7. Verifica lo que dice cada etiqueta

Por seguridad de tus hijas e hijos, es importante que revises que los productos cumplan con las Normas Oficiales Mexicanas correspondientes y que sean adecuados a su edad, así evitarás poner en riesgo su salud e integridad física (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021).

8. Compra por mayoreo

Si tienes familiares, amigos o conocidos que van a adquirir útiles escolares, pueden realizar sus compras de manera colectiva y asistir a locales (de preferencia establecidos) que vendan por mayoreo, con la finalidad de que les apliquen un mejor descuento (Herrera, 2023).

9. En compra de uniformes, prevé el crecimiento de tus hijas e hijos

Antes de adquirir los uniformes escolares, es importante que verifiques sus tallas para evitar que les quede chico o que solo les sirva pocos meses.

Revisa que las etiquetas contengan instrucciones de cuidado, que los cierres estén en buen estado, las costuras estén bien hechas y que la talla corresponda a lo que requieres (Herrera, 2023).

Además, elige telas de fibras naturales, de preferencia algodón, que permitan una mejor transpiración y comodidad. Recuerda darles prioridad a los productores nacionales (Consejos para comprar uniformes escolares este Regreso a Clases según Profeco, 2022).

10. Elabora un plan financiero

Para disminuir el impacto que el regreso a clases deja en tu economía, puedes apoyarte realizando un plan financiero anual, en el cual consideres el total del último gasto que tuviste al comprar los uniformes y artículos escolares, de tal modo que puedas ir ahorrando una suma quincenal o mensual (según te acomodes) lo más pronto posible, que esté destinada exclusivamente a cubrir tus próximas compras escolares (Herrera, 2023).

11. No te olvides de la tecnología

Visita los establecimientos de distintas marcas, así podrías ahorrarte hasta un 30% al comprar una computadora, tablet o dispositivo móvil.

Ya en tienda, pide que te expliquen sobre las diferencias existentes entre versiones, ya que muchas veces éstas radican más en el precio que en el rendimiento (Solís, 2018).



Bibliografía

Equipo editorial. (15 de agosto de 2022). Soy emprendedor.com. (e. editorial, Editor) Recuperado el 11 de octubre de 2023, de Consejos para comprar uniformes escolares este regreso a clases según Profeco: <https://emprendedor.com/consejos-comprar-uniformes-escolares-regreso-a-clases-profeco-tips/>

Herrera, C. (2 de septiembre de 2023). Debate.com. Recuperado el 28 de septiembre de 2023, de Regreso a clases SEP 2023: consejos para comprar uniformes y útiles escolares según Profeco: <https://www.debate.com.mx/consejos/Regreso-a-clases-SEP-2023-consejos-par-comprar-uniformes-y-utiles-escolares-segun-Profeco-20230902-0184.html>

Procuraduría Federal del Consumidor. (24 de Agosto de 2021). www.gob.mx/profeco. Recuperado el 11 de Octubre de 2023, de Sácate un 10 en el regreso a clases: <https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/sacate-un-10-en-el-regreso-a-clases?idiom=es>

Solís, A. (14 de agosto de 2018). Forbes México. Recuperado el 11 de octubre de 2023, de Consejos para que no te agarre desprevenido el regreso a clases: <https://www.forbes.com.mx/consejos-para-que-no-te-agarre-desprevenido-el-regreso-a-clases/>

Vera, S. (29 de Julio de 2023). Heraldo Binario. Recuperado el 11 de octubre de 2023, de Tips y consejos de AHORRO para la compra de útiles escolares en el regreso a clases 2023: <https://www.heraldobinario.com.mx/tendencias/2023/7/29/tips-consejos-de-ahorro-para-la-compra-de-utiles-escolares-en-el-regreso-clases-2023-37045.html>

C

B

A

4. Sigue los tips para comprar los útiles escolares y dispositivos electrónicos con responsabilidad

Adquirir útiles escolares y dispositivos electrónicos “con responsabilidad es fundamental para asegurar la calidad de los productos y garantizar su funcionamiento óptimo” (Segura, 2023); por ello, PROFECO te sugiere algunas acciones para que tus compras sean lo más responsable posible.

Útiles escolares

- **Antes de adquirir un producto** considera tu economía, calidad, seguridad, necesidad y gustos personales (Castillo, 2023).
- **Busca comercios ya establecidos** que puedan brindarte un recibo de pago o factura. Guárdalo en caso de una aclaración, cambio o devolución de tu compra (Procuraduría Federal del Consumidor, 2023).
- **Verifica hasta los más pequeños detalles.** Por ejemplo, al comprar reglas, juegos de geometría o calculadoras, observa y confirma que no estén rotos o dañados (Castillo, 2023).
- **Al comprar pegamento líquido** es importante que su consistencia sea la adecuada, que no esté totalmente líquida o seca y que estén libres de grumos (Segura, 2023). Si es un pegamento en barra tipo lápiz adhesivo, puedes revisar que su tapa selle perfectamente y que tenga consistencia pegajosa (Procuraduría Federal del Consumidor, 2023).

- **Cuando escojas bolígrafos,** prueba que la tinta no se corra, esté seca y fluya de manera adecuada. Si se trata de bolígrafos en paquete, observa que esté bien cerrado y si puedes, revisa los detalles que sean visibles a simple vista, como que no esté chorreada la tinta.
- **Al adquirir plastilina,** elige aquella que esté empacada en envoltura plástica herméticamente sellada (Segura, 2023).
- **En tijeras,** revisa que indiquen en su etiqueta que son para uso escolar y que sus puntas estén redondeadas para evitar cualquier accidente (Procuraduría Federal del Consumidor, 2023).



Dispositivos electrónicos

Si bien la tecnología no forma parte de la lista oficial de útiles que entregan los colegios, es importante reconocer que se ha vuelto fundamental en la vida escolar y cotidiana de las personas, pues facilita la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades (Castillo, 2023).

En el mercado se pueden encontrar variedad de modelos de dispositivos electrónicos como computadoras y tabletas con diferentes características, lo que hace difícil saber cuál escoger.

