

Cuidado con...

→ *Vacaciones*

Algunos consejos:

1. **Hacer un presupuesto.** Conocer cuánto podemos gastar en las vacaciones y prevenir un 10 ó 15% para cualquier imprevisto.
2. **Buscar diversas opciones y comparar destinos, transporte y alojamiento.**
3. **Prepararlo con tiempo.** Los billetes de transporte son más baratos si los compramos con antelación.
4. **No endeudarse.** Intentar incluir todos los posibles gastos dentro del presupuesto y evitar la tentación de utilizar “el plástico”.
5. **Comer donde lo hacen los habitantes.** De esta manera dispondremos de la gastronomía del lugar de primera mano.
6. **Fijarse un límite de gasto en recuerdos y regalos**
7. **Llevar encima las tarjetas de estudiante o de la tercera edad.** Aprovechar los descuentos.
8. **Utilizar internet para aprovechar más la escapada.** Para conocer la ruta más corta y todos los detalles de la misma, el coste total de los peajes que pagaremos, el tiempo estimado de llegada, el estado del tráfico en carreteras, el turismo que podemos realizar, etc.
9. **Desplazarse de noche.** Una alternativa es viajar de noche para no pagar hospedaje. Y a sea en autobús, tren o avión, aprovechar para dormir mientras nos acercamos al destino.
10. **Explorar el lugar que visitamos y pasear a pie o en bicicleta.**
11. **Si no podemos viajar, no tenemos por qué pasarlo mal en casa.** Busca planes alternativos con la familia o amigos, como por ejemplo una sesión de juegos, una comida diferente, un paseo a la sierra, sesión de películas, etc.

Otros aspectos que hemos de tener en cuenta:

- ❖ **Viajar por carretera**
 - ✓ Debemos controlar la velocidad. Un coche a 110km/h gasta un 30% menos que a 140km/h.
 - ✓ Intentar circular con marchas largas y no excederse de las 3.000 revoluciones por minuto.
 - ✓ Es mejor conducir con suavidad, evitando acelerar y frenar bruscamente.

- ✓ Procurar no llevar carga en el techo/baca del vehículo y evitar la sobrecarga.
- ✓ Debemos verificar que la presión de los neumáticos sea la correcta, así la gasolina nos rendirá más.
- ✓ Deberemos limpiar el filtro de aire y cambiarlo si es necesario para no desaprovechar gasolina.
- ✓ Es conveniente asegurarse que los niveles de aceite, agua, faros, líquido de frenos y la dirección estén en un nivel correcto.
- ✓ Comprobar el estado de los manguitos de combustible y del desgaste de los frenos y neumáticos.
- ✓ Intentar llevar las herramientas necesarias para cambiar una llanta. También contar con líquido anticongelante, agua, una llanta, rueda de repuesto, juego de luces, triángulos de señalización, chalecos reflectantes y pilas.
- ✓ No olvidar la póliza de seguros y procurar salir de casa con la batería del móvil totalmente cargada (llevar encima el cargador) para poder pedir asistencia vial por teléfono o hablar con la aseguradora en caso de accidente.

❖ **Viajar en avión**

- ✓ Si queremos entre semana el precio del coste del billete será menor, pero parece que si lo compramos entre semana el precio seguramente será menor.
- ✓ Reservar con antelación (21 días antes de volar y 11 o 12 semanas antes para vuelos internacionales).
- ✓ Viajar en temporada baja.
- ✓ Si importa más el dinero que el tiempo, viajar haciendo escalas.
- ✓ Utilizar comparadores para encontrar el precio más asequible.
- ✓ Eliminar las cookies del ordenador cuando estemos buscando o utilizar el modo incognito. Ya que las cookies registran nuestras búsquedas y es probable que provoquen que aumente el precio del billete.
- ✓ Comprar los billetes de uno en uno.
- ✓ No descartar la posibilidad de volar más barato desde un aeropuerto más lejano, puede resultar más barato incluso sumando el coste añadido de tren o bus.
- ✓ Llevar comida de casa en vez de comprarlo en el aeropuerto.
- ✓ Embalsarse uno mismo en casa el equipaje.

