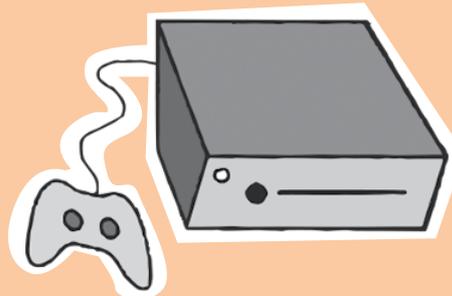
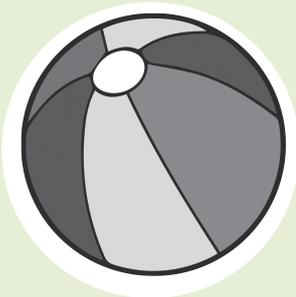
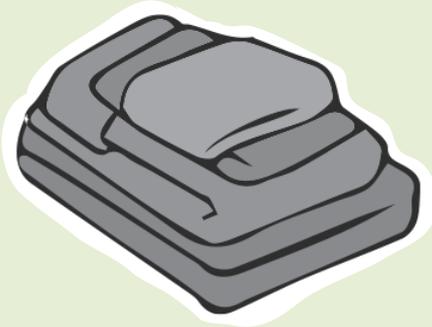
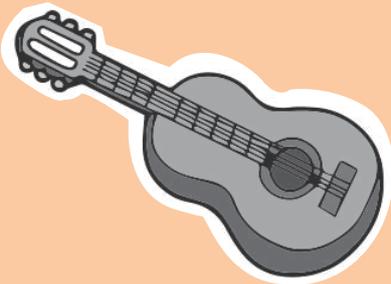
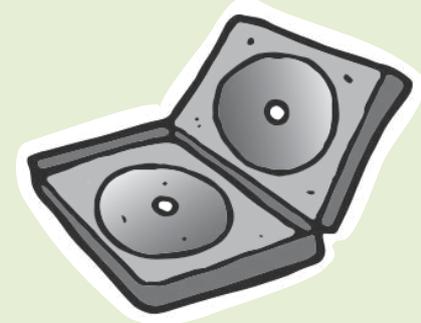
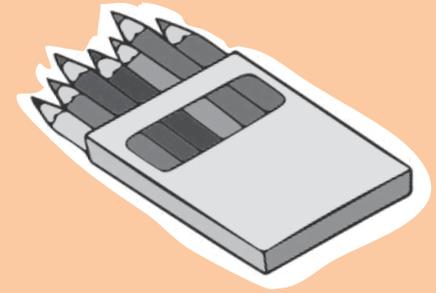
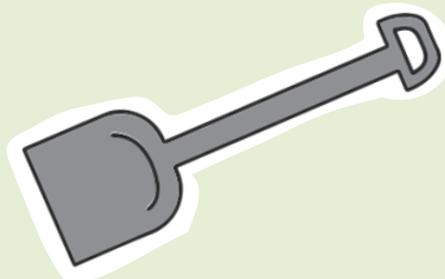


• GUÍA PRÁCTICA •

# Acciones de educación para el consumo en el Regreso a clases 2015

Coordinación General de Educación y Divulgación  
Dirección General de Educación y Organización de Consumidores  
Dirección de Educación para el Consumo



**E**n beneficio de la **economía familiar**, en este regreso a clases **promovamos** los **derechos** de la población consumidora, un **consumo informado, crítico y sustentable** antes, durante y después de comprar.

La temporada de regreso a clases, también de alto consumo, implica gastos necesarios que podrían desviarse hacia el **consumismo** debido a la **influencia** de la **moda**, el **diseño**, la **publicidad** y la **presión social** de quienes nos rodean (amistades, familia, vecinos, etcétera). **Ser más críticos** de los mensajes que llegan a nuestros sentidos, **evitará desviar el gasto** hacia objetos con diseños de moda, cuyo costo elevado se debe a la promoción de personajes, ya que el fabricante debe pagar una parte de las ganancias a las diferentes marcas. **Dichos gastos pueden limitarse y evitarse para no rebasar el presupuesto familiar.**

Es conveniente **planear** las compras con meses o semanas de anticipación, organizando los gastos a través de un **presupuesto** para conocer cuánto ingresa, cuánto se gasta y en qué se gasta; esta será información útil para lograr un **ahorro** que ayude a evitar el desequilibrio de las finanzas, además de poder aprovechar a tiempo un mejor surtido y mejores precios.

