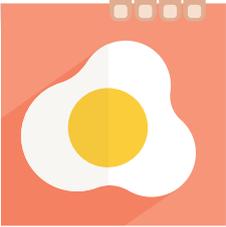
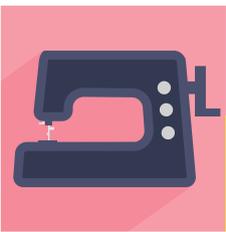
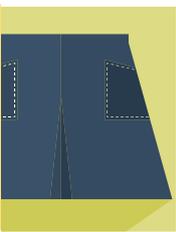


GUÍA DE



REGRESO A CLASES



2014



DALES SÓLO LO MEJOR
suscribiéndote a la
Revista del Consumidor



¿ES SALUDABLE (Y VIABLE) BEBER MÁS DE 2 LITROS DE AGUA AL DÍA? > pág. 10

Revista del
Consumidor

guía
de
**ÚTILES
ESCOLARES**

> pág. 34

- ✓ Lapiceros de color
- ✓ Cuadernos
- ✓ Plastilina
- ✓ Reglas
- ✓ Tijeras
- ✓ Láminas adhesivas
- ✓ Bolígrafos
- ✓ Gomas



RADIOGRAFÍA
Vamos a la playa (oh-oh-oh)
> pág. 28

CONSUMO INFANTIL

Reciclaje y diversión
Construye un castillo con cartón



Revista del Consumidor - México, D.F. - www.profeco.gob.mx



SUSCRÍBETE
AHORA

\$250

12 NÚMEROS
POR EL PRECIO
DE 10

> pág. 80

Wolke

Podrás disfrutar la sección de

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



Para más informes o suscripciones, escríbenos a:
circulacion@profeco.gob.mx o llama a
nuestros teléfonos: **5516 6612 y 5516 6939**

CONTENIDO

Regreso a clases, 2014

1. Introducción

SECCIÓN PARA MAMÁ Y PAPÁ

2. 7 Derechos Básicos del Consumidor

3. Tus Derechos en Escuelas Particulares

4. Para un Consumo Responsable

- Compara precios
- Cómo comprar: útiles escolares, equipos de cómputo, uniformes y calzado escolar

SECCIÓN PARA PEQUEÑAS Y PEQUEÑOS CONSUMIDORES

5. El Consumo Responsable en la escuela

- Test del Consumo Responsable en la escuela

6. Para un consumo saludable

- La alimentación
- La higiene
- Refrigerios para un consumo saludable

7. Tus Derechos al comprar en la escuela

8. 5 R's para un consumo sustentable

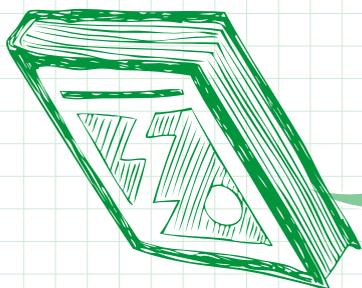
- Rechazar, Reducir, Reutilizar, Reciclar y Respetar

PARA ELABORAR EN FAMILIA

9. Tecnologías Domésticas Profeco

1

INTRODUCCIÓN

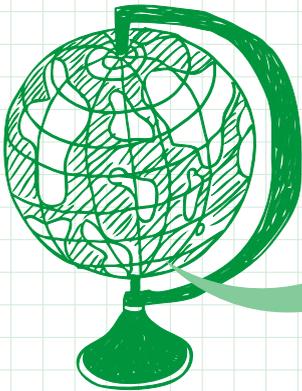
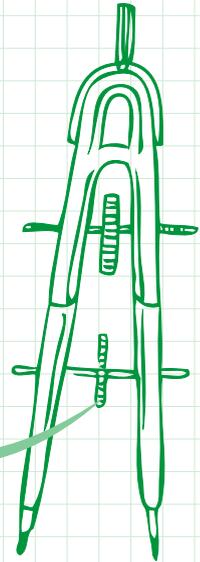


Esta Guía de Regreso a Clases está diseñada para que en familia, consumidoras y consumidores la lean y juntos conozcan sus Derechos al comprar, para hacer un consumo responsable en esta temporada. Comparar calidad y precio para surtir la lista de útiles escolares, comprar los uniformes y todo lo necesario, así como elegir productos seguros que cumplan con las normas de calidad, conocer tus Derechos y hacerlos valer, serán algunas de las tareas que deberás cumplir como madre o padre de familia para no salirte de tu presupuesto.

Para que te saques un 10 por hacer un consumo responsable, te entregamos esta Guía donde te compartimos algunos consejos que te serán de utilidad.

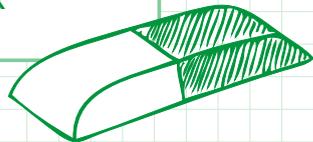


No olvides que cuando consumes algo puedes llegar a perjudicar no sólo tu economía o tu salud, sino también la del resto de la sociedad e incluso al medio ambiente. Por eso, antes de comprar, piensa y asume las consecuencias de lo que decidas consumir, para hacer un consumo sustentable y, por lo tanto, responsable.



Recuerda que cada año, Profeco organiza las "Ferias de Regreso a Clases" para beneficio de la economía familiar. En éstas acuden proveedores que ofrecen útiles escolares a precios competitivos; también se brinda orientación, asesoría y capacitación en materia de consumo responsable mediante pláticas y talleres.

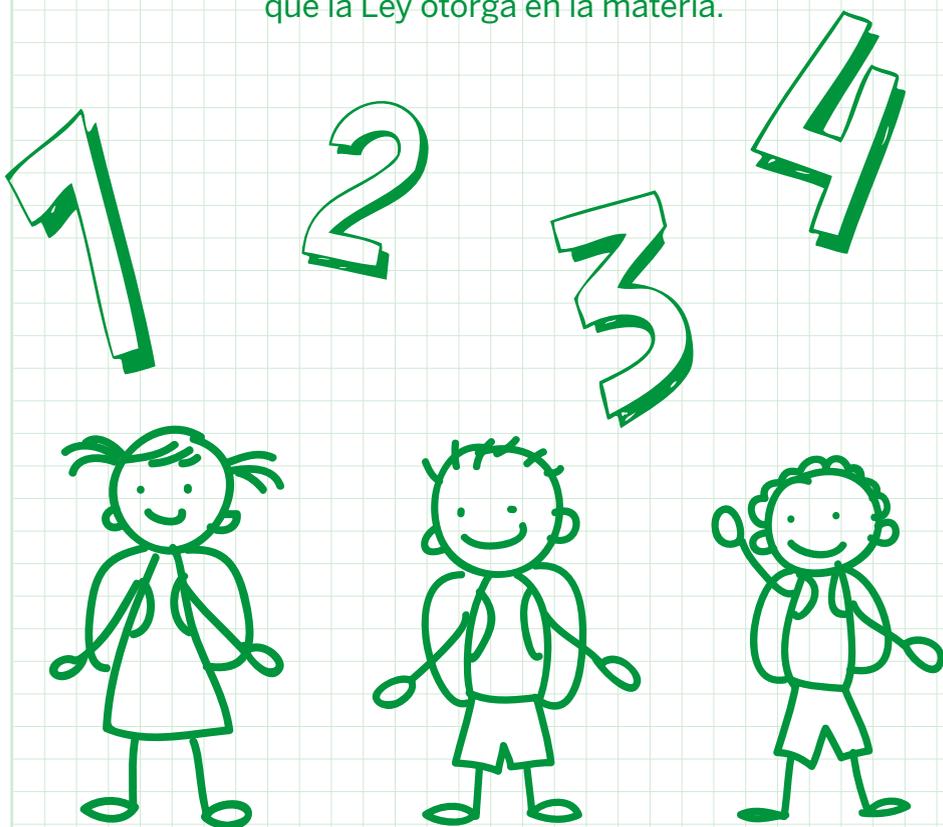
**Infórmate en tu Delegación Profeco
dónde será la Feria más cercana o llama
al Teléfono del Consumidor: 5568 8722,
o 01 800 468 8722
www.consumidor.gob.mx
www.profeco.gob.mx**



