

Manual para un consumo responsable

LA ACCIÓN MÁS PEQUEÑA ES MEJOR
QUE LA INTENCIÓN MÁS GRANDE

Índice

CONCEPTO

1

DEFINICIÓN CONSUMO RESPONSABLE

TIPOS DE CONSUMO

2

TIPOLOGÍA DE CONSUMO

LA REGLA DE LAS 3 R

3

REDUCIR-RECICLAR-REUTILIZAR

HÁBITOS DEL HOGAR

4

ELECTRICIDAD-AGUA-GAS

PRINCIPIOS PARA
UNA VIDA SANA

5

RECOMENDACIONES PARA
UNA VIDA SALUDABLE

MANEJO DE
LAS FINANZAS

6

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA
ADMINISTRACIÓN

CONSUMO
EN NAVIDAD

7

CONSEJOS



CONCEPTO

El consumo responsable implica información y reflexión antes, durante y después de la compra, asumiendo las consecuencias que esta acción tiene en:



la salud



la economía



el Medio Ambiente

Consumir de forma responsable significa cuestionarse qué es prescindible y qué no; cuáles son las posibilidades económicas reales que tenemos y elegir después los productos; no sólo por su precio o su calidad, sino también porque sean respetuosas con el medio ambiente y porque las empresas que los producen cumplan con los derechos humanos.

Valora si el producto que compras es verdaderamente una necesidad y si es la mejor opción a tu alcance

TIPOS DE CONSUMO

Consumo consciente

Cuando eres consciente de tu poder como consumidor para elegir el producto o el servicio más conveniente; tus derechos y tus obligaciones; cuando sabes lo que necesitas y las consecuencias de tu forma de consumir.

Consumo informado

Cuando comparas calidad y precios; cuando compras pensando más en invertir que en gastar; cuando valoras el hecho de que tu elección de consumo satisface una necesidad real y el beneficio para ti, para tu entorno, tanto respecto a tu familia como a tu comunidad.

Consumo activo

Cuando perteneces a un colectivo que defiende sus derechos, exige calidad y genera alianzas para conseguir unas relaciones de consumo más equitativas.

Consumo crítico

Cuando adoptas una actitud crítica ante la publicidad y las tendencias pasajeras y adoptas una actitud de compra de lo que realmente necesitas.

El consumo puede cambiar el mundo

TIPOS DE CONSUMO

Consumo saludable

Cuando llevas una alimentación equilibrada y lees las etiquetas de los alimentos antes de adquirirlos. También cuando valoras la presencia de procesados y cuando lees la composición de las prendas textiles, así como todo aquello que está vinculado al fomento de la salud; y todo ello influye en el sentido de tu compra.

Consumo sustentable

Cuando eliges productos ecológicos y, por lo tanto, reduces los efectos de tu consumo en el entorno. Cuando ahorras energía y agua; cuando separas los productos y reciclas y cuando tratas de aprovechar al máximo los productos antes de deshacerte de ellos.

Consumo solidario

Cuando tienes en consideración los efectos que tu consumo puede tener en los demás y optas por productos realizados a mano, de forma tradicional, procedentes de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y con procesos de producción limpios.

Fomentar el comercio responsable es clave para construir
un futuro sostenible

LA REGLA DE LAS 3 R

◆◆ REDUCIR

◆◆ RECICLAR

◆◆ REUTILIZAR

RECOMENDACIONES

- Deposita las pilas usadas y los cartuchos de tinta de impresora en puntos autorizados.
- Usa papel reciclado y una vez usado, llévalo a reciclar.
- No adquieras productos con envases de PVC.
- Adquiere productos reutilizables para producir menos desechos.
- Ve de compras con tu propia bolsa y no uses las de plástico de las superficies comerciales o supermercados.
- Reutiliza todos los envases que puedas, por ejemplo como maceta o como bote de bolígrafos.
- Lava las bolsas de plástico y reutilízalas.
- Utiliza el papel por ambas caras.
- Opta por leer las publicaciones por internet para ahorrar papel.
- No tires productos tóxicos como pinturas o aceites de cocina al desagüe.
- Solicita a los establecimientos y bancos que te envíen la información electrónicamente.

El futuro no es desechable

HÁBITOS DEL HOGAR



Electricidad

Apagar las luces.
Cambiar bombillas a led.
Aprovechar la luz del sol.
Usar electrodomésticos de bajo consumo.
Cocinar de forma eficiente.
Ajustar correctamente la temperatura para que sea óptima.



Agua

Ducharse y no bañarse.
Cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes.
Llenar la lavadora.
El inodoro no es una papelera.
Evitar la pérdida de agua.
No enjuagar los platos antes de meterlos en el lavavajillas.



Gas

Pasarnos a la tarifa de gas más barata.
Aislar puertas y ventanas.
Usar agua caliente solo en caso de necesidad.
Encontrar la temperatura óptima para el hogar.
Aprovechar la domótica como método de racionalizar el consumo.



PRINCIPIOS PARA UNA VIDA SANA

Hacer ejercicio de forma regular

Controlar el peso

Racionalizar el consumo de sal

Beber mucha agua

No saltarse ninguna comida

Reducir el estrés

Limitar productos procesados y optar por los frescos



MANEJO DE LAS FINANZAS

El presupuesto es una herramienta que te permitirá definir tus objetivos en el corto y largo plazo y te mostrará de forma clara en qué gastas tu dinero, dando prioridad a tus ingresos para que puedas atender tus necesidades.

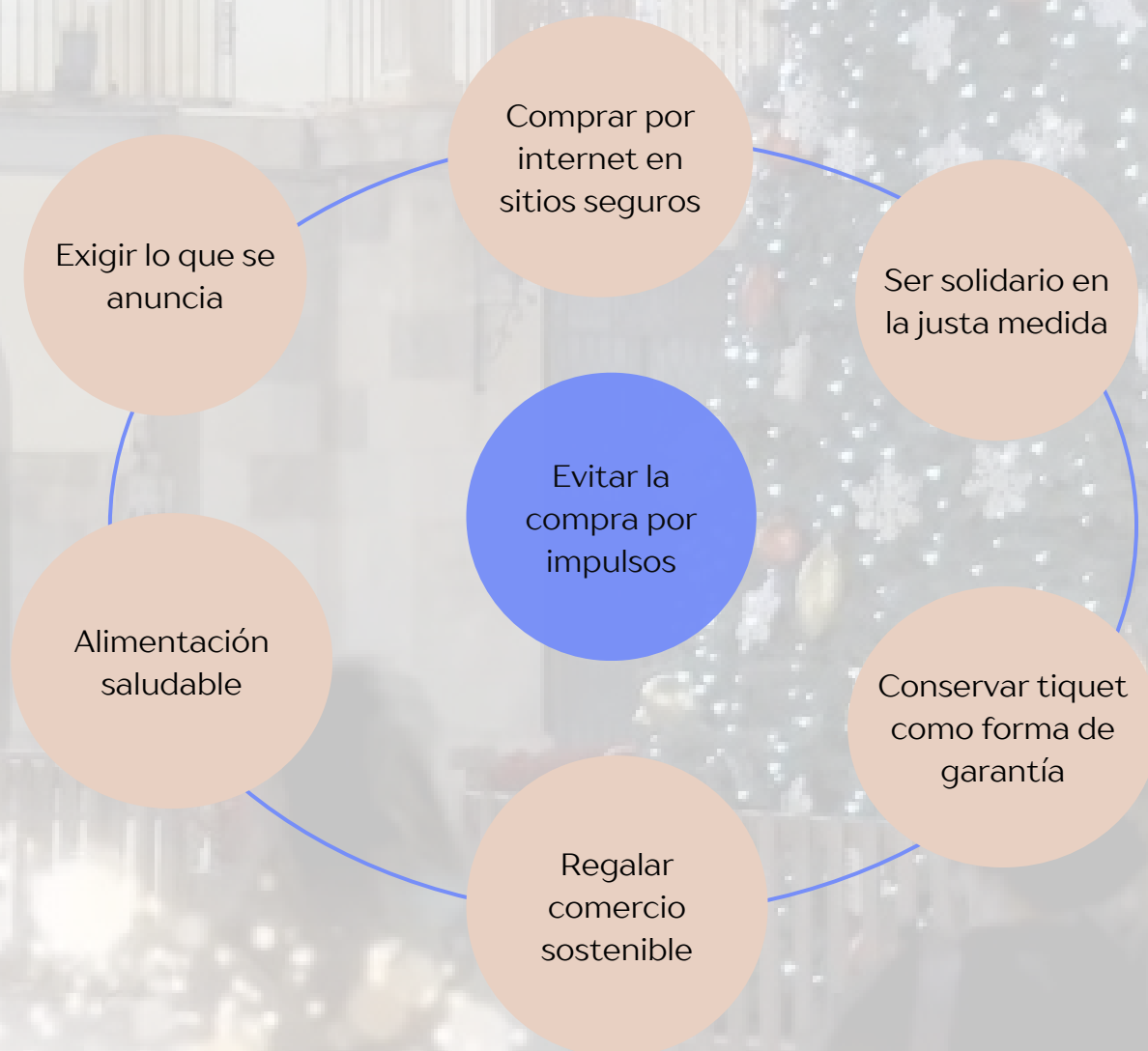


RECOMENDACIONES

- Haz un presupuesto y registra tus gastos.
- Ajústate a una cantidad.
- Ahorra.
- No compres por impulso.
- Utiliza un crédito responsablemente.
- Involucra a tu familia en la situación económica enseñándoles cómo hacer un uso correcto del dinero.
- Fíjate metas económicas que regulen tu consumo.
- Nunca gastes más de lo que ganas
- Controla la tarjeta de crédito y racionaliza el gasto.
- Invierte entre el 10% y el 20% de tus ahorros.

CONSUMO EN NAVIDAD

El ambiente navideño es muy propicio para incrementar el consumo; la publicidad y el marketing hacen que, en esta época del año, muchas personas cambien sus hábitos de compra. Señalamos algunas recomendaciones:



TALLER
D'OCUPACIÓ
PER A DONES
DE NULES II