Promovamos un consumo sustentable, al **reutilizar** materiales que pueden recuperarse durante el ciclo escolar, como las hojas de cuadernos que hayan quedado en blanco, lápices, colores, bolígrafos, juegos de geometría,

la mochila y la lonchera, incluso el uniforme. De igual manera contribuye al cuidado del medio ambiente hacer un **consumo colaborativo** al intercambiar, donar o compartir.

---

Los gastos se pueden aminorar haciendo un **consumo responsable e inteligente**, orientemos a las familias para hacer frente a los gastos, **informándose, comparando antes de elegir y acudiendo a las Ferias de Regreso a clases que Profeco tiene durante la temporada.**

---



**OBJETIVOS Y VISIÓN DE LA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO**

Como promotoras y promotores, nuestra labor educativa tiene como **visión: que la población consumidora proteja su economía practicando un consumo responsable y exigiendo el cumplimiento de sus derechos, para que los proveedores de bienes y servicios se vean obligados a mejorar la calidad de los mismos.**

Recordemos que para lograrlo, nuestras estrategias didácticas deberán estar encaminadas hacia la reflexión de los actos de consumo y la problemática a la que se enfrenta la población en las relaciones comerciales, sin perder de vista que al consumir se desarrollan e interactúan simultáneamente en tres esferas: individual, social y medioambiental. La educación para el consumo tiene cuatro objetivos principales:

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO	VISIÓN (Actitud que deseamos generar en la sociedad consumidora)
<p><b>1. Incrementar el conocimiento sobre los derechos al comprar.</b></p>	<p>Identificar los derechos que me protegen antes, durante y después de la compra, para exigirlos y defenderlos.</p>
<p><b>2. Dotar de conocimientos acerca de la forma en que se pueden exigir los derechos y acerca de las autoridades a las que se puede acudir para ello.</b></p>	<p>Reconocer y hacer uso de los servicios de Profeco y de otras instituciones para asesorarme, denunciar e imponer quejas en contra de proveedores que incumplan con las leyes que me protegen como parte de la población consumidora.</p>
<p><b>3. Desarrollar habilidades para actuar proactivamente en el mercado, tomando decisiones informadas al consumir.</b></p>	<p>Usar la información de productos y servicios y despejar dudas antes de comprar. Ser y estar activos ante los problemas de consumo que a todas y todos nos atañe, por el simple hecho de pertenecer al grupo más grande del sector económico: la población consumidora.</p>
<p><b>4. Desarrollar la habilidad de interpretar y discernir información de productos, bienes y servicios, así como las condiciones de acceso a los mismos.</b></p>	<p>Reconocer el origen y naturaleza de los productos, bienes y servicios para hacer una mejor selección, comparando y eligiendo entre su variedad la mejor opción, que satisfaga mis necesidades y deseos dentro de mis posibilidades.</p>

**TOMA DE DECISIONES**

Las personas adquieren experiencias durante la vida y pueden visualizar las posibles causas y consecuencias al tomar decisiones, en tres momentos: antes, durante y después.

Tomar una decisión requiere de procesar información, por ello nuestras acciones consisten principalmente en informar a consumidoras y consumidores respecto de sus actos de consumo que deben realizar antes, durante y después de una compra.

Las experiencias que llevan a tomar una decisión originan pensamientos, emociones y finalmente acciones de compra. La nueva información puede influir para tomar mejores decisiones de consumo: sin impulsos, más libre y con conocimiento de causa, obteniendo mayores beneficios y menos riesgos al comprar, ya sea un bien, un producto o un servicio.

**Para tomar la mejor decisión antes, durante y después de comprar, APRENDAMOS:**

<p><b>AUTOCONTROL</b> Analizar antes de comprar y no hacerlo por impulso.</p>	<p>Comprender e identificar mis necesidades reales a satisfacer, sin dejarme influir por la publicidad, el diseño, la moda y la presión social (amistades, familia, vecinos, compañeros). Planear antes de salir a comprar para no dejarme llevar por el deseo momentáneo. Controlar mis deseos e impulsos, y elegir racionalmente.</p>
<p><b>LIBRE ELECCIÓN</b> Habilidad para seleccionar la opción correcta dentro de una variedad de alternativas.</p>	<p>Hacer un consumo informado y crítico, pensar antes en mi salud, el medio ambiente y en las personas involucradas en la cadena de producción y comercialización. Valorar las ventajas y las desventajas de un producto o servicio para elegir la mejor opción, que se adapte a mi presupuesto sin poner en riesgo el medio ambiente, mi economía, mi salud y la de otras personas.</p>
<p><b>ASERTIVIDAD</b> Reflexionar sobre las consecuencias de nuestro consumo.</p>	<p>Antes de consumir un producto o servicio, informarme y ser consciente de las consecuencias en el medio ambiente, en la sociedad y en la economía personal y del país. Conocer mis derechos para defenderlos y apoyarme en la protección de las autoridades, incluso antes de comprar.</p>