2

Conoce los 7 Derechos Básicos del Consumidor

Desde **1975** la Ley Federal de Protección al Consumidor (**LFPC**) vela por tus intereses, dando certeza y seguridad jurídica a las relaciones entre consumidoras (es) y proveedores. **Los 7 Derechos Básicos del Consumidor** concentran las garantías básicas que la Ley otorga en la materia.



SECCIÓN PARA MAMÁ Y PAPÁ

5

6

7

1 Derecho a la información

Representa tu garantía de conocer los diferentes aspectos relacionados con los bienes o servicios que buscas adquirir.

2 Derecho a la educación

Es una garantía que la Ley te otorga para recibir orientación sobre la mejor forma de ejercer el consumo y hacer rendir tus recursos.

3 Derecho a elegir

Decidir qué producto o servicio deseas adquirir es atribución personal y nadie tiene porqué imponértela o condicionarla.

4 Derecho a la seguridad y calidad

Los productos o servicios que adquieras deben respetar tu integridad y operar de acuerdo con su función, brindándote certidumbre con su compra.

5 Derecho a no ser discriminados

Ningún proveedor puede negarte un producto o servicio por razones de sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, por alguna discapacidad o motivos similares.

6 Derecho a la compensación

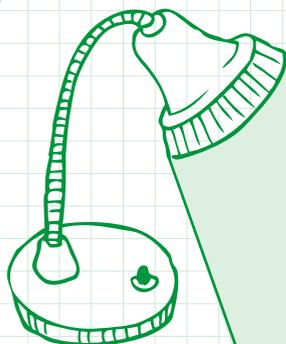
Si un proveedor no cumple con la calidad ofrecida en un producto o servicio tienes derecho a su reposición o la devolución de tu dinero, así como a una bonificación no menor al 20% de lo pagado.

7 Derecho a la protección

Como consumidora o consumidor tienes derecho a la protección de autoridades gubernamentales en la materia, puedes recurrir a Profeco que respalda tus derechos y te orienta para realizar un consumo responsable que haga rendir tus recursos.

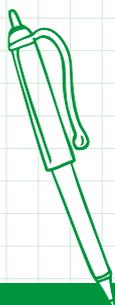
¡Ahora ya sabes cuáles son tus derechos básicos como consumidora o consumidor!





Tus Derechos y el Consumo Responsable
Encuentra **los 7 Derechos Básicos del Consumidor** y algunos tipos de consumo para lograr un Consumo Responsable. Ve el ejemplo con la palabra **CONSUMO**.

- Busca: **Información • Educación • Elegir • Seguridad y Calidad • No ser discriminados • Compensación • Protección**
- Consumo **Sustentable**
 - Consumo **Responsable**
 - Consumo **Saludable**
 - Consumo **Solidario**



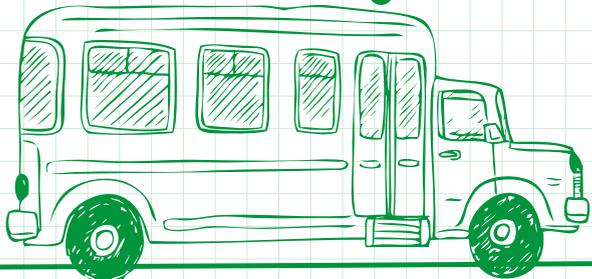
D	I	A	N	S	A	L	U	D	A	B	L	E	M	N	O	I	C	U	E	L	E	G	I	R	M
F	S	N	A	N	E	S	Y	N	B	X	V	L	S	S	R	Y	U	K	J	H	G	D	A	L	P
Y	D	E	F	N	N	A	M	N	A	C	A	B	M	O	T	E	R	O	R	E	B	A	F	R	N
U	F	D	F	O	O	I	S	I	R	A	V	A	A	F	D	D	E	M	O	J	S	M	O	S	O
I	G	F	E	A	R	B	C	D	B	O	J	T	P	O	G	U	S	P	O	I	A	T	M	A	I
J	Y	V	O	D	V	M	T	A	N	A	M	N	A	M	L	C	K	J	H	M	E	O	U	E	U
N	V	B	T	G	A	L	A	G	R	A	N	E	U	Y	A	A	S	E	N	C	S	C	S	U	H
G	C	G	Y	J	E	O	N	C	A	Y	O	T	T	I	U	C	E	D	C	A	O	A	N	J	V
D	X	I	I	L	R	O	A	O	I	S	E	S	B	A	Q	I	O	I	B	D	L	D	O	H	Z
C	Z	O	G	O	Y	P	T	R	T	O	U	U	D	S	A	O	O	E	G	A	I	A	C	C	A
C	O	M	P	E	N	S	A	C	I	O	N	S	O	F	L	N	R	M	F	C	D	H	S	F	E
G	H	B	S	E	F	F	U	R	A	L	R	E	F	R	I	O	C	O	A	A	A	E	A	E	E
H	K	A	D	R	G	A	G	C	Z	U	E	L	B	A	S	N	O	P	S	E	R	D	R	R	Y
Y	L	S	G	T	H	R	T	G	H	A	C	B	Q	R	T	Y	U	V	V	Y	I	A	Y	H	H
R	S	D	H	Y	Z	C	V	N	L	J	G	D	A	Q	E	T	Y	I	O	N	O	M	J	M	G
S	E	G	U	R	I	D	A	D	Y	C	A	L	I	D	A	D	A	D	F	G	H	J	K	C	B
W	G	G	Q	E	R	T	F	G	H	C	B	N	S	A	D	G	J	I	O	N	M	S	A	E	C
Q	S	S	O	D	A	N	I	M	I	R	C	S	I	D	R	E	S	O	N	F	A	H	I	O	N

3

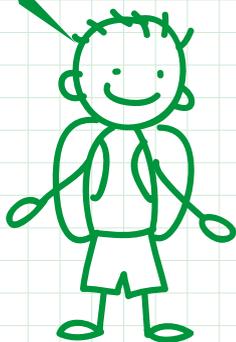
Derechos en Escuelas Particulares



Como proveedoras de servicios educativos, las **escuelas particulares** están obligadas a **respetar los derechos** de las consumidoras y consumidores de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (**LFPC**).



