

CENTRO DE

ABASTECIMIENTO

FAMILIAR

***CURSO SOBRE
ECONOMÍA DEL
HOGAR***

OBJETIVOS

- ⊕ **Establecer** los problemas comunes dentro de nuestros hogares para buscar soluciones posibles
- ⊕ **Planificar** nuestros gastos de acuerdo a nuestros ingresos
- ⊕ **Priorizar** los gastos de acuerdo a nuestra convivencia familiar
- ⊕ **Utilizar** adecuadamente los recursos con los que contamos dentro de nuestros hogares
- ⊕ **Convenir** con parientes y amigos para realizar compras comunes
- ⊕ **Crear** el Centro de Abastecimiento Familiar como microempresa para mejorar los recursos económicos

GASTOS	MES	AÑO
AGUA	\$ 25,00	\$ 300,00
ALMUERZO	\$ 60,00	\$ 720,00
ARRIENDO	\$ 100,00	\$ 1.200,00
CELULAR	\$ 15,00	\$ 180,00
COLACIÓN	\$ 13,60	\$ 163,20
COMIDA	\$ 85,00	\$ 1.020,00
DESAYUNO	\$ 12,20	\$ 146,40
LUZ	\$ 42,00	\$ 504,00
MERIENDA	\$ 12,20	\$ 146,40
NIÑERA	\$ 50,00	\$ 600,00
PASAJES	\$ 98,00	\$ 1.176,00
PENSIONES	\$ 86,00	\$ 1.032,00
TELÉFONO	\$ 12,00	\$ 144,00
TOTAL	\$ 611,00	\$ 7.332,00
INGRESOS	\$ 565,00	\$ 6.780,00
DIFERENCIA	\$ -46,00	\$ -552,00

GASTOS	MES	AÑO
AGUA	\$ 25,00	\$ 300,00
ALMUERZO	\$ 60,00	\$ 720,00
ARRIENDO	\$ 100,00	\$ 1.200,00
CELULAR	\$ 15,00	\$ 180,00
COLACIÓN	\$ 13,60	\$ 163,20
COMIDA	\$ 85,00	\$ 1.020,00
DESAYUNO	\$ 12,20	\$ 146,40
LUZ	\$ 42,00	\$ 504,00
MERIENDA	\$ 12,20	\$ 146,40
NIÑERA	\$ 50,00	\$ 600,00
PASAJES	\$ 98,00	\$ 1.176,00
PENSIONES	\$ 86,00	\$ 1.032,00
TELÉFONO	\$ 12,00	\$ 144,00
TOTAL	\$ 611,00	\$ 7.332,00
INGRESOS	\$ 565,00	\$ 6.780,00
DIFERENCIA	\$ -46,00	\$ -552,00

GASTOS	MES	AÑO
AGUA	\$ 20,00	\$ 240,00
ALMUERZO	\$ 40,00	\$ 480,00
ARRIENDO	\$ 100,00	\$ 1.200,00
CELULAR	\$ 10,00	\$ 120,00
COLACIÓN	\$ 13,00	\$ 156,00
COMIDA	\$ 50,00	\$ 600,00
DESAYUNO	\$ 10,00	\$ 120,00
LUZ	\$ 30,00	\$ 360,00
MERIENDA	\$ 10,00	\$ 120,00
NIÑERA	\$ 50,00	\$ 600,00
PASAJES	\$ 98,00	\$ 1.176,00
PENSIONES	\$ 86,00	\$ 1.032,00
TELÉFONO	\$ 9,00	\$ 108,00
TOTAL	\$ 526,00	\$ 6.312,00
INGRESOS	\$ 565,00	\$ 6.780,00
DIFERENCIA	\$ 39,00	\$ 468,00

Planificar nuestros gastos de acuerdo a nuestros ingresos

- **Planificación anual de lo que queremos conseguir**
- **Planificación mensual de gastos**
- **Ahorro semanal**
- **Ahorro diario**