Para orientarte y realizar una buena compra, puedes seguir las siguientes sugerencias:

Tableta

- **Escoge la tableta con un tamaño y resolución de pantalla** que sea adecuado para las aplicaciones que se van a utilizar.
- **Elige el sistema operativo que más les acomode**, en el caso de las tabletas puedes escoger entre Android o iOS. Revisa que la capacidad de almacenamiento sea mayor a 32GB y pueda expandirse con una tarjeta microSD (Baena, 2023).

Computadoras

- **Debes tomar en cuenta** que se utilizará para las tareas que les asignen, por lo que una computadora de escritorio puede ser más eficaz.
- **Cuando elijas un procesador revisa su fecha de lanzamiento**, ya que las diferencias entre uno u otro pueden ser mínimas, pero el precio puede variar significativamente.
- **Uno de los aspectos más importantes a considerar** a la hora de buscar una nueva computadora es la cantidad de RAM que debe tener, se recomienda tener mínimo 4GB de RAM para el correcto funcionamiento del sistema operativo, esto dependerá del uso que se le dé (R&M portátiles, 2021).

Bibliografía

Baena, M. (17 de mayo de 2023). Consejos para elegir una tablet - Guía de compra de tablets. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de Topes de Gama: <https://topesdegama.com/top/productos/como-elegir-tablet>

Castillo, J. (7 de agosto de 2023). Regreso a clases: ¿Vas a comprar útiles y gadgets?, Profeco te dice cómo hacerlo con responsabilidad. Recuperado

el 12 de octubre de 2023, de MVS noticias: <https://mvsnoticias.com/economia/2023/8/7/regreso-clases-vas-comprar-utiles-gadgets-profeco-te-dice-como-hacerlo-con-responsabilidad-601750.html>

Procuraduría Federal del Consumidor. (18 de agosto de 2023). Guía de regreso a clases 2023. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de www.gob.mx/Profeco: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/844376/GUIA_DE_REGRESO_A_CLASES_2023.pdf

R&M portátiles. (19 de octubre de 2021). ¿Cómo elegir una buena laptop? 10 consejos para encontrar el laptop perfecto. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de R&M Portátiles: <https://rymportatiles.com.pe/blog/como-elegir-una-buena-laptop-10-consejos-encontrar-laptop-perfecto/>

Segura, A. (27 de julio de 2023). ¿Cómo comprar útiles escolares con responsabilidad? Recuperado el 12 de octubre de 2023, de 24 morelos: <https://www.24morelos.com/como-comprar-utiles-escolares-con-responsabilidad/>



5. Aplica las 5 R's para un consumo sostenible

Es necesario fomentar acciones de consumo responsable y sostenible mediante las “5 erres”, para que las personas reflexionen sobre la importancia de separar los residuos generados en casa, el trabajo o la escuela, favoreciendo el proceso de reciclaje de diferentes materiales y contribuyendo con acciones sencillas que eviten el daño al planeta y seres vivos en general; así como reducir la generación de basura (Procuraduría Federal del Consumidor, 2019).

En este regreso a clases puedes tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para consumir de una forma sostenible, responsable y así apoyar al cuidado del medio ambiente:

1. Respeta

Debes tomar conciencia del impacto de tus decisiones al comprar, conocer el origen de los productos y servicios escolares que adquieres, así como las condiciones laborales de quienes los fabrican. ¡Respeta la vida del planeta! (Procuraduría Federal del Consumidor, 2019).



Si la escuela de tus hijas e hijos queda cerca procuren caminar, de esta manera, además de que les fomentas la actividad física, evitan contaminar el aire al no utilizar automóvil.

2. Rechaza

Evita adquirir aquellos productos que tengan exceso de empaques, que sean de un solo uso (vasos, bolsas y cubiertos de plástico o empaques de unicel para el lunch), que sean tóxicos, que no cumplan con las Normas Oficiales Mexicanas y/o que no sean amigables con el medio ambiente (biodegradables), ya que ocasionan graves daños al planeta (Alonzo, 2023).



Al rechazar dichos artículos, también evitarás que pongan en riesgo la salud de tus hijas e hijos y la economía familiar.



3. Reduce

Analiza las necesidades de la familia y verifica lo que tienen en casa para que puedan disminuir la compra y uso de productos y servicios. Algunas acciones sencillas que pueden realizar son: usar el papel por los dos lados (incluyendo al imprimir), enseñar a tus hijas e hijos a no desperdiciar ni romper las hojas de sus cuadernos, a darle un buen uso y cuidado a los lápices, plumas, colores, etc. En servicios, pueden disminuir el consumo de agua al asearse y la energía eléctrica apagando luces y aparatos electrónicos cuando no los usan.

Otra forma de reducir, es mandar el lunch de tus hijas e hijos en envases reutilizables para evitar los plásticos de los empaques de un solo uso (Procuraduría Federal del Consumidor, 2019).

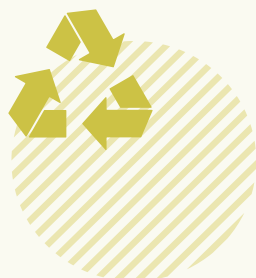
4. Reutiliza

Para lograrlo, enséñales a tus hijas e hijos desde pequeños a cuidar sus útiles y uniformes escolares (Procuraduría Federal del Consumidor, 2017), de esta manera alargarán la vida útil de cada artículo escolar. En caso de electrónicos o de la mochila, antes de desecharlos ve la posibilidad de repararlos o donarlos si aún sirven. Esta simple acción te ayudará no solo a reducir desechos, sino también a ahorrar.



5. Recicla

En lugar de desechar o tirar a la basura los productos escolares que ya no puedan utilizarse, sepáralos y llévalos a centros de acopio de residuos para su reciclaje. Por ejemplo, si llevas papel, cartón, plástico, aluminio o vidrio a estos establecimientos, además de que tu contribución al cuidado del planeta será muy valiosa, puedes incluso recibir una pequeña remuneración (Procuraduría Federal del Consumidor, 2017).