TEN PRESENTES TUS DERECHOS EN LA MATERIA:



- ✓ Deben informarte si cuentan con autorización del Estado Mexicano para dar servicio con validez oficial. Puedes solicitar que te muestren el Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE). También puedes consultar el portal iep.sep.gob.mx/
- ✓ Deben darte a conocer el contenido del "ACUERDO que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos que prestan los particulares" basado en la LFPC.
- ✓ Pide que te informen sobre cambios en cuotas de inscripción, colegiatura, cobros por exámenes extraordinarios y otros cargos, así como del calendario de pagos, descuentos por depósitos anticipados o recargos por pago extemporáneo.
- ✓ Las cuotas que se lleguen a requerir, como mejora extraordinaria en instalaciones, son estrictamente voluntarias y bajo ningún concepto pueden obligar a su pago.
- ✓ Tienes la libertad de adquirir útiles escolares, uniformes, libros y cualquier material para el ciclo escolar, con el proveedor de tu preferencia. La escuela no puede, ni debe obligarte a comprar en un lugar determinado.
- ✓ Ante una moratoria en pagos, la escuela sí puede suspender el servicio educativo cuando no se ha cubierto la colegiatura de hasta tres meses, pero debe avisar con dos semanas de anticipación, no puede retener documentos como garantía y no pueden tener "lista negra" de alumnos morosos.
- ✓ ¿Uniformes nuevos? Los modelos de uniformes del colegio deben estar vigentes al menos 5 años. Sólo pueden exigir que el vestuario guarde un estado adecuado y en el caso de libros las versiones más actualizadas.

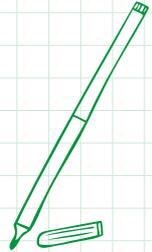
4

Para un Consumo Responsable

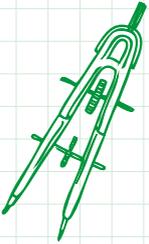
Antes, durante y después de comprar útiles escolares, uniformes, calzado y equipo de cómputo:



✓ Planea tus compras y aprovecha promociones y ofertas reales. La anticipación te da mayor margen para comparar calidad y precio.

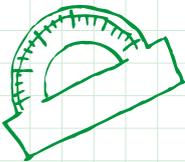
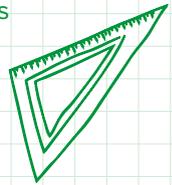


✓ Visita las Ferias de Regreso a Clases de Profeco, ahí encontrarás más opciones.



✓ Revisa la Lista Oficial de Útiles Escolares de la Secretaría de Educación Pública (SEP).

✓ Infórmate y compara calidad y precio a través de la herramienta Quién es Quién en los Precios (QQP) de Profeco.



✓ No permitas que los proveedores te condicionen compras u obliguen a comprar algo que no necesitas.

✓ Antes de comprar compara calidad y precio con al menos tres proveedores. Conoce, compara y elige.



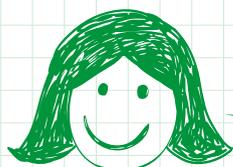
✓ Elige los productos que más te convengan por calidad, seguridad y precio. Usa la siguiente tabla para anotar los precios de los productos en cada establecimiento.



ÚTILE	PRECIO EN TIENDA			Cantidad (piezas)	Subtotal
	Tienda 1 (\$)	Tienda 2 (\$)	Tienda 3 (\$)		
Cuaderno cuadrícula grande					
Cuaderno de raya					
Cuaderno de 100 hojas blancas					
Cuaderno cuadrícula chica					
Lápiz No. 2					
Caja de lápices de colores de madera					
Pegamento líquido					
Lápiz adhesivo					
Regla de plástico					
Goma					
Sacapuntas					
Tijeras					
Bloc de hojas blancas, tamaño carta con 100 hojas					
Barra de plastilina					
Lápiz bicolor					
Caja de pinturas de cera					
Bolígrafo					
Juego de geometría					
Diccionario escolar					
Calculadora					
Compás de precisión					

Asegúrate de que el **total** se ajuste a **tu presupuesto**

Total \$



Mami, papi, anoten aquí los diferentes precios y comparen el artículo más barato.



¿Cómo comprar útiles escolares?

Revisa muy bien cada artículo y sus acabados, asegúrate de que contengan instructivo y medidas precautorias. Si tienen algún desperfecto acude al proveedor para que te lo cambie o devuelva el dinero.

Fíjate en los siguientes detalles, según el tipo de artículo:

✓ Lápices y colores de madera

Que no tengan grietas, eso provoca que la punta se rompa. Asegúrate de que la goma esté bien adherida.

✓ Crayones

Que no estén porosos ni se deshagan al pintar.

✓ Compás

Revisa que abra y cierre fácilmente y que sus piezas no se desprendan al usarlo.

✓ Gomas

Asegúrate que no se deshagan al usarlas, así durarán más tiempo.

✓ Juego de geometría y reglas

Revisa que el material sea resistente, que no tenga rebabas en el contorno y que tanto números, como graduación sean legibles.

✓ Pegamento líquido

Que la tapa selle perfectamente, que no esté seco y que la etiqueta

indique el tipo de materiales para el que está hecho.

✓ **Lápiz adhesivo**

Si está empaquetado que esté bien cerrado. Si puedes abrirlo revisa que no esté seco. Verifica que sea apto para el clima del lugar en que vives.

✓ **Bolígrafos.** Revisa que no dejen manchas al escribir, que no escurra la tinta y que su trazo sea uniforme.

✓ **Cuadernos**

Revisa que las pastas sean resistentes, al igual que las hojas. Checa que su espiral o grapas sujetadoras estén bien colocadas y sean lo suficientemente fuertes para durar. Recuerda que aquéllos con personajes de moda son más caros y no resultan más útiles.

✓ **Mochilas.**

Checa que tengan buenas costuras y acabados, que su material sea resistente a la intemperie, que tenga el tamaño indicado para tus útiles y que no sean muy pesadas.

✓ **Plastilinas o masas para modelar.**

Que el empaque esté bien cerrado y no estén opacas o secas. Checa que sean lavables, para que se facilite la limpieza de la superficie donde han sido utilizadas.

✓ **Tijeras.** Que tengan punta redondeada para evitar accidentes. Su nombre correcto es "Tijera Escolar" o "Tijera Papelera Escolar". Revisa que corte firmemente y que la etiqueta indique para qué materiales sirve.

✓ **Flautas.** Revisa que no tengan rebabas, especialmente en la boquilla. Las desarmables son más fáciles de limpiar.

