

GUÍA CCC

CÓMO CAPEAR LA CRISIS

Os presentamos 50 consejos prácticos para reducir el gasto mensual y anual familiar. Muchos son consejos que las familias numerosas venimos practicando desde hace años, pero siempre es bueno tenerlos presentes y detenernos a pensar dónde podemos ahorrar de forma habitual y efectiva, para sobrellevar esta larga etapa en la que estamos y vamos a afrontar, de crisis económica.

Es bueno que los adopte toda la familia (un niño de 8 años ya puede entender cualquier medida de este documento)

EN GENERAL

1. Conciénciese de que Vd. no va a ser más infeliz por gastar menos y de que la austeridad no es algo triste sino un estilo de vida que le va a hacer más libre.
2. Antes de comprar algo, piense dos veces si realmente lo hace por impulso o por necesidad. Intente convertir este pequeño ejercicio mental en un hábito.
3. Explique a sus hijos lo que es una crisis, implíquelos en el objetivo de ahorrar. Plantéese en forma de competición, ponga en la nevera las facturas de electricidad, gas o agua del año anterior e intente batirlas. Invéntese un premio.
4. Cuando los niños le pidan algo prescindible aprenda a decirles "NO": les estará educando la libertad y haciendo más fuertes.
5. Revise los cargos en el banco y las facturas de suministros; los cargos indebidos son desgraciadamente frecuentes.

EN CARBURANTE

6. Ande. Antes de coger el coche, piense dos veces si lo puede evitar; ahorrará gasolina, beneficiará su circulación y quemará grasas.
7. Utilice el transporte público o comparta su coche. En el caso de coger su vehículo, planifique



bien sus rutas tanto en la ciudad como en los viajes para no hacer kilómetros innecesarios.

- Una conducción urbana suave y atenta puede producir ahorros de gasolina superiores al 20%. Modere la velocidad, ya que de 100 km/h a 120 km/h se consume un 15% más.
- Utilice marchas largas y velocidad uniforme.
- Utilice el aire acondicionado lo imprescindible, consume un 12% más de gasolina. No conduzca con las ventanillas abiertas en carretera.

EN AGUA

10. Implique a toda la familia en las duchas cortas y que se enjabonen con el grifo cerrado.

- No utilice lavadoras o lavavajillas a media carga, a veces podemos evitarlo fregando o lavando algo a mano.
- No deje pasar el tiempo sin arreglar grifos y cisternas que gotean. Aprenda a cambiar juntas Vd. mismo.
- Introduzca botellas en el interior de las cisternas (sin obstaculizar mecanismos internos) para disminuir su capacidad. Cuando se le estropee una cisterna, recuerde cambiarla por una de doble pulsador.
- No deje el grifo abierto mientras se lava los dientes, se afeita, limpia frutas o verduras, etc.
- Los grifos termostáticos ahorran agua al no tener que perder tiempo regulando la mezcla. Como contrapartida, tienen el peligro de hacer la ducha más placentera y prolongada.



EN ELECTRICIDAD

16. Implique a los niños en no dejar luces y aparatos encendidos. A partir de 4 años, un niño puede tener el cargo de "vigilante de energía" y que apague luces. No se enfade con sus olvidos, recuérdese lo amablemente.

- Compre bombillas de bajo consumo. Apague los fluorescentes cuando no va a utilizarlos en 20 minutos. Aproveche la luz natural lo que pueda.
- Desenchufe los aparatos de imagen y sonido cuando no los utilice (salvo que se borren la hora o datos grabados), el piloto y el receptor del mando consumen.
- Use programas económicos en lavadoras o lavavajillas y haga lavados en frío.
- Cuando renueve electrodomésticos, cómprelos de tipo "A".
- Explique a sus hijos que el frío de la nevera vale dinero y algo tan cierto como que cuando se abre la nevera el frío cae al suelo.
- Seleccione temperaturas más económicas en su nevera. Descongele el congelador cuando tenga 5 mm. de escarcha o no parará de funcionar.

23. Evite la secadora de ropa lo que pueda y tienda; utilícela para la ropa que verdaderamente necesite para el día siguiente o en días lluviosos. No se empeñe en que la ropa salga totalmente seca de la secadora y límpiela el filtro antes de utilizarla.
24. Con vitrocerámica, utilice sartenes o cacerolas con difusor y apáguela 5 minutos antes de terminar de cocinar algo, en lugar de apartarlo de la fuente de calor.
25. Utilice más la olla y ponga siempre la tapadera en sus cocciones y haga menos platos al horno.
26. Hiberne el ordenador si no va a usarlo en unos minutos. Apague la impresora después de utilizarla (o vea si la suya tiene una función de apagado automático y actívela).

EN CALEFACCIÓN

- 27.** Si su calefacción es individual, recomendamos la utilización de cronotermostatos para programar el apagado y encendido a hora fija (preferiblemente con doble programa laborable / fin de semana).
28. Los cálculos de la calefacción están realizados para mantener la vivienda a 20° C con un rendimiento óptimo. Mejor no dormir con la calefacción encendida, es costoso y perjudicial para la salud.
 29. Cuando se vaya la luz natural, cierre las persianas. Durante el día, suba las persianas: cuanta más luz, más calor y menos gasto.
 30. Si su calefacción es central, proponga en la comunidad solicitar presupuestos para colocar válvulas termostáticas en todos los radiadores del edificio y un termostato central que controle la caldera por radio.
 31. No ventile las habitaciones más de 10 minutos, o límitese a formar una momentánea corriente de aire en su casa.

EN TELEFONÍA

- 32.** Dependiendo del consumo, contrate tarifa plana en teléfono fijo.
33. Explique a sus hijos que las llamadas a móviles y a teléfonos 900 desde el teléfono fijo salen muy caras (no es el caso del 902 de Hirukide, que resulta más barato que una llamada interprovincial)
 34. Si considera necesario que sus hijos tengan un teléfono móvil, mejor que sean de prepago, así consumirán menos.
 35. Si el móvil es de contrato, pida en la compañía una limitación de consumo.
 36. Mucho cuidado con la descarga de politonos y los servicios multimedia (puede cancelar en su compañía el acceso a estos servicios), así como las llamadas o sms a concursos o programas televisivos.



EN ALIMENTACIÓN

- 37.** No improvise la compra, hágase un listado de platos a base de alimentos nutritivos con materias primas básicas y económicas. Compre exclusivamente lo que necesite para ello.
38. Cocine platos a base de legumbres, guisos, ensaladas, cremas de verduras, hortalizas a la plancha, sopas, pastas, etc.
39. En el supermercado, hágale la guerra a sus impulsos. Nunca haga la compra con hambre.
40. Retenga y compare los precios "por kilo" de los alimentos que compre más comúnmente.
41. Haga un par de compras al mes de productos básicos y de limpieza. El resto de productos, cómprelos cuando los necesite: una nevera llena fomenta impulsos.
42. Compre ofertas exclusivamente de aquello que le va a producir un ahorro efectivo y evite comprar ofertas de productos innecesarios o que le van a incitar a consumir más.
43. Rescate los bocadillos para las meriendas, destierre la bollería y los snacks y convierta las chuches y los caprichos de sus hijos en una excepción.

EN SUS FINANZAS

- 44.** No pague a crédito más que bienes o servicios de primera necesidad.
45. Utilice las tarjetas de crédito como pago a débito (a final de mes) y opte por tarjetas que le descuenten algo en compras frente a las que le ofrezcan regalos.
46. Vigile las comisiones bancarias (cobro de tarjetas, mantenimiento de la cuenta, transferencias,...) y las subidas abusivas de las mismas.
47. Diversifique sus ahorros, no los ponga en el mismo cesto. Planifique su declaración de la renta antes de terminar el año.

OTRAS MEDIDAS

- 48.** Aprenda a hacer por sí mismo algunas reparaciones en su vehículo o bricolaje en su casa.
49. Planifique sus compras de ropa para comprar en rebajas, mercadillos, outlets o factories y exclusivamente lo necesario.
50. Controle la utilización que hacen sus hijos de la impresora y acostúmbreles a emplear papel reciclado.