Bibliografía

Alonso, S. (22 de Agosto de 2023). El Universal. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de ¿Listo para el regreso a clases? La regla de las 5 r´s para comprar útiles escolares sin desafíos: <https://goo.su/jA0wrDz>

Procuraduría Federal del Consumidor. (2017). www.gob.mx/profeco. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de Guía de Regreso a Clases 2017: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241218/Guia_Feria_de_Regreso_a_Clases_2017.pdf

Procuraduría Federal del Consumidor. (20 de febrero de 2019). www.gob.mx/profeco. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de El problema de la basura en México: Las 5 r´s del consumo: <https://goo.su/P2d9>

a. Actividad juego de palabras

Las 5 Rs para un consumo sostenible
Identifica y escribe la “R” correcta en la línea de cada frase según corresponda.



“5Rs”

RESPONSABLE

REDUCE

RECICLA

RESPETA

REUTILIZA

RECHAZA

1. Utiliza recipientes para tu comida y una lonchera para el refrigerio, _____ productos desechables.
2. No contamines el planeta, _____ la vida humana y la naturaleza.
3. Si tienes cuadernos del ciclo anterior de tu hijo, _____ las hojas limpias y forma un cuaderno nuevo.
4. Para hacer moños, bolsas o estuches, _____ la tela de los uniformes, especialmente de faldas y shorts.
5. Usa la computadora, laptop o tableta sólo el tiempo necesario, _____ el consumo de energía eléctrica.

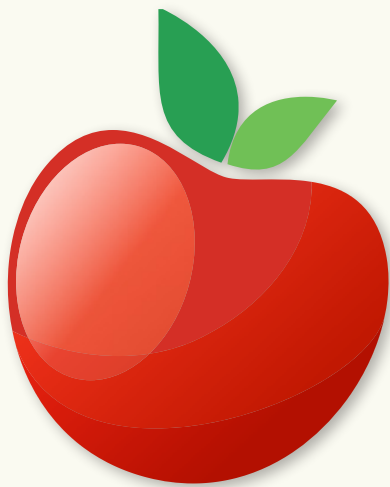
Referencias

Procuraduría Federal del Consumidor. (2017). Gobierno de México. Recuperado el 12 de Octubre de 2013, de Guía de Regreso a clases 2017: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241218/Guia_Feria_de_Regreso_a_Clases_2017.pdf

6. ¿Sabes cómo influye la alimentación para un sano desarrollo y mejor aprendizaje de tus hijos?

Una alimentación correcta es primordial para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud a lo largo de la vida, además ayuda a prevenir enfermedades como la desnutrición, sobrepeso y obesidad.

En particular en niñas, niños y adolescentes, comer de forma saludable es un factor determinante para que tengan un buen desarrollo físico y mental (CONAPASE, 2016).



¿Qué pasa si hay falta de nutrientes en tus hijas e hijos?

Pueden presentar problemas de concentración y dificultad de aprendizaje, además de sensación de cansancio generalizada, lo que ocasiona un bajo rendimiento escolar (ICEPH, 2011).

¿Cómo influye una alimentación saludable?

Mejora la concentración, la memoria y el estado de alerta de las y los pequeños (World Vision Ecuador, 2023).

Para lograrlo, te puedes apoyar en el Plato del Bien Comer, el cual es una guía nutrimental que muestra cómo combinar los

cinco grupos de alimentos y otras recomendaciones de consumo para la alimentación sana de tus hijas e hijos.

Además de una alimentación sana, se debe mantener una hidratación correcta, para ello, puedes seguir las recomendaciones de la Jarra del Buen Beber, donde se ilustran las bebidas saludables y la cantidad recomendada de cada una (CONAPASE, 2016).

¿Cómo crear hábitos saludables en tus hijas e hijos?

Recuerda que no es suficiente con darles dinero para su recreo, ya que por lo regular suelen gastar más en golosinas, refrescos o postres, los cuales tienen un alto valor calórico y carecen de los nutrientes que necesita su cuerpo (Procuraduría Federal del Consumidor, 2011).

Por ello, es necesario fomentar el consumo de alimentos frescos, variados y nutritivos, así como hacer más atractivos los platicos, en particular los refrigerios que llevan a la escuela.

Refrigerio saludable

Para evitar los efectos de una mala nutrición, debes cuidar lo que tu pequeña o pequeño consume durante el día y en especial el refrigerio o colación que lleva a la escuela para que sea un complemento saludable a su alimentación (Procuraduría Federal del Consumidor, 2022).

Debe ser una comida ligera y con menos calorías que la niña o niño consuma entre la hora del desayuno y de la comida (Procuraduría Federal del Consumidor, 2011). Puedes ponerle una combinación pequeña de los cinco grupos de alimentos: verduras y frutas, granos y cereales, leguminosas, alimentos de origen animal y, en menor cantidad aceites y grasas saludables.

Algunos ejemplos de refrigerios saludables que puedes prepararles son (Instituto Nacional de Salud Pública, 2016):

Lunes

- 1 pieza de manzana picada
- Agua natural
- 1 bollo con ensalada de atún

Martes

- Zanahoria y jícama rallada
- Agua natural
- Sándwich de jamón de pavo con aguacate, queso panela y jitomate

Miércoles

- 1 taza de yogurt natural con algún fruto seco (arándanos, nueces cacahuates, pasas)
- Agua natural
- 1 fruta de su preferencia

Jueves

- Frijoles refritos con totopos y queso rallado
- Agua natural
- 2 guayabas picadas

Viernes

- 1 hot cake con mermelada
- 1 fruta de su preferencia
- Agua natural

“Recuerda que los hábitos alimenticios comienzan desde tu hogar y se refuerzan en la escuela”.