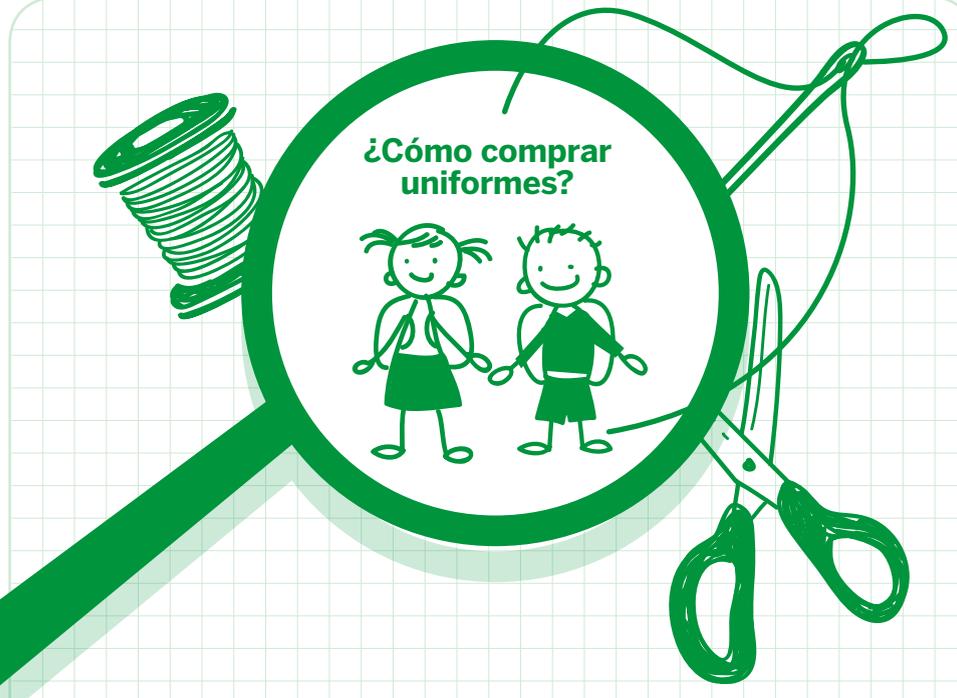
✓ **Cintas adhesivas (diurex, masking tape, etc.).** Elige preferentemente rollos grandes para evitar pagar de más por muchos rollos pequeños. Revisa que el enrollado sea uniforme y sin ondulaciones. No siempre es necesario un despachador.



¿Cómo elegir equipos de cómputo?



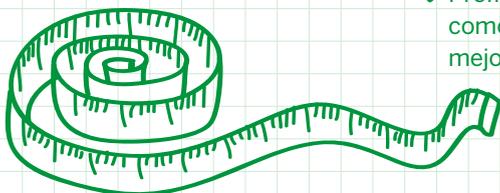
- ✓ Adquiérello en el comercio formal **para contar con comprobante de pago y poder hacer válida la garantía y cualquier reclamación.**
- ✓ Elige funciones y características de acuerdo con tus verdaderas necesidades. No pagues de más.
- ✓ Pregunta por sistema operativo, pantalla, microprocesador, memoria y disco duro.
- ✓ Solicita toda la información posible por escrito y asegúrate de que tenga instrucciones, directorio de centros de servicio y garantía.



¿Cómo comprar uniformes?

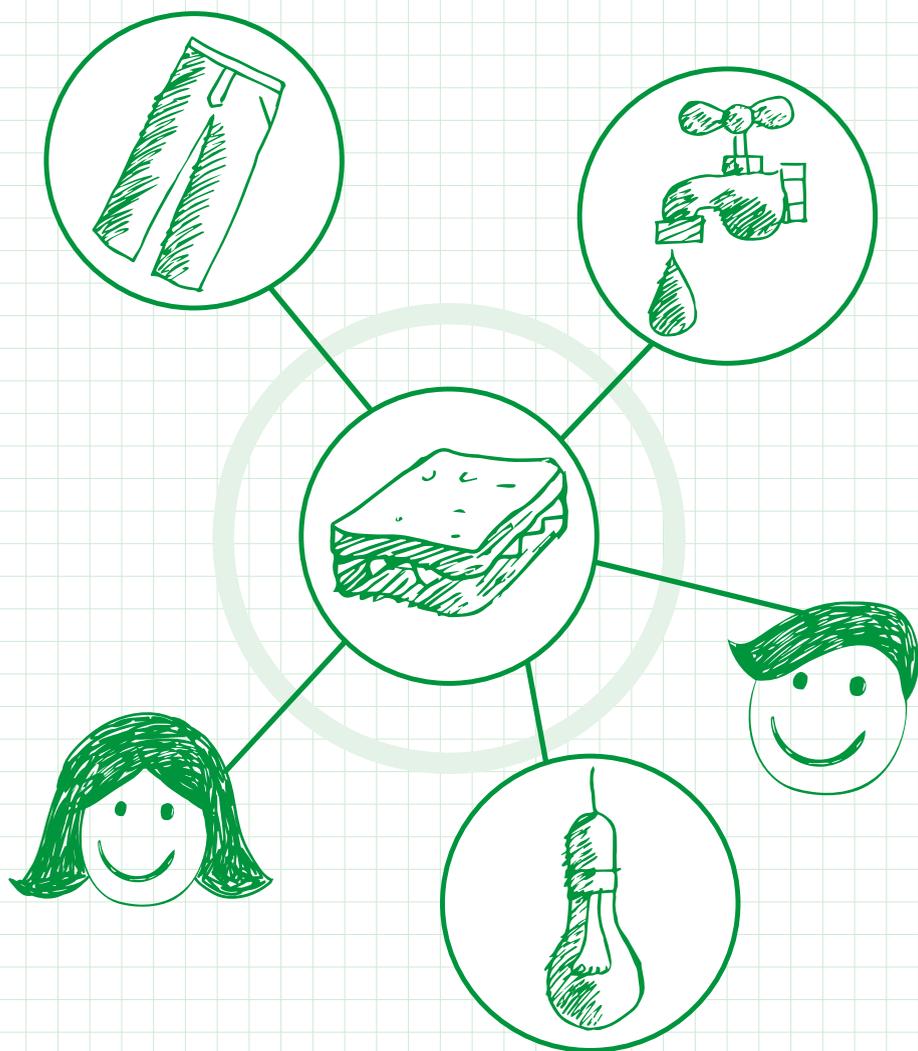


- ✓ Asegúrate de elegir la talla correcta, tomando en cuenta que tus hijas o hijos continuarán creciendo durante el ciclo escolar.
- ✓ Revisa cierres, botones y ojales para que al manipularlos no fallen, se abran o se caigan. De ser necesario recose los botones para que estén más firmes.
- ✓ Revisa información en etiquetas, como recomendaciones de lavado, material, fabricante y país de origen.
- ✓ En el calzado revisa los materiales de que está hecho, de ello depende su duración, resistencia, comodidad e higiene, incluso la seguridad de tus hijas o hijos, para evitar que se caigan en suelo húmedo.
- ✓ Checa las costuras, deben ser resistentes y estar bien rematadas para evitar su pronto desgaste.
- ✓ Prefiere telas de fibras naturales como algodón, ya que permiten una mejor transpiración.



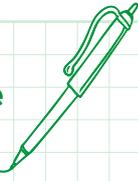
5

El Consumo Responsable en la escuela



SECCIÓN PARA PEQUEÑAS Y
PEQUEÑOS CONSUMIDORES

Test del Consumo Responsable en la escuela



1 A la hora del recreo:

- a) Compro dulces en la tienda de la escuela.
- b) Me como el refrigerio que me preparan en casa.
- c) Compro el almuerzo que se prepara en la tienda de la escuela.

2 Cuando regreso a casa lo primero que hago, es:

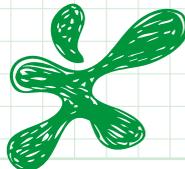
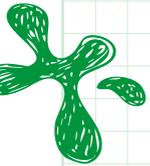
- a) Cambiarme el uniforme para que no se maltrate.
- b) Comer.
- c) Ir a jugar.