→ **Supermercado**

Cuando acudimos a los supermercados, hay ciertos gastos que podemos evitar o aprender a consumir de manera inteligente simplemente habituándonos a realizar una

serie de pequeñas acciones, y con las que notaremos un ahorro a lo largo del año. Algunas de estas acciones podrían ser:

1. **Definir un presupuesto similar cada vez que hacemos la compra.** Evitaremos la tentación de incrementarlo y de gastar innecesariamente.
2. **Planificar los platos.** Hacer una lista y cumplirla.
3. **Establecer prioridades.** Tendremos que priorizar productos básicos respecto de otros que no lo son tanto.
4. **Realizar la compra una vez por semana o quincenalmente.** Así en lugar de pequeñas compras más frecuentes ahorraremos tiempo y también dinero ya que cuantas más veces vayamos tendremos más tentación de comprar productos que realmente no necesitamos.
5. **Ir solo o con pareja a comprar.** Evitar ir con amigos ya que puede que acabemos comprando cosas que no necesitamos porque ellos lo han comprado. Evitar también ir con niños, probablemente nos pidan cosas que no compraríamos si no fuéramos con ellos.
6. **No ir a comprar con hambre, mejor después de comer.** De otro modo nos parecerá todo más apetecible.
7. **No pasarse en el supermercado más de media hora.**
8. **Comparar precios entre supermercados.** Si tenemos tiempo, acudir a diferentes supermercados para comprar el producto al mejor precio.
9. **Valorar la posibilidad de comprar marcas blancas.** En muchos casos la calidad de la mismas es similar a la de una marca comercial pero más baratas.
10. **Fijarse en la caducidad.** Evitar comprar artículos que tengan una fecha próxima de vencimiento.
11. **Mirar bien todos los estantes.** Como estrategia, los supermercados colocan los productos más caros a simple vista.
12. **No caer en trampas publicitarias.** A casi todos nos ha pasado de ir al supermercado y encontrar algún producto al 3x2 y, aunque no lo necesitemos, lo compramos y muchas veces se trata de productos perecederos. Estas ofertas solamente se deben aprovechar en productos como detergentes, champús, pasta de dientes, etc.
13. **Ir al mercado.** Las frutas y verduras del supermercado son más caras que en los establecimientos especializados o mercados, además duran menos.
14. **Crear el tu propio huerto en un jardín o con tiestos.** Así disminuirá el gasto en frutas y verduras y comeremos más sano.
15. **Reutilizar el pan duro haciendo pan rallado.**
16. **Para que no se hagan maduros los plátanos, cortarlos en trozos.** Cortarlos en trozos, colocarlos en bolsas de plástico y guardarlos en el congelador. Lo mismo sirve para moras, fresas, etc.
17. **Guardar el perejil y el cilantro dentro de un vaso de agua en el refrigerador para una mejor conservación.**

18. **Dejar el refrigerador vacío.** Tratar de consumir todo lo que compramos, dándole prioridades a los alimentos que caducan pronto.
19. **Utilizar el congelador.** Que no nos dé miedo congelar los alimentos; no pierden sus nutrientes y duran más tiempo. Podemos congelar los productos frescos y algunos ya cocinados.
20. **Cocinar lo justo.** Tratar de cocinar solamente lo que sabemos que vamos a comer.
21. **Aprovechar las sobras.** Si por alguna razón nos sobró comida del día anterior podemos utilizarlo para otro día.
22. **Utilizar el sistema PEPS (Primeras Entradas, Primeras Salidas).** Es decir, consumir primero lo que nos llegó antes y, luego lo que llegó más tarde a la despensa.
23. **Cada producto en su momento.** Evitar comprar productos fuera de temporada, ya que serán más caros.
24. **El exterior también cuneta.** Optar por no comprar productos con “exceso de envasado”. Nos daremos cuenta de que en muchas ocasiones es innecesario, y además ahorraremos, puesto que el embalaje siempre acaba pagando el precio final del producto.