Bibliografía

CONAPASE. (19 de enero de 2016). Consejos escolares. Recuperado en octubre de 2023, de Comité de alimentación saludable y establecimiento de consumo escolar: <http://consejoscolares.sep.gob.mx/work/models/conapase/Resource/739/2/images/ALIMENTACI%C3%93N%20SALUDABLE%20Y%20ESTABLECIMIENTOS%20DE%20CONSUMO%20ESCOLAR%202023%281%29.pdf>

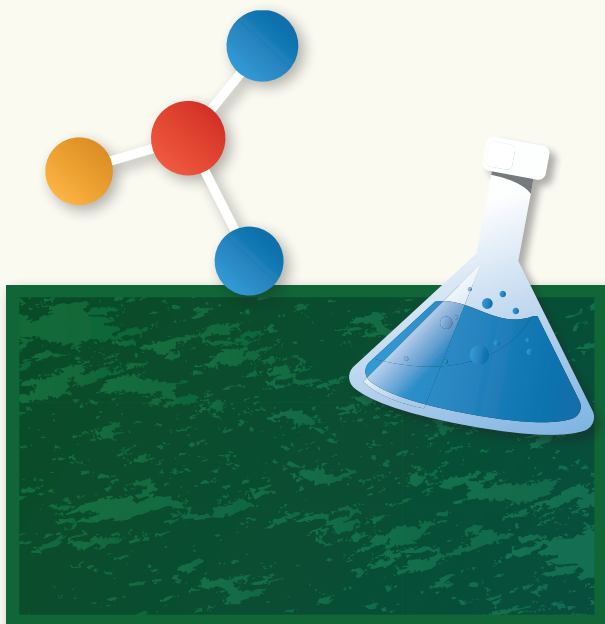
ICEPH. (2011). Manual La nutrición en los niños y su influencia en el aprendizaje. Recuperado el 9 de noviembre de 2023, de ICEPH: <https://goo.su/dIKVJwN>

Instituto Nacional de Salud Pública. (01 de enero de 2016). Cuidando tu salud. Recuperado el 19 de octubre de 2023, de Viva salud 2: https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/110303_cts.pdf

Procuraduría Federal del Consumidor. (9 de septiembre de 2011). El lunch del recreo: rico sano y barato. Recuperado el 19 de octubre de 2023, de gobierno de México: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/el-lunch-del-recreo-rico-sano-y-barato>

Procuraduría Federal del Consumidor. (24 de agosto de 2022). Guía de Regreso a Clases 2022. Recuperado el 19 de octubre de 2023, de gobierno de México/Profeco: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/guia-de-regreso-a-clases-2022?state=published>

World Vision Ecuador. (17 de agosto de 2023). ¿Cuál es la importancia de la alimentación saludable en la educación? Recuperado el 9 de noviembre de 2023, de World Vision América Latina: <https://goo.su/kjew000>



7. Profeco te da recomendaciones para el uso adecuado del celular

Actualmente, la tecnología se ha convertido en un elemento fundamental de la vida cotidiana de las personas, incluyendo a niñas, niños y adolescentes; la UNICEF reveló que la media de edad a la que los menores reciben su primer móvil está por debajo de los 11 años (Hernández, 2022).

Por ello, es importante que toda la familia conozca cómo hacer un uso responsable de los dispositivos móviles. Algunos consejos que puedes seguir son (Pérez, 2011) (Hernández, 2022):



- Fija un horario, establece límites con tus hijas e hijos sobre el uso del celular.
- Determina en qué momentos no deben utilizarlos; por ejemplo, a la hora de comer, de hacer tarea o en la escuela.
- Dialoga con tus hijas e hijos sobre los beneficios y desventajas que tiene el uso del celular, así como los riesgos que existen al navegar en internet.
- Recuerda hablar con ellos sobre no grabar agresiones con el teléfono, participar en el reenvío de videos y/o fotografías que invadan la intimidad de alguna persona o sumarse a los retos que puedan estar de moda y conlleven un riesgo para su salud física y mental.
- Da un buen ejemplo al usar el celular, ten un comportamiento saludable con las pantallas y no lo utilices cuando hables con tus hijos u otras personas.
- Enséñale a tus hijas e hijos el valor económico que tiene un móvil.

- Utiliza aplicaciones que te permitan estar al tanto de lo que ve tu hijo en su dispositivo. Por ejemplo, “Family link” es una app de control parental que ayuda a proteger a los menores en internet.
- Asegura la privacidad de sus cuentas, es recomendable limitar el acceso y optar porque los menores tengan un perfil privado en las plataformas.

Bibliografía

Hernández, R. (20 de enero de 2022). Las siete claves para que los menores hagan un uso responsable del móvil. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de Magisterio: <https://www.magisnet.com/2022/01/las-siete-claves-para-que-los-menores-hagan-un-uso-responsable-del-movil/>

Pérez, E. (02 de agosto de 2011). Consejos para padres e hijos en el uso del móvil. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de rtve noticias: <https://www.rtve.es/noticias/20110208/consejos-para-padres-hijos-uso-del-movil/398069.shtml>



8. Ten el calendario escolar 2024-2025 a la mano

AGOSTO 2024						
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 2024						
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 2024						
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 2024						
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 2024						
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 2025						
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 2025						
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 2025						
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 2025						
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 2025						
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 2025						
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 2025						
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

INICIO DE CLASES DEL CICLO ESCOLAR 2024-2025

FIN DE CLASES DEL CICLO ESCOLAR 2024-2025

SUSPENSIÓN DE LABORES DOCENTES

RECESO DE CLASES

SESIÓN DE COMITÉ PARTICIPATIVO DE SALUD ESCOLAR Y JORNADAS DE LIMPIEZA EN LA ESCUELA

CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR FASE INTENSIVA

CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR SESIÓN ORDINARIA

ENTREGA DE BOLETAS DE EVALUACIÓN A MADRES, PADRES O TUTORES

VACACIONES

TALLER INTENSIVO ESCOLAR PARA PERSONAL CON FUNCIONES DE DIRECCIÓN

TALLER INTENSIVO PARA PERSONAL DOCENTE

PREINSCRIPCIÓN A PREESCOLAR, PRIMER GRADO DE PRIMARIA Y PRIMER GRADO DE SECUNDARIA PARA EL CICLO ESCOLAR 2025-2026

REGISTRO DE CALIFICACIONES

Negrillas: Señalan reflexión de días conmemorativos.

9. Pon manos a la obra con las actividades PROFECO

a. Actividad “Hagan su lapicera”

Junto con tus hijas e hijos, elaboren una lapicera con materiales que tienen en casa y que les pueden dar un segundo uso, logrando ayudar a su economía familiar y cuidar el medio ambiente al generar menos desechos.



