

TÉCNICAS Y BUENOS HÁBITOS DE AHORRO: CONOCER ESTRATEGIAS DE AHORRO

ÍNDICE

- **¿Qué gastos tiene una persona?**
- **Ahorro en la cesta de la compra**
- **El ahorro en los suministros del hogar**
- **El ahorro familiar: Educando a los y las más pequeñas.**

¿QUÉ GASTOS TIENE UNA PERSONA?

GASTOS FIJOS:

- Vivienda
- Gastos corrientes



BONO SOCIAL

Mecanismo de apoyo a los consumidores vulnerables creado en 2009.

Es un descuento en la factura eléctrica.

GASTOS VARIABLES:

- Transporte
- Alimentación
 - Salud
- Ocio y cultura
- Comunicaciones

¡DATO!

LOS HOGARES SUPONEN EL 17% DEL CONSUMO TOTAL DE ENERGIA (ELECTRICIDAD, GAS NATURAL ETC) SEGÚN DATOS DEL INSTITUTO PARA LA DIVERSIFICACION Y AHORRO DE LA ENERGIA

REQUISITOS – BONO SOCIAL

- Personas pensionistas del Sistema de Seguridad Social que perciben la cuantía mínima vigente.
- Personas beneficiarias del **Ingreso Mínimo Vital**.
- Hogares con título de **familia numerosa**.
- Personas o unidades de convivencia con algún miembro con una **discapacidad igual o superior al 33%**.
- **Víctima de violencia**.
- **Víctima de terrorismo**.
- Personas o unidades de convivencia con algún miembro con **dependencia grado II o III**.
- **Familias monoparentales**



La pirámide de Maslow



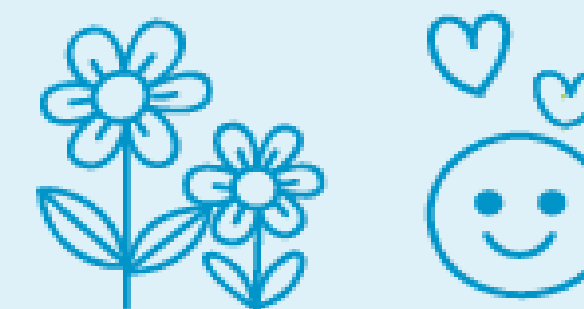
Necesidad de autorrealización

Desarrollo del potencial.



Necesidad de autoestima

Reconocimiento, confianza, respeto, éxito.



Necesidades sociales

Desarrollo afectivo, asociación, aceptación, afecto, intimidad sexual.



Necesidad de seguridad

Necesidad de sentirse seguro y protegido: vivienda, empleo.



Necesidades fisiológicas o básicas

Alimentación, mantenimiento de salud, respiración, descanso, sexo.



Dinámica Pirámide de Maslow

**Haz tu propia
pirámide según las
necesidades que
tengas hoy.**





Cruz Roja

**EL AHORRO EN LA
CESTA DE LA
COMPRA**

¿POR QUE ES IMPORTANTE AHORRAR?

- **Para imprevistos y emergencias.**
- **Mayor control del dinero.**
- **Mejora la calidad de vida a largo plazo.**
- **Ayuda a lograr pequeños objetivos.**
- **Evita el desperdicio de comida y dinero.**
- **Estabilidad financiera**



PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

- **Organiza el menú semanal.**
- **Haz una lista de compras ajustada (compra solo lo necesario)**
- **Incluye básicos e ingredientes versátiles.**
- **Aprovecha lo que ya tienes en casa.**



COMPARACIÓN DE PRECIOS Y MARCAS

- **Revisar y comparar precios entre marcas y tiendas**
- **Marca blanca = buena calidad a menor precio.**
- **Fíjate en el precio por kilo o litro (el tamaño del envase puede engañar)**
- **Usa apps y folletos digitales.**
- **Decisiones más inteligentes = ahorro asegurado.**



COMPRAS AL POR MAYOR Y PROMOCIONES

- Ideal para productos no perecederos o de uso frecuente.
- Asegúrate de que se va a usar todo para evitar desperdicios.
- Aprovecha ofertas como “2x1” o descuentos por volumen.
- Revisa si la promoción realmente conviene.
- Evita compras por impulso.





Cruz Roja

EL AHORRO EN LOS SUMINISTROS DEL HOGAR

USO EFICIENTE DE ENERGÍA (ILUMINACIÓN, ELECTRODOMÉSTICOS)

- Reduce el impacto ambiental y la factura eléctrica.
- Adopta hábitos responsables con iluminación y electrodomésticos.
- Usa bombillas de bajo consumo.
- Utiliza los aparatos de forma consciente.

Pequeñas acciones = ahorro y sostenibilidad

CONSEJOS:

- Bombillas LED de bajo consumo.
- Iluminación dirigida.

COMPARACIÓN DE PROVEEDORES Y TARIFAS

- **Conocer las opciones del mercado ayuda a tomar mejores decisiones.**
- **Comparar tarifas regularmente puede generar ahorros importantes.**
- **Elegir el proveedor adecuado = más ahorro, menos gasto.**
- **Bono social.**

BENEFICIOS DEL AHORRO ENERGÉTICO

- **Disminución de la factura de electricidad y/o gas.**
- **Menor desgaste de equipos y electrodomésticos.**
- **Reducción de la huella de carbono.**
- **Uso más consciente y responsable de los recursos del planeta.**

CONSEJO AHORRO FACTURA LUZ

Comparador ofertas energía CNMC

En la factura de electricidad tienes disponible un código QR o un vínculo electrónico mediante el que puedes acceder directamente a este comparador con tus datos de potencia y consumo y a la herramienta Entiende tu factura, que te ayudará a entender tu factura eléctrica.



CNMC ¿QUÉ ES?

La Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) es el organismo que promueve y preserva el buen funcionamiento de todos los mercados, en interés de los consumidores y de las empresas.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE LOS ELECTRODOMÉSTICOS

- **Desconecta los aparatos que no estés usando.**
- **Usa electrodomésticos eficientes (etiqueta energética A o superior)**
- **Lava con cargas completas**
- **Aprovecha las tarifas horarias**
- **Regula la temperatura del frigorífico y congelador**
- **Limpia los filtros y realiza mantenimiento**
- **Seca la ropa al aire libre**
- **Aprovecha la luz natural y ventila bien**

CONSEJOS REDUCIR EL CONSUMO EN AGUA

EVITAR DUCHAS LARGAS

REVISAR POSIBLES FUGAS DE AGUA EN GRIFOS, CISTERNAS O INHODOROS

USAR ELECTRODOMÉSTICOS COMO LAVAVAJILLAS O LAVADORAS SÓLO CUANDO ESTÉN LLENOS



CONSEJOS REDUCIR EL CONSUMO EN GAS

**REVISAR EFICIENCIA DE CALDERAS Y
CALEFACCIÓN**

AISLAR LA VIVIENDA PARA NO PERDER CALOR





Cruz Roja

EL AHORRO FAMILIAR: EDUCANDO A LOS Y LAS MÁS PEQUEÑAS

EL AHORRO FAMILIAR

- **Objetivo:** Reservar, siempre que se pueda, una pequeña parte de los ingresos (trabajo o prestaciones) para cubrir necesidades futuras o emergencias.

No se trata de grandes sumas, sino de crear el hábito del ahorro, incluso con ingresos limitados

LA TIENDA EN CASA

Crea una tienda ficticia con productos cotidianos. Los niños reciben "dinero" (puede ser ficticio) y deben decidir qué comprar, aprendiendo a priorizar y comparar precios.



EL RETO DEL AHORRO

Propón un juego donde deben ahorrar una pequeña cantidad semanal para alcanzar una meta (como comprar un juguete o algo que les guste)



JUEGO DE LOS SOBRES

Divide, siempre que puedas, el dinero en sobres: uno para ahorro, otro para gastos, otro para deseos. Ayuda a entender la distribución del dinero.



IDENTIFICA 3 PRÁCTICAS POSITIVAS QUE APLICAS EN TU HOGAR RELACIONADAS CON:

- AHORRO EN LA CESTA DE LA COMPRA
- AHORRO EN LOS SUMINISTROS DEL HOGAR
- EDUCACIÓN EN AHORRO PARA LOS Y LAS MÁS PEQUEÑOS/AS





¡GRACIAS!