3 ¿Qué haces para conservar tus útiles escolares?

- a) Nada en especial, los uso y ya.
- b) Sólo los utilizo para la escuela, para que no se maltraten.
- c) Los utilizo para hacer otras cosas, sirven para todo. Si se gastan pido que me compren otros.

4 ¿Qué haces para ahorrar en el nuevo ciclo escolar?

- a) Compro todo nuevo, pero busco lo más barato.
- b) Reviso qué me sirve del año anterior y reutilizo lo más posible.
- c) Busco los mejores productos y los que tengan personajes de moda.



5 Cuando me compran zapatos o tenis para la escuela, me fijo en:

- a) Que sean baratos.
- b) Que estén de moda.
- c) La calidad y el precio, para que no se gasten muy rápido. Así hago una buena compra.

6 Antes de comprar los útiles, reviso:

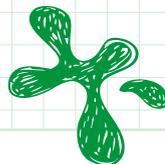
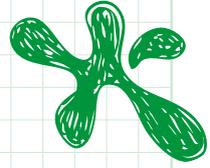
- a) Que estén bien hechos y sin defectos.
- b) Que sean de marcas famosas, porque la publicidad dice que son los mejores productos.
- c) Que sean mejores que los de mis amigos.

7 Cuando compro alimentos envasados en la tienda de la escuela, me aseguro de que:

- a) Me gusten y que sean de los que compran mis amigos.
- b) Me atiendan con respeto y que la fecha de caducidad esté vigente.
- c) Que me alcance el dinero que me dieron en casa.

8 Si detecto que en la tienda de la escuela no atienden con respeto y venden productos caducos o en mal estado:

- a) Platico con mis amigos, mamá y papá y autoridades de la escuela para solucionar el problema.
- b) Nada, simplemente dejo de comprar en esa tienda.
- c) Le reclamo a las vendedoras (es) y les pido que revisen sus productos.



Respuestas

Preguntas	Valor de:			Suma
	a	b	c	
1	0	3	1	
2	3	1	0	
3	0	3	1	
4	1	3	0	
5	1	0	3	
6	3	1	0	
7	0	3	1	
8	3	0	1	
Total				

Fíjate cuántos puntos vale cada una de tus respuestas y calcula el total; para saber qué tan responsable eres al consumir en la escuela, interpreta el resultado de acuerdo con el puntaje que está más abajo.

Interpreta qué tipo de consumidor eres en la escuela:

Obtuviste de 21 a 24 puntos.

¡Felicidades! Haces un consumo responsable en la escuela, porque además de ahorrar, te interesas por defender los Derechos y cuidar el medio ambiente.

Obtuviste de 15 a 20 puntos.

Aunque tus decisiones al comprar no son tan malas, no haces valer tus Derechos, arriesgas tu salud, tu economía y no te interesas mucho en el medio ambiente. Si te propones, puedes ser una consumidora o consumidor más responsable en poco tiempo. Inténtalo, verás que obtendrás grandes beneficios.

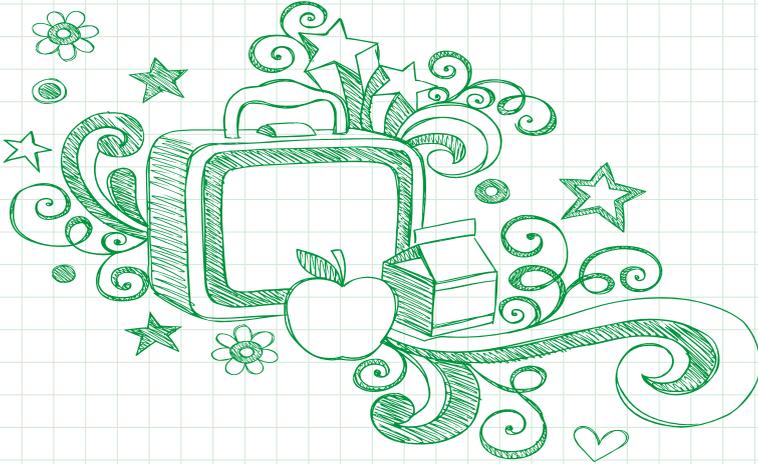
Obtuviste de 0 a 14 puntos.

¡Cuidado! no estás pensando en los demás, ni en el medio ambiente y menos en tu bienestar. Recuerda que todos nuestros actos de consumo tienen consecuencias. Acércate a **Profeco** y haz equipo para aprender a hacer un consumo responsable y a defender tus Derechos.



6

Para un consumo saludable en la escuela



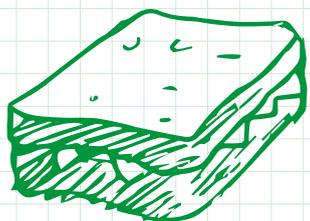
La alimentación

Una alimentación correcta influye en la salud y el rendimiento escolar, por lo que te damos las siguientes recomendaciones:

- ✓ Evita extremos como comer muy poco o en exceso.
- ✓ Come en familia, sin distractores como la TV o videojuegos.
- ✓ Complementa tu alimentación con actividades físicas.
- ✓ Usa el Plato del Bien Comer para incluir los 3 grupos de alimentos sanos en tus comidas.
- ✓ Toma abundante agua potable.
- ✓ Evita excesos en consumo de azúcar, grasa, sal y picante, su abuso puede provocar obesidad y enfermedades como diabetes, gastritis o úlceras.
- ✓ Siempre desayuna antes de ir a la escuela para tener energía y capacidad para concentrarte.
- ✓ Conoce y elabora Tecnologías Domésticas Profeco, así aprenderás a hacer refrigerios sanos. Consúltalas en esta guía.
- ✓ En recreo consume un refrigerio preparado en casa, es más nutritivo, higiénico y económico.

La Higiene

- ✓ Procura el baño diario, te sentirás mejor y evitarás enfermedades de la piel.
- ✓ Lava tus dientes al despertar y después de cada comida.
- ✓ Elabora **Tecnologías Domésticas Profeco** en compañía de mamá y papá, como desodorante para calzado y loción refrescante para pies.