Priorizar los gastos de acuerdo a nuestra convivencia familiar

•Luz

•Agua

•Fiestas

•Pasajes

•Colación

•Teléfono

•Arriendo

•Desayunos

GASTOS	CONSUMO		AHORRO	
	MES	AÑO	MES	AÑO
AGUA				
ALMUERZOS				
ARRIENDO				
CELULAR				
COLACIÓN				
MERCADO				
DESAYUNO				
LUZ				
MERIENDA				
TRANSPORTE				
PENSIONES				
TELÉFONO				
IMPREVISTOS				
TOTAL				
INGRESOS				
SALDO				

RÓTULOS

PONGA RÓTULOS

EN LOS INTERRUPTORES

EN LAS LLAVES DE AGUA

EN EL TELÉFONO

INTERRUPTORES

**¿ES NECESARIO
ENCENDER ESTA
LUZ?**



TOMAS DE AGUA

¿PODEMOS

AHORRAR

AGUA?



TELÉFONO

¿REALMENTE

NECESITO

HABLAR POR

TELÉFONO?

INGRESOS CONTRA GASTOS

EL DINERO QUE GANAMOS NO ALCANZA PARA NADA:

- ❖ **Los salarios son bajos**
- ❖ **Los precios de las cosas suben cada día**
- ❖ **Descontento popular generalizado**
- ❖ **Un caso de la vida real**
- ❖ **Acceder a bienes inmuebles es imposible**
- ❖ **La burocracia nos obliga a gastar más**
- ❖ **Subir los sueldos es inflacionario**

LOS SALARIOS SON BAJOS

- **Conservar el empleo**
- **Dar más de lo que le indican**

- **Aprovechar las oportunidades**

- **Determinar las habilidades**
- **Analizar una nueva situación de mercado**
- **Ejecutar un proyecto productivo**

**Recuerde que los ingresos extras
no ingresan en el presupuesto**

LOS PRECIOS DE LAS COSAS SUBEN CADA DÍA

- **Congelar los precios**
 - **Comprando al por mayor**

- **Adquirir las ofertas**
 - **Mirar dónde hay ofertas**
- **Maximizar el uso de las cosas**
 - **Analizar el uso de las cosas y si es conveniente adquirirlas o arrendarlas**

DESCONTENTO POPULAR GENERALIZADO

- **Nos dejamos llevar por el prejuicio de la muchedumbre**

- **Lo que dice la mayoría tiene razón**
 - **(falso)**
- **Ser positivos, no optimistas**
 - **El positivo busca alternativas**
 - **El optimista llega a resignarse en la esperanza**

LA BUROCRACIA NOS OBLIGA A GASTAR MÁS

- **Impuestos**
 - **Van de acuerdo a un consumo**
 - **Si consume más agua, más altos son los impuestos**
 - **Si consume más energía eléctrica, más altos son los impuestos**

INGRESOS CONTRA GASTOS

SUBIR LOS SUELDOS ES INFLACIONARIO

❖ **Exigir el aumento de sueldo es política normal y muy necesaria.**

❖ **Tomemos en cuenta que si se suben los sueldos, tienen que subir el valor de las cosas**

❖ **Ayudemos a incrementar nuestros sueldos**

❖ **Propongamos un incremento de ingresos a través de proyectos realizables.**

❖ **Tarjetas de crédito**

❖ **Profesores**

❖ **Hablando bien de la institución**

❖ **Cumpliendo con los objetivos de su trabajo y un poco más**

CUMPLIR OBJETIVOS

**Establecer los problemas comunes dentro de nuestros hogares para buscar soluciones
_____ posibles _____**

- **En qué gastamos más**
- **Cómo ayudar en casa a mejorar nuestro hábitat**
- **Emprender una campaña familiar para ahorrar**

CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

Ahorro en el agua:

- Acomode el tanque del inodoro para que no cargue tanta agua.
- Utilice una lavacara para lavarse las manos y el rostro.
- Utilice un vaso para lavarse los dientes.
- El agua que remojó la ropa para lavar, puede ser reutilizada, si le pone una tapita de cloro en grano.
- Enjuague toda la ropa en la misma agua.
- De ser posible utilice una lavadora.
- Adquiera reductores de agua.



EMPRESA
ELÉCTRICA
QUITO S.A.