Materiales

- 1 botella de plástico (PET) de 1 litro
- 1 pedazo de cartón
- 1 cierre de plástico
- 1 cúter / 1 tijeras
- 1 botella de silicón frío
- 1 regla
- Material para decorar (playeras viejas, pantalones, pinturas acrílicas, pinceles, estampas, estambre, pedazos de tela)

Procedimiento:

1. Toma la botella de plástico, corta la parte superior de la botella y con las tijeras empareja el círculo.
2. Toma un pedazo de cartón, dibuja y corta un círculo del tamaño de la botella para pegarlo en el hueco que quedó, pégalo con el silicón frío.
3. Mide la botella, pon una marca a la mitad y córtala para obtener dos pedazos.
4. Pega el cierre con el silicón frío de modo que quede por fuera de la botella para unir ambas partes, deja secar 5 minutos.
5. Finalmente, deja que tus hijas e hijos decoren la lapicera y le pongan su toque personal.

b. Actividad “Cómo darle una segunda oportunidad a lo que ya no utilizas”

Cada inicio escolar está lleno de emociones, retos y los temibles gastos que se tendrán al solventar la lista de útiles, uniformes y calzado (Millán, 2023).

¿Sabías que el “trueque” es una alternativa que te permitirá ahorrar y además, contribuye al cuidado del medio ambiente? Al llevar a cabo esta actividad, puedes intercambiar o vender algunos artículos o prendas en buen estado que ya no utilicen tus hijas e hijos obteniendo así beneficios.

Para organizar el “trueque”, puedes ponerte de acuerdo con vecinos, amistades, familiares, padres de familia de la escuela, considerando lo siguiente (Equipo Moda Impacto Positivo, 2023):

a) Comunicación y funcionamiento

Deberá haber algunas personas responsables de hacer la difusión entre la comunidad, además de organizar y mantener la comunicación con los demás participantes.

b) Hora y lugar

Elijan un lugar espacioso: un parque, alguna casa o pidan autorización para hacerlo en el mismo colegio.

Seleccionen un horario adecuado para un fin de semana, tomando en cuenta la accesibilidad del transporte público y la disponibilidad del tiempo de los asistentes.

c) Mínimo de participantes

Para comenzar de manera ágil y ordenada, se recomienda la participación de un mínimo de 10 personas; cada una de ellas con un máximo de 10 prendas y mínimo de 5.

d) A quién invitar

Pueden invitar a vecinos, familiares y a la comunidad del plantel (profesores, alumnos, padres de familia).

e) Reglas

Establecer la manera que consideren adecuada para llevar a cabo el “trueque”, así como los parámetros para valorar las prendas en el intercambio de forma equitativa.

Es importante contar con un juez (persona externa a quien organiza la actividad), en caso de presentarse alguna discrepancia entre los participantes del trueque, que dictamine una decisión final.

f) Gestión de residuos

Se puede establecer que si llegara a quedar alguna prenda o artículo, pueden recolectarse y donarlas a quien se considere lo necesite más.

Si esta actividad se lleva a cabo de manera adecuada, se puede ampliar el número de participantes, tipos de prendas, e inclusive, la compra y venta de materiales extraescolares como: libros, instrumentos musicales, juegos, material deportivo, disfraces, entre otros.

Recuerda que con el “trueque” ayudas a la conservación del planeta reduciendo el material utilizado en la producción de dichos artículos (agua, textiles, tala de árboles, etc.), así como a la reducción de gastos.

Además, no olvides que con estas acciones enseñas a tu hija o hijo el cuidado del medio ambiente y el cuidado de la economía familiar. (Millán, 2023)

Bibliografía

Equipo Moda Impacto Positivo. (11 de enero de 2023). Moda de impacto positiva. Recuperado el 21 de noviembre de 2023, de Cómo hacer un swap party o fiesta de intercambio de ropa: <https://modaimpactopositivo.com/2022/04/12/como-hacer-un-swap-party-o-fiesta-de-intercambio-de-ropa/>

Millán, K. (27 de julio de 2023). TVP Noticias . Recuperado el 21 de noviembre de 2023, de ¡No los tires! dale una segunda oportunidad y reutiliza tus útiles escolares: <https://goo.su/UNZYn6e>

c.

Tecnología Doméstica PROFECO

Crema de cacahuate y cacao

Caducidad: 3 meses en refrigeración

Porciones: 300-350 g (20 cucharadas)

kcal por porción: 185 kcal por cucharada de 15 g

Costo promedio: \$74

Ingredientes

- 300 g de cacahuates tostados sin sal y sin piel
- 200 g de chocolate amargo en trozos, para repostería
- 1 cda. de cacao en polvo
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 1 cda. de azúcar glass
- 1 pizca de sal

Utensilios

- Procesador de alimentos*
- Horno de microondas
- Frasco esterilizado con tapa

*Si no cuentas con uno puedes utilizar una licuadora

Procedimiento

1. Coloca los cacahuates en el procesador de alimentos y muélelos durante 3 minutos.
2. Apaga el procesador, destápalo, remueve y vuelve a moler 3 minutos más hasta que se forme una pasta suave.
3. Agrega el extracto de vainilla, el azúcar glass y el cacao en polvo.
4. Muele por un minuto y agrega la pizca de sal.



5. Coloca el chocolate en un tazón de cristal, funde en baño María o en microondas por 30 segundos. Si es de esta última forma, saca y mezcla. Repite 3 veces o hasta que casi esté fundido.
6. Agrega el chocolate a la pasta de cacahuete y mezcla durante 2 minutos.
7. Envasa la crema en un frasco de cristal, deja enfriar por completo, tapa y refrigera.

Fuente: <https://tinyurl.com/23eujqk8>



Tinga de zanahoria y Col

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 tz de zanahoria rallada
- 2 tz de col blanca picada
- 1 cebolla cortada en medias lunas
- 1 cdita. de sal

Para salsa

- 2 jitomates saladette cocidos y pelados
- 1 diente de ajo
- 2 chiles chipotle
- ¼ de cebolla cocida o asada
- 1 tz de caldo de vegetales
- Sal al gusto

Utensilios

- Cacerola
- Licuadora
- Cuchara de cocina
- Pinzas de cocina



Procedimiento

1. Calienta el aceite en una cacerola, agrega la cebolla y sofríe por 2 minutos, después agrega la zanahoria y deja que se cueza durante un minuto, finalmente añade la col y déjala 2 minutos.
2. Licúa los ingredientes para la salsa por un minuto.
3. Vierte la salsa sobre la preparación de la zanahoria con col, incorpora todo y deja que hierva. Rectifica la sazón y deja 5 minutos más al fuego sin tapar.
4. Para servir puedes incluirle unas tostadas y lechuga.