Refrigerios para un consumo saludable

- ✓ Para una alimentación sana en la escuela te proponemos los siguientes refrigerios:

Día	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Lunes	Fruta entera (guayaba, manzana, ciruelas, durazno, mandarina) y 3 galletas	Fruta picada (melón, mango, gajos de naranja, piña, sandía) y alegría	Zanahorias rebanadas, con limón y poco chile en polvo y cocada	Pepinos rebanados con limón y poco chile en polvo y palanqueta
Martes	Frijoles refritos con queso y totopos	Quesadillas (de queso o frijoles) y uvas	Tacos dorados (de requesón, frijoles refritos, papa o pollo)	Mollete (con frijoles y queso) y una manzana
Miércoles	Arroz con leche y una manzana	Gelatina y guayaba	Plátanos con crema	Palomitas caseras y una mandarina
Jueves	Una tortita de papa y uvas	Torta de huevo a la mexicana y mandarina	Hojaldra con ensalada rusa	Cuernito con frijoles y queso
Viernes	Hot cakes con mermelada y una manzana	Cuadritos de queso con ate y mazapán	Tamal y una rebanada de piña	Sándwich de jamón con queso, lechuga y jitomate

7

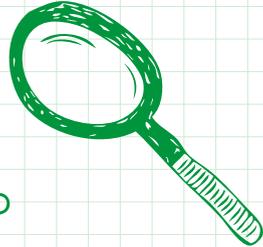
Tus Derechos al comprar en la escuela



INFORMACIÓN
NUTRIMENTAL

CADUCIDAD

INGREDIENTES



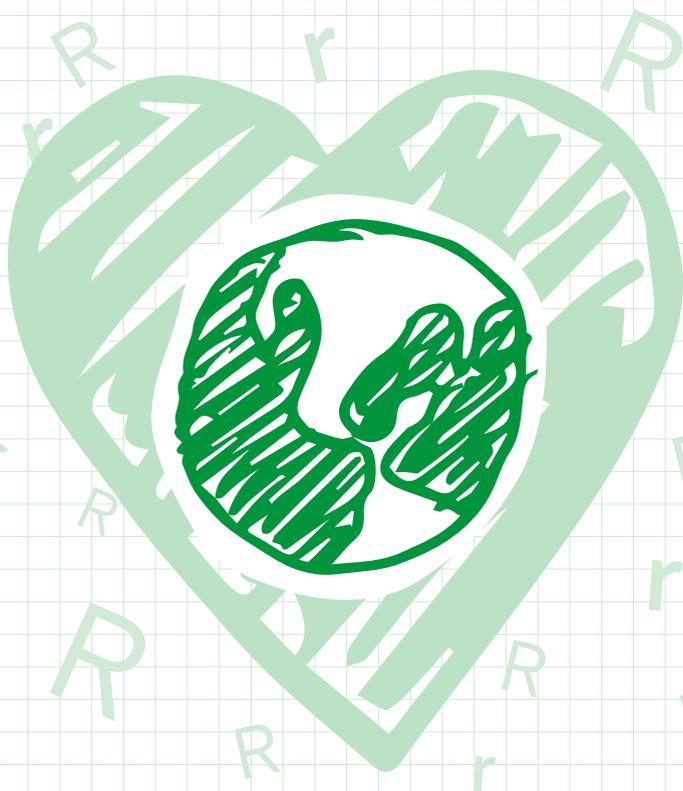
- Deben informarte los precios antes de comprar en una lista a la vista.
- Deben atenderte con respeto en cualquier compra y cobrarte la cantidad correcta.
- Los empaques deben estar en buenas condiciones, cerrados y limpios.
- Que al interior de los empaques no haya humedad, eso indica mal estado.
- Que la fecha de caducidad sea lejana al día de la compra.
- Los productos sin etiqueta y fecha de caducidad no son de fiar.
- Limita tu consumo de productos altos en azúcares, grasas y harinas.
- Que tengan lista de ingredientes.
- Los productos con “juguete gratis” lo usan como gancho para influir en tu compra.
- Si detectas mentiras en la etiqueta de un producto, denúncialo como Publicidad Engañosa en Profeco.
- Las marcas que más se anuncian en medios de comunicación son las de mayor precio.
- Que no te obliguen a comprar algo que no deseas o necesitas.
- Si algún alimento comprado en la escuela te hace daño, avisa a mamá o papá, tus maestras (os) o tus compañeras (os). Si no quedan satisfechos con la solución, acudan a Profeco.

**¡Exige respeto
a tus derechos!**



8

5 R's para un consumo sustentable



Para ser una consumidora o consumidor responsable **compra sólo los útiles escolares que necesites.** Toma decisiones **inteligentes** poniendo en práctica acciones sencillas como:

Las 5 R's del consumo:

- Rechazar
- Reducir
- Reutilizar
- Reciclar
- Respetar

1. Rechaza

- La idea de comprar toda la lista de útiles. Revísalos para que adquieras sólo lo necesario para el nuevo ciclo escolar.
- Los útiles escolares que no cumplen con las normas de calidad y seguridad, evita ponerte en riesgo y hacer un gasto inútil.
- Los productos importados, prefiere los de origen nacional y con empaques sencillos, porque al final las envolturas van a dar a la basura.

2. Reduce

- La compra de productos desechables porque dañan al medio ambiente.
- El consumo cuidando tus cosas, como la mochila, los útiles escolares y el uniforme.

3. Reutiliza

- Los útiles, la mochila y el uniforme que estén en buenas condiciones y si es necesario llévalos a reparar para usarlos nuevamente.
- Con las hojas limpias de los cuadernos puedes hacer una libreta; quítales la espiral, las grapas o el hilo, retira las hojas limpias y forma de nuevo un cuaderno.
- Los diccionarios y libros, porque por lo regular sirven para varias generaciones.

4. Recicla

- Esta R implica un proceso industrial en el que se recuperan las materias primas de las que está elaborado un producto. Los plásticos se reciclan para hacer productos nuevos, o el papel para fabricar papel reciclado o cartón, entre otros.
- Separa los residuos que desechas en orgánicos (desechos de alimentos y restos de plantas) e inorgánicos, como plástico, vidrio, metal, etc. Al hacerlo facilitas el reciclaje de materiales.

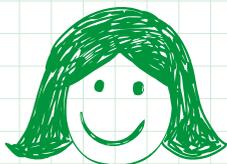
5. Respeta

- La vida humana y a la naturaleza.
- Apoya los productos nacionales, fabricados en condiciones justas, ¡no compres productos pirata!
- No desperdicies los recursos, ¿sabías que para producir cien hojas de papel bond se requieren 8 garrafones de agua de 20 litros, 810 gramos de madera y 2,500 watts?

¡El regreso a clases es una oportunidad para poner en práctica las 5R's del consumo!



Tu consumo tiene consecuencias, antes de comprar piensa en cuidar tu salud, economía y medio ambiente; no te dejes llevar por la influencia de la publicidad, los amigos y la moda. Infórmate, compara y elige haciendo un consumo responsable.



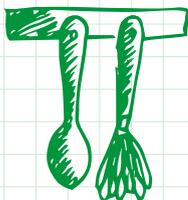
¿Te gustaría **descifrar** uno de los **mensajes importantes del consumo responsable?**
Coloca las letras de acuerdo con **el código** de cada vocal.

● = A	Y__C__NTR__B__Y__ __L
● = E	□ □ ▲ □ □ ●
▲ = I	M__D__ __ MB__ __NT__ ,
□ = O	● ▲ □ ● ▲ □ ●
■ = U	__H__RR__ND__
	● □ ● □
	__N__RG__ __ Y__G__ __ , Y
	● ● ▲ ● ● □ ●
	S__P__R__ND__ L__
	● ● ● □ ●
	B__S__R__
	● □ ●

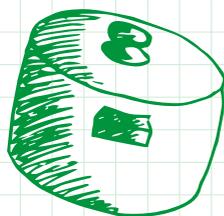


9

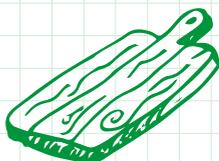
Tecnologías Domésticas Profeco



No siempre es necesario comprar, aprovecha ingredientes que ya tienes en casa con las **Tecnologías Domésticas Profeco**, una alternativa para elaborar productos de uso cotidiano.