**Tomar decisiones autónomas = libres = responsables.**

*Visualicemos una cultura de consumo responsable que permita, en el corto, mediano y largo plazos, contar con recursos naturales y hacer un uso racional de ellos.*

## ACCIONES PARA EL Regreso a clases 2015

En temporadas de alto consumo, como la de regreso a clases, podemos observar la constante exposición que tenemos como consumidoras y consumidores a los mensajes de la publicidad y la mercadotecnia, estrategias para conseguir nuestra atención y por ende, la compra de los productos y servicios que ofrecen. Por ello será importante generar actitudes de consumo crítico en la población abierta y de nuestros grupos.

### Revisa el siguiente texto:

“Los minoristas deberían comenzar a poner más atención en el poder de compra de los niños hoy en día, ya que los padres compran por promoción mientras que los niños lo hacen por convicción, ya que saben lo que quieren y son una gran influencia para la ampliación de las compras”, es la sugerencia de Roberto Arias, Director de Consumo en Accenture México, de acuerdo con la nota que comparte Forbes México en línea el 13 de agosto de 2014 (recuperado el 07/07/15 de <http://www.forbes.com.mx/se-incrementa-el-gasto-por-el-regreso-a-clases-en-2014/>).

Tú, como promotora o promotor **¿qué opinas al respecto? ¿será cierto?**

Si bien las niñas y los niños saben lo que quieren, no cuentan con suficiente información para discernir entre el consumismo y el consumo responsable, incluso pueden llegar a desconocer sus derechos antes,

durante y después de comprar, decidiendo de manera impulsiva sin conocer las consecuencias que ello implica. En el caso de las personas adultas, podría suceder lo mismo.

Como educadores en materia de consumo responsable, reforzemos la generación de actitudes y decisiones de compra inteligentes, reflexionando y haciendo un ejercicio constante de orientación, no sólo en pequeñas y pequeños consumidores, sino también en personas adultas encargadas de su cuidado.

---

En esta Guía práctica te hacemos llegar información de temas complementarios a los que se abordan en la Guía de Regreso a clases 2015, útil para la planeación de sesiones educativas.

---



## Palabras y frases totalitarias, estrategia para llamar la atención

### Para un consumo crítico

De acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) en su artículo 32, la información o publicidad de productos y servicios debe ser **veraz, comprobable** y exenta de descripciones que induzcan a error o confusión por engañosas o abusivas, de tal manera que el proveedor que utilice términos categóricos y superlativos, así como afirmaciones objetivas en la publicidad o información que difunda, **estará obligado a contar con estudios, muestras o pruebas que acrediten fehacientemente las afirmaciones publicitadas.**

Un tipo de publicidad engañosa es aquella que utiliza frases totalitarias, ya que sus palabras no se pueden medir y por lo tanto, no se pueden comprobar dichas afirmaciones y pueden confundir a los consumidores al tomar una decisión de compra.

**Realiza este ejercicio:** repite las siguientes frases en voz alta, y si tú fueras proveedor ¿de qué forma comprobarías la veracidad de las mismas? ¿es posible?:

- “**Controla** la caída del cabello”
- “Esta es **tu mejor opción**”
- “Este es el equipo de cómputo **más completo**”
- “**El único** que puede curar todas las enfermedades”
- “**El mejor** de todos los limpiadores en el súper”
- “**Siempre** será el mejor”
- “En **exclusiva, sólo para ti**”
- “**La mejor** dieta que sí funciona para ti”

Suenan muy atractivas y convincentes, sin embargo no garantizan lo que ofrecen. Las frases totalitarias son mentiras, pero psicológicamente son persuasivas y pueden captar tu atención, cuidado, no te dejes engañar.

Consulta “El falaz universo de las frases totalitarias” en la Revista del Consumidor de junio, pág. 20, que ya está disponible en versión digital en <http://www.profeco.gob.mx>



## Consumo Colaborativo

### Consume, comparte y ahorra

El consumo colaborativo es poder acceder a un producto o servicio sin tener que comprarlo. Por ejemplo, cuando tienes un libro y se los prestas a un amigo que lo necesita o, si ya no lo usas, se lo donas o se lo cambias por otro libro, un juguete, etc.

En México practicamos el consumo colaborativo, por ejemplo al hacer compras en común, es decir, cuando varias mamás y/o papás reúnen su dinero y compran productos para la despensa. Cuando lo hacen ahorran dinero, porque las compras al mayoreo cuestan menos, ahorran también en pasajes o en gasolina y su tiempo.