Fuente: <https://tinyurl.com/28tgudub>

d.

Platillo Sabio

PROFESCO

Bocaditos de espinacas

6 porciones

Ingredientes

- 2 huevos
- 1/4 de cebolla mediana (75 g)
- ½ manojo de espinaca (200 g)
- Una pizca de sal
- Queso Oaxaca (50 g)

Modo de preparación

1. Pica la cebolla y la espinaca
2. Deshebra el queso
3. Mezcla todos los ingredientes
4. Reparte la mezcla en moldes de panquecitos
5. Hornea 15 minutos a 180 °C



Bolitas de plátano

6 porciones

Ingredientes

- 1 plátano
- 1 taza de amaranto reventado
- ½ cucharadita de cocoa
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de semillas de girasol

Modo de preparación

- 1- Aplasta la pulpa del plátano con un tenedor
- 2- Mezcla todos los ingredientes
- 3- Forma con la mezcla 6 bolitas
- 4- Hornea 7 minutos a 180°C



Fuente: <https://tinyurl.com/2bt3fm9v>

SECCIÓN PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

10. Aprende a estudiar para ser un alumno de 10

Esperar al último día para entregar tareas o para estudiar para el examen de mañana, seguro no te resultará nada divertido porque tendrás que mantenerte despierto en la noche para terminar las actividades o para aprenderte todo y sacar buenas calificaciones.

Para que esto ya no te pase y puedas ser una alumna o alumno de ¡diez! sin dejar de divertirte, sigue los siguientes tips con ayuda de tus padres o tutores, así te será más fácil estudiar (Procuraduría Federal del Consumidor, 2022) (Nuria, 2023).

1. Escoge un lugar adecuado para hacer tus tareas.

Evita estudiar en tu cama, pues el cerebro puede interpretar que es momento de dormir y alterar tus horas de sueño. Elige el sitio en donde no tengas distracciones como ruido o el televisor.

2. Utiliza una agenda o libreta para anotar tus tareas y deberes.

Apunta en ella el tiempo que tienes para entregarlo o la fecha del examen.

3. Adecua tus tiempos para el estudio.

Distribuye mejor los tiempos para tus deberes, estudio y diversión, así no te resultará pesado.

4. Si necesitas de algún dispositivo como computadora o celular, intenta no meterte a redes sociales.

YouTube o videojuegos; puedes bloquear por un tiempo las aplicaciones para no tener la tentación y distraerte.

5. Evita estudiar cuando tengas hambre o sueño.

Puedes tener a la mano alguna fruta picada o frutos secos como arándanos, cacahuates, nueces etc., para comer mientras estudias y evitar tener el estómago vacío.

6. Dedicar unos minutos cada día para estudiar lo que acabas de ver en clase.

Esto te permitirá asimilar poco a poco lo que te enseñaron y no te será tan pesado estudiar todo. Lo recomendable es estudiar una hora diaria.

7. Realiza un descanso entre tareas.

Si tienes varias actividades por realizar, puedes descansar 15 minutos por cada hora de trabajo. No olvides beber un poco de agua y estirar las piernas.

Bibliografía

Nuria, G. (6 de julio de 2023). 5 consejos para crear un buen hábito de estudio en niños y adolescentes. Recuperado el 14 de noviembre de 2023, de AYUDARTE estudio de psicología: <https://acortar.link/IK6ZCy>

Procuraduría Federal del Consumidor. (24 de agosto de 2022). Guía de regreso a clases 2022. Recuperado el 9 de noviembre de 2023, de www.gob.mx/profeco: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/guia-de-regreso-a-clases-2022?state=published>



11. ¿Por qué es importante que realices actividad física?

Saltar, correr, andar en bicicleta, jugar fútbol o cualquier otra actividad física que te guste realizar solo, con tu familia o con tus amistades, es positiva para tu organismo y tu mente. Te ayuda a crecer sano y fuerte, evitar sobrepeso u obesidad, tener un cuerpo flexible, tener mejor ánimo y sentirte más feliz (Mary L. Gavin, 2022).



Si deseas practicar una nueva actividad o deporte, puedes apoyarte de tus padres o tutor, ellos pueden buscarte un lugar adecuado para que desarrolles nuevas habilidades, formes parte de un equipo, aprendas a competir sanamente y sobre todo, que disfrutes tu etapa de crecimiento.

En el siguiente cuadro te describimos algunas actividades o disciplinas deportivas que puedes realizar de manera individual o en equipo (Procuraduría Federal del Consumidor, 2019):

DEPORTE	DESCRIPCIÓN
Baloncesto	También llamado básquetbol, es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno, que deben introducir el balón en el aro del equipo contrario.
Natación	Se practica individualmente o con un equipo cuando ya dominas los diferentes estilos de nado; es un deporte muy completo en el que se utiliza todo el cuerpo para hacer los movimientos, además es una actividad relajante.

Fútbol

Es uno de los deportes más populares, se practica al aire libre en el que dos equipos con once jugadores cada uno, deben tomar posesión de un balón pateándolo. El objetivo es que el balón entre en la portería contraria (gol).

Taekwondo

Lo puedes practicar como deporte o defensa personal; fomenta valores como el respeto, honestidad, lealtad y perseverancia.

Gimnasia

Es una disciplina deportiva que busca potenciar capacidades como equilibrio, agilidad, fuerza, coordinación y flexibilidad; lo que hace que sea muy completa.

Atletismo

Es un deporte de competencia individual o en equipo, abarca varias pruebas que tienen lugar en una pista al aire libre. Se divide en las siguientes categorías: carreras, marchas, lanzamientos y saltos.

¡Haz ejercicio, esfuérzate al máximo y siéntete orgulloso de ti mismo!