→ ***Gasto hormiga***

Son los pequeños gastos que regularmente consideramos insignificantes, pero que si los sumamos al final del mes pueden suponer hasta el 12% de nuestro sueldo. Y es que, aunque los gastos hormiga se encuentran por todas partes, es muy fácil que pasen desapercibidos porque sólo ponemos atención a los grandes desembolsos.

Lo ideal es hacer una lista de estos gastos para llevar un control y darnos cuenta en que se nos está yendo el dinero, con el objeto de identificar cuáles son las que podríamos prescindir. Para evitarlo tenemos que tener en cuenta lo siguiente:

1. **Mantener un registro de todos los gastos, por mínimos que sean.** Este ejercicio nos ayudará a conocer en qué gastamos.
2. **Hacer el propósito de guardar en una hucha el dinero que gastaríamos cada vez que tenemos un deseo y mirar el dinero que hemos ahorrado a final de mes.**
3. **Antes de realizar alguna compra por impulso, analizar si es verdad que lo necesitamos.**
4. **Cuando vayamos de compras, llevar una lista de lo que necesitamos o de lo que nos hace falta.**
5. **Evitar sacar dinero de otros cajeros que no sean de nuestro banco, así evitaremos que nos cobren comisiones**
6. **Dejar de fumar, la cajita hoy cuesta el doble que hace diez años.** Hacer cuentas puede ser un aliciente para dejarlo o al menos reducir el consumo.

7. **Eliminar las apps que se pagan para los móviles.** Cada día hay más aplicaciones gratuitas (legales y seguras) de juegos y multitemáticas, que podemos utilizar sin afectar al bolsillo.
8. **Agua envasada.** Invertir en una buena cantimplora y rellenarla en casa o en la oficina.
9. **Café.** La recomendación es llevarse un termo hecho en casa.
10. **Refrescos.** Por su alta concentración de azúcar, éste impide satisfacer la sed.
11. **Las impresoras.** Considerar que a lo largo del tiempo tenderás a gastar más en sus consumibles (cartuchos que se secan si no les das un gran uso, así como el papel) que en la impresora.
12. **Móviles y tablets.** Aunque son aparatos de gran utilidad, implican otros gastos.
13. **Consolas de videojuegos.** En este caso, no solo gastamos en el aparato, sino en los propios juegos y accesorios.
14. **Comisiones en las tarjetas de crédito.**
15. **Comisiones en las tarjetas de débito.** Los bancos también pueden cobrarnos por disponer de dinero en el cajero automático.
16. **Comisiones en comercios.** Hay algunas tiendas que cobran una cantidad adicional para recibir las tarjetas. Así que preguntar primero y decidir si vale la pena hacer este desembolso extra.

Si conseguimos controlar estas fugas, no solo nos rendirá más el dinero, sino que podremos generar un mayor ahorro.

→ ***Compras por internet***

Supone una alternativa a comprar y ahorrar dinero y tiempo, pero es importante conocer las ventajas y desventajas que esta actividad comporta. Básicamente podemos comprar a través de dos formas: las tiendas virtuales y los mercados virtuales.

- a) **Tiendas virtuales:** negocios que venden algún tipo de producto o servicio por internet.

Recomendaciones

- Conocer la identidad del proveedor y las características del producto.
- Verificar cargos adicionales (envío, condiciones, impuestos y formas de pago).
- Revisar que el portal tenga declaradas sus políticas de privacidad y leerlas.
- Tener presente las políticas de devolución, cancelación, cambios, garantías, condiciones generales de la compra y restricciones. Solamente aceptarlas si estamos de acuerdo con ellas.