### Beneficios:

- Ayudas a proteger el medio ambiente: porque respetas, reduces, reutilizas, reparas.
- Ahorras y ganas: porque no gastas o gastas poco dinero, o intercambias lo que ya no es útil para ti.
- Ganas muchas amigas y amigos: porque al intercambiar y compartir conocerás más niñas y niños con gustos similares a ti.
- Te diviertes: porque te hará sentir bien ayudar a nuestro planeta, a tu salud y a la economía de del país.

Otro ejemplo de consumo colaborativo es la renta de bicicletas para transportarte o participar en los paseos ciclistas, o los mercados de trueques, que son los lugares donde puedes intercambiar cosas, como el cartón o papel que ya no utilices y cambiarlo por alimentos frescos.

Las ventas de garaje y/o las ventas o intercambio en línea de libros, estampas, películas, discos, instrumentos musicales y miles de cosas más, también son consumo colaborativo.

También puedes colaborar al enseñar a otros lo que tú sabes hacer, como darles clases de pintura, de otro idioma, a jugar ajedrez, un deporte, artes marciales, hacer manualidades, cocinar, repostería, pasear a la mascota de un familiar, amigo o vecino, acompañar a un enfermo (a), etc. ¡Seguro tienes muchas ideas nuevas para hacer un consumo colaborativo!, escríbelas aquí:

---

---

---

---

---

---

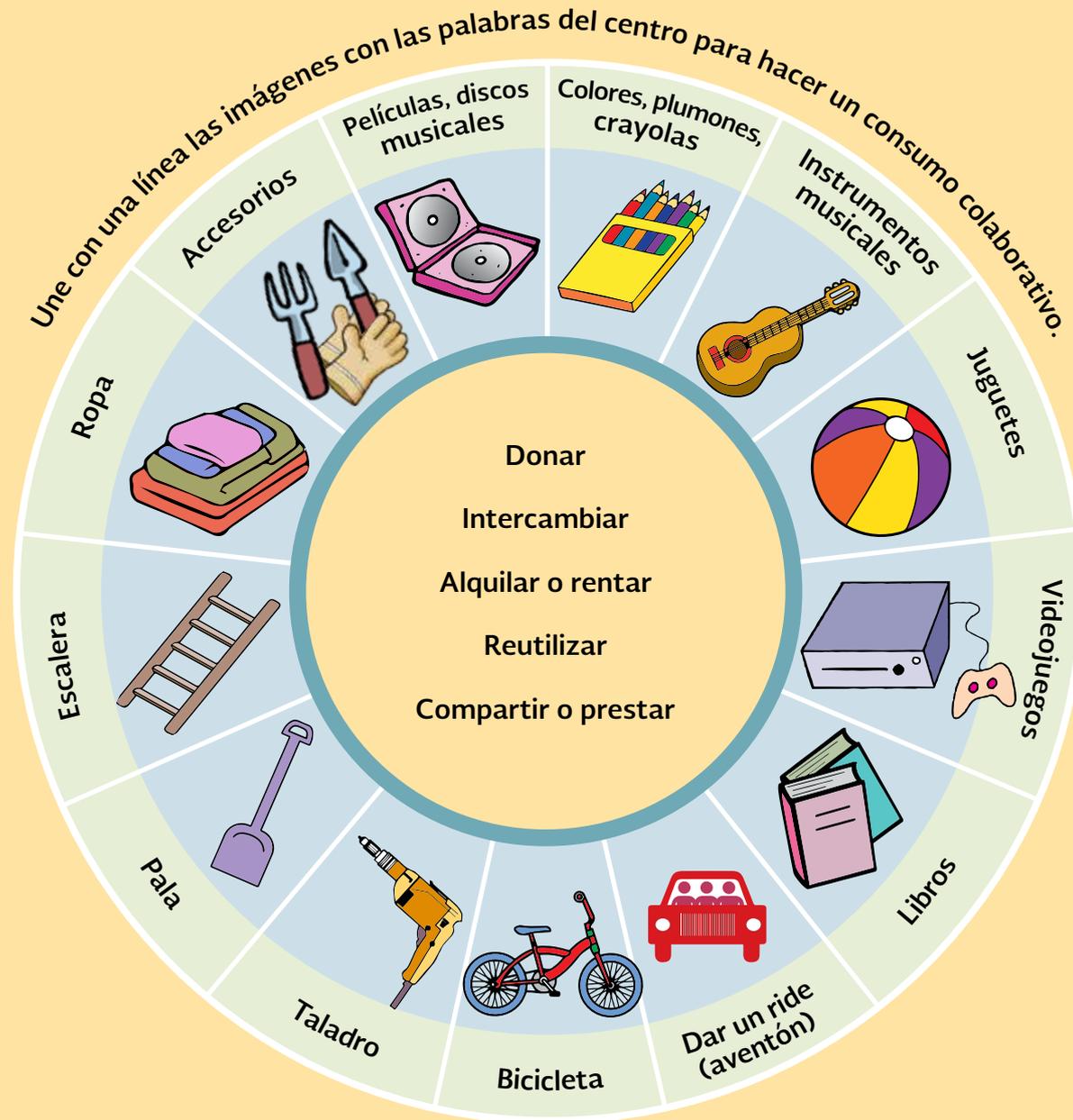
---

---

---

---

¿Cómo hacer un consumo colaborativo con tus familiares, amistades y en tu comunidad?



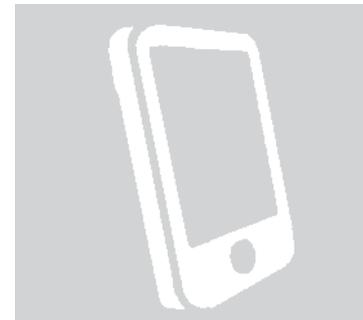
## Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y el consumo responsable

Desde las calculadoras hasta las computadoras, y ahora las tabletas, se han convertido en herramientas básicas para el aprendizaje en cualquier materia. Sigue estas recomendaciones para hacer un consumo responsable de estos equipos:

1. Adquiérelos en lugares establecidos y conserva los comprobantes de compra y garantía para cualquier reclamación.
2. Después de su compra, no dejes de reclamar cualquier anomalía por calidad deficiente ante el proveedor, y si no llegan a un buen acuerdo acércate a las oficinas de Profeco para poner una queja y una denuncia.
3. Al elegir no te dejes llevar por la moda y la publicidad, recuerda que es mejor tener una herramienta básica para aprovecharla al máximo, que gastar en servicios que están de más y que no se utilizan.
4. Consulta en el manual las sugerencias para un buen uso y te dure lo más posible, recuerda que no son un juguete y se deben manejar con cuidado para no dañar los equipos.
5. No lo olvides: “ANTES DE ENCENDERLA LEE EL INSTRUCTIVO”, evita que la garantía se pierda antes de usarla.
6. Haz un consumo saludable: verifica si necesitas anteojos, adopta una postura correcta, establece un horario y tiempo de exposición al usar tu equipo.
7. Si ya tienes un teléfono móvil con acceso a internet (Smartphone), también puedes aprovecharlo para tus trabajos escolares, aprovéchalo al máximo.
8. Elige los programas y aplicaciones realmente útiles para tus tareas y proyectos, de esta manera no desperdiciarás espacio en tu equipo.
9. Ten **cuidado** con tus **datos personales**, con spam, virus y personas desconocidas, resguarda tu seguridad al navegar en internet.

10. Desconéctalo si no lo vas a utilizar, ese foquito también consume energía, evita que se convierta en “vampiro de energía”.
11. Cuida el medio ambiente, si ya es tiempo de cambiarlo y comprarás otro para tus nuevas necesidades: dona el anterior, véndelo a un precio accesible o, si definitivamente quedó inservible llévalo a un centro de acopio para basura electrónica, porque los materiales se pueden reciclar.

Revisa los Estudios de Calidad que Profeco ha publicado en los últimos cinco años, y conoce las características que analiza y evalúa el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, para exigir que los proveedores te ofrezcan productos de buena calidad. Elige el producto que más satisface tus necesidades y que no salga de tu presupuesto: <http://revistadelconsumidor.gob.mx/>



**Para un consumo informado, consciente y saludable**

La actividad física de nuestro cuerpo permite la distribución equilibrada de las calorías que se consumen a través de los alimentos y el desgaste de aquellas que están demás, así podemos conservar un peso correcto de acuerdo a nuestra edad, sexo y estatura.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **actividad física** como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Así que lo importante es no dejar de hacer tus actividades diarias más un extra que implique diferentes intensidades, desde moderada a intensa. Ve los ejemplos:

Actividad moderada	Actividad intensa
Caminar Bailar Tareas domésticas Jugar Pasear a tu mascota	Trotar o correr Subir escaleras o laderas Andar en bicicleta Natación Deportes (fútbol, voleibol, baloncesto) Caminatas mayores a 1 Km

Te compartimos unos juegos del libro “A mover y a divertirnos jugando” de la Secretaría de Salud, consúltalo en el micrositio Consumo Saludable de Profeco en <http://consumosaludable.profeco.gob.mx/>