Bibliografía

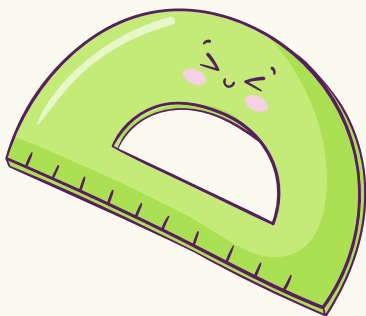
Ayuda en acción. (abril de 2020). La importancia de hacer deporte en el desarrollo de los niños. Recuperado el 14 de noviembre de 2023, de Blog de ayuda en acción: <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/deporte-desarrollo-ninos/>

Mary L. Gavin, M. (febrero de 2022). KidsHealth. Recuperado el 17 de enero de 2024, de ¿Por qué es tan bueno el ejercicio físico?: <https://kidshealth.org/es/kids/work-it-out.html#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20te%20har%C3%A1,bate%20de%20b%C3%A9isbol%20o%20bailar.>

Procuraduría Federal del Consumidor. (15 de agosto de 2019). Actividades deportivas para niños. Niño deportista, adulto sano. Recuperado el 14 de Noviembre de 2023, de Gobierno de México/Profeco: <https://acortar.link/vpZ3tR>

12. Aprende a reconocer la publicidad engañosa

La publicidad es la forma más común en que las empresas, establecimientos y tiendas nos dan a conocer sus productos y servicios, ya sea por medio de internet, televisión, radio o de manera física con letreros y anuncios. Sin embargo, no todo lo que anuncian es real (UnoTv, 2022).



A este tipo de publicidad donde engañan y exageran las características de un producto o servicio y te hace creer que consumiendo algún alimento o bebida lograrás obtener muchos beneficios, se le llama publicidad engañosa; ya que no te dicen que contienen altas cantidades de azúcar, grasa y sal; esto incluye yogures azucarados, refrescos, pastelillos, dulces y botanas, entre muchos otros (Alianza salud, 2020).

Por ello, es importante que aprendas a distinguir entre una publicidad responsable y aquella que solo pretende ganar dinero engañándote y para que no caigas en su trampa, antes de creer en lo que dice un anuncio, toma en cuenta lo siguiente:

- ▶ **La publicidad engañosa utiliza imágenes, colores llamativos, personajes y/o música de moda en los anuncios o promocionales de los productos que más consumes para que los recuerdes fácilmente y desees comprarlos (Alianza salud, 2020).**
- ▶ **Si encuentras un anuncio que promocione algún producto como una consola de Xbox nueva en un precio muy bajo, se tratan de publicidad engañosa o un fraude, pues este tipo de dispositivos son mucho más caros.**

▶ **Cuando en los comerciales sobre cereales o bebidas** como jugos y leches de sabor te prometen hacerte más grande, fuerte e inteligente ¡Cuidado, es falso! Si ves la etiqueta comprobarás que contienen exceso de azúcares, sal, conservadores y otros ingredientes que pueden dañar tu salud física (Grupo Atico 34, 2022).

▶ **Existen comerciales donde un supuesto doctor, influencer o famoso que admiras,** promociona algún juguete, equipo electrónico o alimento que supuestamente come y lo describe como el mejor; pero muchas veces sucede que nunca lo ha probado y solo lo anuncia porque les han pagado muy bien.

Recuerda, antes de comprar algo, consulta a tus padres o tutores para saber si es cierto lo que anuncian. ¡Haz un consumo informado!

Bibliografía

Alianza salud. (1 de mayo de 2020). ¿Cómo detectar la publicidad engañosa dirigida a la infancia? Recuperado el 15 de noviembre de 2023, de Alianza para la salud alimentaria: <https://alianzasalud.org.mx/2020/05/como-detectar-la-publicidad-enganosa-dirigida-a-la-infancia/>

Grupo Atico 34. (2022). Publicidad engañosa: Qué es, tipos y ejemplos. Recuperado el 15 de noviembre de 2023, de protecciondatos-lopdr: <https://acortar.link/gUrrwr>

UnoTv. (16 de mayo de 2022). ¿Qué es y cómo detectar la publicidad engañosa? Ve tips de Profeco. Recuperado el 15 de noviembre de 2023, de UnoTv.com: <https://www.unotv.com/noticias-utiles/profeco-explica-que-es-la-publicidad-enganosa-ve-recomendaciones/>



13. Pon en práctica estos tips tecnológicos para utilizar en tus clases

Ahora que inicias un nuevo ciclo escolar, seguramente tendrás que realizar investigaciones, presentaciones, estudiar acerca de un tema, entre muchas otras actividades; por ello, te damos algunos ejemplos de herramientas digitales gratuitas en las cuales te puedes apoyar para realizar dichas actividades y, de esta manera, seas un alumno de diez en tus clases:



GOOGLE KEEP

Te ayuda a crear notas, listas y recordatorios, dándole un seguimiento de acuerdo con la importancia, así como los plazos.



FOREST

Te ayuda a fortalecer la concentración y la responsabilidad por medio de un árbol virtual. Apto para aquellos que tienden a distraerse mientras hacen sus labores.



QUIZLET

Te ayuda a estudiar, practicar y repasar desde tu computadora o celular.



COURSERA

Cuenta con cursos gratuitos respaldados por Universidades y empresas de renombre.



- **RAE**
Es un diccionario digital de la Lengua Española que te permite buscar cualquier palabra para tus tareas de manera confiable.



- **MINDLY**
Te ayuda a crear mapas mentales, personalizarlos a tu gusto (color, stickers, etc.) (Torres, 2023).



- **CANVA**
En esta página, puedes crear presentaciones, videos y otros recursos más con su amplia variedad de diseños editables y personalizables.



- **KAHOOT**
Aquí puedes crear juegos de aprendizaje o elegir entre los ya creados, para trabajar alguna lección, además de revisar y reforzar algún tema que no entiendas (Albero, 2022).



- **SPACE PLACE-NASA PARA NIÑOS**
Cuenta con juegos, actividades, artículos y videos acerca de las ciencias del espacio y la Tierra, ideal para hacer tus trabajos.