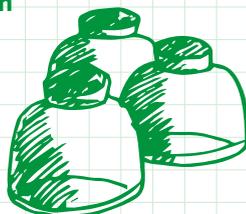
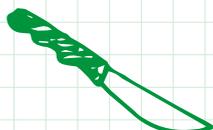
Aprovéchalas para la preparación de **refrigerios**, encuentra aquí cómo hacer: alegrías y barras de granola. Así como papel reciclado. Para la **higiene personal** y **uso en el hogar**: talco desodorante para pies, desodorante para calzado y crema para calzado.



Sigue las indicaciones de cada Tecnología y envasa los productos en un recipiente que cierre perfectamente. Los ingredientes sobrantes envásalos y etiquétalos con el nombre del producto. **Guárdalos en un lugar seguro, lejos del alcance de las niñas y de los niños.**



Además del nombre del producto, escribe en la **etiqueta la fecha de elaboración y de caducidad**, así como las **recomendaciones de precaución y conservación.**





Ingredientes

- 5 tazas de amaranto reventado (175 gramos)
- 1 ½ tazas de azúcar morena (300 g)
- ¾ de taza de agua (185 ml)
- 2 cucharadas de piloncillo rallado
- 1 ¼ de cucharada de jugo de limón
- Esencia de vainilla (opcional)

Procedimiento

1. Para el caramelo, en una cacerola de peltre sin despostillar o de acero inoxidable, coloca el agua, el azúcar, el piloncillo y el jugo de limón, a fuego medio y sin dejar de mover para evitar que se pegue en las paredes.

✓ SUGERENCIAS

- Puedes añadir un poco de pasas, cacahuates o almendras.
- ¡No toques el caramelo con las manos, ya que puede causarte quemaduras graves!

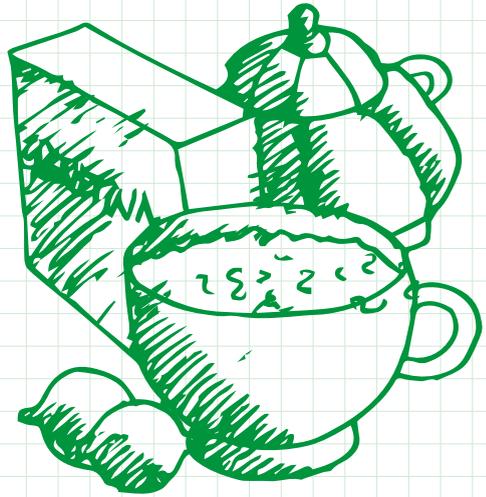
2. Una vez que se funda, vacía una gota en un vaso con poca agua, si al tomar la gota con los dedos queda suave, añade el amaranto y mezcla para cubrirlo bien.
3. Retira del fuego.
4. Engrasa un molde o charola con unas gotas de aceite o un poco de mantequilla. Vacía la mezcla y corta a tu gusto antes de que se enfríe, con cuchillo o moldes.

BARRAS DE GRANOLA

Caducidad: 2 meses

Ingredientes

- 1 taza de granola
- ¼ de taza de agua purificada
- El jugo de ½ limón
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de gretina en polvo, sin sabor
- 2 cucharadas de aceite de maíz o girasol (30 ml)



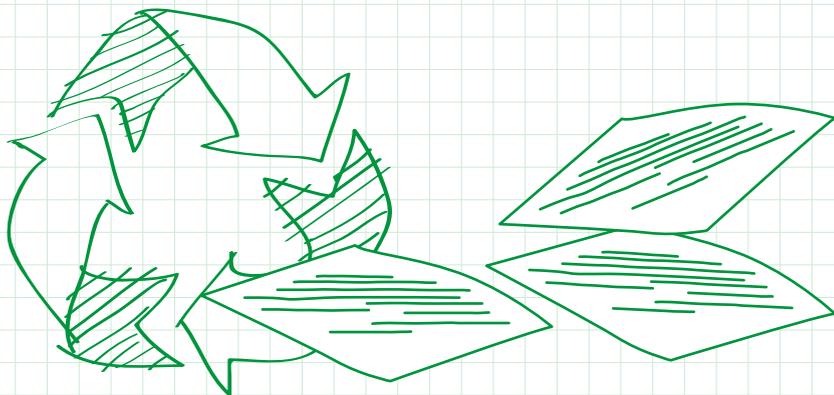
Procedimiento

1. Vacía el agua en una cacerola, vierte el azúcar y el jugo de limón.
2. Pon a fuego medio y cuando esté hirviendo añade la gretina. Agita para que se disuelva perfectamente y retira del fuego.
3. Vacía la granola a la mezcla anterior e intégrala perfectamente para que quede bien cubierta.
4. Engrasa un molde o charola con unas gotas de aceite o un poco de mantequilla. Vacía la mezcla y corta a tu gusto antes de que se enfríe.

✓ SUGERENCIAS

- Puedes añadir un poco de cacahuete, pasas o almendras.
- ¡No toques el caramelo, ya que puede causar quemaduras graves!
- En lugar del jarabe propuesto en el paso 1 y 2, funde la mitad de bombones de una bolsa grande, con un poco de mantequilla, añade la granola y moldea.

CÓMO HACER PAPEL RECICLADO



Materiales

- 20 hojas de papel, aproximadamente tamaño carta (puedes utilizar cualquier tipo de papel, incluso periódico).
 - 2 tazas de agua limpia, o más si es necesario
 - 2/3 de taza de pintura vinílica color blanco (o algún otro de tu preferencia).
3. Vacía la mezcla a una tina y reserva para su uso posterior.
 4. Construye un bastidor, tomando un gancho de acero (para colgar ropa), y forma un cuadrado (con ayuda de las pinzas), aproximadamente de 25 x 40 cm y mételo a una media de nylon.
 5. Coloca el bastidor sobre la charola y encima vierte la mezcla, ya cubierto el bastidor sácalo con cuidado para que quede una capa de papel, ponlo a secar sobre dos postes al sol o cuélgalo en un tendedero. De tal manera que se pueda airear por ambos lados.

Procedimiento

1. Corta el papel en pedazos pequeños y déjalo remojar dentro de un recipiente con el agua durante 30 minutos aproximadamente, mueve con ayuda de una cuchara o pala.
2. Bien remojado, vacíalo al vaso de la licuadora, mezcla a baja velocidad, poco a poco añade la pintura vinílica, hasta formar una mezcla homogénea.
6. Una vez que la mezcla esté seca, desprende la hoja con cuidado.
7. Repite el paso 5, hasta terminar la mezcla.

✓ SUGERENCIAS

- Reutiliza cualquier papel que vayas a desechar y decora tu papel reciclado como tú desees.
- Úsalo para dibujar con acuarela, crayones, pinturas de aceite u otras de tu preferencia.
- Te servirá para elaborar manualidades, como: cajas, álbumes fotográficos, tarjetas, sobres, manteles, pastas para cuaderno y libros.
- Decóralos con flores secas y semillas.
- Si deseas obtener una mayor cantidad de hojas, aumenta las cantidades de ingredientes las veces que sea necesario.
- Puedes hacer más de dos bastidores para hacer varias hojas al mismo tiempo.