FACTURA No. 001-003-7004515

Autorización SRI 1103422714
válida hasta Enero del 2007

Fecha de emisión: 21/10/2006

Fecha de vencimiento: 10/11/2006

No. de Control: 38053713-3K

10 DE AGOSTO E1-24 Y AV. LAS CASAS / R.U.C.: 1790053881001 / CONTRIBUYENTE ESPECIAL / RESOLUCIÓN N° 5368

SUMINISTRO: **380537 - 0** LOPEZ A TSMENIA

Nº. Cédula / RUC: 170238203-5

Información del Consumidor:

Dirección servicio: TEGUSIGALPA OE9 -265 RIOFRIO PB SAN JUAN BAJO
 Dirección notificación: Domicilio
 Plan/Geocódigo: 29 30-03-019-2480
 Parroquia - Cantón: SAN ROQUE DISTRITO METROPOLITANO QUITO

Suministro del Servicio Eléctrico:

Detalle de Valores de Terceros:

Medidor: 252078-KRI-AM
 Factor de multiplicación: 1.00 Constante: 1.00
 Recargo Pérdidas en Transformación: 0 %
 Desde: 20/09/2006 Hasta: 15/10/2006 Dias: 29 Tipo consumo: Leído
 Tarifa: Residencial (Baja Tension)

CONCEPTO	VALOR
TASA ALUMBRADO PUBLI	2.30
IMPUESTO BOMBEROS	0.80
TASA RECOLECCION BAS	2.99
TOTAL VALORES DE TERCEROS:	6.09

Descripción	LECTURAS			Unid	VALORES
	Actual	Anterior	Consumo		
Energía	13007.00	12698.00	309	Kwh	24.20
07h00-22				Kwh	
22h00-07				Kwh	
Reactiva				Kwhr	
Demanda				KW	
Maxima				KW	34.26
Maxima e				KW	

TOTAL A PAGAR:

34.26

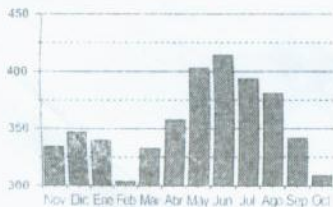
Pagar hasta:

10/11/2006

- ORIGINAL - - USUARIO -

COMERCIALIZACION 1.41
 SUBSIDIO SOLIDARIO 2.56
 I.V.A.(0%) 0.00
TOTAL SERVICIO ELECTRICO: 28.17

Consumos



CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

Ahorro en energía eléctrica:

- Deje desconectando los equipos que no requieren de energía en todo momento.
- Si no tiene aparatos de electricidad continua, desconecte el medidor cuando salga.
- Apague los focos que no va a utilizar.
- Trate de conseguir focos ahorradores de luz.
- Si tiene dos televisores, pueden ver en familia un mismo programa en uno solo.
- No permita a sus hijos tener encendidos todos los equipos.

CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

Ahorro en energía eléctrica:

- Si va a planchar hágalo una vez a la semana, especialmente por la noche.
- Cuando seque la ropa al sol, estírela en armadores o con pinzas, delineando el planchado.
- Trate de bañarse pasando un día en agua fría, recomendada por los naturistas.
- Establezca un cronograma para el uso del teléfono, excepto en los casos de emergencia.
- Bloquee las llamadas a celulares y 1900#####.
- Invite a los amigos de sus hijos a la casa.

CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

CONCEPTO	PRESUPUESTADO	PAGO ACTUAL	AHORRO
Agua	\$25,00	\$20,00	\$5,00
Energía eléctrica	\$42,00	\$30,00	\$12,00
Teléfono	\$12,00	\$09,00	\$3,00

AHORRO MENSUAL

\$ 20,00

AHORRO ANUAL

\$ 240,00

CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

Compras diarias en la tienda:

- Acostúmbrese a consumir pan, leche, huevos y café, pasando un día.
- Reemplace los otros días como preparados de plátano verde; como: bolas, empanadas, chifles, patacones, majado (sopa de verde), molloco, etc.
- En vez de café o leche, tome aguas aromáticas.
- Desayunos y meriendas más nutritivas, económicas y agradables.

CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

CONCEPTO	PRESUPUESTADO	PAGO ACTUAL	AHORRO
Pan	\$ 19.20	\$ 08.00	\$ 11.20
Leche	\$ 14.40	\$ 7.20	\$ 07.20
Café	\$ 03.00	\$ 1.50	\$ 1.50
Huevos	\$12.00	\$ 06.00	\$ 06.00

AHORRO MENSUAL

\$ 25.90

AHORRO ANUAL

\$ 310.80 (550,80 acumulado)

CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

Product o	grs	Hume	calcio	proteí	calorí	fósfor	hierro
					a		
Pan	400	0.01	0.36	1.20	800,0	1.3	2.3
Leche	litro	1000	300	57,14	160		0,00
Café	400	0.10			50,00		
Huevos	400	294	632	48,0	2,12	792	12,0
Verde	400	224	628	4,00	16,00	116	4,00
Aromáti ca	400	24,00	120,00	35,00	98,00		8,00
	400	1000	1000	100	1000	1000	100

CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

Compras en el mercado

- ~~Libra de tomate orgánico cuesta \$ 0.45 ctvs.~~
 - Libra de paitaña cuesta \$ 0.50 ctvs.
 - Libra de pimiento cuesta \$ 0.40 ctvs.
 - Libra de zanahoria cuesta \$ 0.30 ctvs.
-
- Caja de tomate orgánico pesa 42 libras, cuesta \$ 8,00
 - Eso le da a la libra de tomate: \$ 0,19 ctvs.
-
- Bulto de paitaña pesa 88 libras aproximadamente, cuesta \$ 12
 - Libra de paitaña: \$ 0.14 ctvs.
-
- Caja de pimiento pesa 22 libras, cuesta \$ 6,00 dólares.
 - Libra de pimiento: \$ 0.27 ctvs.
-
- Bulto de zanahoria pesa 100 libras aproximadamente, cuesta \$12,00 dólares.
 - Libra de zanahoria: \$ 0,12 ctvs.

CONVENIENCIAS EN LOS GASTOS

Compras en el mercado

Producto	real	x mayor	ahorro
tomate	\$ 0,45	\$ 0,19	\$ 0,26
paiteña	\$ 0,50	\$ 0,14	\$ 0,36
pimiento	\$ 0,40	\$ 0,27	\$ 0,13
zanahoria	\$ 0,30	\$ 0,12	\$ 0,18
TOTAL	\$ 1,65	\$ 0,72	\$ 0,93

AHORRO DEL
43%

TRABAJO EN EQUIPO

- **Reúna a sus familiares, amigos, vecinos o compañeros de trabajo.**
- **Elaboren una lista común de productos que compren en el mercado.**
- **Divídanse el costo del transporte en partes iguales.**
- **Compren por cajas, bultos, cargas, quintales.**
- **Repártanse de acuerdo a lo convenido o en partes iguales si todos pusieron el dinero por igual.**
- **De ser posible compren los artículos de aseo por cajas o bultos.**
- **Si existiere alguien que se pueda dedicar a este tipo de compras y entregar a domicilio, puede ser un ingreso extra para su hogar.**

SU CHEQUE A FAVOR

Ahora sí sumemos lo ahorrado en el año: _____

Sobrante de servicios básicos: \$240.00

Sobrante de desayunos y meriendas: \$310.80

Sobrante de compras mercado: \$581.40

TOTAL DE AHORRO: \$1132.20

CUMPLIR OBJETIVOS

Utilizar adecuadamente los recursos con los que contamos dentro de nuestros hogares

- ~~Verificar todo lo que tenemos en bodegas, debajo de la cama, rincones, techos o tumbados, etc.~~**
- Qué puede servir para transformarlo en algo útil y que no sea necesario comprar**
- Reutilizar cuadernos, lápices, útiles de oficina, etc.**

CONDICIONAMIENTOS A LOS ARTÍCULOS QUE ADQUIRIMOS

- **Compramos artículos que no sirven muchas veces ni el 2% de la duración del mismo.**

Una cuna dura aproximadamente 50 años.

El niño crece y necesitará de una cama.

A los 5 años, la cuna pasa a un rincón o a ser embodegada o convertida en leña.

