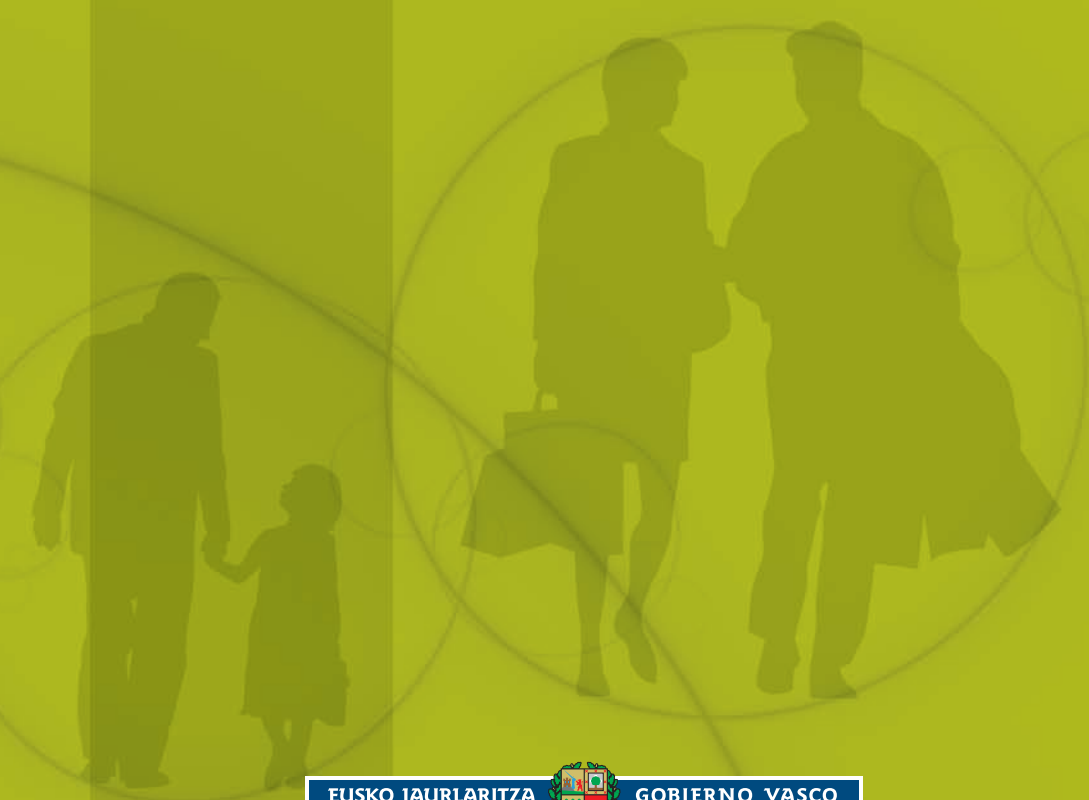




# GUÍA DE **CONSUMO RESPONSABLE**



**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

INDUSTRIA, MERKATARITZA  
ETA TURISMO SAILA

DEPARTAMENTO DE INDUSTRIA  
COMERCIO Y TURISMO





# GUIA DE **CONSUMO RESPONSABLE**

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

INDUSTRIA, MERKATARITZA  
ETA TURISMO SAILA

DEPARTAMENTO DE INDUSTRIA  
COMERCIO Y TURISMO

**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

VITORIA-GASTEIZ, 2009



Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco:

<http://www.euskadi.net/ejgybiblioteca>

---

Edición: 1.ª enero 2009  
Tirada: 2.000 ejemplares

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco  
Departamento de Industria, Comercio y Turismo

Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Internet: [www.euskadi.net](http://www.euskadi.net)

Texto, diseño y maquetación: Ortizadar, S.L.

Impresión: Gráficas Varona, S.A.  
c/ Newton, 22. Parcela 55. Pol. Ind. El Montalvo I - 37008 Salamanca

ISBN: 978-84-457-2863-5

D.L. Vi. 1-2009

# Presentación

---

Vivimos en un mundo en el que existen grandes diferencias con relación a las formas de producción y consumo. Mientras los países industrializados se caracterizan por unas formas de consumo y producción insostenibles, en países en vías de desarrollo no cubren, a menudo, ni sus necesidades básicas de alimentación o de salud.

La publicidad nos ha hecho creer que tenemos nuevas necesidades que cubrir y que para triunfar debemos “estar a la última”. Vivimos en una “cultura de usar y tirar” donde para aumentar el consumo se limita la vida útil de los productos y donde todo queda enseguida obsoleto.

En la sociedad actual existe un riesgo a dejarse llevar por el consumo irresponsable y los mensajes publicitarios que puede producir una situación de endeudamiento excesivo. Para evitar este “sobreendeudamiento” en las economías domésticas, debemos procurar no vivir por encima de nuestras posibilidades, controlar los gastos e ingresos, identificar los gastos superfluos de los que se puede prescindir y ser cautelosos con la publicidad que recibimos.

Las personas consumidoras y usuarias somos responsables de nuestros actos de consumo, debemos actuar de forma crítica con los productos y servicios que adquirimos, reducir el impacto medioambiental de nuestras acciones diarias, favorecer el consumo de productos que se haya producido y comercializado en condiciones justas y promover el consumo de productos locales como forma de fomentar la economía local y como garantía para la sostenibilidad.

Tanto las instituciones como las empresas productoras y las personas consumidoras y usuarias debemos implicarnos en un uso eficiente de los instrumentos económicos y normativos, en lograr una equidad social y en respetar y proteger nuestro medioambiente.

Por todo esto, desde la Dirección de Consumo y Seguridad Industrial del Gobierno Vasco se ha considerado oportuno editar esta *Guía de Consumo Responsable*, a través de la cual promover un consumo ético, sostenible y solidario entre la población y donde se aborden temáticas teniendo presente en todo momento la influencia tanto social como económica y medioambiental de nuestros actos de consumo.

**ANA AGIRRE ZURUTUZA**

Consejera de Industria, Comercio y Turismo  
Gobierno Vasco



# Introducción

Con esta Guía de Consumo Responsable se pretende facilitar el desarrollo de hábitos de consumo respetuosos con las personas y con el entorno natural, por medio de la **reflexión**, la **información** y **pautas para pasar a la acción**.

Esta guía está dirigida a **personas adultas**, no obstante, fijamos nuestra atención en el ámbito familiar, pues es en la familia donde se adquiere la mayor parte de los hábitos y valores que vamos a mantener a lo largo de la vida y donde, probablemente, han tenido su origen muchos de los hábitos consumistas de los y las menores.

**La educación aportada por la familia es decisiva**, por no decir la principal. Es muy importante desarrollar una educación, desde la edad más temprana posible que promueva un consumo responsable y crítico, que se vincule con la calidad de vida y con un modelo de desarrollo sostenible, con reflejo en las acciones cotidianas.

Planteamos profundizar en algunos **bloques temáticos** de interés en la actualidad, aportando información fiable que nos permita primero reflexionar al respecto y después actuar en consecuencia. Proponemos ideas útiles para aplicar en la vida cotidiana acerca del manejo de estas cuestiones.

**1. La PUBLICIDAD**, una herramienta al servicio de la sociedad de consumo.

*Aprender a discernir entre lo que es información y persuasión dentro de la publicidad y conocer todo lo que rodea a los medios publicitarios para, de este modo, las personas consumidoras y usuarias aprendan a hacer elecciones más responsables y críticas.*

**2. JUEGOS, JUGUETES Y VIDEOJUEGOS**, entre la cultura del ocio y el ocio consumista.

*Conocer los elementos a tener en cuenta a la hora de hacer una elección y un uso responsable de los juguetes y videojuegos desde el punto de vista solidario, de la seguridad y del respeto al medio ambiente.*

**3. Una ALIMENTACIÓN responsable**, donde alimentarse no es sinónimo de comerse el mundo.

*Identificar aquellos aspectos que nos faciliten el desarrollo de una alimentación saludable y de calidad, así como hacer una elección responsable de productos alimenticios en base a criterios sociales y ambientales.*

**4. CONSUMO SOSTENIBLE**, el equilibrio entre la acción humana y el planeta.

*Conocer las pautas a seguir para que nuestras acciones diarias se conviertan en hábitos de consumo sostenibles con el entorno natural y respetuosos con las personas.*

**5. TELEFONÍA E INTERNET**, nuevas facilidades de comunicación.

*Disponer de la información necesaria para aprender a hacer una elección responsable y un uso seguro y sostenible de las nuevas tecnologías.*





# Índice

---

La **PUBLICIDAD**, una herramienta al servicio de la sociedad de consumo

11

**JUEGOS, JUGUETES Y VIDEOJUEGOS**, entre la cultura del ocio y el ocio consumista

25

**CONSUMO SOSTENIBLE**, el equilibrio entre la acción humana y el Planeta

43

**TELEFONÍA E INTERNET**, nuevas facilidades de comunicación

61

Una **ALIMENTACIÓN RESPONSABLE**, donde alimentarse no es sinónimo de comerse el mundo

79



La **PUBLICIDAD**,  
una herramienta al servicio  
de la sociedad de consumo

Publicidad  
Publicidad  
Publicidad

A decorative graphic at the bottom of the page features the word "Publicidad" written in a light pink, cursive font, repeated three times in a slightly overlapping and angled manner. To the right of the text are two solid pink circles of different sizes, with the larger one in the foreground.

**PUBLICIDAD:** *conjunto de medios* que se emplean para divulgar o extender noticias de cosas o hechos.

(Definición según Real Academia de la Lengua Española).



## Algunas **AFIRMACIONES** sobre la **PUBLICIDAD**

- ✓ La publicidad es un instrumento al servicio de las personas consumidoras.

No obstante, las empresas la utilizan como sistema de comunicación a través del cual enviar mensajes con un **objetivo puramente comercial**: conseguir vender su producto y lograr beneficios económicos.

“ Los que utilizamos los medios de comunicación de masas somos los que damos forma a la sociedad, podemos vulgarizar esta sociedad o brutalizarla. Pero también podemos elevarla. ”

William Bernbach, publicista

- ✓ La publicidad sirve a la persona consumidora para conocer un producto o servicio y sus características.

Y además también **trata de influir sobre las actitudes y comportamientos** del público al que se dirige.

Hoy día, a través de la publicidad ya no nos venden el producto, nos venden cosas intangibles; nos hablan de la familia, el amor, la belleza, el éxito... y **NOS VENDEN A TRAVÉS DE SENSACIONES, SENTIMIENTOS... UN ESTILO DE VIDA**



✓ La publicidad tiene una función informativa.

Aunque hoy día la **PUBLICIDAD INFORMATIVA** apenas ocupa sitio en nuestra sociedad y la que predomina es la **PUBLICIDAD PERSUASIVA**.

✓ Ambos componentes, **INFORMACIÓN** y **PERSUASIÓN**, forman parte de un anuncio publicitario.

Si bien hay anuncios con un mayor componente informativo que persuasivo y viceversa.



✓ El avance tecnológico ha ayudado a que la publicidad sea cada vez más original y creativa.

Este mismo avance tecnológico también ha ayudado a poder manipular y cambiar las imágenes, **distorsionando**, en ocasiones, la realidad.



- ✓ La publicidad tiene unos costes importantes para nuestra sociedad.

Nos empuja hacia un consumo que tiene unas consecuencias sociales y ambientales importantes.

- Formas insostenibles de producción y consumo.
- Sobreendeudamiento de las familias.
- Explotación de recursos naturales.
- Contaminación.
- Desigualdades sociales.
- Explotación laboral.



## Sabías que...

...más de 200 millones de niños y niñas trabajan en todo el mundo, y realizan tareas perjudiciales para su desarrollo mental, físico y emocional.

*Datos de OIT, Organización Internacional del Trabajo*

- ✓ La publicidad tiene un peso fundamental en nuestras decisiones de compra.

La publicidad cada vez nos aporta menos información acerca de los productos. **Para hacer elecciones más responsables** de lo que consumimos, **lo primero es informarnos.**



## ¿Tienes RESPUESTA para estas preguntas?

- ¿Realmente necesito tantos productos para ser feliz?
- ¿Conozco las consecuencias de mi consumo?
- ¿Suelo gastar por encima de mis posibilidades?
- ¿Soy capaz de decidir al margen de la publicidad?
- ¿Cómo se producen los productos que compro?
- ¿Conozco cuáles son las condiciones humanas y laborales en las que se han producido?
- ¿Cómo afectan las actividades productivas al entorno medio ambiental donde las empresas se ubican?

Algunas frases nos ayudan a pensar al respecto...



## Sabías que...

...una persona que en los años 50 recordaba 20 anuncios al día, recordaba más de la mitad de los anuncios que había visto en cualquier formato en un día. Hoy en día, una persona que recuerde 100 anuncios al día no llegará a recordar ni un 2% de la publicidad con la que se ha encontrado durante la jornada.

“Saturación y eficacia publicitaria”, Eduardo Madinabeitia, 2005



Los ciudadanos del norte no son conscientes de dónde vienen los productos que consumen, y no saben lo que nos cuesta a nosotros, los pobres, el producirlos.

Rigoberta Menchu, Premio Nobel de la Paz



La naturaleza nos prodiga lo suficiente para satisfacer las necesidades de todos, pero no la codicia de todos.

Gandhi



Un gran número de artículos que van a las tiendas y a nuestras casas, se produce en los países en desarrollo debido a que las multinacionales encuentran que la mano de obra es más barata... El consumo sostenible debe defender la justicia social y respetar los derechos humanos, sociales y económicos básicos...

“Manual de educación para un consumo sostenible”, [www.youthxchange.net](http://www.youthxchange.net)

## Un CONSUMO RESPONSABLE también pasa por cuestionarnos los MENSAJES PUBLICITARIOS



La publicidad, la televisión, la telefonía, las nuevas tecnologías, Internet, la intimidad de los datos personales... configuran un entorno que puede ser enormemente positivo para la sociedad o enormemente amenazador. De nosotros depende.

Asociación de Usuarios de la Comunicación

EL MENSAJE PUBLICITARIO ha ido evolucionando al mismo tiempo que la SOCIEDAD.



Sus necesidades son básicas y no va más allá en sus adquisiciones.

*"Sabes que estoy y apenas necesito recordarte que existo"*

Apenas tiene opción para comparar y si lo adquiere es porque lo necesita.

*"Te recuerdo cual es mi producto o servicio y te describo mis características"*

Las opciones de adquisición se multiplican y la publicidad empieza a invadirle.

*"Lo que te ofrezco es lo mejor ¡cómprame ya!"*

Se le ofrecen productos y servicios y se le crean necesidades cuando, en realidad, no necesita de ese bien o servicio.

*"No puedes prescindir de mí para sentirte feliz, autorrealizado e integrado en la sociedad"*



Los mensajes publicitarios cada vez son más sutiles.

*"Cuento con herramientas para analizar críticamente la publicidad"*

## Sugerencias para PASAR A LA ACCIÓN:

La publicidad forma parte de nuestro entretenimiento, sobre todo televisivo; gusta verla, recordarla y comentarla, y forma parte de nuestra cultura y lenguaje común.

Pero **NO OLVIDES** que **UN CONSUMO RESPONSABLE TAMBIÉN IMPLICA:**

- \* Reflexionar y analizar la publicidad que te llega.
- \* Informarte sobre lo que hay detrás de los productos que se publicitan: forma de producción, si se han respetado los derechos humanos de quienes los hacen...
- \* Hacer tus compras en función de tus necesidades reales.



# Déjate deslumbrar por la PUBLICIDAD y analiza lo que hay detrás, sus ELEMENTOS

Cuanto mejor conozcamos la ESTRATEGIA PUBLICITARIA,  
más fácil nos será ser críticos con ella.



## PERSONAJES



Sin protagonista, lo importante es el producto o servicio.



Si hay protagonista, será de características similares a las del público objetivo.



Si hay varias personas, nos quieren ofertar una imagen social de ese producto o servicio.

## EDAD



Habitualmente, personas protagonistas de edad similar a las del público al que va dirigido el producto.

➔ Si el destinatario del artículo es muy amplio, suelen aparecer protagonistas atractivas y de edad media.



← La aparición de menores y bebés suele dar un valor añadido de sentimientos (sencillez, limpieza, seguridad, etc.). Es un elemento muy socorrido para dar sensaciones positivas.

## SEXO



Es más utilizada porque llama la atención y atrae al público masculino cuando éste es el público objetivo; representa a la mujer cuando el público objetivo es el femenino; y en campañas en las que las personas usuarias finales son los menores, es utilizada para que éstas se identifiquen con el rol de madre.



Es menos frecuente, pero sí, en cambio, en las voces en off de la publicidad con sonido. Evoca seriedad, serenidad, eficacia, fuerza, progreso, modernidad, etc.

## MENSAJE, MARCA, LOGOTIPO



“El algodón no engaña” **Tenn**

“Just do it” **NIKE**



“Yo no soy tonto” **Mediamarkt**

- ▶ Ha dejado de ser informativo.
- ▶ Es más sencillo enviar un mensaje motivador, breve y revelador para que la persona receptora de publicidad capte la idea.
- ▶ La simple aparición del LOGOTIPO o la MARCA puede ser una manera muy directa y simple de dar un mensaje y de recordar un producto, ya que de por sí adquiere un valor añadido. El producto puede quedar hasta en un segundo plano.

- ▶ La elección de un producto con determinada marca se ha convertido en una FORMA DE IDENTIFICACIÓN SOCIAL, donde la influencia de la publicidad ha ejercido su labor.



## Sabías que...

...uno de los logros más importantes de las campañas de marketing ha sido conseguir que la sociedad confunda el nombre del producto con el nombre de la marca. En nuestra sociedad se dan varios casos: el pan de molde, el papel de aluminio, el chocolate en polvo para añadir a la leche, el caramelo que va unido a un palo, etc.

## COLORES

- ▶ Provocadores de sensaciones



*claridad, frescura, tranquilidad*

*dinamismo, animosidad, seducción*

*calma, frescura, equilibrio*

*ardor, estimulación*

*alegría, dinamismo*

*misterio, elegancia*

## EL SONIDO, la MÚSICA



- ▶ Resulta también de gran importancia a la hora de provocar sensaciones en quien las recibe.
- ▶ El estilo musical irá en total consonancia con el colectivo objetivo.

# La PUBLICIDAD se cuela en nuestros hogares a través de la RED



La publicidad se apoya en múltiples soportes.

Y en los últimos años, INTERNET se presenta como un soporte con múltiples **ventajas** para los publicistas:

- ✓ Medio de comunicación económico.
- ✓ Llega a un número ilimitado de receptores simultáneamente.

La publicidad en INTERNET nos llega de diferentes maneras que nos conviene conocer si nos movemos por la RED.

<b>Banners</b>	<i>Imágenes publicitarias que se incorporan en la página a la que la persona internauta accede. Suele aparecer en los extremos de la pantalla y cuando se pulsa sobre ellas se accede al sitio Web de la persona o empresa vendedora.</i>
<b>Pop-ups</b>	<i>Ventanas que aparecen sin previo aviso, en tamaño reducido y que no disponen de barra de navegación.</i>
<b>Intersticiales</b>	<i>Anuncios sonoros y animados que aparecen, generalmente, cuando cerramos o entramos a una página Web. Ocupan la totalidad de la pantalla sin dejar la posibilidad de evitarlos.</i>
<b>Spam</b>	<i>Publicidad no solicitada por la persona poseedora de una cuenta de correo electrónico y que le llega en forma de email en el que la persona o empresa anunciante publicita su bien o su servicio.</i>

**Para EVITAR / CONTROLAR ESTA PUBLICIDAD que entra sin nuestro consentimiento, existen fórmulas:**

**La Agencia Española de Protección de Datos** tiene competencia para hacer respetar la prohibición de envío de comunicaciones comerciales no solicitadas realizadas a través de correo electrónico o medios de comunicación electrónica equivalente.

[www.agpd.es](http://www.agpd.es)

## A mayor endeudamiento, más PUBLICIDAD FINANCIERA

El elevado nivel de consumo, la subida de los tipos de interés y el encarecimiento de la vivienda han provocado unos niveles de ENDEUDAMIENTO en muchos casos insoportables para las economías de muchas familias.

No llegas a  
fin de mes...



NOTE PROCUPES, TE AYUDAMOS A PAGAR MENOS AL MES  
**¡REUNIFICAMOS TUS DEUDAS!**  
Tel. contacto: 222.22.22.22

De ahí que en los últimos tiempos se esté viviendo una GRAN EXPLOSIÓN DE PUBLICIDAD DE CARÁCTER FINANCIERO que nos vende, a través de la reunificación de nuestros créditos y de créditos rápidos, la optimización de nuestra capacidad de endeudamiento.

La práctica de la reunificación de créditos no es nueva. Bancos, cajas de ahorro y cooperativas de crédito, ante riesgos de impago de sus clientes deudores, siempre han ofrecido alternativas a éstos para

modificar las condiciones de pago pactadas que les permitan hacer frente a sus deudas.

No obstante, hoy día nos encontramos que detrás de mucha de la publicidad financiera hay **muchas nuevas empresas que prometen múltiples beneficios que, en ocasiones, pueden llegar a ser totalmente perjudiciales para nuestra economía; menos al mes, pero mayor endeudamiento total y durante más años.** Además, realmente NO SON ENTIDADES FINANCIERAS, por lo que su labor no está controlada por el Banco de España. Son simples INTERMEDIARIOS FINANCIEROS que además cobran elevadas comisiones.



### Sabías que...

...con los créditos rápidos se están cobrando intereses hasta 5 veces superiores a los cobrados por las entidades tradicionales.

Las entidades de crédito supervisadas por el Banco de España deberán ser registradas oficialmente.

**Para saber si una entidad está supervisada por el Banco de España:**  
*Banco de España. Portal de Cliente Bancario.*  
[www.bde.es](http://www.bde.es)

### Ante la publicidad financiera:

- \* **Extrema las precauciones ante una posible publicidad de entidades** que se anuncian como medios autorizados para realizar servicios bancarios y realmente no lo son (suelen utilizar direcciones incompletas, inexistentes números de teléfonos que no corresponden a sucursales bancarias...).
- \* **Analiza y compara los productos de diferentes entidades bancarias.**
- \* **Pide que te aclaren todo aquello que no comprendas.**
- \* **Busca el producto que más se adecue a tus posibilidades y necesidades.**

En caso de duda, procura asesorarte en oficinas de consumo

# La PUBLICIDAD tiene LÍMITES



La publicidad tiene cada vez más influencia en nuestra cultura y esto requiere que se ejerza un control sobre la misma, tanto a nivel legal, social como profesional.

## Algunos límites los marca la LEY

- ◆ *Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad.* Establece unos principios básicos para evitar la publicidad ilícita.
- ◆ *Ley 34/2002, de 11 de julio de servicios de la sociedad de la información y de comercio electrónico.* Se regula la prohibición de envío de comunicaciones publicitarias o promocionales por correo electrónico u otro medio de comunicación electrónica equivalente que previamente no hubieran sido solicitadas o expresamente autorizadas. Así mismo, se hace referencia a los derechos de las personas destinatarias de esta publicidad a revocar el consentimiento dado en cualquier momento.
- ◆ La Ley 22/1999, por la que se incorpora al ordenamiento jurídico español la Directiva 89/552/CEE, conocida como de la *Televisión sin Fronteras* dedica un apartado a regular la protección de los y las menores frente a la publicidad. La norma establece una serie de principios a fin de que se evite que por medio de imágenes o mensajes se pueda perjudicar moral o físicamente a los y las menores.
- ◆ *Lista Robinson* de la Federación Española de Comercio Electrónico y Marketing Directo (FECEDM). Inscribiéndonos en la Lista Robinson, haremos constar que no deseamos recibir publicidad directa de ninguna empresa con nuestros datos personales.

## Otros, los marcan los profesionales de la publicidad a través del respeto de Códigos Deontológicos

- ◆ *La Asociación de Autorregulación de la Comunicación Comercial* entre cuyas funciones destaca la elaboración de Códigos de Conducta Publicitaria [www.autocontrol.es](http://www.autocontrol.es) como:
  - \* *Código de Conducta Publicitaria* cuyo objeto es velar por el respeto a la ética publicitaria y a los derechos de las personas destinatarias de la publicidad, con exclusión de la defensa de intereses profesionales.

- \* *Código Deontológico para la Publicidad Infantil*, adoptado por la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes.

Y otras veces, es la propia sociedad la que pone en marcha dispositivos para controlar la publicidad y los medios de comunicación

- ◆ **Asociación de Usuarios de la Comunicación.** Organización sin ánimo de lucro dedicada a defender los derechos de las personas usuarias de los diferentes medios de comunicación, como destinatarias de los mensajes que a través de ellos se difunden y como posibles protagonistas de sus contenidos. En su Web podemos encontrarnos, por ejemplo, con un Observatorio de la Publicidad.

[www.auc.es](http://www.auc.es)

- ◆ **Movimientos a favor de la contrapublicidad.** La contrapublicidad representa un movimiento de crítica a la publicidad. Hay entidades que tratan de criticar el sistema establecido y a las grandes empresas y multinacionales que la utilizan. Emplean las mismas técnicas que las empresas publicitarias para cuestionar su papel y su influencia. *“Alteran el mensaje para decir aquello que los anuncios nunca dicen”.*

[www.adbusters.org](http://www.adbusters.org)  
[www.lettra.org/consumehastamorir.org](http://www.lettra.org/consumehastamorir.org)  
(Asociación Ecologistas en acción)



Campaña  
Contrapublicitaria  
FACUA



## Sabías que...

...ADBUSTERS promueve en Canadá campañas anuales tales como “El Día de no comprar nada” o la “Semana de apagar la tele”. Campañas similares al “Día sin coche” o al “Día sin móvil” que conocemos aquí.



## El tratamiento de la PUBLICIDAD, una cuestión de EDUCACIÓN

El público infantil es un **MERCADO ATRACTIVO** para las agencias de publicidad porque aunque **su poder adquisitivo es reducido**, tiene un **gran poder de convicción en la familia** a través de los sentimientos.



### Sabías que...

...un niño o niña menor de 5 ó 6 años no es capaz de distinguir la publicidad de cualquier otro tipo de información ni comprender su efecto o su intención; y que la capacidad de análisis, síntesis y crítica adquiere pleno desarrollo hacia los 10 ó 12 años.

En este proceso, **PADRES, MADRES y PERSONAS ADULTAS** en general tienen una gran responsabilidad.

**Qué:** Enseñar a nuestros y nuestras menores a discernir entre información y persuasión dentro del mensaje publicitario. Han de aprender a captar la intencionalidad persuasiva de la publicidad, es decir, que los anuncios han sido creados por alguien con el propósito exclusivo de vender.

### Cómo:

- Es importante **DEDICAR UN TIEMPO A VER Y A COMENTAR EN FAMILIA LOS PROGRAMAS Y ANUNCIOS** que habitualmente ven en televisión.
- Haz que **TE ACOMPAÑE A LA TIENDA** para ver cómo es realmente el objeto deseado. Aprovecha la realización de las compras para **EDUCAR EN CONSUMO**: comparad productos, leed etiquetas, dialogad sobre el porqué compramos un producto y no otro...
- Comenta con tu hijo o hija **LA PUBLICIDAD e INFORMACIÓN QUE APARECE EN LOS PRODUCTOS** que consumen (golosinas, patatas fritas...).
- Analiza con tu hijo o hija **LOS ELEMENTOS QUE SE UTILIZAN EN LOS ANUNCIOS PUBLICITARIOS**. Estableced relaciones entre distintos elementos de un anuncio (personajes, escenas...) e intentad detectar algunos de los estereotipos utilizados en publicidad.
- Ayúdales a tomar conciencia de los motivos que conducen a la **ELECCIÓN DE UNA DETERMINADA MARCA**.
- Ayúdales a **VALORAR** la necesidad de adquirir la prendas de vestir por sus prestaciones y **NO SÓLO POR LA INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD Y LAS MODAS**.
- **EDUCA EN VALORES** como el respeto, la solidaridad, la libertad... favoreciendo de este modo la toma de decisiones responsables y la autonomía en el uso de los bienes y recursos de nuestro entorno, con un marcado acento en el sentido de lo "justo" en este intercambio con otras personas.



# **JUEGOS, JUGUETES Y VIDEOJUEGOS,**

entre la cultura del ocio  
y el ocio consumista

Juegos, Juguetes y videojuegos  
Juegos, Juguetes y videojuegos  
Juegos, Juguetes y videojuegos

A decorative graphic at the bottom of the page. It features three overlapping circles in shades of blue: a small light blue circle at the bottom left, a medium light blue circle at the bottom center, and a large solid blue circle at the bottom right. To the left of the circles, the text "Juegos, Juguetes y videojuegos" is repeated three times in a light blue, handwritten-style font, slanted upwards from left to right.

El **JUEGO** es cualquier actividad a través de la cual y de forma divertida, el niño o la niña *conoce e incorpora las costumbres* del mundo que le rodea y *aprende a relacionarse* con sus iguales.

Estimular la capacidad de **JUGAR** contribuye a un desarrollo adecuado.

## Algunas **AFIRMACIONES** sobre el **JUEGO** y los **JUGUETES**

✓ **EL JUGUETE** es el soporte que pone a nuestra disposición la sociedad de consumo para jugar a algunos juegos.

No obstante, los juguetes representan mucho más que esto.

- La utilización de materiales de juego por menores es una constante cultural de la historia.
- El juguete es el objeto mediador del juego infantil. Expresión de los modos de vida social de un grupo humano.
- El juguete es un instrumento que permite desarrollar el derecho al juego en la infancia.
- La eliminación del derecho del juego y del tiempo para jugar tiene graves consecuencias en el desarrollo de los y las menores y su futuro comportamiento como personas adultas.
- Es un instrumento privilegiado que posibilita el desarrollo mental, físico, emocional y social de niños y niñas.
- El juguete fomenta el derecho a la comunicación en la medida en que sirve para el desarrollo individual y social del ser humano.
- Es un instrumento fundamental para el desarrollo de la fantasía, la imaginación y la creatividad infantil.
- Hay juguetes para todas las etapas y edades del desarrollo de la persona. Enriquecen la vida familiar al proporcionar diversión, alegría y comunicación.

“La importancia vital de los juguetes”,  
AEFJ, Asociación Española de Fabricantes  
de Juguetes



✓ **Los juguetes** existen desde hace millones de años y son producto de las circunstancias culturales y sociales de los pueblos.

## Por eso es importante tener en cuenta que UN JUGUETE

- \* no es exclusivo de los países desarrollados ni de la era moderna de la civilización.
- \* no es algo que sólo se puede conseguir comprándolo.
- \* es un derecho para todas aquellas personas, menores y adultas, en beneficio de su desarrollo.
- \* cualquier cosa puede ser convertida en juguete si se dispone de imaginación. Puede ser real o imaginario, la importancia de las formas, colores o materiales pasa a un segundo plano.

### ✓ Un juguete debería seleccionarse atendiendo a su valor lúdico y educativo.

No obstante deberíamos tener en cuenta otros **criterios de responsabilidad**, ya que el juguete representa una herramienta para el desarrollo y aprendizaje de nuestros niños y niñas.



- Juguete respetuoso con el medio ambiente
- Juguete seguro
- Juguete adecuado a la edad
- Juguete con valores positivos (ni sexistas, ni bélicos)
- Juguete elaborado en condiciones justas

### ✓ La publicidad muestra juguetes tan atractivos e interesantes que los niños y niñas desean tenerlos.

Sin embargo, en algunos mensajes publicitarios se confunde la felicidad o la diversión con poseer muchos juguetes e incluso nos dan una imagen distorsionada y engañosa de los propios juguetes.

La Directiva conocida como **TELEVISIÓN SIN FRONTERAS**, en el caso de la publicidad o televenta de juguetes, hace referencia a que *“ésta no debe inducir a error sobre las características de los mismos, ni sobre su seguridad, ni tampoco sobre la capacidad y aptitudes necesarias en el niño para utilizar dichos juguetes sin producir daño para sí o para terceros”*.



La publicidad nos informa, no obstante es aconsejable comentar los anuncios con las y los más pequeños de la casa, e incluso ir de tiendas antes de decidir y comparar la información que tenemos con lo que es realmente el juguete.



### Sabías que...

...el 61,5% de los anuncios de juguetes analizados recibe una valoración negativa por ser confusos, sexistas o éticamente reprochables.

“Publicidad de juguetes 2006”, Consejo Audiovisual de Andalucía



## ¿Tienes **RESPUESTA** para estas preguntas?

- ¿Algunos juguetes están fabricados por niños y niñas de las mismas edades a las que van dirigidos?
- ¿Conozco en qué condiciones se fabrican los juguetes?
- ¿Cómo afecta la actividad de las fábricas jugueteras al entorno medioambiental donde se ubican?
- ¿Sabemos si los materiales con los que se han elaborado o empaquetado son respetuosos con el medio ambiente?
- ¿Los niños y niñas necesitan todos los juguetes que piden para su buen desarrollo evolutivo?
- ¿Se trata de un juguete seguro?
- ¿Qué tipo de valores potencia en el niño o niña que lo recibe?
- Siendo el juguete una herramienta universal, social y transparente, ¿por qué genera tantas desigualdades?

Para que nuestro consumo de juegos y juguetes sea responsable será preciso que tengamos en cuenta, dentro de la amplia oferta que nos proporciona el mercado, otros factores aparte de los deseos de la persona a la que se dirige o la propia estética del juguete.

*¿Por qué sólo mirar los juguetes desde el exterior?*

## En nuestras manos está elegir JUGUETES SOLIDARIOS y RESPETUOSOS CON LAS PERSONAS



### Sabías que...

...en Guatemala, según la propaganda lanzada por el propio gobierno, una empresa productora puede encontrar mano de obra pagada a 0.58 céntimos de euro la hora; en Honduras a 0.41 euro la hora; 0.39 en Nicaragua; 0.75 en Costa Rica; 0.47 en El Salvador y 1 euro con 5 céntimos en Panamá.

Un estudio sobre distintas factorías productoras de juguetes en China revela que el salario de un obrero está entre el 0,4 % y el 5,5 % del precio final de un juguete. Así, un trabajador necesitaría del salario de más de 7 días para comprar un juguete de moda.

“10 razones para el fomento del consumo responsable de juguetes”, IDEAS, Iniciativas de Economía Alternativa y Solidaria

**LAS SITUACIONES DE TRABAJO** en algunas fábricas de juguetes pueden llegar a ser dramáticas.

En un informe titulado “**Juguetes de miseria**” denunciaron algunas prácticas abusivas en las fábricas donde se producen juguetes para los países más desarrollados.

- Trabajo obligatorio siete días a la semana.
- Jornadas de trabajo de hasta 18 ó 20 horas diarias (hasta 130 horas a la semana).
- Salarios por debajo del mínimo establecido.
- En muchos casos no hay contratos legales, no hay seguro sanitario, ni seguridad social.
- Los sindicatos están prohibidos.
- Las personas trabajadoras son coaccionadas, amenazadas y obligadas a mentir si son preguntadas por inspectores e inspectoras.
- 15 días libres al año, incluyendo fines de semana y fiestas nacionales.
- Hasta veinte personas comparten un cuarto para dormir.

Nacional Labor Committee  
[www.nlcnet.org/article.php?id=467](http://www.nlcnet.org/article.php?id=467)

Para evitar estas posibles condiciones abusivas, tenemos en nuestras manos la opción de rechazar este tipo de juguetes y sólo comprar aquéllos que hagan sus productos de manera ética y respetando los derechos humanos y laborales de las personas trabajadoras.

Con esa función se creó el **CODIGO ICTI:**

*Código de buenas conductas realizado por el Consejo Internacional de Industrias Jugueteras y que se concede sólo a aquellas entidades o empresas que fomentan la fabricación del juguete de manera legal, segura y saludable y siendo respetuosos con el medio ambiente.*

**MANO DE OBRA:** No dispondrán de trabajadores ni trabajadoras por debajo de la edad mínima legal, los horarios laborales cumplirán estrictamente lo estipulado por la Ley, respetarán todos los derechos laborales de las personas trabajadoras...

**LUGAR DE TRABAJO:** Las instalaciones y la maquinaria cumplirán con los límites estipulados por la Ley, se debe disponer de asistencia médica para emergencias, si se dispone de alojamiento para personas trabajadoras, éste deberá tener unas condiciones básicas elementales para que sea habitable...

**MEDIO AMBIENTE:** Las fábricas productoras deberán cumplir con toda la legislación local de protección del medio.

## Sugerencias para PASAR A LA ACCIÓN:

Como personas consumidoras responsables podemos conocer **qué empresas disponen de esta acreditación de buenas conductas** en la siguiente página Web [www.icti-care.org](http://www.icti-care.org) y fomentar y premiar con nuestra compra del juguete a aquellas fábricas productoras más comprometidas con las causas sociales y medioambientales.

## En nuestras manos está elegir un JUGUETE SEGURO



### Sabías que...

... la Comunidad Autónoma del País Vasco ha retirado o destruido durante el año 2007 un total de 1.170 juguetes considerados peligrosos para menores.

[www.kontsumo.net](http://www.kontsumo.net)

## ¿Qué puede hacer una persona consumidora responsable para saber si el juguete que adquiere cumple con unos mínimos de seguridad?

Es importante garantizar que el juego y el juguete cuenten con las condiciones de seguridad y salud más óptimas para las personas a las que van dirigidos.

- ✓ Informarse de los mínimos de seguridad establecidos por la Ley.
- ✓ Descartar aquellos juguetes no seguros que encontremos en los comercios.

La Ley dice que **juguete será “todo producto concebido o manifiestamente destinado a ser utilizado con fines de juego por niños de edad inferior a 14 años”**. Y deberán mostrar en el embalaje, en una etiqueta o en un folleto:

- ◆ Nombre y marca del producto.
- ◆ Nombre y dirección de la empresa fabricante o importadora.
- ◆ Instrucciones, advertencias y recomendaciones sobre instalación, uso y mantenimiento, manejo, manipulación, peligrosidad o condiciones de seguridad, en el caso de que dicha información sea necesaria para el uso correcto y seguro del producto.
- ◆ Potencia máxima, tensión de alimentación y consumo energético en el caso de productos que utilicen energía eléctrica para su normal funcionamiento.
- ◆ Marcado CE (Certificación que denota el cumplimiento de las exigencias esenciales de seguridad según la normativa nacional).



Está completamente prohibido colocar sobre los juguetes, marcas e inscripciones que puedan crear confusión con la marca CE. No nos garantiza al 100% que ese producto cumple con la normativa legislada, ya que podemos encontrarnos con LOGOTIPOS FALSIFICADOS.

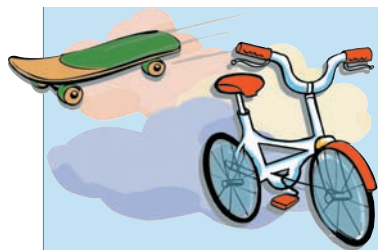
## ADVERTENCIAS MÁS USUALES

▶ **Juguetes no destinados a menores de 36 meses:** mostrarán la advertencia “No es conveniente para menores de treinta y seis meses” o “No es conveniente para menores de tres años”.



▶ **Toboganes, columpios, anillas, trapecios y juguetes montados sobre soportes:** irán acompañados de instrucciones de uso y subrayarán la necesidad de hacer revisiones periódicas.

▶ **Juguetes funcionales:** se trata de juguetes o réplicas que tienen las mismas funciones que otros aparatos destinados para personas adultas, por lo que mostrarán la advertencia “¡Atención! Utilícese bajo vigilancia de personas adultas”.



▶ **Juguetes químicos o que tengan sustancias peligrosas** indicarán:

- Instrucciones o modos de uso.
- Precauciones que se han de adoptar.
- Primeros auxilios por posibles accidentes.
- “Mantenerse fuera del alcance de los niños y niñas de muy corta edad”.

▶ **Patinetes y patines de ruedas:** aparecerá como mínimo la indicación “¡Atención! Utilícese con equipo de protección”.

▶ **Juguetes náuticos:** llevará la inscripción “¡Atención! Utilizar sólo en agua donde pueda permanecer de pie y bajo vigilancia”.

A pesar de que la Ley acepta los juegos de video de menos de 24 voltios como juguetes, aparatos como las **videoconsolas o máquinas de juegos portátiles** y los **teléfonos móviles con juegos**, no deben ser considerados juguetes.

## Sugerencias para PASAR A LA ACCIÓN:

**Cuando pueda surgirnos la menor duda, tendremos que COMPROBAR con los medios a nuestro alcance SI EL JUGUETE PUEDE RESULTAR PELIGROSO.**

- Antes de cualquier adquisición, podemos investigar si los juguetes que queremos adquirir están considerados como productos que pueden generar un riesgo para la persona consumidora.
- Acudamos al comercio local, comercio de confianza y de prestigio con atención personalizada. Los juguetes de producción local satisfacen mejor la demanda “a medida”.
- Podemos solicitar a la persona vendedora más información sobre la empresa productora o importadora de ese producto.
- Es preferible tener conocimiento de la empresa fabricante o importadora para verificar que el producto que deseamos ha pasado los controles estipulados. Su prestigio puede ser una garantía más.
- Prestemos atención al juguete: mirar si tiene bordes, observar las formas y tamaños de sus piezas, el número de piezas, la calidad de la pintura, etc.

### Y si aún así tenemos dudas ¿DÓNDE PODEMOS INFORMARNOS?

Gobierno Vasco: [www.kontsumo.net](http://www.kontsumo.net)

Instituto Nacional de Consumo: [www.consumo-inc.es/Seguridad/home.htm](http://www.consumo-inc.es/Seguridad/home.htm)

Unión Europea:

[http://ec.europa.eu/consumers/dyna/rapex/rapex\\_archives\\_en.cfm](http://ec.europa.eu/consumers/dyna/rapex/rapex_archives_en.cfm)



# En nuestras manos está elegir un JUGUETE respetuoso con el MEDIO AMBIENTE

Hoy día, debido a la corta vida que se les da a los juguetes y a la calidad de sus materiales, éstos podrían perdurar en buen estado durante mucho tiempo.

Pero las modas, entre otras cosas, convierten un juguete en un bien con un final más que previsible: el contenedor de basura. Sin embargo, podrían tener una segunda o incluso una tercera vida.

## Las 3 R también se pueden aplicar al mundo de los juguetes

### REDUCIR

- Evitemos todos los elementos extras innecesarios para el juguete.
- Comprar juguetes que funcionen sin pilas y fomentar los que utilicen baterías recargables.
- Recapacitar sobre los juguetes que vengan con ofertas, puesto que pueden desvirtuar la necesidad real de la compra.
- Evitar el sobreempaquetado en juegos y juguetes.
- Evitar envolver los regalos con papel comprado y recurrir a envoltorios más originales y reciclados.

### REUTILIZAR

- Podemos entregar los juguetes que no utilizamos y que se encuentren en buen estado a ONG-s o entidades que los distribuirán entre personas que puedan necesitarlos.
- Existen múltiples experiencias de intercambio de juguetes que se realizan sobre todo en época navideña a nivel municipal o escolar. Infórmate, participa o promueve que se pueda realizar algo parecido en tu entorno.

### RECICLAR

- Recuerda que **los juguetes electrónicos no deben ser depositados en el contenedor de orgánicos ni en el de plásticos**. Contienen metales y materiales electrónicos que pueden ser peligrosos para el medio ambiente. Se deben depositar en **Garbigunes, Puntos Limpios o en los servicios de recogida municipal** de cada lugar.
- **¡Utilicemos la imaginación!** Los juguetes pueden ser realizados por nosotros y nosotras mismas. Además, el componente motivacional de realizar un juguete divertido para su posterior uso, convertirá la actividad de realizar **“juguetes caseros”** en un ejercicio lleno de cualidades formativas y educativas.
- En nuestras bibliotecas, ludotecas o en Internet podemos encontrar multitud de información acerca de cómo realizar diferentes juguetes reutilizando materiales que, en principio, no servían para nada.



**Hagamos juguetes divertidos.**  
[www.unicef.org/colombia/pdf/juguetes.pdf](http://www.unicef.org/colombia/pdf/juguetes.pdf)

**Manualidades.**  
<http://www.dibujosparapintar.com/>

**Crear instrumentos.**  
[www.solohijos.com/musica/html/creacion/home.php](http://www.solohijos.com/musica/html/creacion/home.php)

**Figuras de papel.**  
<http://pagina.de/papiroflexia>

**Marionetas.**  
[www.titerenet.com/archivo/taller-de-marionetas/](http://www.titerenet.com/archivo/taller-de-marionetas/)

## Mitos alrededor de los VIDEOJUEGOS



### Sabías que...

...la edad de la persona usuaria habitual de videojuegos se mueve entre los 20 y 30 años, dedicando al juego unas seis horas por semana. Más de la mitad de los padres y madres que tienen hijos e hijas menores de 14 años ya les han comprado videojuegos.

ADESE, Asociación Española de Distribuidores y Editores  
 de Software de entretenimiento  
[www.adese.es](http://www.adese.es)

#### EL VIDEOJUEGO

es un producto que poco a poco se va incorporando  
 en nuestras casas y en nuestra rutina.

**Puede resultar una herramienta, QUE NO JUGUETE, positiva  
 SIEMPRE Y CUANDO ADOPTEMOS PRECAUCIONES EN SU  
 UTILIZACIÓN**

### ◆ Un videojuego es un juguete

No existe ley específica que contemple el videojuego como juguete, por lo que no se debe tratar como tal. El videojuego es una herramienta (un elemento de entretenimiento audiovisual) para divertirse y pasar el tiempo de ocio jugando, ¡pero eso no lo convierte en juguete!, porque no está destinado ni fabricado para su uso como tal.

## ◆ Los videojuegos son juegos educativos

El objetivo principal de los videojuegos es entretener. Para educar ya disponemos de otros materiales didácticos que se publicitan y se venden con ese objetivo.

## ◆ Los videojuegos atontan y no dejan desarrollar ni capacidades ni habilidades

Los videojuegos no exigen un esfuerzo físico y pueden mantener a una persona muy centrada durante mucho tiempo. ¡Esto no significa que no se desarrollen capacidades! Aquí enumeramos algunas: mayor habilidad para la manipulación, mejor organización del espacio y el tiempo, mayor precisión, razonamientos más complejos, aumento de la concentración, la creatividad y la reflexión...

## ◆ Los videojuegos están diseñados para el público infantil

Cada videojuego tiene unas características que limitan mucho el margen de edad. En principio, todos los videojuegos pueden ser utilizados por personas adultas, por lo tanto, no son exclusivos del público infantil o adolescente. No obstante, los contenidos de muchos videojuegos pueden ser peligrosos para algunos rangos de edad, por lo que conviene que tengamos en cuenta las recomendaciones al respecto.

## ◆ Los juegos de Internet no son videojuegos

Sí pueden ser considerados como videojuegos porque las dinámicas se mantienen imperturbables. Lo único que hacemos es cambiar de soporte. Por eso no debemos relajarnos y más considerando que muchos de ellos pueden ser de líneas de pago.

## ◆ El mundo de los videojuegos está muy legislado

Al contrario. No hay ley que especifique qué es un videojuego o videoconsola, cómo comercializarlos, cómo deben ser los formatos de los envases o las etiquetas... Quedan lagunas en este sentido. Algunas son solucionadas por las propias asociaciones de fabricantes y editores de videojuegos (como el etiquetado y el contenido de los videojuegos), pero otras deben adaptarse a otro tipo de leyes, normas o reales decretos.

### CODIGO PEGI

CÓDIGO DE AUTORREGULACIÓN autoimpuesto por las propias empresas editoras de videojuegos que nos proporciona, a través de dibujos, información muy interesante para conocer si los contenidos del juego son adecuados para determinados márgenes de edad.

La información y los pictogramas aparecerán de forma clara tanto en el frontal como en el dorsal de la carátula del videojuego.

Si vamos a adquirir un videojuego que no dispone de tales pictogramas, es debido a que la empresa editora del videojuego no está acogido al código PEGI. No obstante, este caso apenas se da.

Recomendaciones en cuanto a edades.

**3+** RECOMENDADO PARA MAYORES DE TRES AÑOS

**7+** RECOMENDADO PARA MAYORES DE SIETE AÑOS


**12+** RECOMENDADO PARA MAYORES DE DOCE AÑOS


**16+** RECOMENDADO PARA MAYORES DE DIECISÉIS AÑOS


**18+** RECOMENDADO PARA MAYORES DE DIECIOCHO AÑOS


Referencia en cuanto a los contenidos.


 LENGUAJE SOEZ  
El juego contiene palabrotas


 DISCRIMINACIÓN  
Contiene representaciones o material que puede favorecer la discriminación

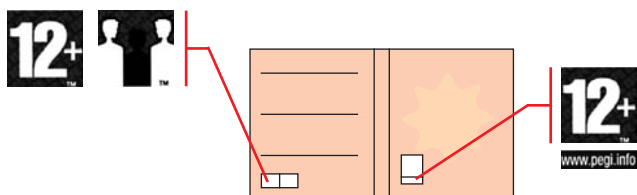
 DROGAS  
Hace referencia o muestra el uso de drogas

 MIEDO  
Puede asustar o dar miedo a niños y niñas

 JUEGOS  
Fomentan el juego o enseñan a jugar

 SEXO  
Contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos sexuales o referencias sexuales

 VIOLENCIA  
Contiene representaciones violentas



## ¡ATENCIÓN!

*Si compramos una copia de un videojuego a una persona vendedora ambulante o este videojuego ha sido descargado de Internet, puede constituir un riesgo para la persona consumidora al desconocer las advertencias y recomendaciones de la empresa distribuidora.*

# En busca del VALOR EDUCATIVO del VIDEOJUEGO

Los videojuegos no afectan a las personas menores. Si fuera así y el *comecocos* nos hubiera afectado a nosotros cuando éramos personas menores, ahora estaríamos deambulando por lugares oscuros, comiendo píldoras mágicas y escuchando ritmos electrónicos repetitivos.

Kristian Wilson, portavoz de Nintendo

Un **videojuego**, como cualquier otra modalidad de juego, **conlleva el desarrollo de unas capacidades y la adquisición de unos valores** que van intrínsecos dentro de la acción de jugar.

Los videojuegos no son perjudiciales, sólo **hay que saber utilizarlos**. En ningún caso dejaríamos a nuestro hijo o hija adolescente conducir un coche por la autopista. Entonces, *¿por qué nos desinteresamos tanto de los contenidos y valores de los videojuegos si éstos pueden ser igual o más inadecuados que la acción de conducir un coche sin disponer de las capacidades necesarias para ello?*

Si no tenemos en cuenta las recomendaciones de edades y contenidos podemos caer en el riesgo de someter a nuestras personas menores a barbaridades tales como ver torturar a una persona sin ningún pudor o denigrar a gente sólo por su origen, cultura o color de piel.

## Estos sólo son algunos ejemplos

*“Causa daños devastadores con un inmenso arsenal de poderoso fuego”*  
*Dead to Rights*

*“El Señor del Territorio sólo puede sufrir una tortura (...) escucharás con placer los agónicos gritos de sufrimiento”*  
*Guardián de la Mazmorra*

*“Sé creativo, la sangre fácil siempre agrada, pero un asesino con clase busca la forma más imaginativa de atropellar a alguien, no te conformes con pasarles por encima”*  
*Carmagedon*

CONTENIDOS NEGATIVOS	%	%	CONTENIDOS POSITIVOS
Ganar	98	0	No hay perdedores
Venganza	30	18	Justicia
Fuerza	81	10	Solidaridad
Violencia	84	16	Dialogo y reflexión
Roles estereotipados mujer	98	2	Igualdad hombre-mujer
Dureza hombre-belleza mujer	98	2	Ternura y cuidado
Ideología y política orientada	76	2	Crítica social
Los/as demás son enemigos/as	83	2	La diversidad es valorada

“La diferencia sexual en el análisis de los videojuegos”, CIDE-Instituto de la mujer

## SUGERENCIAS PARA PASAR A LA ACCIÓN:

### UN CONSUMO RESPONSABLE asociado a los VIDEOJUEGOS también es posible.

#### A la hora de su adquisición:

- Comprueba si el juego que se desea es adecuado para la edad.
- Observa si los valores y contenidos promovidos por el videojuego son los adecuados para la educación.
- Lee atentamente la etiqueta y comprueba si las características requeridas por el videojuego cumplen con las que disponéis en vuestro hogar.
- Premia aquellos videojuegos que fomenten el juego en equipo, tanto de colaboración o cooperación como de competición, mediante partidas en red, conexiones WIFI, etc.
- Acude al comercio local en el que la atención personalizada te resolverá las posibles dudas que te puedan surgir.
- Explícale el código PEGI y que sean ellos y ellas mismas quienes descarten aquellos juegos que por sus valores o contenidos no son adecuados para su edad.

#### A la hora de jugar:

- Coloca las videoconsolas u ordenadores en lugares comunes para evitar que aíslen a la persona jugadora.
- Promueve el juego en equipo e incluso la auto-organización de turnos y partidas.
- Dispón de un espacio adecuado para el juego en el que las distancias mínimas de las pantallas, el volumen del sonido o la postura de la silla no sean un riesgo para su salud.
- Limita las horas de juego priorizando las obligaciones (quehaceres de casa o del colegio).

- Intercala el tiempo de juego con tiempos de descanso. Marcando este tipo de pautas convertiremos las reglas en una rutina saludable.
- Acompáñales durante el juego para resolver y atender posibles dudas o conflictos que puedan surgir.
- Muéstrales las ventajas y virtudes de jugar en equipo o con más gente. Que no se convierta en la herramienta más importante de relación con otras personas.
- Evita que jueguen con videojuegos en el parque o en lugares en los que se pueden hacer otro tipo de actividades.
- Evita el juego en reuniones familiares, en comidas, mientras hacen los deberes o en fiestas de cumpleaños.

## Un nuevo concepto: niños y niñas HIPERREGALADAS por NAVIDAD

En Navidad **nos vemos inundados de anuncios** televisivos, propaganda en nuestros buzones o sketch-es en nuestras radios.

Compramos el juguete sobre todo en épocas señaladas y la publicidad sabe buscar esos nichos y hacer hincapié en persuadir a la persona menor hacia la compra del juguete para ser feliz.

**Durante estas fechas señaladas debemos redoblar los esfuerzos educativos y acompañar a la persona menor en todos aquellos momentos en los que pueda ser víctima inconsciente de la publicidad.**

Con este tipo de conductas estamos creando PERSONAS MENORES HIPERREGALADAS.

- ✓ Sin un concepto claro del valor del dinero y de los juguetes.
- ✓ Sus familiares disponen de poco tiempo para dedicarse a ella y colman todas sus necesidades reales e irreales.
- ✓ Sus familiares no se fijan en el juguete y se limitan a comprar lo solicitado.
- ✓ Adoptan una actitud aprendida, no es una actitud educada.



- ✓ Realizan chantajes emocionales a sus familiares.
- ✓ Si reciben un "no" por respuesta, son habituales sus berrinches hasta que logran su objetivo.
- ✓ Desconocen los juguetes que tienen ni dónde los tienen guardados.
- ✓ Sólo hacen caso al juguete más nuevo o al que está de moda.
- ✓ Hacen alarde de todos los juguetes que tienen.



# DIEZ MANDAMIENTOS APLICADOS AL JUEGO

1

La **EDUCACIÓN DEL JUEGO** tendrá especial relevancia porque somos conscientes de lo importante que es para los y las menores. Su desarrollo depende, en gran medida, del juego y no les privaremos de tal privilegio.

2

Convertiremos el juego con nuestros y nuestras menores en **PRIORITARIO**, llegando incluso, si es necesario, a convertirlo en una obligación. Estructuraremos días y semanas (obligaciones escolares y extraescolares) dejando tiempo para el juego durante su tiempo de ocio. Del mismo modo, evitaremos el juego en momentos en los que sea incompatible con otras acciones que estén llevando a cabo: comer, hacer deberes, la hora de dormir...

3

Si es el momento del **TIEMPO DE JUEGO**, lo respetaremos por encima de todas las cosas, incitándoles y provocándoles, incluso, en momentos en los que prefieran otras actividades de ocio como ver la televisión o escuchar música en sus mp3.

4

Los juegos, juguetes y videojuegos serán tan exclusivos y apropiados para su edad y su desarrollo que haremos de ellos una **HERRAMIENTA INDISPENSABLE** para explorar el mundo. La riqueza no está en la abundancia; la riqueza se encuentra en lo apropiado del juego, juguete o videojuego.

Vayamos a tiendas especializadas a ver los juguetes que les gustan y a descubrir otros que quizás no aparecen en los catálogos ni en la T.V.

5

Nunca debes sentirte coaccionado por tus hijos e hijas por creer que pasas poco tiempo con ellos. Ante este pensamiento, la persona adulta tiende a comprar para compensar su falta. Esto no será así, ya que seremos conscientes de que debemos obligarnos a sacar tiempo para jugar con nuestros hijos e hijas y descubriremos que **EL MEJOR JUGUETE**, y que no se puede comprar, es **LA COMPAÑÍA DE SU MADRE O DE SU PADRE**.

Regalemos con moderación.



**6** Se deben mantener todos los juegos, juguetes y videojuegos en las mejores condiciones posibles, como si de tesoros o joyas se tratara. **ORDEN y LIMPIEZA**. Las personas menores serán parte activa de este mantenimiento como actividad imprescindible del proceso de jugar.

**7** Te informarás y evitarás la compra de aquellos juguetes fabricados por **NIÑOS Y NIÑAS DE PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO**. Además, cuando el juego o juguete nos sea innecesario, lo depositaremos en asociaciones u organizaciones que se encargarán de que lleguen a las personas que realmente lo van a necesitar para su juego.

**8** Es importante acompañarles en el juego. No tenemos ninguna excusa para no jugar con nuestros hijos e hijas. No vale decir algo que no es cierto con tal de librarse del juego. **DISFRUTEMOS CON ELLOS Y ELLAS**.

**9** Debemos conocer en todo momento las características que van unidas a cada juego o juguete. Escojamos **JUGUETES DE CALIDAD, Y SOBRE TODO SEGUROS**. Comprémoslos que muestran la marca CE así como un correcto etiquetado. Leamos detenidamente las instrucciones y las advertencias correspondientes. En la página Web [www.jugueteseguro.coop](http://www.jugueteseguro.coop) puedes encontrar propuestas de juguetes por edades.

**10** La mejor virtud del juego, juguete o videojuego es que puede convertirse en un **JUEGO COMPARTIDO, COMUNITARIO Y COOPERATIVO**. Incitemos el juego en grupo y dotemos a los juegos de esa capacidad extra de relacionarse con las demás personas.

En mi casa he reunido juguetes pequeños y grandes, sin los cuales no podría vivir. El menor que no juega no es menor, pero la persona adulta que no juega perdió para siempre al menor que vivía en él y que le hará mucha falta.

Pablo Neruda



# **CONSUMO SOSTENIBLE,** el equilibrio entre la acción humana y el Planeta

Consumo sostenible  
Consumo sostenible  
Consumo sostenible



Un **CONSUMO SOSTENIBLE** implica un uso eficiente de instrumentos económicos y normativos, equidad social y respeto al medioambiente.

En definitiva, una *búsqueda de soluciones viables a los desequilibrios sociales, ambientales y económicos* desde las empresas productoras, distribuidoras, la Administración, agentes investigadores y personas consumidoras.



## Algunas **AFIRMACIONES** sobre nuestras **FORMAS ACTUALES DE CONSUMO**

- ✓ A través de la utilización de unos bienes y/o servicios tratamos de satisfacer unas necesidades humanas.

No obstante, las formas de consumo actual en nuestra sociedad se caracterizan por el **CONSUMISMO**, es decir, por la tendencia a *adquirir, gastar o consumir bienes, NO SIEMPRE NECESARIOS*.



- ✓ Nuestro **ENTORNO NATURAL** nos aporta todo aquello que necesitamos.

Tanto para fabricar los productos que consumimos como para llegar a disponer de los diferentes servicios (agua, electricidad, transporte...) necesitamos materias primas como minerales, agua, vegetales... Todos ellos son recursos que nos aporta la naturaleza.

Debemos ser conscientes de que nuestros **RECURSOS NATURALES son limitados y que los consumimos a un ritmo más rápido del que necesita la Tierra para poder volver a generarlos**.

“ No podemos engañar a la Naturaleza, pero sí podemos ponernos de acuerdo con ella. ”

Albert Einstein

- ✓ **Nuestra sociedad nos permite acceder a una amplia variedad de bienes de consumo.**

Así mismo, nuestro estilo de vida y de consumo tiende a la **CULTURA DE USAR Y TIRAR**, donde predominan cada vez más los productos de un solo uso, el sobreempaquetado, etc.

### **Nuestro consumismo genera PAUTAS DE CONSUMO Y PRODUCCIÓN INSOSTENIBLES.**

**HUELLA ECOLÓGICA:** indicador que mide la cantidad de terreno en hectáreas que necesita cada persona para producir los bienes que consume y absorber los residuos que genera.

**Para más información:**

“Huella Ecológica de la Comunidad Autónoma del País Vasco”

[www.ihobe.net](http://www.ihobe.net)



### **Sabías que...**

...si todas las personas que habitan el planeta siguiesen las mismas pautas de consumo que las de la CAPV, la superficie biológicamente productiva del Planeta debería ser 2,5 veces mayor que la disponible.

“Huella ecológica de la Comunidad Autónoma del País Vasco”, 2005

**El crecimiento económico y la utilización de los recursos no tienen por qué estar asociados.**

- ✓ **El CONSUMO INSOSTENIBLE se produce en los países desarrollados**



### **Sabías que...**

...el 12% de las personas que viven en el norte de América y Europa es responsable del 60% del consumo mundial.

“Informe sobre el estado del mundo 2004”, Instituto Worldwatch

No obstante, las consecuencias medioambientales y sociales del consumo insostenible RECAEN EN TODO EL PLANETA.

**Debemos recordar que el entorno natural no es un patrimonio exclusivo de las generaciones actuales ni de los países que desarrollan un sociedad de consumo.**

“Un desarrollo sostenible es aquél que satisface las necesidades actuales de las personas sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer las suyas.”

“Informe Brundtland”, 1987

**La SOSTENIBILIDAD supone SOLIDARIDAD,  
tanto hacia otros pueblos  
como hacia las futuras generaciones.**



¿Tienes **RESPUESTA**  
para estas preguntas?

- ¿Realizo mi compra en base a necesidades reales?
- ¿Conozco las consecuencias sociales (desigualdades sociales, explotación laboral...) y medioambientales de la producción masiva?
- ¿Reducir el consumo innecesario puede mejorar la calidad de vida del planeta?
- Aplicar pautas de ahorro de energía y recursos fomenta un ahorro económico. ¿Podemos crecer económicamente sin malgastar nuestros recursos naturales?
- ¿Considero que podría generar menos residuos de los que realmente genero?

*Algunas frases nos ayudan a pensar al respecto...*



**Sabías que...**

...el desarrollo sostenible en el Planeta está seriamente amenazado porque una quinta parte de la población mundial consume irresponsablemente, con la consecuente sobreexplotación de los recursos naturales.

“Manifiesto de la plataforma Pobreza Cero”

“La Tierra no es una herencia de nuestros padres y madres, sino un préstamo de nuestros hijos e hijas.”

Proverbio indio

Cada 2 segundos se tala un área de bosque equivalente a un campo de fútbol.

Ministerio de Medio Ambiente, 2005

Occidente gasta 4.000 millones de dólares más en cruceros que en potabilizar agua en países en vías de desarrollo.

“Informe sobre el estado del Mundo 2004”, Worldwatch Institute

El verdadero progreso social no consiste en aumentar las necesidades, sino en reducirlas voluntariamente; pero para eso hace falta ser humildes.

Mahatma Gandhi

## LA SOSTENIBILIDAD, una cuestión de responsabilidad

Nuestras **pautas de consumo insostenibles** provocan la necesidad de una **producción masiva** de productos, lo cual genera un **gran deterioro medioambiental**.



Deforestación



Destrucción de los suelos



Contaminación de mares y ríos y extinción de fauna y flora marina



Lluvia ácida y calentamiento de la tierra



Destrucción de la capa de ozono que protege la Tierra

### CAUSAS

Tala masiva de árboles para extraer madera y crear zonas de pasto para ganado para **producción y consumo**.

Uso excesivo de sustancias químicas, depósito de residuos incontrolados y no respeto de los ciclos para la renovación de la tierra por **explotación continua**.

Vertido de residuos, contaminación y **sobreexplotación de la pesca**.

Emisión de gases contaminantes **por vehículos y fábricas**.

Emisión de compuestos utilizados, sobre todo, **para fabricar productos desechables**, como vasos y platos, propulsores para **aerosoles en lata, y disolventes**.

Este deterioro medioambiental es una realidad que todos y todas conocemos.

El CAMBIO CLIMÁTICO, acelerado en gran medida por el impacto medioambiental de la emisión de gases contaminantes, también es algo que estamos percibiendo cada día:

- ✓ Aumento de las temperaturas
- ✓ Subida del nivel del mar
- ✓ Frecuencia de días con temperaturas máximas extremas
- ✓ Disminución de las lluvias...



## Sabías que...

...los riesgos principales derivados del cambio climático a corto plazo por cada región son:

- África: aumentará la malnutrición como consecuencia de la disminución de las cosechas.
- Asia: aumentará la mortalidad asociada a algunas enfermedades debido a los cambios en los ciclos del agua.
- Europa: en el sur del continente los riesgos aumentarán debido a las olas de calor y a los incendios forestales y en el norte a las amenazas de inundaciones.
- América Latina: aumentará el hambre debido a la disminución de las producciones.
- América del Norte: aumentará la frecuencia, la intensidad y la duración de las olas de calor.

Como personas consumidoras de bienes y usuarias de servicios en una sociedad altamente consumista, **ESTÁ EN NUESTRA MANO, EN NUESTRA RUTINA DIARIA, PROMOVER UNAS PAUTAS DE VIDA Y DE CONSUMO AMBIENTAL Y SOCIALMENTE SOSTENIBLES.**

Nuestro entorno natural es el elemento indispensable para la vida. Debemos reconducir nuestro consumo insostenible y conseguir un estado de bienestar y equilibrio no abusando de los recursos naturales que tenemos a nuestra disposición y generando los menos residuos posibles.

Las personas consumidoras y usuarias **TENEMOS LA CLAVE** para llevar a cabo **UN CONSUMO SOSTENIBLE:**

- \* REDUCIR nuestro consumo, basándolo en necesidades reales.
- \* FOMENTAR los productos y servicios más RESPETUOSOS CON EL MEDIO AMBIENTE.
- \* REUTILIZAR Y RECICLAR.



# Comprar, consumir y tirar. CUANTO MENOS, MEJOR

## ✓ Al decidir la COMPRA.

Lo primero,  
REFLEXIONAR  
sobre  
LO QUE REALMENTE NECESITAMOS

Y a partir de aquí:

- ▶ **REDUCIR**, en la medida de lo posible, el traslado de varios kilómetros en coche a la hora de realizar la compra. Opta por realizar la compra en los comercios de proximidad.
- ▶ **REDUCIR** la utilización de las bolsas de plástico que te ofrecen en los supermercados. Opta por bolsas de tela o carritos para la compra.
- ▶ **EVITAR**, en la medida de lo posible, **productos de usar y tirar** como latas, servilletas y pañuelos de papel, vasos, platos y cubiertos de plástico, etc.
- ▶ **EVITAR** el **SOBREEMPAQUETADO**, y cuando puedas, compra el producto a granel, o sino, con envases no excesivos y hechos de materiales que sean fácilmente reciclables (papel, cartón, vidrio). Evita lo máximo posible plásticos y bandejas de poliestireno expandido (no son recuperables).
- ▶ **REDUCIR** al máximo los **EXTRAS INNECESARIOS**: regalos, 2X1...



SI ADQUIRIMOS UN PRODUCTO  
QUE NO NOS ES REALMENTE NECESARIO,  
éste pasará a ser un RESIDUO en breve  
espacio de tiempo

- ▶ **FOMENTAR** los productos y servicios más **RESPECTUOSOS CON EL MEDIO AMBIENTE**.

Las empresas que cumplen con protocolos respetuosos con el medio ambiente obtienen certificados que nos garantizan que en el ciclo de vida de los productos y servicios se han establecido unos criterios básicos para que el impacto del consumo sea mínimo para el medio ambiente.

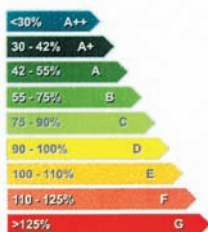
Para identificar estas certificaciones, debemos **buscar los SÍMBOLOS en la ETIQUETA**. Algunos de ellos son:



**PRODUCTOS DE MADERA.** La empresa productora **promueve una gestión forestal sostenible** aceptable para el medio ambiente, socialmente beneficiosa y económicamente viable.



**APARATOS ELÉCTRICOS.** Para monitores, ordenadores, sistemas operativos, escáneres, fotocopiadoras y aparatos de fax. **Disponen de sistema de ahorro de energía** que les permite pasar a un estado de reposo mientras no están siendo utilizados transcurrido un cierto tiempo.



**ELECTRODOMÉSTICOS.** Nos informa sobre la **eficiencia energética** (Consumo de energía, de agua...). Nos ayudará a poder elegir aquel electrodoméstico que dando las mismas prestaciones consuma menos energía y sea más eficiente.



**PRODUCTOS TEXTILES.** Garantiza la **ausencia de sustancias nocivas en los productos textiles** durante todo su proceso de transformación, hasta llegar a la persona consumidora final.



Símbolo Oficial de la Unión Europea que reconoce que **la producción del producto ha sido lo más respetuosa posible con el medio ambiente.**



Distintivo para distinguir a aquellos productos o servicios que tengan una **menor incidencia sobre el medio ambiente durante su ciclo vital**: materias primas utilizadas, diseño, fabricación, utilización y eliminación después de agotada su vida útil.

## ✓ Durante el CONSUMO.

Ante todo,  
UTILIZAR SÓLO LO INDISPENSABLE  
y APLICAR PAUTAS DE AHORRO

- ▶ **REDUCIR LO MÁXIMO POSIBLE** el consumo de bienes y uso de los diferentes servicios (agua, luz, transporte...).
- ▶ **OPTIMIZAR y CUIDAR LOS BIENES ADQUIRIDOS**, con ello lograremos que perduren en el tiempo. Informándonos acerca de las garantías, servicio de reparación y cuidados mínimos del producto, lograremos que los productos tengan mejores condiciones, **duren más tiempo y sean menos veces sustituidos**.

## ✓ Antes de tirar, REUTILIZAR.

REUTILIZAR  
como  
ALTERNATIVA A UNA NUEVA COMPRA

Una gran parte de los materiales o productos que tiramos al contenedor pueden tener un segundo uso, igual o diferente al de su origen. Hay muchas formas de reutilizar los productos o sus envases:

- ▶ **Volverlos a utilizar.** Por ejemplo, reutilizar de nuevo los envases, botellas o bolsas.
- ▶ **Darles un uso diferente** al que tenían en su origen.
- ▶ **Regalar o ceder** un producto a otra persona, entidad o asociación que le pueda volver a dar un uso. Por ejemplo, biblioteca, albergue, grupo cultural, asociación benéfica, etc.
- ▶ **Prestar.** Solicitar a alguien el préstamo de un producto para evitar la necesidad de adquirirlo.
- ▶ **El alquiler.** El alquiler nos asegura productos de primera calidad por un tiempo determinado.
- ▶ **Venta a comercios de productos de segunda mano.**

## ✓ Por último, RECICLAR.

RECICLAR  
siempre  
LA ÚLTIMA OPCIÓN



## Sabías que...

...el reciclaje de 1.000 kilos de papel de periódico impide la emisión de 2.500 kilos de dióxido de carbono a la atmósfera, salva 17 árboles y ahorra tres metros cúbicos de espacio en un vertedero.

<http://servicios.elcorreodigital.com/ekoplaneta/>

Muchos **símbolos** que aparecen en los productos que adquirimos hacen referencia al reciclaje. Aportan la siguiente información:



Envase reciclable.



El material con el que está producido es reciclable y la empresa productora paga un porcentaje para colaborar con los sistemas de gestión de residuos.










PET

Envase reciclable. El número central, como las siglas, nos informará de que material plástico están realizados los productos. Cuanto más bajo sea el número, el valor de reciclabilidad del producto será mayor, siendo el número 1 el más reciclable y el número 7 el menos reciclable.

Aunque todos estos productos sean reciclables,  
si no se depositan  
en un lugar adecuado para su reciclado,  
las consecuencias serán igual de graves  
que las de aquellos productos de características similares  
pero que no muestran estos símbolos.

A continuación se muestra una TABLA en la que se especifica **dónde depositar cada residuo para su RECICLAJE** o gestión y qué beneficios ecológicos y medioambientales logramos con nuestras acciones:

CONTENEDOR	QUÉ SÍ	QUÉ NO	CÓMO SE GESTIONA Y QUÉ BENEFICIOS TIENE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restos de comida</li> <li>- Residuos orgánicos domiciliarios</li> <li>- Corcho, compresas, gasas, tiritas...</li> <li>- Periódicos y revistas</li> <li>- Propaganda impresa</li> <li>- Cajas de galletas, hueveras...</li> <li>- Bolsas de papel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel, vidrio, aceites, plásticos, electrónica...</li> </ul>	<p>Depósito en vertedero. El fermentado de estos residuos es utilizado para producir electricidad por medio del biogás.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latas de leche, vino, zumo...</li> <li>- Latas de bebida, conservas...</li> <li>- Tapas metálicas de botes o yogurt</li> <li>- Botellas de agua, aceite, lejía, detergente, champú...</li> <li>- Envases de yogures</li> <li>- Bolsas de plástico</li> <li>- Bandejas de poliestirano</li> <li>- Papel film, papel de plata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetraabris</li> <li>- Pañales</li> <li>- Papeles plastificados, encerados o metalizados</li> </ul>	<p>El papel y cartón recogido se envía a plantas de clasificación donde se separa por materiales para su posterior consumo y reciclaje en la industria papelera. El papel reciclado en su producción necesita un 60% menos de agua que en la producción de papel nuevo y un 75% menos de emisiones.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tetraabris de leche, vino, zumo...</li> <li>- Latas de bebida, conservas...</li> <li>- Tapas metálicas de botes o yogurt</li> <li>- Botellas de agua, aceite, lejía, detergente, champú...</li> <li>- Envases de yogures</li> <li>- Bolsas de plástico</li> <li>- Bandejas de poliestirano</li> <li>- Papel film, papel de plata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juguetes de plástico</li> <li>- Menaje de cocina, cubos, biberones, cajas de fruta...</li> <li>- Objetos de metal que no sean latas: cubiertos, abrelatas, figuras, herramientas...</li> </ul>	<p>Los residuos recogidos selectivamente son enviados a la planta de clasificación de envases más cercana donde se separan por materiales para su posterior envío a empresas recicladoras.</p> <p>Con los plásticos reciclados realizan nuevos materiales como tuberías o contenedores, las latas de aluminio sirven para realizar de nuevo latas (generando un 95% menos de emisiones), las latas de acero van a acerías y de los tetraabris se recupera el 100% de papel para fabricar celulosa.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los envases de vidrio que lleven el punto verde</li> <li>- Botellas de vidrio de cualquier color</li> <li>- Frascos de cosmética y perfumería</li> <li>- Frascos de conserva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cristales</li> <li>- Cristales y lunas de puertas, coches, ventanas...</li> <li>- Bombillas y fluorescentes</li> <li>- Utensilios de vidrio: vasos, jarras, copas, figuras...</li> </ul>	<p>En las plantas de tratamiento el vidrio sucio se limpia, tritura y separa de los materiales impropios y de otros residuos desechables, acondicionándolo para el proceso final de reciclado en las fábricas de envases. Ellas son las encargadas de conseguir calcin (vidrio recuperado, puro, limpio y triturado). El proceso de reciclado se completa con la fundición del calcin y la fabricación de nuevas botellas.</p>
 <p>GARBIGUNE O PUNTO LIMPIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilas</li> <li>- Obras domésticas, escombros, tierras, cenizas, muebles...</li> <li>- Aceites de vehículos y de fritura</li> <li>- Aparatos eléctricos, electrodomésticos, baterías...</li> <li>- Bombillas, fluorescentes...</li> <li>- Chatarra, bicicletas, fregaderos, antenas...</li> <li>- Cd-s, DVD-s...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basuras domésticas</li> <li>- Textiles</li> <li>- Pinturas, barnices, disolventes, aerosoles...</li> <li>- Medicamentos y radiografías</li> <li>- Residuos de hospitales y de empresas</li> </ul>	<p>Desde el Punto Limpio se derivan los residuos a diferentes centros para su tratamiento y posterior reciclaje. En el caso de los escombros, cenizas, maderos y demás residuos obtenidos de obras domésticas, éstos son trasladados a vertederos controlados para su depósito.</p>
 <p>RECOGIDA MUNICIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilas</li> <li>- Aceites de fritura</li> <li>- Grandes electrodomésticos, muebles...</li> <li>- Lejía, disolvente, productos tóxicos...</li> <li>- Radiografías</li> <li>- Herbicidas, plaguicidas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel y cartón</li> <li>- Vidrio</li> <li>- Envases de plástico</li> </ul>	<p>Al ser un servicio municipal o de la mancomunidad, los residuos recogidos serán derivados a empresas que gestionen ese residuo para su reciclado</p> <p><b>*Los residuos de recogida pueden variar según municipios. Ponerse en contacto con los ayuntamientos para conocer el lugar, el horario y los tipos de residuos que se pueden depositar.</b></p>
 <p>RECOGIDA EN EL PUNTO DE VENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilas</li> <li>- Aceites de vehículos, al hacer el cambio de aceite</li> <li>- Aparatos eléctricos al hacer una nueva compra</li> <li>- Electrodomésticos, al comprar un aparato nuevo</li> <li>- Bombillas, fluorescentes...</li> <li>- Medicamentos</li> <li>- Neumáticos</li> <li>- Tintas de impresoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El residuo no podrá ser depositado en los establecimientos en los que no se vende tal producto</li> </ul>	<p>Las personas encargadas de los lugares de venta gestionarán y derivarán ese residuo para su posterior reciclado en los lugares correspondientes.</p>

# El AGUA, un recurso necesario para la Humanidad

El agua es uno de los recursos más necesarios para la Humanidad. También es uno de los recursos más utilizados y más desperdiciados.



## Sabías que...

...cada habitante de la CAPV consume hasta 140 litros de agua de media al día. Esto significa 51.100 litros anuales (3 ó 4 camiones cisterna al año por habitante).

“Encuesta sobre el suministro y tratamiento del agua”, INE, 2005

Una de cada seis personas en el Mundo carece de acceso al agua potable y el consumo de agua no potable es responsable del 80% de las enfermedades y muertes en los países pobres.

Euskal Fondoa, Asociación de Entidades Locales Vascas Cooperantes

## Aplica PAUTAS DE AHORRO DE AGUA

- \* Cierra el grifo mientras te afeitas, friegas los platos o te limpias los dientes.
- \* Elimina definitivamente los baños (salvo por necesidad física o de salud) y utiliza siempre la ducha.
- \* Utiliza el lavavajillas y la lavadora cuando estén al completo.
- \* Riega las plantas con agua reciclada y cuando anochezca o amanezca. Si las regamos a pleno sol el agua se evaporará más fácilmente.
- \* Riega las plantas con regadera y no con manguera. Es más sencillo para regular la cantidad que se desea echar y no se desperdicia agua entre planta y planta.
- \* No laves el coche ni riegues las plantas si las previsiones meteorológicas son de lluvia.



No todo el agua se desperdicia por malos hábitos, mucha de esa agua se pierde por descuidar las instalaciones.

### Mantén LAS INSTALACIONES EN BUENAS CONDICIONES

- \* Revisa las selladuras de tubos y tuberías.
- \* Instala sencillos aparatos para regular el agua:
  - Monomandos en la grifería (para que sea más fácil regular la temperatura).
  - Aireadores en la punta de los grifos (Utilizan menos agua pero con la misma fuerza).
  - Dispositivos en las cisternas (para no usar más agua de la necesaria).

Más ideas sobre tecnologías aplicables en casa en:  
[www.eraecologica.org/revista\\_04/ahorrar\\_agua.htm](http://www.eraecologica.org/revista_04/ahorrar_agua.htm)

El agua sigue su curso  
tras su uso en nuestros hogares.  
Devolverla en las mejores condiciones  
no es sólo cuestión de higiene,  
es una forma de respeto al medio ambiente.

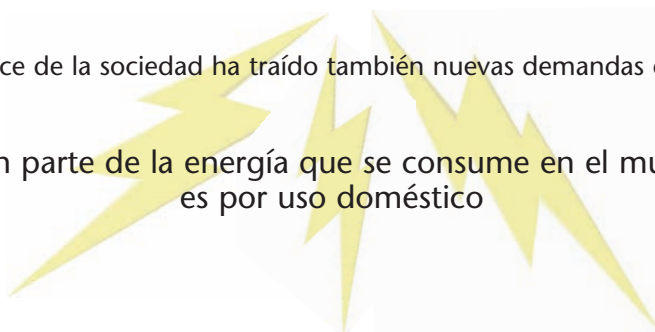
### Devuelve el agua LIMPIA

- \* No tires residuos tóxicos por los desagües.
- \* Utiliza detergentes, jabones, lejías... biodegradables.
- \* Nunca eches residuos por el inodoro.

## La ENERGÍA, una corriente de vida

El avance de la sociedad ha traído también nuevas demandas de energía.

Gran parte de la energía que se consume en el mundo  
es por uso doméstico



## Aplica PAUTAS DE AHORRO DE ENERGÍA

- \* Utiliza siempre que sea posible la luz natural.
- \* Mantén las persianas y cortinas abiertas cuando haya claridad.
- \* Utiliza bombillas de bajo consumo.
- \* Apaga las luces y los aparatos eléctricos que no estés utilizando.
- \* No dejes encendido el stand-by o modo de espera del televisor.
- \* Evita utilizar cepillos eléctricos para lavarte los dientes.
- \* Utiliza colores claros en las paredes para necesitar menos luz.
- \* Limpia los fondos del frigorífico y del congelador, y no abras constantemente sus puertas. Los sobreesfuerzos para enfriar hacen que el consumo de energía aumente.

**Para calcular el consumo de energía en tu hogar:**

*Test de consumo de energía (Aula Didáctica)*

[www.eve.es](http://www.eve.es)

La electricidad de la que hacemos uso proviene,  
en gran medida,  
de energías no renovables.

## Apuesta por el uso de ENERGÍAS RENOVABLES

- \* Podemos contratar con nuestra compañía suministradora de electricidad que el 100% de la energía consumida sea producida por fuentes de energía renovable.
- \* Si disponemos de espacio exterior en nuestras viviendas, podemos colocar placas solares o pequeños molinos de viento que generarán pequeñas cantidades de energía.



### Sabías que...

...una EDIFICACIÓN SOSTENIBLE puede aumentar la eficiencia energética y reducir los impactos ambientales de los edificios a lo largo de todo su ciclo de vida, desde la extracción de materias primas para la elaboración de materiales y componentes para la construcción, hasta que los edificios son demolidos y sus materiales valorizados o depositados en vertedero, estableciendo así una verdadera lucha contra el cambio climático.

“Guía de edificación sostenible para la vivienda”, Gobierno Vasco



## RECURSOS ARQUITECTÓNICOS para el ahorro energético

- \* Coloca dobles ventanas para evitar pérdidas de temperatura en el interior.
- \* Coloca toldos en ventanas y balcones.
- \* Sella bien las puertas para evitar corrientes.
- \* Orienta ventanas y paredes según la climatología en la que te encuentres.
- \* Coloca placas térmicas para calentar el agua de la casa.

Para hacer una evaluación del nivel bioclimático de tu casa:  
[www.casabioclimatica.com](http://www.casabioclimatica.com)

## Uso responsable del TRANSPORTE, el vehículo hacia la sostenibilidad

El aumento de población en entornos urbanos ha hecho que también aumente el uso del transporte



### Sabías que...

...en la CAPV, disponemos de casi un vehículo particular por cada dos habitantes y que se realizan 6.087.600 desplazamientos diarios.

“Estudio de movilidad del País Vasco”, 2007

El transporte aumenta la calidad de vida, pero también es una de las mayores fuentes de contaminación

- ✓ Grandes emisiones de CO<sub>2</sub> que provocan el calentamiento global de la Tierra y el efecto invernadero.
- ✓ Emisión de óxidos de nitrógeno causante de lluvia ácida.



### Sabías que...

...desde el año 1990 las emisiones de CO<sub>2</sub> han aumentado casi un 85%.

“Plan Vasco de Consumo Ambientalmente Sostenible 2006-2010”

## RESPONSABILIDAD EN NUESTRA MOVILIDAD

- \* Realiza, siempre que puedas, tus desplazamientos andando.
- \* Utiliza medios de transporte no contaminantes, por ejemplo, la bicicleta.
- \* Utiliza los transportes públicos.
- \* Comparte los viajes en coche.

*En definitiva, apostarás por el respeto al medio ambiente, el ejercicio y la salud y la reducción del gasto económico.*

Servicio para compartir el vehículo privado para realizar un viaje:  
[www.compartir.org](http://www.compartir.org)



## Sabías que...

- Sólo el 16,3% de la población accede al trabajo en transporte público.
- Casi un 34,7% accede al trabajo en vehículo privado.
- El uso de otros vehículos alternativos como la bicicleta es meramente anecdótico.

“Plan Vasco de Consumo Ambientalmente Sostenible 2006-2010”

## Ventajas del uso del TRANSPORTE PÚBLICO

- ◆ Precisa de menos espacio para **transportar muchas más personas**.
- ◆ Dispone de carriles propios por los que **circular con más rapidez y con prioridad** sobre vehículos privados.
- ◆ Repercute en un **menor tráfico** por carretera y consecuente **reducción de atascos** y de contaminación.
- ◆ **No precisa de aparcamiento**, por lo que el ahorro de tiempo y dinero es considerable.
- ◆ Es mucho **más seguro** que el transporte privado.

## Para un DESPLAZAMIENTO SOSTENIBLE en Euskadi

### PORTAL DE INFORMACIÓN DEL TRANSPORTE PÚBLICO Y COLECTIVO DE EUSKADI

Buscador de páginas Webs en el que se puede planificar el desplazamiento por la CAPV priorizando el uso de modos de transporte más sos-

tenibles y localizar otros recursos para posibilitar un uso sostenible del vehículo particular (aparcamientos disuasorios, compartir vehículo...).

[www.garraioak.ejgv.euskadi.net](http://www.garraioak.ejgv.euskadi.net)

**Para un uso sostenible del transporte público y para conocer los recorridos de los Bidegorris existentes en la CAPV.**

*Planificador de Desplazamientos*

[www.nondik-nora.net](http://www.nondik-nora.net)

**Si por las obligaciones diarias no nos queda más remedio que utilizar el vehículo particular, DEBEMOS PROCURAR, al menos, realizar UNA CONDUCCIÓN EFICIENTE.**



- ◆ Circular en la **marcha más larga posible y a bajas revoluciones**. A más revoluciones, más consumo, por lo que cuanto antes introduzcamos una marcha superior, el consumo será más bajo.
- ◆ Mantener la **velocidad de circulación** lo más **uniforme** posible. Si evitamos acelerones, evitaremos frenazos bruscos, con sus consecuentes subidas de revoluciones y mayor consumo de combustible.
- ◆ Si tenemos previsto que la parada supere los 60 segundos, **es recomendable apagar el motor**.
- ◆ **Evitemos las cargas innecesarias**. Y si el desplazamiento de éstas nos es obligatorio, procuremos que sean transportadas en el interior del vehículo y con los pesos equilibrados, evitando bacas o elementos exteriores.



## Sabías que...

...la mala distribución del equipaje o el transporte de equipajes en las bacas puede hacer aumentar hasta un 39% el consumo de combustible.

## CONDUCIR EFICIENTEMENTE

es una manera más sostenible de utilizar el transporte privado.

Para más información sobre pautas para una conducción eficiente:

[www.eve.es](http://www.eve.es)



# CONSUMIR de forma SOSTENIBLE, también SE APRENDE

## Educando en consumo sostenible fomentamos el RESPETO.

Respeto hacia el medio ambiente  
y respeto hacia otros pueblos y futuras generaciones.

En este proceso, PADRES, MADRES y PERSONAS ADULTAS en general tienen una gran responsabilidad.

**Qué:** Enseñar a nuestros y nuestras menores a realizar un consumo responsable y respetuoso con el medio ambiente, donde valoren de modo crítico el efecto de nuestras acciones diarias en el entorno natural, en otros pueblos y de cara a las futuras generaciones.

### Cómo:

- Ante todo, PRACTICA CON EL EJEMPLO. Los y las menores repetirán en un futuro las formas de actuar de las personas que les han educado.
- Enséñale a CONSUMIR SÓLO LO QUE REALMENTE NECESITA.
- AYÚDALE A TOMAR CONCIENCIA de las consecuencias del consumo excesivo.
- Dale las pautas para CUIDAR Y MIMAR LOS OBJETOS que adquiere, enseñándole a alargar la vida útil de éstos.
- Haz que TE ACOMPAÑE A LA TIENDA y enséñale a realizar una compra más sostenible. Por ejemplo, llevad vuestra propia bolsa (reduciendo el uso de bolsas de plástico del supermercado), evitad productos sobreempaquetados, evitad productos de usar y tirar, leed etiquetas (buscad productos respetuosos con el medio ambiente)...
- Habitúale a NO GENERAR BASURA.
- Enseñale opciones para REUTILIZAR los diferentes objetos. Es una manera de fomentar la CREATIVIDAD.
- Acostúmbrale a SEPARAR LA BASURA y depositarla en el lugar correspondiente para su RECICLAJE. Acompañale a centros de recogida de residuos.
- EDUCA EN VALORES como el respeto, la solidaridad, la libertad... favoreciendo de este modo la toma de decisiones responsables en el uso de los bienes y recursos de nuestro entorno.

***TELEFONÍA E INTERNET,***  
nuevas facilidades de comunicación

telefonía e internet  
telefonía e internet  
telefonía e internet



Los sistemas de comunicación han vivido *una gran evolución* en los últimos años.



## Algunas **AFIRMACIONES** sobre las **NUEVAS TECNOLOGÍAS**

- ✓ **El ser humano vive en sociedad y necesita comunicarse.**

Esta necesidad le ha hecho buscar instrumentos, cada vez más sofisticados, que faciliten el proceso comunicativo.

Los nuevos medios de comunicación han sustituido las formas tradicionales de relación, creando **nuevas formas de interacción humana**.

- ✓ **La evolución de las nuevas tecnologías ha sido muy rápida.**

Las nuevas tecnologías se han instaurado en nuestros hábitos de vida casi sin darnos cuenta y se han convertido en aparatos imprescindibles para nuestro día a día.



### Sabías que...

...el primer teléfono del Estado Español se instaló en el año 1880. Un siglo más tarde, en el año 1983, se comercializó el primer teléfono móvil y la primera conexión oficial a Internet ocurrió en el año 1990.

La rápida evolución de las tecnologías ha superado muchas veces a los conocimientos de las personas.

- ✓ **La TECNOLOGÍA ha sido el instrumento para el avance de la humanidad.**

La Tecnología de los Sistemas de Información y de Comunicación **crece paralela a las necesidades de las sociedades desarrolladas**.

Però este desarrollo tecnológico **no evoluciona de igual manera en todos los lugares y crea grandes desigualdades sociales y económicas**.



## Sabías que...

...los países en desarrollo siguen estando muy por detrás de los países desarrollados en cuanto a la adopción de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación. La telefonía móvil es la única tecnología cuyo uso sí se ha triplicado en estos países en los últimos cinco años.

“Informe sobre la Economía de la Información 2007-2008”, Conferencia de la ONU para el Comercio y el Desarrollo, UNCTAD



Es difícil hablar de la expansión de Internet en países donde la mayor parte de la población no tiene todavía acceso a energía eléctrica y cuya población está constituida mayoritariamente por individuos analfabetos o semianalfabetos.

### ✓ Las nuevas tecnologías ayudan a reducir el impacto medioambiental.

Ayudan a reducir transporte, puntos de venta... lo cual permite desarrollar formas comerciales menos contaminantes.

**No obstante**, también nos hace adaptar nuevos valores y nuevos hábitos que nos pueden hacer olvidar nuestras necesidades reales y **promover una producción masiva con consecuencias negativas tanto a nivel social como medioambiental.**

### ✓ Las nuevas tecnologías nos permiten disponer de una mayor oferta de servicios y productos.

Pero también facilitan **EL AUMENTO DE NUESTRO NIVEL DE CONSUMO.**



A veces, en este rápido proceso de evolución tecnológica no hay tiempo para ponerse al día de todas las características y funciones de los nuevos productos. Esto, a menudo, provoca un **consumo influenciado más por la novedad y el capricho que por necesidad.**

- ✓ La aparición de las nuevas tecnologías nos hace la vida más cómoda.

Así nos lo transmiten **la publicidad y las modas.**

NOS DICTAN que para trabajar, viajar en coche e, incluso, para salir a la calle, para estar con nuestras amistades... necesitamos las tecnologías.

No debemos olvidar que **estas facilidades no deben hacer sombra a nuestras necesidades reales.**

El efecto positivo de las nuevas tecnologías se consigue gracias a un **USO RESPONSABLE Y CRÍTICO.**



¿Tienes **RESPUESTA** para estas preguntas?

- ¿He reflexionado en alguna ocasión sobre las grandes diferencias entre países en la evolución de las tecnologías?
- ¿Sería posible avanzar y evolucionar juntos?
- ¿Considero que todas las tecnologías de las que diariamente hacemos uso son totalmente necesarias?
- ¿Es posible aprovecharnos de las oportunidades que nos ofrecen las nuevas tecnologías haciendo, al mismo tiempo, un uso responsable y crítico de las mismas?
- ¿Mantengo una actitud respetuosa con el medio ambiente a la hora de desechar residuos electrónicos? ¿Los deposito en el lugar adecuado?

*Algunas frases nos ayudan a pensar al respecto...*

**NO OLVIDES QUE el derecho a evolucionar y avanzar para mejorar no tiene patria, es derecho de toda Humanidad.**

“Mil cosas avanzan. Novecientas noventa y nueve retroceden. Esto es el progreso.”

Henry F. Amiel



Se tienen menos necesidades cuanto más se sienten las ajenas.

Doris Lessing

Civilizar a un pueblo no es otra cosa que hacerle sentir nuevas necesidades.

André Gide

## Hacer UN USO RESPONSABLE DE LOS AVANCES TECNOLÓGICOS IMPLICA:

- \* **Reflexionar** antes de adquirir.
- \* Basarse en **necesidades reales** y no en una moda.
- \* **Analizar las diferentes ofertas** del mercado y elegir la que se adapte mejor a las necesidades reales.
- \* **Reducir el gasto.**
- \* **Limitar su uso.**
- \* **Evitar riesgos.**

## La TELEFONÍA MÓVIL se instala en nuestros hábitos de consumo y en nuestra ECONOMÍA. Protejamos el BOLSILLO



### Sabías que...

...el teléfono móvil es uno de los artículos más adquiridos hoy día, seguido por el ordenador.

“Estudio sobre hábitos de compra de productos electrónicos, móviles y ordenadores”, Gobierno Vasco, 2008

- A la hora de elegir un teléfono móvil ten en cuenta que **AL POCO TIEMPO TODOS QUEDAN OBSOLETOS.**
- Usa el móvil **SÓLO CUANDO SEA NECESARIO.**
- **NO** mantengas **CONVERSACIONES LARGAS** sin necesidad.
- Llama dentro de la **FRANJA HORARIA MÁS BARATA** contratada.
- Se trata de un artículo a tu servicio y por tanto, su uso debe responder fácilmente a tus necesidades.

Elige teléfono MÓVIL DE TARJETA O CONTRATO en función del uso que le vayas a dar:

- ▶ **TARJETA:** Para poco uso y si sólo se quiere estar localizable. (El precio de las llamadas es más caro pero no se paga cuota de conexión ni mensualidades).
- ▶ **CONTRATO:** Si se va a dar uso habitual.

Existen numerosas modalidades de contrato. No obstante, antes de contratar, **COMPARA LAS OFERTAS:**

- **Elige aquella que más te convenga** porque se adapta a tus necesidades y a tu economía.
- **Ten en cuenta en qué horarios vas a utilizar** más los servicios que contrates.

### Exige el **CONTRATO** siempre y **POR ESCRITO**.

- **Léelo detenidamente.**
- **Resuelve todas las dudas que tengas.**
- **Guarda y conserva el contrato y la publicidad.** Tiene validez legal en caso de reclamación.

El contrato deberá cumplir una serie de premisas (Ley 44/2006, de 29 de diciembre, de *Mejora de la Protección de los Consumidores y Usuarios*), para que, si decidimos **DARNOS DE BAJA**, este proceso no sea dificultoso.

- **Información clara sobre el proceso de darse de baja.** Para que quede constancia de la solicitud de baja lo más recomendable es el correo certificado, el fax o burofax y el correo electrónico. Si se realiza la solicitud de baja vía telefónica, **no hay que olvidar pedir y anotar el número de referencia** de la solicitud. Nos servirá de comprobante si tenemos algún problema.
- **Posibilidad de darse de baja en cualquier momento.**
- **Penalizaciones no abusivas por baja anticipada.**



### Sabías que...

...en el caso de existencia de cláusula de permanencia, la **penalización ha de cobrarse de forma proporcional** al tiempo que falte para que finalice el plazo establecido en el contrato.

### La **FACTURA**, un medio para controlar el gasto

Cuando a finales de cada mes nos llega la factura de nuestra operadora de telecomunicaciones nos preguntamos:

**¿cómo es posible que hayamos gastado tanto este mes?**

La mayor parte de las veces hacemos **un uso excesivo e innecesario.**

## ✓ Revisa la factura

Esto permitirá reflexionar sobre el gasto realizado y barajar la opción de cambiar la modalidad de contrato, si fuera necesario.

## ✓ ¡Cuidado con los servicios de tarificación adicional! Servicios telefónicos de tarifa superior.



### Números de tarificación adicional:

803	<i>Servicios exclusivos para personas adultas.</i>
806	<i>Servicios de ocio y entretenimiento.</i>
807	<i>Servicios profesionales (abogados/as, psicólogos/as, médicos/as...).</i>
907	<i>Son teléfonos a los que se accede a través de Internet.</i>

- Los **servicios dirigidos a personas adultas** no podrán superar los 30 minutos de duración, por lo que la llamada se cortará automáticamente si llega a ese límite.
- En el caso de **servicios dirigidos a menores**, las empresas prestadoras del servicio deberán tener constancia de que se tiene consentimiento de sus tutores o tutoras. Y no podrán superar los 8 minutos de duración.
- En la factura deberá aparecer de manera independientemente el coste de este tipo de llamadas.

### Tenemos la opción de solicitar LA INHABILITACIÓN DE LLAMADAS CON TARIFICACIÓN ADICIONAL.

En este caso la compañía operadora deberá proceder a realizar la desconexión solicitada en un plazo máximo de 10 días. Si no se realiza en ese plazo, los costes del servicio cuya desconexión se solicita serán a cargo de la operadora.

**La Comisión de Supervisión de Servicios de Tarificación Adicional (C.S.S.T.A.)** vela por el cumplimiento del Código de Conducta para la prestación de servicios de tarificación adicional.

#### Para más información:

Ministerio de Industria, Comercio y Turismo  
Consejos, asesores y comisiones  
[www.mityc.es](http://www.mityc.es)

## ✓ ¡Ojo con los SMS Premium!

Servicios de SMS para participar en concursos, para descargar melodías, logos, salvapantallas... con un coste mayor al de un SMS ordinario.

SI EL 1 <sup>er</sup> N <sup>o</sup> COMIENZA POR:	PRECIO	La empresa prestadora deberá enviar mensaje gratuito con la siguiente información:
2	$\leq 1,2 \text{ €}$	Identidad de la empresa proveedora, tipo de servicio y precio.
3	$1,2 < \text{precio} \leq 6 \text{ €}$	Identidad de la empresa proveedora, tipo de servicio, precio e invitación a confirmar el servicio.
79	$\leq 1,2 \text{ €}$	
99	$\leq 6 \text{ €}$	

\* En el caso de votaciones, concursos... (en definitiva, donde no se solicita el envío de un determinado contenido) la empresa prestadora deberá enviar un mensaje gratuito informando sobre el resultado de la actuación solicitada.

Las empresas prestadoras de estos servicios, en general, deberán:

- No exigir el envío de 2 o más mensajes consecutivos para solicitar el servicio.
- No enviar mensajes sucesivos no solicitados.
- Habilitar procedimientos sencillos para darse de baja.

**Tenemos derecho a desconectarnos de estos servicios en cualquier momento, previa solicitud a la empresa operadora.**

## PARA RESOLVER UN CONFLICTO con una compañía operadora de telefonía:

### 1. Servicio de atención al cliente del propio operador

Si no se consigue resolver el conflicto a través de este servicio, se presentará ante el mismo la correspondiente reclamación en un plazo máximo de 1 MES desde el momento en que sucede el conflicto.

*No olvidar recoger el n.º de expediente de la reclamación*

Si en 1 MES no se recibe contestación o la respuesta de la operadora no nos es satisfactoria, podemos acudir a:

### 2. OMICs, Delegaciones Territoriales de Consumo y Asociaciones de Personas Consumidoras y Usuarías

Estas entidades intentarán, a través de la MEDIACIÓN, poner de acuerdo a las partes. En el caso de que ésta no nos sea satisfactoria, se podrá reclamar en el plazo de 3 MESES desde la respuesta de la operadora ante:

### 3. Sistema Arbitral de Consumo

### 4. SETSI (Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información)

[www.mityc.es/Telecomunicaciones/](http://www.mityc.es/Telecomunicaciones/)

Para más información sobre consultas y reclamaciones:

Dirección de Consumo y Seguridad Industrial del Gobierno Vasco

[www.kontsumo.net](http://www.kontsumo.net)

## Un USO RESPONSABLE de teléfonos y ordenadores también tiene CONEXION con la SALUD

Evita hablar a través del móvil cuando conduces y  
**RECUERDA QUE**

*la Ley PROHÍBE el uso del teléfono móvil mientras se conduce.*



La opción "manos libres" está permitida pero sigue suponiendo un riesgo en la conducción, puesto que está comprobado que la capacidad de concentración disminuye y que, por tanto, aumenta el riesgo de cometer infracciones y de accidente.



### Sabías que...

...hablar por el móvil durante la conducción puede aumentar entre **5 y 10 veces** la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico.

Comisariado Europeo del Automóvil, CEA

- ▶ **LAS EMISIONES DE LOS TELÉFONOS MÓVILES** pueden llegar a producir interferencias en equipos electrónicos de alta intensidad. **Respetar las solicitudes de desconexión en aviones y hospitales especialmente.**
- ▶ **Hay que evitar dejar el teléfono móvil encendido a la noche** si no se esperan llamadas. Mientras está en espera también emite emisiones radioeléctricas.

- ▶ **Utiliza el móvil cuando haya buena cobertura.** Cuanto menor sea la distancia, menor es la potencia que ambos deben emitir y por tanto, menor es también la exposición a emisiones radioeléctricas.

**Para más información:**

Ministerio de Ciencia y Tecnología

Servicio de información de instalaciones radioeléctricas y niveles de exposición

[www.mityc.es](http://www.mityc.es)



- ▶ **Compra MONITORES de pantalla con calidad y con filtro protector.** El parpadeo de una imagen produce cansancio ocular y dolor de cabeza.
- ▶ **Sitúa el TECLADO a la misma altura que el ordenador.** Evitarás malas posturas.
- ▶ **No utilices el ordenador en caso de TORMENTA ELÉCTRICA.** Podría producirse una descarga.
- ▶ Para evitar problemas posturales o de vista **EVITA ESTAR MUCHO TIEMPO seguido frente a la pantalla del ordenador.** Tras 45 minutos, es conveniente descansar.
- ▶ Procura **no meter objetos por las aberturas de sus componentes.** Podría producirse un incendio o un cortocircuito.
- ▶ En caso de avería, lo mejor es avisar a un servicio técnico. Si se llega a manipular el interior del ordenador, **no olvides desconectarlo antes de la red eléctrica y dejar que los componentes se enfríen.**

## INTERNET, una NUEVA FORMA DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN



**Internet ofrece infinitas oportunidades para comunicarse, relacionarse, comprar, compartir información...**

Las operadoras ofrecen diferentes formas de acceso a Internet, con diferentes velocidades de acceso y diferentes tarifas.





Ante todo, a la hora de decidir **CONTRATAR** alguno de estos servicios es necesario **VALORAR**:

- Nuestra **NECESIDAD** de este servicio,
- el **USO** que le vamos a dar,
- los posibles **HORARIOS DE UTILIZACIÓN**
- y las **TARIFAS** ofertadas.

## Con **PRECAUCIÓN**, MEJOR CONEXIÓN

Esta **NUEVA FORMA DE COMUNICACIÓN** también supone **NUEVOS RIESGOS Y NUEVOS FRAUDES**  
Aprende a identificarlos y a evitarlos

### Ante todo, protege tus **DATOS PERSONALES**

En **INTERNET** fluctúan gran cantidad de datos personales cuando:

- *Nos registramos en una página Web.*
- *Hacemos compras a través de la Red.*
- *Contratamos un servicio.*
- *Utilizamos chats o páginas de contacto, etc.*

### Debemos extremar las precauciones

- \* **NO PROPORCIONES DATOS PERSONALES** a personas desconocidas. Y menos si se trata de un foro abierto.
- \* Comparte datos de carácter personal **EXCLUSIVAMENTE** en aquellos sitios que cuenten con **PROTOCOLOS SEGUROS**. Asegúrate de que el sitio Web dispone de política de privacidad y que se facilita la identidad y dirección de la persona o entidad responsable y la finalidad para la que se recaban los datos.
- \* Ofrece únicamente los **DATOS ESTRICTAMENTE NECESARIOS**.
- \* Elige **CONTRASEÑAS** con números y letras. Las más seguras son aquellas que te ofrecen automáticamente, ya que son más difíciles de deducir. No está de más cambiarlas periódicamente. Y sobre todo, **NUNCA** se las facilites a nadie.

La **Agencia Española de Protección de Datos**, con el fin de contribuir a ir generando una cultura de la protección de datos en el ámbito de la Sociedad de la Información a través de Internet, ha elaborado una



serie de RECOMENDACIONES en las que se analizan los principales riesgos que hoy día aparecen en la Red, y se enumeran algunas instrucciones para tratar de prevenir sus efectos.

[www.agpd.es](http://www.agpd.es)

También la **Agencia Vasca de Protección de Datos** informa a la ciudadanía sobre el derecho a proteger sus datos personales y su vida privada, aunque sólo tiene competencias legales sobre las administraciones públicas vascas, no sobre las empresas privadas.

[www.avpd.es](http://www.avpd.es)

## Asegura tus COMPRAS EN LA RED

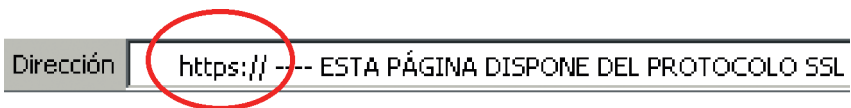
### ◆ Busca EL CAMINO SEGURO para hacer tus compras por Internet

**Páginas Web que utilicen el protocolo SSL** (siglas en inglés que significan “capa de conexión segura”).

Tendremos la certeza de que llegarán a su destinatario sin haber sufrido ningún tipo de manipulación por el camino.

### ¿Cómo conocemos que páginas utilizan el protocolo SSL?

- En la **barra de direcciones**, al comenzar la dirección aparecerán las siguiente letras: **https**. Cuando **aparezca la letra “S”**, será un indicador de que esa página es segura.



- No obstante, hay otra indicación que nos proporciona más seguridad. En algún lado del programa que se utiliza para navegar en Internet, **aparecerá un dibujo de UN CANDADO**. Si apuntamos con el ratón sin hacer clic nos saldrá la indicación “Seguridad SSL”.



### ◆ Asegúrate un PAGO sin riesgos.

Lo mejor, pago **CONTRA-REEMBOLSO** una vez que el producto llega a su destino.

Pero muchas páginas Web exigen el pago por adelantado mediante transferencias bancarias o **PAGOS CON TARJETA**.

— Utiliza una tarjeta de crédito exclusiva para compras por Internet con el importe justo para poder realizar la compra.

*Infórmate en tu entidad bancaria*

— Imprime y guarda todos los justificantes.



#### **DISTINTIVO PÚBLICO “CONFIANZA ONLINE”**

Este distintivo nos permitirá distinguir aquellas empresas adheridas a un sistema de autorregulación, el cual nos ofrece la confianza de que respetan unos códigos éticos y de responsabilidad en sus actividades de comercio electrónico y publicidad interactiva.

[www.confianzaonline.org](http://www.confianzaonline.org)

### Identifica los fraudes. PHISHINGS



Páginas Web fraudulentas que se hacen pasar por las páginas Web originales (generalmente de entidades bancarias) para que la persona usuaria introduzca su nombre de identificación y la contraseña. Esos datos pueden ser utilizados para realizar acciones fraudulentas.

### PARA EVITAR ESTE TIPO DE FRAUDES:

**Acostúmbrate a escribir la DIRECCIÓN DE TU ENTIDAD BANCARIA (y guardarla en tus favoritos).**

**NO UTILICES UN BUSCADOR como forma de acceder a ella** (es más fácil caer en una página Web fraudulenta).

Además, también puedes:

- Verificar que tiene el protocolo SSL.
- Instalar programas anti-phishing.

## Avance TECNOLÓGICO sin dañar el MEDIO AMBIENTE



### Sabías que...

...se estima que en el mundo sólo se recicla el 11% de los desechos electrónicos. El 89% restante termina en los basureros o en vertederos ilegales.

TBS Industries

El constante y rápido avance tecnológico hace que muchos productos eléctricos y electrónicos queden enseguida obsoletos.

Teniendo en cuenta que el consumo de este tipo de productos va en aumento, el RESIDUO generado también va en aumento.

No debemos olvidar que contienen metales y materias primas que al convertirse en un residuo resultan altamente tóxicos.



### Para REDUCIR la generación de este tipo de RESIDUOS

ADQUIRAMOS SÓLO PRODUCTOS Y SERVICIOS QUE REALMENTE NECESITAMOS, sin dejarnos influenciar por la moda o la publicidad.

### Para REUTILIZAR

Podemos entregar los ordenadores, que no utilizamos y que se encuentren en buen estado, a ONG-S o ASOCIACIONES. Los donarán a entidades o personas que puedan necesitarlos.

Infórmate en ONGs que conozcas.

### Para RECICLAR

Podemos entregarlo a una EMPRESA DISTRIBUIDORA de este tipo de productos eléctricos y electrónicos puesto que tiene la responsabilidad de la gestión de estos residuos, una vez acabe su vida útil, trasladándolos a un centro de tratamiento autorizado.

Podemos depositarlo en GARBIGUNES, PUNTOS LIMPIOS O SERVICIOS DE RECOGIDA MUNICIPAL



### Sabías que...

...la Federación Mundial de Organizaciones de Personas Consumidoras (CI) ha pedido a los gobiernos que refuercen su vigilancia para impedir que continúe el vertido de residuos tóxicos en países en vías de desarrollo. Por ejemplo, se estima que medio millón de ordenadores de segunda mano llegan a Nigeria cada mes y se calcula que sólo un 25% funciona.

Fuente: [www.ocu.org](http://www.ocu.org)



## El tratamiento de la TELEFONÍA E INTERNET, una cuestión de EDUCACION

Cada vez más menores y a edades más tempranas utilizan teléfonos móviles y acceden a Internet.

La mayor parte desconoce el gasto que supone el uso de estas tecnologías y los riesgos existentes.

**Las personas adultas tenemos la RESPONSABILIDAD DE FOMENTAR EN NUESTROS Y NUESTRAS MENORES UN USO RESPONSABLE Y SEGURO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.**



### Sabías que...

...en Euskadi, entre la población de 15 y más años, el 64,7% dispone de ordenador particular en casa. En este rango de población el 52,3% dispone de acceso a Internet y el 92,3% de teléfono móvil.

“Encuesta sobre la Sociedad de la Información 2007”, EUSTAT

**EL TELÉFONO MÓVIL** es uno de los regalos más demandados por menores y adolescentes.

La publicidad, cada vez más, se dirige a este colectivo.

Pero para menores y adolescentes no sólo tiene una función de comunicación. Además de **hacer llamadas y enviar SMS, sacan fotografías, descargan tonos musicales, juegan...**

**ES NECESARIO VALORAR LA EDAD Y LA MADUREZ A LA HORA DE DECIDIR QUE NUESTROS Y NUESTRAS MENORES TENGAN UN MÓVIL.**

### Sugerencias para fomentar un uso responsable de la telefonía móvil:

- REVISAR CONJUNTAMENTE LAS DIFERENTES OFERTAS DE LAS COMPAÑÍAS TELEFÓNICAS para aprender a valorar cuál se ajusta a sus necesidades.
- DARLES RESPONSABILIDADES RESPECTO AL GASTO que realizan con el móvil pidiéndoles que aporten una parte.
- VISITAR UN CENTRO DE RECOGIDA O UN PUNTO LIMPIO donde puedan dejar aquellos aparatos electrónicos que ya no utilizan.
- Evitar que tengan DEPENDENCIA DEL MÓVIL. Animarles a tomar parte en diferentes actividades culturales, deportivas...

- TRANSMITIR MEDIDAS DE SEGURIDAD en el uso del móvil. Como por ejemplo, no hablar por el móvil cuando se cruza una carretera, apagarlo en lugares que así se exija...
- ADVERTIRLES DE LAS CONSECUENCIAS DE AMENAZAR, INTIMIDAR Y ACOSAR A OTRAS PERSONAS a través de grabaciones con teléfonos móviles. En definitiva, EDUCARLES EN EL RESPETO A LOS DEMÁS.
- RECORDARLES QUE SI SUFREN ALGÚN TIPO DE INTIMIDACIÓN O AMENAZA NO DUDEN NI TENGAN MIEDO DE COMUNICARLO inmediatamente.

Para ayudar a nuestros y nuestras menores a navegar por **INTERNET** de manera responsable y segura deberemos esforzarnos en tener ciertos conocimientos de informática. **Empecemos por FORMARNOS.**

Muchos municipios cuentan con centros **KZGuneak** que imparten formación en las nuevas tecnologías dirigida a personas adultas.

Para más información  
[www.kzguneak.net](http://www.kzguneak.net)

## Sugerencias para fomentar un uso responsable y seguro de Internet:

- Colocar **FILTROS** de seguridad en el ordenador, limitando el acceso a determinadas páginas Web.
- **LIMITAR** el tiempo de uso de Internet.
- **ADVERTIR** sobre los riesgos existentes en la Red.
- **INFORMAR** sobre qué páginas Web son seguras y cuales no.
- **INDICAR** la manera de proteger sus datos personales y su identidad en general. No deben dar datos privados como el nombre, dirección o centro escolar en el que estudian.
- **RECORDAR QUE AVISEN** cuando observen o perciban algo raro o desagradable.
- Si se sospecha que algún o alguna menor puede estar en peligro, conviene contactar con las autoridades pertinentes.
- Cuidado con los **CHATS** que se dirijan a menores y adolescentes. No todos son seguros. El anonimato que ofrecen muchos chats los convierten en fuentes de riesgo, dado que hay personas que falsean su identidad, escondiéndose peligros relacionados con pederastas, redes de prostitución, delincuentes...
- **ENSEÑARLES** a sacar provecho de las posibilidades que ofrece la Red.

*Internet también es un **RECURSO EDUCATIVO.***

*Los y las menores deberán aprender a utilizar las tecnologías como recurso útil para su desarrollo y sus conocimientos.*

## Para Internet también hay EDADES...

De 8 a 11 años	Edad en la que disfrutan buscando información. Internet es una buena herramienta para encontrarla. Es el momento de dosificar tanto el tiempo dedicado a Internet como el acompañamiento por parte de personas adultas; comenzar a explicarles que, como pasa en otros contextos, hay personas que usan bien y otras que usan mal Internet.
De 12 a 14 años	Partiendo de la premisa de que a esta edad la mayoría de los y las adolescentes dominan la técnica del uso del ordenador y de Internet, es necesario insistir en el cumplimiento de las reglas de su uso (tipos, tiempo y duración de acceso); explicar la legislación sobre contenidos ilegales o delictivos y sus consecuencias penales; conocer los contenidos de las cosas que se descargan.
De 15 a 18 años	A estas edades hablamos de hacer un simple seguimiento del uso que hacen de Internet. Es el momento de animarles a usos más adultos de la Red: sacar entradas de cine, billetes de tren o avión, compras de libros... En muchos casos, cosas de interés para su propia familia o entorno.

"Infancia, juventud e Internet. Nociones básicas y principios para su buen uso", 2004, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Una **ALIMENTACIÓN  
RESPONSABLE,**  
donde alimentarse no es sinónimo  
de comerse el mundo

Alimentación Responsable  
Alimentación Responsable  
Alimentación Responsable

Two overlapping orange circles of different sizes are located in the bottom right corner of the page.

“La Declaración de Roma nos pide que reduzcamos a la mitad el número de personas que padecen desnutrición crónica en la Tierra para el año 2015... Si cada uno de nosotros da lo mejor de sí, considero que podremos alcanzar incluso superar la meta que nos hemos fijado”

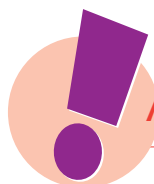
*(Presidente de la Cumbre Mundial sobre la alimentación)*



## Sabías que...

...la FAO estima que, a menos que se aceleren estos progresos, podría haber unos 680 millones de personas hambrientas en el mundo para el año 2010, de los que más de 250 millones vivirían en África”

Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación  
[www.fao.org](http://www.fao.org)



## Algunas **AFIRMACIONES** sobre la **ALIMENTACIÓN**

- ✓ **Los alimentos nos aportan energía y nutrientes y su oferta en cantidad y variedad es cada vez mayor.**

Por eso es cada vez más importante conocer la composición de los alimentos que consumimos.

Debemos informarnos al respecto y **la ETIQUETA puede ser una gran fuente de información.**

- ✓ **El estilo de vida actual cuenta con aliados como son los alimentos preparados y la comida rápida.**

El trabajo, la vida familiar, las nuevas tecnologías... nos empujan a vivir demasiado rápido, no dejándonos tiempo para las necesidades básicas, como puede ser alimentarse adecuadamente. Comer ha pasado a un segundo plano. Poco a poco estamos perdiendo las buenas costumbres en la mesa, no siendo conscientes de que transmitimos a nuestros hijos e hijas unos hábitos alimentarios deficitarios.

**Es fundamental comer bien y de todo, independientemente de nuestro estilo de vida.**

- ✓ **Gran variedad de alimentos al alcance de nuestras manos.**

Hoy día, cualquier alimento puede llegar hasta nuestra mesa independientemente de la época del año o de su procedencia.

Estos avances mejoran nuestra calidad de vida pero son difícilmente sostenibles a medio plazo por los costes medioambientales y de consumo de energía y transporte que suponen.



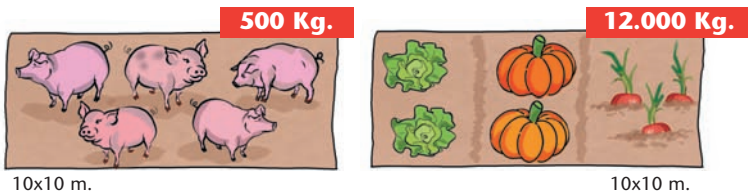


## Sabías que...

...hay alimentos que hasta llegar a nuestras mesas han recorrido varios continentes. Por ejemplo, las harinas proteínicas obtenidas a partir del pescado del Mar del Norte son transportadas hasta Tailandia para dar de comer en piscifactorías a las crías de las gambas, que finalmente son vendidas en Europa.

### ✓ Una dieta saludable también pasa por proporcionar una alimentación suficiente para todas las personas.

Mantener una dieta saludable es totalmente compatible con ayudar a una producción alimentaria sostenible. Así, por ejemplo, cada habitante del planeta podría disponer de suficiente alimento si en los países desarrollados comiésemos menos cantidad de carne y mayor cantidad de verduras.



### ✓ Buena parte de nuestra salud está en nuestras manos.

En la elección de los alimentos y en nuestros hábitos alimenticios es donde más podemos actuar para conservar nuestra salud y el medio ambiente.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** considera que 1/3 de todas las enfermedades se deben a causas ambientales entre las que se encuentran los hábitos alimentarios. Y esta cifra se puede elevar hasta el 40 % en el caso de la infancia.

[www.who.int](http://www.who.int)

La OMS propone unas reglas para cocinar sano y seguro:

1. Elegir alimentos tratados higiénicamente.
2. Cocinar bien los alimentos.
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados.
5. Recalentar bien los alimentos cocinados.
6. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
7. Lavarse las manos frecuentemente.
8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina.
9. Mantener los alimentos y las áreas de cocina fuera del alcance de insectos, mascotas y de otros animales.
10. Utilizar agua tratada para que sea segura.

La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.

Miguel de Cervantes

## ✓ La alimentación representa un vínculo fundamental entre el ser humano y el planeta.

Alimentarse adecuadamente es hoy día una cuestión importante porque ayuda a mantener nuestra salud.

No obstante es necesario que además de tender hacia una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**, tendamos también hacia una **ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE**, que se apoye en el respeto por la naturaleza y por el bienestar animal.

### Diversas ONGs apuestan por una Política Agrícola VERDE y JUSTA:

- \* Una producción responsable que conserve los recursos naturales.
- \* Una alimentación segura, saludable y nutritiva para todas las personas.
- \* Acortar la cadena alimenticia acercando la producción al consumo.
- \* Preservar los métodos de producción tradicionales y la diversidad de productos locales y regionales.
- \* Unos precios que reflejen el verdadero coste de la agricultura sostenible, proporcionando una remuneración justa a los y las agricultoras.
- \* Unas condiciones justas en especial con los países en desarrollo.

Amigos de la Tierra Europa  
[www.tierra.org](http://www.tierra.org)



## ¿Tienes RESPUESTA para estas preguntas?

- ¿Qué hay detrás de la producción de un alimento?
- Sabiendo que todos los productos provienen de la naturaleza, ¿no la estamos explotando sobremanera?
- Las plantaciones descomunales o la pesca y caza indiscriminadas, ¿son pan para hoy y hambre para mañana?
- ¿De qué información disponemos las personas consumidoras para conocer las características del alimento?

Como personas consumidoras responsables, tenemos que tener claro que **cuanto más corta sea la distancia que recorre el producto desde el lugar de producción hasta el lugar de consumo, mayores BENEFICIOS obtendremos sobre el medio ambiente y nuestra sociedad.**

#### Desde el punto de vista medio ambiental

- **Respeto de ciclos de vida** de plantación y maduración de productos.
- Plantaciones e invernaderos más ajustados a las necesidades locales.
- **Menor necesidad de embalaje y sobreempaqueado.**
- **Menor distancia de transporte** y menor contaminación de CO<sup>2</sup>.

#### Desde el punto de vista social

- Desarrollo de la **economía local.**
- **Fomento laboral** en el ámbito regional.
- **Inversión** de impuestos y beneficios en infraestructuras y servicios locales.
- **Conservación y desarrollo de costumbres y culturas.**

### SUGERENCIAS PARA PASAR A LA ACCIÓN:

- \* Asegúrate de los **PUNTOS DE VENTA** donde comprar.
- \* Adquiere **PRODUCTOS LOCALES.** Ayudarás a fomentar la economía local y a respetar el medio ambiente.
- \* Ten en cuenta aquellos productos con **DENOMINACIÓN DE ORIGEN.**
- \* Consume **PRODUCTOS DE TEMPORADA,** eliminando procesos de producción agresivos con el medio ambiente.
- \* Evita el consumo de **PRODUCTOS INMADUROS.**
- \* Infórmate acerca de los **ALIMENTOS TRANSGÉNICOS** y decide.
- \* Ten en cuenta productos procedentes de **AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICA.**

## La importancia del PUNTO DE VENTA

- ▶ **Evita los puntos de venta que no cumplen los controles sanitarios.**
- ▶ **Acude al comercio local** y de confianza, con atención personalizada.
- ▶ Observa que **el envase esté en perfectas condiciones.** Si no es así, no es recomendable sanitariamente adquirir ese producto.
- ▶ **Los productos deben conservarse adecuadamente** en los puestos de venta: evita los productos lácteos que estén expuestos al sol, pescados que no estén conservados a bajas temperaturas, huevos con cáscaras rotas o restos de sangre o plumas, etc. Pueden ser focos de infecciones y enfermedades.
- ▶ **Lee la etiqueta** del producto que vas a comprar e infórmate acerca de su composición.
- ▶ **Calcula la cantidad más aproximada que vas a consumir** de alimentos perecederos para evitar compras innecesarias.



## Sabías que...

...las latas golpeadas, hundidas, hinchadas u oxidadas pueden ser una fuente de intoxicación alimentaria. Si los envases no están en buenas condiciones lo mejor es avisar a la persona vendedora sobre ese contratiempo para que ponga las medidas necesarias para solucionarlo.



## PRODUCTOS LOCALES, su cercanía, una ventaja

- ▶ El consumo de productos locales y regionales supone importantes ahorros de agua y energía ya que se evitan transportes innecesarios.
- ▶ En caso de poder elegir, debemos de ser conscientes de los mayores beneficios que generamos con nuestro consumo de productos locales.



## Sabías que...

...una dieta común de una persona en un país desarrollado requiere 17 veces más petróleo que una basada en alimentos locales.

## PRODUCTOS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN, la calidad asegurada



IDIAZABAL

- ▶ En nuestro país, tenemos la suerte de disponer de productos autóctonos de gran calidad apreciados en todo el mundo.
- ▶ Estos productos alimenticios son variedades únicas que sólo se pueden obtener en condiciones climáticas y medios de que disponemos en nuestra tierra.



CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN  
RIOJA  
CONSEJO REGULADOR

**Si en otros lugares aprecian tanto estos productos, ¿por qué no apreciarlos y consumirlos nosotros en igual o mayor medida?**



## Sabías que...

...en Euskadi disponemos de 5 productos con denominación de origen: txakolí de Araba, txakolí de Bizkaia, txakolí de Getaria, vino de Rioja Alavesa y queso de Idiazabal.

También contamos con otros distintivos:

**Eusko Label** [www.euskolabel.net](http://www.euskolabel.net) sirve para identificar aquellos productos agroalimentarios producidos, transformados y/o elaborados en la CAPV, cuya calidad, especificidad o singularidad superan la media general.



Carne de vacuno, huevo de caserío, pollo de caserío, cordero lechal, bonito del norte y cimarrón, leche, miel, patata de Álava, pimiento de Gernika, guindillas de Ibarra, tomate y alubias del País Vasco. Se identificarán con una

Etiqueta Roja junto a la etiqueta de Eusko Label.



Lechugas, kiwis, peras, manzanas, puerros, nueces, avellanas, acelgas... son ejemplos de Euskal Baserri. Estas son pequeñas explotaciones junto a caseríos que obtienen grandes resultados de sabor y calidad. Se identifican con la etiqueta de "Euskal Baserri".

## Con los PRODUCTOS DE TEMPORADA, el tiempo corre a favor de nuestra alimentación y del medio ambiente

- ▶ Ofrecen un buen aporte nutricional ya que en el momento de su recolección mantienen intactas sus condiciones organolépticas (olor, sabor, textura...).
- ▶ Se cultivan en condiciones climáticas adecuadas y sin acelerar su ciclo de producción normal. Así se evita una forma de cultivo intensiva que agote la tierra o la implantación de invernaderos que tanto daño hace al medio ambiente.

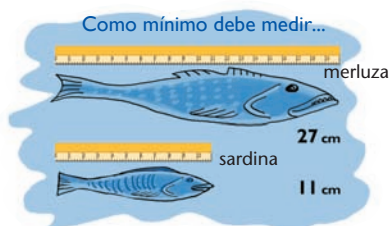
**Prioriza el consumo de productos de temporada y evita así los alimentos procesados y lo que ello supone de riesgo para el medio ambiente (envasado excesivo, elevado consumo energético asociado a las cadenas de preparación y distribución de estos alimentos).**

El **Convenio de Estocolmo**, firmado por 120 países entre los que se encuentra el Estado Español, tiene entre sus objetivos paralizar la utilización de contaminantes orgánicos persistentes, como son los pesticidas, herbicidas...

## PRODUCTOS INMADUROS

o lo que es lo mismo:

“pezqueñines, no, gracias”



► Entre las barbaridades que realiza el ser humano se encuentra el consumo de alimentos (animales y vegetales) que aún no se han desarrollado lo suficiente como para poder reproducirse. Estos alimentos están muy regulados, aunque se siguen vendiendo de forma ilegal en diferentes lugares.

► Y suponen, además, riesgos para el propio animal ya que su captura antes de tiempo elimina la posibilidad de reproducción y por tanto de pervivencia de la especie.

**Si encontramos este tipo de productos, ¡no los adquiramos!**  
**Elige sólo los que den la talla.**

**Como personas consumidoras responsables, tenemos la obligación moral de denunciarlo ante las autoridades pertinentes.**



### Sabías que...

...en el Estado Español el Servicio de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil (SEPRONA) incautó 225 toneladas de pescado inmaduro durante el año 2006.

Agencia EFE

## Atención a los **TRANSGÉNICOS**, alimentos **TRANSFORMADOS** para el consumo humano

► Alimento transgénico es aquel que ha sido modificado en un laboratorio con el objetivo de lograr una mayor producción.



## Sabías que...

...en el Estado Español, en el año 2007 se cultivaron 75.000 hectáreas de maíz modificado genéticamente. Esto equivale a 75.000 campos de fútbol aproximadamente.

[www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)

- ▶ Independientemente de que los alimentos transgénicos tienen detractores y defensores, la persona consumidora tiene derecho a conocer y decidir si quiere consumir Organismos Modificados Genéticamente (OMG)



Por ello, todo alimento que esté destinado a ser ingerido por el ser humano y que haya sido modificado genéticamente, deberá indicarlo en su **ETIQUETADO**.

Cuando al menos el 0,9% de uno de los ingredientes sea o proceda de un producto o ingrediente modificado genéticamente es obligatorio que aparezca alguna leyenda como **"PRODUCIDO A PARTIR DE ... MODIFICADO GENÉTICAMENTE"**.

Para más información, consulta la GUÍA ROJA y VERDE de ALIMENTOS TRANSGÉNICOS creada por Greenpeace.

[www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-roja-y-verde](http://www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-roja-y-verde)



## Sabías que...

...el Gobierno Vasco ha acordado declarar a la Comunidad Autónoma de Euskadi, zona libre de cultivos transgénicos destinados a la alimentación humana o animal. Actualmente Euskadi no dispone ni una sola hectárea de producción de alimentos transgénicos y pertenece a la Red Europea de Regiones Libres de Transgénicos.

<http://genet.iskra.net/es>

# Productos procedentes de AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICAS

En la Comunidad Autónoma Vasca la agricultura y la ganadería ecológicas deben cumplir los requisitos mínimos de producción, control y certificación recogidos en el Reglamento Europeo 2092/91 y en sus modificaciones; de igual manera están reguladas por el Decreto 229/96 del Gobierno Vasco. En cualquier caso es obligatorio que **su producción se caracterice por que sólo se hayan utilizado métodos y productos naturales.**

Sus **VENTAJAS** son muchas:

- \* Fomentan un desarrollo rural sostenible.
- \* Aplican importantes restricciones en el uso de fertilizantes o pesticidas.
- \* No utilizan organismos modificados genéticamente.
- \* Su objetivo es obtener alimentos que conserven la máxima calidad organoléptica. Es decir, que su sabor, olor o color sea lo más natural y auténtico posible.
- \* Evitan la contaminación del suelo y del agua.
- \* Respetan el bienestar de los animales.

**Consumiendo productos ecológicos contribuimos a mantener el equilibrio ecológico y del entorno.**

Los alimentos ecológicos gozan de muy buena prensa debido a que son respetuosos con el medio ambiente. La plantación, maduración y recogida de estos alimentos que respetan sus ciclos de vida, los convierten en alimentos de primera calidad.

**PUBLICITARSE COMO ECOLÓGICO, TIENE GRANDES BENEFICIOS. ¡PONGAMOS PRECAUCIONES!**

- \* Sólo los productos ecológicos pueden utilizar las abreviaturas “eco” o “bio”. Para más información sobre falsos “bio” podemos visitar [www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)
- \* Comprueba que lleva la Etiqueta Ecológica y que ésta ha sido otorgada por la Comunidad Autónoma correspondiente. Para más información contamos con la Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

[www.agroecologia.net](http://www.agroecologia.net)



Etiqueta “Agricultura ecológica”  
Euskadi



Etiqueta “Agricultura ecológica”  
Unión Europea

**¡Y recordar! Ante cualquier duda, podremos encontrar todos los datos en la etiqueta del producto.**



# EL COMERCIO JUSTO, un CIRCUITO LARGO pero justo



EL COMERCIO JUSTO es una relación de **intercambio comercial basada en el diálogo, la transparencia y el respeto** que busca una mayor equidad en el comercio internacional. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo **mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos** de las pequeñas empresas productoras y personas trabajadoras marginadas, especialmente del Sur.

I.F.A.T. Asociación Internacional de Comercio Justo

Múltiples organizaciones solidarias asumen las **diez reglas esenciales del comercio justo**:

- ▶ Crear oportunidades para grupos productores en desventaja.
- ▶ Transparencia y organización democrática.
- ▶ Realizar contratos equitativos y a largo plazo.
- ▶ Establecer precios y salarios justos para quienes producen.
- ▶ Practicar la igualdad de género.
- ▶ Luchar contra la explotación laboral infantil y abogar por el derecho a la educación.
- ▶ Asegurar condiciones de trabajo dignas.
- ▶ Favorecer la adquisición de capacidades y apoyar a quienes producen en desventaja.
- ▶ Divulgar las ideas del comercio justo.
- ▶ Proteger el entorno mediante producciones respetuosas con el medio ambiente.



Por tanto, la compra de alimentos y otros productos procedentes del **COMERCIO JUSTO** es una **ALTERNATIVA DE CONSUMO RESPONSABLE Y SOSTENIBLE**.





## Sabías que...

...En 1996 se constituye la Coordinadora Estatal de Organizaciones de Comercio Justo. La integran tanto las organizaciones que importan los productos, como las tiendas que los venden. Están implicadas activamente en apoyar a las empresas productoras, sensibilizar y desarrollar campañas para conseguir cambios en las reglas y prácticas del comercio internacional convencional.

[www.comerciojusto.org](http://www.comerciojusto.org)



## La EDUCACIÓN ALIMENTARIA es un primer paso básico hacia una ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

El Ministerio de Sanidad y Consumo publica 10 consejos, para instaurar **HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES entre la población infantil**, que no deberíamos pasar por alto:

### 1. Variedad de alimentos

Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.

### 2. Consumir alimentos con alto nivel de hidratos de carbono

Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación.

### 3. Grasas sí, pero las justas

Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria.

### 4. Proteínas como aporte de calorías

Las proteínas (carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos...) deben aportar el 10-15% de las calorías totales, debiendo combinar las de origen animal y vegetal.

### 5. Alimentos "verdes" durante todo el día

Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas. Se recomienda consumir, como mínimo, 5 raciones al día.

### 6. ¡No seamos tan golosos!

Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples como golosinas, dulces y refrescos.

### **7. Aportemos un pequeño cambio a nuestra gastronomía**

Reducir el consumo de sal y promover la utilización de sal yodada.

### **8. Agua bendita**

Beber entre uno y dos litros de agua al día.

### **9. La importancia de empezar bien fuertes el día**

Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas. De esta manera se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.

### **10. Colaboración, la forma de hacer más sencillos los cambios**

Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.



Kontsumo.net

**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

ISBN 978-84-457-2863-5



9 788445 728635

P.V.P.: 8 €