¿Sabías que?

Para producir cien hojas de papel bond se requieren **8 garrafones de agua** de 20 litros, **810 gramos de madera** y **2,500 watts**. Por eso recicla y cuida el ambiente.



TALCO DESODORANTE PARA PIES

Caducidad: 1 año

Materiales:

- 3/4 de taza de talco simple*
- 1 cucharadita de óxido de zinc
- 1/2 cucharadita de mentol*
- 1 cucharadita de alcohol desnaturalizado

* Se consiguen en droguerías o farmacias grandes.



Procedimiento:

1. Vierte el talco en un tazón de vidrio, agrega el óxido de zinc y agita suavemente para mezclar.
2. En otro recipiente de vidrio disuelve el mentol en el alcohol.
3. Agrega en un mortero, muy despacio, la mezcla de mentol y alcohol y tres cucharadas de la mezcla del talco; usa el pistilo para distribuirlo homogéneamente.
4. Incorpora la mezcla del mortero al resto del talco y agita suavemente durante un minuto para incorporar muy bien la mezcla.
5. Vierte en el envase de plástico y recuerda etiquetarlo.

✓ CONSERVACIÓN

Almacénalo en un lugar fresco, seco y seguro.

✓ BENEFICIO

Al elaborar este talco desodorante para pies obtendrás un ahorro superior al 60%.

Ingredientes

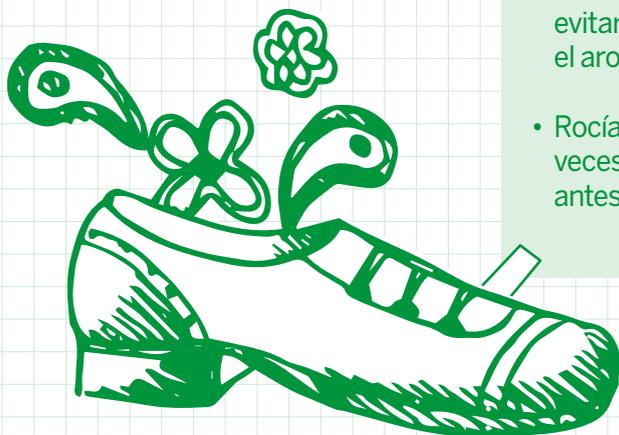
- $\frac{3}{4}$ de taza de alcohol
 - $\frac{1}{4}$ de taza de agua purificada
 - 15 clavos de olor
 - 1 raja gruesa de canela
 - 1 cucharadita de glicerina
 - $\frac{1}{4}$ de cucharadita de mentol
2. Después, pasa el alcohol por un colador y déjalo en un tazón de vidrio o plástico.
 3. Aparte coloca el mentol en un mortero con dos cucharadas del alcohol aromatizado, tritúralo.
 4. Vierte de nuevo el alcohol en la botella con aspersor y la mezcla del mentol triturado; también el agua y la glicerina. Etiquétalo con el nombre para evitar confusiones y accidentes.

Procedimiento

1. Vierte el alcohol en una botella de plástico (que no sea pet), añade los clavos y la canela, tapa y deja reposar por una semana. Agita de vez en cuando.

✓ SUGERENCIAS

- Mantén la botella bien cerrada para evitar que se pierda el aroma.
- Rocía una o dos veces a tus zapatos antes de ponértelos.



CREMA PARA CALZADO

Caducidad: 1 año

Materiales

- 1 cucharadita de carbón vegetal, finamente triturado
- 3 cucharadas de cera amarilla
- 3 cucharadas de ácido esteárico
- 1 cucharada de cera de carnauba
- 4 cucharadas de vaselina líquida
- ¼ de taza de aguarrás

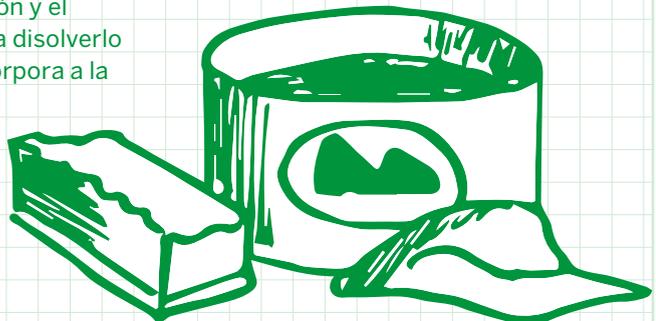
Procedimiento

1. Coloca un tazón de vidrio o cacerola en baño María, a fuego regular.
2. Añade las ceras y el ácido esteárico y la vaselina, agita hasta que se funda. Retira del fuego, reservando en un lugar seguro.
3. Aparte añade el carbón y el aguarrás, mueve para disolverlo perfectamente e incorpora a la mezcla de las ceras.

✓ SUGERENCIAS

- Consévala a temperatura ambiente y en un lugar seguro. Mantén el tarro bien cerrado.
- Cepilla y limpia muy bien los zapatos antes de untar la crema para calzado. Deja secar, si es posible toda la noche y por último cepilla para lustrar.

4. Agita muy bien y vacía a un tarro de plástico, déjalo enfriar y etiqueta el envase.



PROFECO SERVICIOS

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:



Teléfono del Consumidor: ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y el **01 800 468 8722** (resto del país).



Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos.



Registro Público para Evitar Publicidad: inscribe tu número telefónico al **9628 0000** (DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o al **01 800 962 8000** (resto del país).



Brújula de compra: suscríbete para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para comprar. Encuéntrala dentro de **profeco.gob.mx**



Contacto ciudadano: proveedores y consumidores pueden realizar trámites y solicitar asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**



Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.



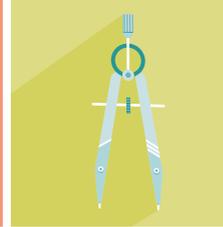
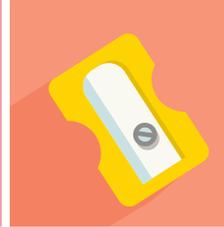
Procitel: concerta una cita en tu delegación o subdelegación Profeco para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Comunícate al **Teléfono del Consumidor.**



Revista del Consumidor en línea: consulta artículos sobre consumo informado en **revistadelconsumidor.gob.mx**



Síguenos en Twitter: @Profeco



DIRECTORIO

Lorena Martínez Rodríguez
Procuradora Federal del Consumidor



Juan Ricardo Hernández Morales
Coordinador General de Educación y Divulgación



Ivonne Nemer Orive
Directora General de Educación y Organización de Consumidores



Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión



Alfredo Albiter Sánchez
Director General de Comunicación Social



Yuri Calzada Ehrlich
Director de Educación para el Consumo



B. Patricia Martínez Rodríguez
Directora de Arte y Diseño



Claudia Islas García
María Concepción Guzmán Ramos
María Cristina López Farías
Vania Martínez Ramírez
Mariana Morales Castillo
Alejandra Sánchez Plascencia
Contenidos



Víctor Manuel Gutiérrez García
Elizabeth Barrera Mendoza
Diseño



Guía de Regreso a Clases 2014
60,000 ejemplares