**El barco**

**Materiales:** Ninguno

**Desarrollo:**

1. El grupo se forma al centro del salón.
2. El profesor da alguna de las siguientes indicaciones: “A BABOR” (izquierda), “A ESTRIBOR” (derecha), “PROA” (adelante), “POPA” (atrás), cada vez.
3. Los niños deben correr hasta tocar el muro del lado correspondiente.
4. Cuando el profesor dice “TORPEDO”, los jugadores se tiran al suelo quedando inmóviles.
5. Si el profesor indica “A LOS BOTES”, los jugadores se sientan con las piernas cruzadas, viendo hacia el frente.
6. Quien se equivoque o sea el último en cumplir la orden, sale del juego.

## Chocolateado

**Materiales:** Ninguno

**Desarrollo:**

1. Los participantes se agrupan en parejas tomados de la mano y formando todos un círculo.
2. Una pareja se queda afuera y camina alrededor por fuera del círculo, siempre tomados de la mano, en el sentido de las manecillas del reloj.
3. La pareja que va caminando debe pegar en las manos a una de las parejas del círculo.
4. En ese instante, ambas parejas deben correr alrededor del círculo en sentido contrario, para llegar al lugar que quede vacío.
5. Los que lleguen al último pierden y repiten el ejercicio.

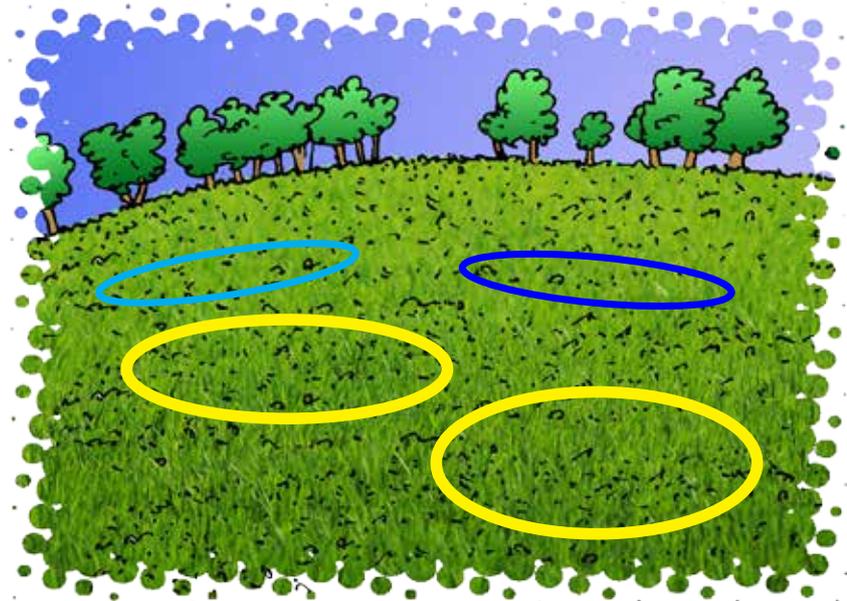


## Los aros locos

**Materiales:** Aros de hula-hula. Puedes sustituirlos por resorte o listones.

**Desarrollo:**

1. Se forman varios equipos, colocando a los integrantes uno detrás de otro haciendo una línea.
2. Se pone un aro frente a cada equipo a una distancia de 10 metros.
3. A la cuenta de tres, el primer jugador de cada equipo corre hasta el aro.
4. Pasa el aro por su cuerpo de arriba para abajo, lo deja en el suelo y regresa a su fila.
5. Al llegar, toca la mano del siguiente jugador para que haga lo mismo y así sucesivamente.
6. El primer equipo en terminar será el ganador.



## Círculos coloreados

**Materiales:** Gises de colores

**Desarrollo:**

1. Se divide el grupo en dos equipos con el mismo número de participantes.
2. Cada equipo numera a sus integrantes.
3. Se dibujan círculos de color en el suelo, uno por cada color.
4. La o el instructor dice un objeto y un número, ejemplo: "HIERBA 2".
5. El número indicado de cada equipo tiene que pararse dentro del círculo que corresponda al color del objeto mencionado. En este caso, color verde.
6. La primera persona que entre en el círculo correcto gana un punto para su equipo.
7. Gana el equipo que tenga más puntos al final del juego



## Reino de los duendes

**Materiales:** Ninguno

**Desarrollo:**

1. Se marca una esquina del área para jugar como el "PALACIO" y ahí se coloca un jugador que será el "DUENDE REY".
2. Los demás jugadores son los "DUENDES" y se dispersan por el campo de juego.
3. A la señal de inicio, los "DUENDES" se dirigen saltando en un pie al palacio, para provocar al rey.
4. Cuando el rey anuncia: "¡EL REY ESTÁ ENOJADO!" sale a perseguirlos, también saltando en un pie.
5. Los que son capturados se convierten en ayudantes.
6. El último capturado se transforma en el nuevo "DUENDE REY".