- **BIBLIOTECA VIRTUAL MIGUEL DE CERVANTES**
Aquí puedes encontrar libros, estudios críticos, investigación, materiales, periódicos y revistas por áreas, ideal si estás en secundaria (Aguilar, 2019).





¡MUCHO OJO!

Utiliza páginas de internet confiables, que no tengan faltas de ortografía ni links que te lleven a páginas externas (Souza, 2020). También te sugerimos no depender completamente de estas aplicaciones, ya que solo son herramientas que te ayudarán en tu aprendizaje; aprovecha otros recursos como ir a una biblioteca y consultar material que tienes en tu casa como diccionarios, enciclopedias, libros, etc.

Además, puedes preguntar a algún familiar acerca del tema a investigar o consultar la información en monografías o biografías que vendan en las papelerías. (Torres, 2023)

Bibliografía

Aguilar, L. (10 de septiembre de 2019). Tengo iniciativa. Recuperado en noviembre 2 de 2023, de La tarea: dónde y cómo buscar información: <https://tengoiniciativa.com/material-padres/la-tarea-donde-y-como-buscar-informacion/>

Albero, V. (22 de noviembre de 2022). Las 14 mejores apps para estudiantes. Recuperado el 31 de octubre de 2023, de Titulae. es: <https://titulae.es/las-14-mejores-apps-para-estudiantes/>

Souza, T. (17 de septiembre de 2020). Tips para identificar si una información es falsa o verdadera. Recuperado el 31 de octubre de 2023, de OSTEC: <https://ostec.blog/es/generico/informacion-falsa-veridica/?cn-reloaded=1>

Torres, M. (25 de agosto de 2023). 50 apps para estudiantes: desde cómo organizarte hasta aprender más. Recuperado el 31 de octubre de 2023, de Tecnológico de Monterrey: <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/educacion/apps-para-estudiantes>

14. PROFECO te da recomendaciones para el uso adecuado del celular

Seguramente la tecnología se ha convertido en un elemento muy importante en tu vida diaria, para tus tareas, jugar o platicar; sin embargo, es indispensable que hagas un uso responsable de tu dispositivo móvil, ya que utilizarlo en exceso te puede traer consecuencias físicas (en tus músculos, articulaciones, al dormir, en tu peso, vista y oído), emocionales (desinterés, falta de interacción con otras personas, en el lenguaje) e incluso ponerte en riesgo (Fundación Don Bosco, 2021).

Algunas recomendaciones que puedes seguir para usarlos de forma responsable y segura son (Pérez, Consejos para padres e hijos en el uso del móvil, 2011):

- ▶ No creas que el celular te da personalidad, “lo importante es saber utilizarlo”, conoce todas sus funciones.
- ▶ No contestes llamadas o mensajes de desconocidos y notifica a tus padres o tutores de éstos.
- ▶ Apaga el móvil cuando estés en casa con tu familia y no lo uses, es importante la comunicación y convivencia con todos.
- ▶ No creas todo lo que se ofrece en plataformas como YouTube o anuncios que salen en los videojuegos.
- ▶ Antes de descargar un archivo o aplicación, pregúntale a tus padres o tutores si lo puedes hacer, así evitarás virus que pudieran dañarlo.

- ▶ Aprende a cuidar tu celular, no es un juguete. Valora el esfuerzo que tus papás o tutores hicieron para comprarlo (Hernández, 2022).
- ▶ No utilices el teléfono si se está cargando, pues corres el riesgo de sufrir una descarga eléctrica. Desconéctalo cuando necesites usarlo.
- ▶ Si tu celular cae en el agua, avísales a tus padres o tutores para que lo revisen y lleven al centro de servicio. ¡Es importante que no intentes encenderlo para evitar un mayor daño!

Bibliografía

Fundación Don Bosco. (15 de julio de 2021). Fundación Don Bosco. Recuperado el 12 de enero de 2024, de El uso responsable de la tecnología en los niños: <https://db.edu.mx/blog/el-uso-responsable-de-la-tecnologia-en-los-ninos>

Hernández, R. (20 de enero de 2022). Las siete claves para que los menores hagan un uso responsable del móvil. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de Magisterio: <https://www.magisnet.com/2022/01/las-siete-claves-para-que-los-menores-hagan-un-uso-responsable-del-movil/>

Pérez, E. (02 de agosto de 2011). Consejos para padres e hijos en el uso del móvil. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de rtve noticias: <https://www.rtve.es/noticias/20110208/consejos-para-padres-hijos-uso-del-movil/398069.shtml>

Procuraduría Federal del Consumidor . (2017). Gobierno de México. Recuperado el 12 de Octubre de 2013, de Guía de Regreso a clases 2017: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/241218/Guia_Feria_de_Regreso_a_Clases_2017.pdf

15. Ubica la Feria de Regreso a Clases más cercana a ti

Feria de Regreso a clases 2024



ENCONTRARÁS CON DESCUENTOS O
A PRECIOS COMPETITIVOS:

- LIBROS Y ÚTILES ESCOLARES
- DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS, ACCESORIOS Y CONSUMIBLES
- CALZADO ESCOLAR Y DEPORTIVO
- EXÁMENES OFTALMOLÓGICOS Y CERTIFICADOS MÉDICOS
- CORTES DE CABELLO
- Y TODO LO NECESARIO PARA ESTE REGRESO A CLASES



Orientación y servicios de PROFECO

Localiza la “Feria de Regreso a Clases” más cercana a tu domicilio, y a los proveedores participantes en la modalidad comercial, en:

www.gob.mx/profeco o llamando al Teléfono del Consumidor.

Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722

horario de lunes a viernes de **09:00 a 19:00** horas;
fin de semana y días festivos de **10:00 a 18:00** horas.
telefonodelconsumidor.gob.mx

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.

 @Profeco

 Profecooficial

 ProfecoTV

 revistadelconsumidormx



Elaboró: Janiel Carretero, Fátima Hernández y Astrid García.
Alumnas de la FES Acatlán, facultad de Pedagogía.

Revisión y correcciones: Mtra. Guadalupe García. Profesora de
la FES Acatlán, facultad de Pedagogía.

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

Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento,
Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación
Social, y María Concepción Guzmán Ramos, Supervisora de
Promoción y Capacitación de Consumo.

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



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR