



FAMILIAS NUMEROSAS  
DE ALBACETE ASOCIADAS

## *100 consejos frente a la crisis*

**Infórmate y afiliate gratuitamente en  
[www.familiasdealbacete.com](http://www.familiasdealbacete.com)**

### En general

1. Conciénciese de que Vd. no va a ser más infeliz por gastar menos y de que la **austeridad** no es algo triste sino un estilo de vida que le va a hacer más libre.
2. Antes de comprar algo, **piense dos veces** si realmente lo hace por impulso o por necesidad. Intente convertir este pequeño ejercicio mental en un hábito.
3. Explique a sus **hijos** lo que es una crisis, implíquelos en el objetivo de ahorrar. Plántese en forma de competición, ponga en la nevera las facturas de electricidad, gas o agua del año anterior e intente batirlas. Invéntese un premio, dígalas que si ahorran podrán hacer el viaje que normalmente suelen hacer en vacaciones.
4. No exija a los hijos medidas de ahorro de este documento que no puedan entender, implíqueles en medidas sencillas **de acuerdo a su edad**. Tampoco los **subestime**: un niño de 8 años ya puede entender cualquier medida de este documento
5. No convierta las medidas de ahorro en un motivo de tensión, si quiere implicar a sus hijos haga que vean **positivamente** el ahorro.
6. Cuando un niño le **sorprenda** incumpliendo una de estas medidas no lo minimize, dele la gracias y les hará ver la importancia del ahorro.
7. Cuando los niños le pidan algo prescindible aprenda a **decirles "NO"**: les estará educando la libertad y haciendo más fuertes.
8. Destine una carpeta para guardar las **facturas** y tiques de los aparatos que compra o no podrá hacer uso de las garantías, algunas duran hasta 2 años.
9. **Revise** las facturas de suministros, los cargos en el banco y la comisiones bancarias, los cargos indebidos son desgraciadamente frecuentes.
10. Consulte en nuestra página web **Guía de Recursos**, asegúrese que no le corresponde ninguna de las escasas prestaciones públicas españolas.

### En carburante

11. **Ande**. Piénsese dos veces coger el coche, ahorrará gasolina, beneficiará su circulación y quemará grasas. Hemos comprobado que muchas poblaciones puede cruzarse de punta a punta en 20 minutos, que es lo que anda cualquier madrileño o neoyorkino todos los días para coger el metro o el autobús más cercano.
12. Utilice el **transporte público** o comparta su coche
13. **Planifique** bien sus rutas tanto en la ciudad como en los viajes para no hacer kilómetros innecesarios.
14. Una **conducción urbana suave** (acelerando lentamente) y **atenta** (evitando frenazos) puede producir ahorros de gasolina superiores al 20 %.
15. **Modere la velocidad**, es muy poco tiempo lo que uno ahorra yendo más rápido y de 100 km/h a 120 km/h se consume un 15 % más.

16. Utilice **marchas largas y velocidad uniforme**. No se empeñe en mantener la velocidad uniforme en pendientes ascendentes.
17. Cambie anualmente el filtro del aire. Revise anualmente la **alineación** de ruedas y cada 2 meses su **presión**.
18. Utilice el **aire acondicionado** lo imprescindible, consume un 12 % más de gasolina. No conduzca con las ventanillas abiertas en carretera.
19. Recuerde que Albacete es una ciudad llana, ideal para la **bicicleta**.

## En agua

20. En la ducha, **no confundir la higiene con el placer**, si logra que entiendan esto en su familia la factura del agua se puede reducir drásticamente.
21. Implique a toda la familia en las **duchas cortas** y que se enjabonen con el grifo cerrado. Hemos comprobado que no necesitamos el grifo abierto más de 1,5 /4 minutos, dependiendo de la longitud del cabello (tiempo de aclarado del pelo) y de la utilización de suavizante.
22. No utilice lavadoras o lavavajillas a **media carga**, a veces podemos evitarlo fregando o lavando algo a mano.
23. **No enjuague** nada bajo el grifo antes de meterlo en el lavavajillas: están diseñados para dejarlo todo limpio sin necesidad de ello. Si sale algo sucio, ya lo reparará a mano, no se adelante.
24. Arregle grifos y cisternas que **gotean**, no deje pasar el tiempo por no pagar un fontanero, al final tendrá que llamarlo. Aprenda a cambiar juntas Vd. mismo.
25. Introduzca botellas en el interior de las **cisternas** (sin obstaculizar mecanismos internos) para disminuir su capacidad. Cuando se le estropee una cisterna, recuerde cambiarla por una de doble pulsador.
26. No utilice el **inodoro** como cubo de basura.
27. Cuando renueve un teléfono de ducha, la grifería o los electrodomésticos, **elija los que economicen** agua.
28. No deje el grifo abierto mientras se lava los dientes, se afeita, limpia frutas o verduras, etc. No limpie la maquinilla de afeitar o las verduras **bajo el chorro de agua**, utilice el lavabo taponado para lo primero y un recipiente para lo segundo.
29. Prueba a **cerrar ligeramente** la llave de paso, con menos caudal consumirá menos agua en algunos usos.
30. **Si tiene jardín**, riegue el atardecer, utilice riego por goteo y rociadores en las mangueras (los de pistola ahorran más porque no los podemos dejar abiertos). Plante preferiblemente especies autóctonas. Reduzca la superficie de césped que realmente no necesita, hay otras soluciones decorativas que no consumen agua (plantas autóctonas, áridos de colores, etc).
31. Si reforma la fontanería de la casa, aisle los **tubos de agua caliente**.

32. Los grifos **termostáticos** ahorran agua al no tener que perder tiempo regulando la mezcla, se amortizan dependiendo de su precio. Como contrapartida, tienen el peligro de hacer la ducha más placentera y prolongada.

## En electricidad

33. Implique a los **niños** en no dejar luces y aparatos encendidos.
34. A partir de 4 años, un niño puede tener el cargo de "**vigilante de energía**" y que apague luces. No se enfade con sus olvidos, recuérdese lo amablemente.
35. Compre **bombillas** de bajo consumo.
36. Aproveche la **luz natural** lo que pueda. Cuando pinte su casa elija colores muy claros.
37. Apague los **fluorescentes** cuando no va a utilizarlos en 20 minutos.
38. Desenchufe los aparatos de imagen y sonido cuando no los utilice (salvo que se borren la hora o datos grabados), el **piloto y el receptor** del mando cosumen.
39. Cuando renueve electrodomésticos, cómprelos de **tipo "A"**.
40. Use programas económicos en lavadoras o lavavajillas, haga lavados en frío. No los use a **media carga**. **No abuse** de ellos por no fregar o lavar algo a mano.
41. Explique a sus hijos que el frío de la **nevera** vale dinero y algo tan cierto como que cuando se abre la nevera el frío cae al suelo.
42. Asegúrese de que la nevera tiene forma de **ventilarse por atrás**.
43. **Seleccione temperaturas más económicas en su nevera**. **Descongele** el congelador cuando tenga 5 mm. de escarcha o no parará de funcionar.
44. Evite la **secadora** de ropa lo que pueda y tienda, utilícela para la ropa que verdaderamente necesite para el día siguiente o en días lluviosos.
45. No se empeñe en que la ropa salga totalmente seca de la secadora: puede terminar se secarse hasta que llega el **planchado** y durante el mismo. Limpie el filtro de la secadora antes de utilizarla.
46. Con vitrocerámica, utilice sartenes o cacerolas **con difusor**.
47. Elija bien la intensidad de la llama o fuente de calor. Elija una fuente de calor ligeramente **inferior** al de la cacerola o sartén que va a calentar.
48. Cuando algo hierva, **baje la potencia de calor**: los alimentos hervirán igual.
49. Apague la **vitrocerámica** 5 minutos antes de terminar de cocinar algo, en lugar de apartarlo de la fuente de calor.
50. Utilice más la **olla** o, al menos, y ponga siempre la tapadera en sus cocciones. Haga menos platos al horno y aprenda más recetas con **microondas u olla**.
51. Antes de instalar aire acondicionado en su casa, piense en un buen **ventilador** (los de techo ventilan mejor y los hay desmontables) y en **toldos**.

52. No abuse del **aire acondicionado**, subir un par de grados puede resultar igual de agradable y es mucho más económico.

53. **Hiberne** el ordenador si no va a usarlo en unos minutos.

54. Apague la **impresora** después de utilizarla (o vea si la suya tiene una función de apagado automático y actívela)

55. En su ordenador, seleccione un escritorio y un **protector de pantalla negro** (inicio => configuración => panel de control => pantalla => escritorio => negro)

### En calefacción

56. Si su calefacción es individual, recomendamos la utilización de **cronotermostatos** para programar el apagado y encendido a hora fija (preferiblemente con doble programa laborable/fin de semana) .

57. Los cálculos de la calefacción están realizados para mantener la vivienda a **20° C** con un rendimiento óptimo, pero cada grado que Vd. aumente en el termostato hará subir el consumo en una proporción mayor exponencialmente.

58. 20° C es la temperatura ambiente normal que debe elegir en su termostato pero **19° C** puede resultar agradable si se lleva un jersey fino en casa. Sin embargo, querer estar agradablemente en camiseta en casa puede salir carísimo, pues necesitaremos 23° C grados.

59. **Dormir con la calefacción encendida** es costoso y perjudicial para la salud, ya que se resecan las mucosas que nos protegen de infecciones respiratorias.

60. Cuando se vaya la luz natural, cierre las **persianas**. Durante el día, suba las persianas: cuanta más luz, más calor y menos gasto. Abra las cortinas que tapen radiadores, impiden que se distribuya bien el calor. Habiendo países donde no se ponen cortinas en las casas, hacer buen uso de ellas no puede ser tan difícil.

61. Es un error muy frecuente creer que un **termostato** ambiente es un acelerador: no por mucho subir la temperatura se calentará antes la vivienda.

62. Aproveche un día ventoso de invierno para buscar **rendijas** e intentar ponerles solución: colocar burletes es efectivo en ventanas abatibles y capialzados de persianas, en ventanas correderas requiere soluciones más profesionales, una regleta de felpa en la parte baja de la puerta de entrada evitará fugas de calor.

63. Si su **calefacción es central**, proponga en la comunidad solicitar presupuestos para colocar válvulas termostáticas en todos los radiadores del edificio y un temostato central que, colocado en un punto del edificio, controle la caldera por radio.

64. No **ventile** las habitaciones más de 10 minutos, o límitese a formar una momentánea corriente de aire en su casa.

### En telefonía fija

65. Contrate tarifa plana en teléfono fijo.

66. Explique a sus hijos que las llamadas a móviles y a teléfonos 900 desde el teléfono fijo salen muy caras, y que los concursos llamando a la tele son un timo.

### En telefonía móvil

67. Cambie los móviles de sus hijos a **prepago** y consumirá menos.

68. Si el móvil es de contrato, pida en la compañía una **limitación de consumo**.

69. Mucho cuidado con la descarga de politonos y los servicios multimedia, por llamar a la mayoría de estos servicios engañosas suscripciones consistentes en que por recibir mensajes le sacan hasta 18 € mensuales sin enterarse. Explíqueles el engaño de estas empresas con la complicidad de operadoras, políticos y burócratas para expoliar a las familias sin que nos enteremos. Asegúrese de que sus hijos no reciben estos mensajes, examine si en sus facturas le han cargado estos engañosos servicios llamados **SMS Premium**. Cancele en su compañía el acceso a estos servicios.

### En alimentación

70. No improvise la compra, hágase un listado de platos (por ejemplo, para repetir cada dos semanas) a base de alimentos nutritivos con materias primas básicas y económicas, puede encontrarlos en cualquier libro de recetas. Compre exclusivamente lo que necesite para ello.

71. Cocine platos a base de legumbres, guisos, ensaladas, cremas de verduras, hortalizas a la plancha, sopas, pastas, etc.

72. En el supermercado, hágale la guerra a sus impulsos.

73. Retenga y compare los precios “por kilo” de los alimentos que compre más comúnmente.

74. Haga un par de compras al mes de productos básicos y de limpieza. El resto de productos, cómprelos cuando los necesite: una nevera llena fomenta impulsos.

75. Para aplacar los impulsos, coma fruta y verdura. Póngala a disposición de los niños, en lugar de tantos postres preparados y bollería.

76. Compre ofertas exclusivamente de aquello que le va a producir un ahorro efectivo (productos básicos y de limpieza) y evite comprar ofertas de productos innecesarios o que le van a incitar a consumir más.

77. Nunca haga la compra con hambre.

78. Rescate los bocadillos para las meriendas, destierre la bollería y los snacks.

79. Haga sus propios yogures y flanes.

80. Convierta las **chuches y los caprichos de sus hijos** en una excepción, no en una rutina: los niños protestarán al principio pero se acostumbran a todo. No se rinda si insisten o protestan: ellos prueban, Vd. educa así su voluntad y su libertad.

81. Pruebe a cocinar **platos nuevos** y económicos con verduras, pastas y legumbres (salen a 1 € kilo y son muy nutritivas).

### En sus finanzas

82. **No pague a crédito** mas que bienes o servicios de primera necesidad.

83. Utilice las tarjetas de crédito como **pago a débito** (a final de mes).

84. No permita que su banco le cobre nada por las tarjetas, las que ofertan multitud de compañías son **sin cuota anual**.

85. Estudie concienzudamente las **ofertas de todas las tarjetas**: compare lo que le van a cobrar todos los años por renovarlas, la comisión por utilizar cajeros propios y la de los ajenos, y los descuentos "reales" por utilizar las tarjetas. Opte por las tarjetas que le descuentan algo en compras frente a las que les ofrecen regalos.

86. Pida que le quiten las **comisiones de mantenimiento** de su cuenta, si el banco no remunera su cuenta no tienen por qué cobrarle también comisiones de mantenimiento. Hay entidades que incluso le pagan intereses por los gastos que domicilia.

87. Vigile las **comisiones bancarias** y las subidas abusivas de las mismas.

88. Diversifique sus **ahorros**, no los ponga en el mismo cesto.

89. Planifique su **declaración de la renta** antes de terminar el año.

### Otras medidas

90. Aprenda a hacer por sí mismo algunas **reparaciones** o pequeñas operaciones de mantenimiento de su vehículo. En internet encontrará información para ello.

91. Haga **bricolaje** y pequeñas reparaciones, ayudándose de libros e internet.

92. Compre **muebles desmontados**.

93. Utilice las instalaciones municipales, polideportivos, bibliotecas, etc.

94. Plantee en la oficina comprar una **máquina de café**.

95. Planifique sus compras de **ropa** para comprar en rebajas, mercadillos, *outlets* o *factories* y exclusivamente lo necesario.

96. Deje de **fumar** con ayuda de métodos que refuerzan la voluntad.

97. Consulte en **internet** precios y opiniones de un producto antes de comprarlo.

98. Controle la utilización que hacen sus hijos de la **impresora**.

99. Guarde los **folios** sin usar por una cara y enseñe a los niños dónde cogerlos.

100. Estudie sustituir el **pincho** de media mañana por algo traído de casa.

## Prestaciones familiares en España

Prestación de la Seguridad Social **por hijo a cargo** menor de 18 años.- 145,5 € semestrales por hijo menor de 18 años no minusválido. Sube a 250 € semestrales cuando el hijo es menor de 3 años. Límites de ingresos: 11.220 €/año más 15 % por cada hijo que sobrepase el 1º. En caso de familias numerosas, 16.886,82 €/año, más 2.735,20 € por cada hijo que sobrepase el 3º.

Prestación por nacimiento ("**cheque bebé**").- Pago único de 2.500 € por nacimiento. 1.000 € adicionales para familias numerosas, familias monoparentales y madres con minusvalía igual o superior al 65% si sus ingresos no superan los de la "prestación por hijo a cargo menor de 18 años".

Prestación de la Seguridad Social **por nacimiento de tercer y siguientes hijos**.- Pago único de 450 euros si los ingresos no superan 9.328,39 euros, incrementándose dicha cuantía un 15% por cada hijo a partir del segundo, incluido éste.

Prestación de la Seguridad Social **por parto múltiple**.- Pago único de 2.282 euros por dos hijos, 4.564 euros por tres y 6.847 euros por cuatro y siguientes.

La "**paga de los 100 euros**".- 100 €/mes durante los primeros 3 años de vida de un niño, siempre y cuando ninguno de los progenitores sea amo/a de casa, esté parado o en situación de excedencia (consultar Mº Hacienda).

## Prestaciones para familias numerosas

Bonificación en tasas o **matrículas** académicas de centros públicos.- Del 50% en categoría general y del 100 % en categoría especial.

Reducción en **transporte interurbano**.- 20 % de descuento en categoría general y 50 % en categoría especial. Acumulable con otros descuentos (ida y vuelta, niños, etc.).

Reducción en **transporte aéreo** (salida y destino en España).-Bonificación en transporte aéreo del 5 % ó 10 %, según categoría general o especial.

Reducción en el **Impuesto de Matriculación**.- Será la mitad del tipo que corresponda según el vehículo (normalmente se trata del tipo máximo, el 14,75 %), para vehículos de 5 a 9 plazas, con el límite de uno cada cuatro años. Lo tramita el concesionario.

Reducción en la contratación de **empleada del hogar**.- Se bonificará con un 45 % en su cotización a la Seguridad Social cuando los ascendientes trabajen fuera de casa, o sólo uno de ellos en **familias numerosas de categoría especial**.