## Haz lo que digo, no lo que hago

**Materiales:** Ninguno

**Desarrollo:**

1. Los alumnos se forman en filas.
2. La o el instructor da órdenes y hace señas diferentes a la orden. Por ejemplo: dice "APLAUDIR" y se rasca las orejas.
3. Los alumnos deben cumplir las órdenes habladas sin tomar en cuenta lo que se hace.
4. Quien haga algo diferente queda eliminado. La o el último en quedar, es el ganador.

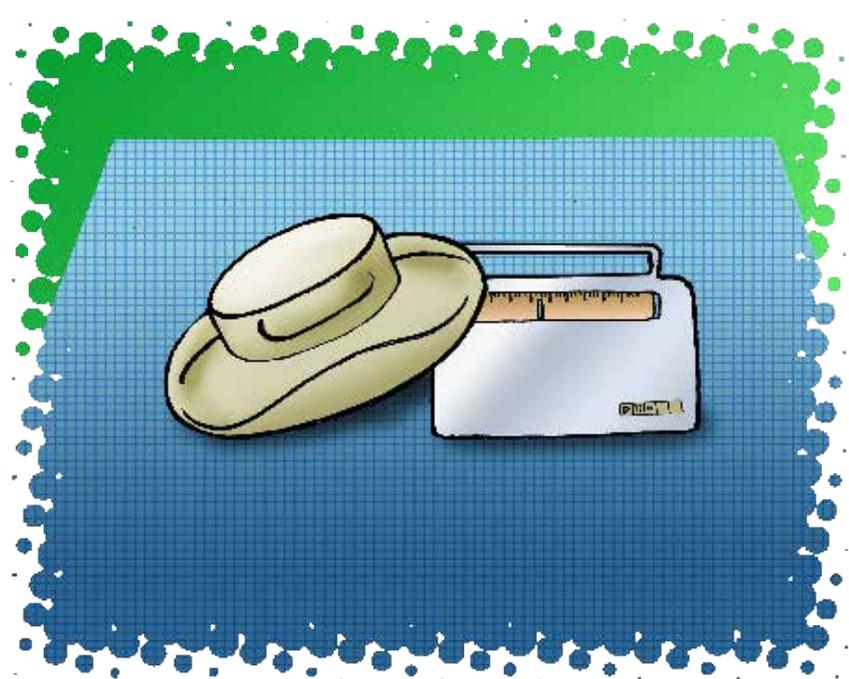


## El baile del sombrero

**Materiales:** Un sombrero y una grabadora

**Desarrollo:**

1. El número de jugadores debe ser impar.
2. Se forman parejas, el que se queda solo se pone el sombrero.
3. Inicia la música para que todos bailen.
4. Al parar la música todos cambian de pareja.
5. El que tiene el sombrero lo avienta hacia arriba y busca pareja.
6. El que queda solo se pone el sombrero y vuelve a empezar.