- **Obtenemos artículos que provocan gastos y no inversiones.**

La cuna puede convertirse en repisas y mesa para dibujar u otras situaciones.

CUMPLIR OBJETIVOS

**Convenir con parientes y amigos
para realizar compras comunes**

⊕ **Papel Higiénico**

⊕ **Pasta dental**

⊕ **Jabones**

⊕ **Shampoo**

⊕ **Desodorantes**

ALIMENTOS

CUMPLIR OBJETIVOS

Crear el Centro de Abastecimiento Familiar como microempresa para mejorar los recursos económicos

- **Tomar los pedidos de parientes, vecinos, amigos**
- **Adquirir los productos al por mayor**
- **Distribuir en las cantidades requeridas**
- **Solamente fines de semana**
- **Puede abrir una tienda con promociones especiales**

CUMPLIR OBJETIVOS

PROMOCIONES

Producto	Cantidad	Valor
Tomate	400 gr.	\$ 0,19
Paiteña	400 gr.	\$ 0,14
Pimiento	200 gr.	\$ 0,27
Zanahoria	400 gr.	\$ 0,12
Paprika	200 gr.	\$ 0,30
Envase		\$ 0,20
Tarjeta		\$ 0,01
TOTAL		\$ 1,23

CUMPLIR OBJETIVOS

PROMOCIONES

Valor Inversión:	\$ 1,23	Unidad semanal
P.V.P:	\$ 1,50	Unidad semanal
Beneficio:	\$ 0,27	Unidad semanal
Clientes: 104	\$ 28,08	Semanal
Posibles: 1500	\$ 405,00	Semanal

Mes: \$ 1620,00 Mes

CUMPLIR OBJETIVOS

PERSONAL QUE SE NECESITA

LIMPIEZA: 15 PERSONAS

ENVASAMIENTO: 10 PERSONAS

TIEMPO ESTIMADO: 4 HORAS

Producto	Peso	Cantidad	Valor
Tomate	42 libras	36	\$ 288.00
Paiteña	115 bulto	13	\$ 156.00
Pimiento	22 libras	34	\$ 204.00
Zanahoria	115 bulto	13	\$ 156.00
Paprika	22 libras	34	\$ 225.00
Inversión			\$ 1029.00
PRODUCE		1500 promociones	




Imagina tu vida

Unos obreros estaban picando piedra frente a un enorme edificio en construcción. Se acercó un visitante a uno de los obreros y le preguntó:

- ~~Qué están haciendo ustedes aquí? El~~ obrero lo miró con dureza y le respondió:

- ¿Acaso usted está ciego para no ver lo que hacemos?

- Aquí, picando piedras como esclavos por un sueldo miserable y sin el menor reconocimiento. Vea usted ese mismo cartel. Allá ponen los nombres de ingenieros, arquitectos, pero no ponen los nuestros que somos los que trabajamos duro y dejamos en la obra el pellejo.







El visitante se acercó entonces a otro obrero y le preguntó lo mismo.

Aquí, como usted bien puede ver, picando piedra para levantar este enorme edificio. El trabajo es duro y está mal pagado, pero los tiempos son difíciles, no hay mucho trabajo y algo hay que hacer para llevar la comida a los hijos.

- Se acercó el visitante a un tercer obrero y una vez más le preguntó lo que estaba haciendo. El hombre le contestó con gran entusiasmo:

- Estamos levantando un Hospital, el más hermoso del mundo. Las generaciones futuras lo admirarán impresionados y escucharán el entrar y salir constante de las ambulancias, anunciando el auxilio de Dios para los hombres. Yo no lo veré terminado, pero quiero ser parte de esta extraordinaria aventura.





El mismo trabajo, el mismo sueldo, la misma falta de reconocimiento; una misma realidad. Tres maneras distintas de vivirla: como esclavitud; como resignación; como pasión, aventura y desafío.

Piensa que el mundo es un infierno y lo será. Piensa que este mundo es parte del paraíso y lo será.

Vivir con ilusión, convertir el trabajo en una fiesta sentirnos parte de las buenas obras....

¡DE NOSOTROS DEPENDE!



Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>