- Procurar adquirir desde casa, guardar e imprimir los comprobantes de la compra.
- Si vamos a comprar a un proveedor extranjero verificar que entrega en España.
- Cerciorarse que la página sea segura: que comience con “https”, que en la parte inferior de la ventana del navegador aparezca la imagen de un candado y que cuando nos soliciten datos personales y financieros aparezca una alerta de página segura.

b) **Mercados virtuales:** tipos de comercios electrónicos que se realizan entre particulares a través de un lugar web que sirve como intermediario.

Recomendaciones

- Antes de comprar, considerar las opiniones que otros compradores han hecho del vendedor. Un vendedor con muchas opiniones negativas es poco fiable.
- Al comprar, conservar el nombre de identificación de la compra y del vendedor, así como soportes de pago.
- Verificar qué sistemas de seguridad tiene el mercado virtual, algunos cuentan con certificaciones para el manejo, transmisión y procesamiento de datos.
- Evitar utilizar cibercafés o equipos compartidos.

Comprar por internet

Ventajas

- Realizar compras en cualquier momento sin tener que desplazarse físicamente a una tienda.
- Mayor oferta y opción de comprar productos y servicios.
- Posibilidad de obtener información completa e inmediata sobre el producto o servicio que se desee adquirir.
- Opiniones de otros consumidores sobre los productos o servicios deseados.
- Alternativa más sencilla para elegir productos personalizados (color, modelo, diseño, tamaño, etc.).
- Promociones especiales para la web.
- La intimidad en la compra.
- Desaparición de barreras comerciales (Globalización)

Desventajas

- Errores en el envío.
- Problemas en cancelaciones y devoluciones.

- Riesgo de robo de identidad.
- Generalmente los cargos adicionales pueden ser más caros que el propio producto (aduana).
- El trámite de reclamación es más largo.
- Se tarda más en obtener un artículo por internet que en una tienda física.

→ **Rebajas**

Pueden ser beneficiosas si hacemos un consumo moderado y planificado. Debemos destinar cierta cantidad de dinero, ajustarse al presupuesto y no poner en peligro nuestra economía. Aquí os dejamos una serie de recomendaciones:

- 1. Antes de cualquier gasto es conveniente que realicemos un presupuesto.** Debemos cubrir las cuatro necesidades básicas: vivienda y servicios, alimentación, transporte y pago de deudas. Es muy fácil gastar más de lo que pensamos y dejarse engañar por los descuentos o publicidad.
- 2. Elaborar una lista de lo que necesitamos.** Anotar por una parte las cosas que necesitamos y por otra las cosas que deseamos, y clasificarlas según su importancia. Hacerse preguntas sobre la durabilidad y la utilidad que vamos a sacar de cada artículo que tenemos pensado comprar.
- 3. Comparar precios.** Tener en cuenta las condiciones de compra, los gastos de envío y la política de devolución. Acudir a las tiendas antes de las rebajas y revisar los precios para saber si el artículo que estamos comprando está realmente rebajado.
- 4. Debemos saber cuándo gastar más por calidad.** No es lo mismo comprar la marca más cara de calcetines que gastarse el dinero en un par de zapatos de mejor calidad y durabilidad, dado que los calcetines se echan más fácilmente a perder.
- 5. Como vamos a pagar: a débito o a crédito.** Pagar a crédito es bueno siempre y cuando podamos ser capaces de pagar la deuda en su totalidad una vez nos pasen el cargo. Debemos examinar las alternativas disponibles y evitar endeudarse más de lo que podemos asumir.
- 6. Seguir las redes sociales.** Seguir las cuentas de Twitter y Facebook de las tiendas participantes y monitorizar las ofertas que se publican.
- 7. Revisar los comprobantes.** Verificar que la cantidad que aparece en el recibo sea la correcta y que coincida con la promoción. Guardar todos los comprobantes, serán necesarios en caso de surgir alguna aclaración.

→ **Navidad**

Lo importante aquí es entender que no es malo gastar, si no que debemos de hacerlo de forma consciente. Planificar gastos no quiere decir restringirse por completo de ellos. La Navidad invita a compartir los ingresos con los seres queridos, pero al

hacerlo debemos de tener siempre en mente nuestros objetivos y evitar caer en conductas impulsivas de las cuales podemos arrepentirnos.

Aquí dejamos algunos trucos para no derrochar tanto en navidad, y no sufrir la temida “cuesta de enero”:

1. **Hacer un presupuesto.** Así podremos planificarnos mejor y evitar resacas navideñas en nuestras finanzas. Además, es conveniente prevenir con anticipación cualquier gasto que se pueda presentar.
2. **Planificar las compras.** Hacer una lista de las personas a quien pensamos regalarles alguna cosa. No dejarse llevar por los impulsos.
3. **Utilizar cupones y tarjetas de descuento.** Adquirir regalos con descuento nos puede ayudar a que el presupuesto rinda más durante esta temporada.
4. **Fabricar nuestros propios regalos.** Los regalos caseros representan un buen ahorro en estas fechas, y seguro que resultan más originales.
5. **No ir con efectivo de más.** Evitará que caigamos en la tentación de adquirir algún producto.
6. **Utilizar las redes sociales.** Muchas veces ofrecen productos o descuentos exclusivos.
7. **Buscar ofertas.** Nos puede aportar un buen ahorro que tendremos disponible al inicio del año siguiente.
8. **Cuidado con los excesos en las comidas.** En estas fechas tendemos a comprar más de lo que necesitamos. Probar a reutilizar todo lo que sobra o incluso probar a comprar más de lo que necesitamos. Probar a reutilizar toso lo que nos sobra o incluso probar a congelar lo que no vayamos a consumir.
9. **Reciclar.** Durante estas fechas se crean muchos desperdicios, ser sostenible es también reducir el consumo.
10. **Hacer un empaquetado de regalos sostenibles.** Reutilizar los envoltorios de otros regalos o bien reutilizar las cajas que tenemos en casa sin uso, decorarlas y darles un nuevo aspecto.
11. **Dar juguetes que ya no utilizamos.** Reciclaremos un producto que ya no utilizamos y además haremos felices a un niño sin recursos.
12. **No empeñar.** Ésta es una época en la que las casas de empeños suelen sacar provecho por la alta demanda. Antes de empeñar, venderlo.
13. **Frente el consumo: reducir, reciclar y reutilizar.**

→ **Telefonía**

El uso de teléfonos inteligentes (smartphones) es cada vez más común. A continuación, os damos algunas recomendaciones que os ayudarán a decidir si un teléfono inteligente se adapta a nuestras necesidades:

1. **Definir cuánto queremos gastarnos.** Establecer el presupuesto destinado para el nuevo móvil, así tendremos menos opciones entre las que elegir.
2. **Analizar antes de comprar.** Definir las características que queremos que cumpla el nuevo terminal.
3. **Comparar y analizar.** Como muchas veces no es posible probarlos, en internet podemos encontrar tutoriales donde explican detalladamente las características.
4. **Conectividad.** Asegúrate que el teléfono cuenta con un buen acceso a la red.
5. **¿Tarifa plana o consumo?** Revisar la factura y calcular si nos conviene más contratar una tarifa de voz y datos o pagar por lo que consumimos. Estudiar las tarifas existentes en el mercado.
6. **Dar de baja el teléfono fijo de casa si todos disponen de un teléfono móvil.**

→ **Electricidad**

A continuación, daremos una serie de consejos para poder ahorrar en algunos aspectos que corresponde a la energía eléctrica:

- a) **Aire acondicionado y calefacción**
 - i. **Aire acondicionado.** Trucos para poder ahorrar:
 1. **Fijarse en la etiqueta energética.** Un aparato eficiente puede llegar a ahorrar hasta un 60% más que uno convencional.
 2. **Vigilar y regular la temperatura.** La temperatura adecuada es de 22-24°C. Debemos considerar que cada grado de más (menor temperatura) que pongamos, podemos llegar a aumentar el gasto en la factura hasta un 8%.
 3. **Mantener el aparato siempre en buenas condiciones.** Mantener limpios los filtros de aire es fundamental para un correcto funcionamiento del mismo.
 4. **Practicar nuevos hábitos para minimizar el calor en el hogar.** Ventilar por la noche o de madrugada a primera hora refrescará el ambiente (será suficiente con 10 minutos). El resto del día mantener la casa en penumbra para que no entre el calor.
 - ii. **Calefacción**
 1. **Vigilar y regular la temperatura.** La temperatura adecuada es de 19-21°C. Debemos considerar que cada grado de más que pongamos, puede llegar a aumentar el gasto en la factura hasta un 7%. Por la noche es suficiente de 15°C a 17°C.
 2. **Es mejor mantener la temperatura constante.**

3. **Aprovechar las horas de luz.** Bajar las persianas cuando sea de noche y correr las cortinas para evitar así que se pierda el calor acumulado.
 4. **Instalar un buen sistema de aislamiento en las ventanas.** El más eficiente es de madera. El doble cristal reduce hasta un 50% la pérdida de calor.
 5. **Revisar las pérdidas de calor en las rendijas de las puertas y ventanas.**
 6. **Utilizar un termostato (mejor si es programable).** Podremos conseguir mantener la temperatura optima del hogar de una manera más fácil e incluso ahorrar desde un 8 hasta un 13% en energía.
 7. **Comparar las ofertas que ofrece el mercado.**
 8. **Evaluar el método de calefacción que tiene nuestro hogar.** Los radiadores eléctricos y los métodos que surgen a partir del gasoil son los métodos más caros que existen y los aparatos que surgen de gas natural o de biomasa (pellets) son, por el contrario, los más económicos. El siguiente método más económico es el sistema por bomba de calor aerodinámica (con calificación energética A).
- b) **Luz**
- i. **Ahorrar con bombillas led o de bajo consumo.** Podemos reducir en un 80% el consumo en electricidad.
 - ii. **Cambiarse a la tarifa nocturna.** Supone un ahorro de hasta un 40%.
 - iii. **Evitar el Stand By.** Supone un gasto energético innecesario. Podemos utilizar regletas para apagar totalmente varios aparatos electrónicos a la vez.
- c) **Cocina**
- i. **Ahorrar poniendo una tapadora en la olla cuando cocinemos.** De esta manera conseguiremos que los alimentos estén listos antes y con un menor uso de energía.
 - ii. **Ahorra más con una olla exprés.** Si con una tapadora ahorramos hasta un 25%, con una olla exprés conseguiremos hasta un 50% de ahorro energético.
 - iii. **Reutilizar el aceite.** Podemos darle un segundo uso y hacer jabón o fertilizante.
- d) **Agua**

- i. **Cerrar los grifos siempre que nos utilicemos.** Aunque nos parezca poco tiempo: mientras nos enjabonamos el cabello, limpiamos los dientes, fregamos los cubiertos, etc.
- ii. **Ducharnos en lugar de bañarnos.** Una ducha gasta un 50% menos de agua.
- iii. **No utilizar el inodoro de papelera.**
- iv. **Utilizar los electrodomésticos de forma eficiente.** Poner la lavadora y el lavaplatos cuando estén totalmente llenos, sino utilizarlos a media carga o en ciclos cortos.
- v. **Reutilizar el agua de cuando esperemos a que se caliente.** Reutilizarla para regar, fregar el suelo, etc.
- vi. **Arreglar enseguida cualquier fuga de agua.** Un grifo goteando puede suponer hasta 40 litros de agua al día.
- vii. **Utilizar dosificadores para los grifos y en la alcachofa de la ducha.**
- viii. **Instalar una cisterna en el escusado.** De esta manera podremos medir la cantidad de agua que descarga.
- ix. **Instalar un calculador de consumo.** Calcular el agua que gastamos y ver cómo podemos reducir el consumo.