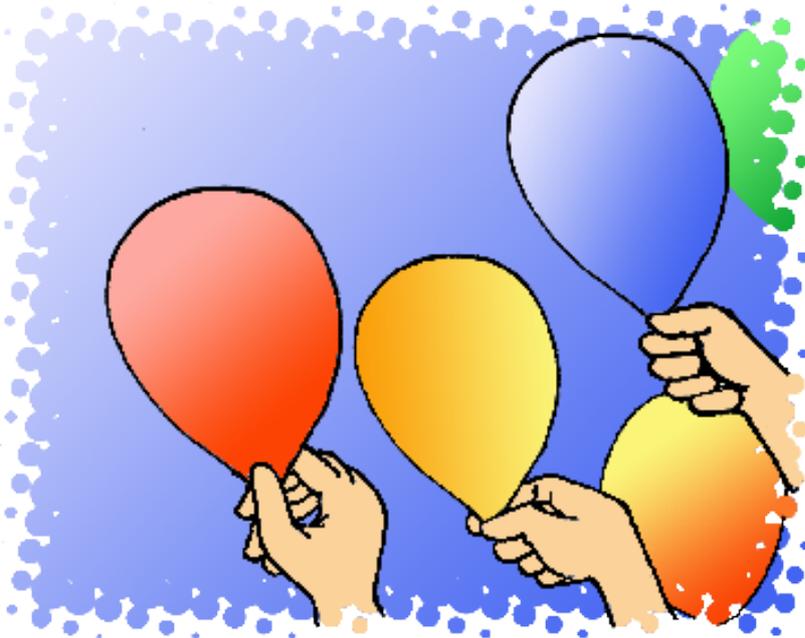


## Relevos con globo

**Materiales:** Un globo por equipo

**Desarrollo:**

1. Se forman equipos de seis integrantes en un extremo del salón.
2. A la señal del instructor (a) trasportarán el globo hasta el extremo contrario del salón de ida y vuelta. En el aire sin dejarlo caer.
3. El globo debe pasar por todos los integrantes del equipo.
4. Gana el equipo que termine primero el recorrido.



## Simón dice

**Materiales:** Ninguno

**Desarrollo:**

1. Los jugadores se forman en líneas.
2. La o el instructor les da diferentes órdenes, que deben ir precedidas por la frase "SIMÓN DICE", para obedecerlas.
3. Cuando el profesor no comience las órdenes con la frase: "SIMÓN DICE", las órdenes no deben ser obedecidas.
4. Quien se equivoque queda fuera del juego.
5. Gana el último (a) en quedar.



## Reduce tu Huella Hídrica (HH) con un consumo responsable

Además de consumir agua de forma directa, cada vez que utilizamos un producto o servicio, también estamos consumiendo agua de forma indirecta. Ya que el uso del agua existe durante toda la cadena de producción de un servicio o un producto.

La huella hídrica (HH) es un indicador de toda el agua que utilizamos en nuestra vida diaria: la que utilizamos para hacer nuestra comida, la que se usa en los procesos industriales, también para la generación de energía, incluyendo el agua que llegamos a ensuciar y que se contamina en el proceso.

**Un ejemplo:** cuando tomamos una taza de café no sólo consumimos el agua contenida, también el agua con la que se cultivó el grano. Así, por lo menos, fueron necesarios 140 litros de agua para su producción. Lo mismo sucede con todos los productos y servicios que consumimos.

Entérate de cuántos litros se necesitaron para producir otros productos:

Producto	Cantidad de agua para su producción (litros)
Tomate	13
Papa	25
Micro chip (2 g)	32
Taza de té	35
Cerveza (250 ml)	75
Vino (125 ml)	120
Taza de café	140
Vaso de leche	200
Camiseta de algodón (250 g)	2 mil
Bistec	7 mil
1 kg de algodón	11 mil



### Al comer

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y para las actividades diarias, si bien el 70% de la Tierra es agua, el 97.5% de ésta es salada y corresponde a mares y océanos, y sólo el 3% es agua dulce, agua que se puede usar para las actividades humanas.

El aumento de la población también aumenta la demanda de agua, para cualquier actividad es indispensable: para el aseo, la alimentación, así como para la producción de todos los productos que usamos a diario, como las prendas de vestir y el calzado, como los utensilios para cocinar y los útiles escolares.

Aquí te presentamos un ejemplo de la huella hídrica (HH) en el desayuno, comida y cena de un solo día, es decir, de la cantidad de agua que consumimos a través de los alimentos:



### Para un consumo responsable.

El agua es vital para todas las personas, por eso es responsabilidad de todas y todos cuidarla. Al mejorar nuestros hábitos de consumo estaremos contribuyendo con acciones sencillas, a su cuidado y ahorro, por ejemplo:

- Moderar la cantidad de carne que comemos.
- Reducir la cantidad de productos procesados que consumimos.
- Lavar el automóvil con una sola cubeta de agua.
- Bañarte en un tiempo no mayor de 15 minutos, cerrando la llave al enjabonarte.
- Cerciorarte de que las tuberías de agua en la casa, no tengan fugas.
- Al lavarte los dientes, no abrir toda la llave y usar un solo vaso con agua.

Practicar este tipo de hábitos, aunque parezcan pequeños, pueden ayudar a bajar los índices de su consumo, es decir, tu huella hídrica (HH).

Consulta la infografía en tu portal <http://promotores.profeco.gob.mx/> en la sección *Lo nuevo* y clasificación *Derechos, Consumo responsable* y *Proveedor responsable*.



LA DEFENSORA  
DEL CONSUMIDOR

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**

Yuri Calzada Ehrlich  
**Director de Educación para el Consumo**

Claudia Islas García  
Vania Martínez Ramírez  
Alejandra Sánchez Plascencia

**Contenido**

Marcela Groenewold González  
**Servicio Social**

Marco Antonio Lugo Barrera  
**Diseño**