

# CÓMO AHORRAR EN TIEMPOS DE CRISIS



SANTURTZI  
MAYO 11 2010

Stz

ÁREA DE ACCIÓN SOCIAL E IGUALDAD  
ÁREA DE COMERCIO Y TURISMO

## CÓMO AHORRAR EN TIEMPOS DE CRISIS

Esta publicación es fruto del trabajo de los y las profesionales que desde el Ayuntamiento de Santurtzi han colaborado en este Programa:

**José Ignacio Herreros Rodríguez.** Pedagogo y Psicólogo.

Técnico de Servicios Sociales del Área de Acción Social e Igualdad.

**Pilar Mezo López.** Responsable Técnico de la Oficina Municipal de Información al Consumidor del Área de Comercio y Turismo.

**Sonia Martínez Larrea.** Licenciada en Derecho. Auxiliar Administrativo del Área de Acción Social e Igualdad.

### AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que han contribuido a mejorar y contrastar esta publicación y, en particular, al Equipo del Servicio Social de Base del Área de Acción Social e Igualdad, a Amaia Cuadra Cantero, Responsable Técnico de la Oficina de Dinamización del Comercio Santurtzi, a Susana Martín Revilla, Directora del Área de Acción Social e Igualdad, a la Asociación Intercultural BaoBat Elkarte Santurtzi, a la Asociación Goiztiri de Barakaldo, al Colegio S.J de Calasanz, al P.C.I. Peluquería de Santurtzi y a Satur Bermejo Hermoso y Cristina López Angulo de Cáritas.

EDITA: 

### DISEÑO, MAQUETACIÓN E ILUSTRACIONES:

Amaia Ballesteros  
[www.amaiaballesteros.com](http://www.amaiaballesteros.com)

IMPRIME: Sacal

DEPÓSITO LEGAL: VI 222/13

Cada ejemplar de esta publicación  
ha costado 28 céntimos de euro.

Publicación elaborada conforme a las  
recomendaciones de accesibilidad  
para personas con deficiencia visual.



## PRESENTACIÓN



La actual crisis económica está afectando, de un modo u otro, a la mayoría de las familias de Santurtzi. Por ello, con esta publicación queremos -más que nunca- estar cerca de nuestros vecinos y vecinas, ayudando en lo posible a sobrellevar las dificultades económicas.

Por otra parte, vivimos en una sociedad de consumo que nos ofrece gastar más de lo necesario, a través de ofertas incesantes. Así que no es fácil ajustarse a un presupuesto mensual; además, los precios de muchos productos básicos son altos. Con esta situación, es necesario aprender a vivir con austeridad y gastando sólo lo necesario.

Esperamos que esta guía sea una herramienta útil y contribuya a una mejor planificación del gasto en los hogares de todos y todas las santurtziarras.

# ÍNDICE

## PRESENTACIÓN

1. APRENDER A PENSAR Y A ACTUAR DE OTRO MODO
2. CÓMO AHORRAR EN LA COMPRA Y LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA
3. LA ENERGÍA DE LA CASA: LUZ, AGUA CALIENTE, USO DE APARATOS Y CALEFACCIÓN
4. SOBRE DEUDAS, PRÉSTAMOS Y BANCOS
5. SOBRE RUEDAS: COCHE, METRO, TREN, BUS, BICI... O A PIE
6. LA COMPRA DE ROPA, CALZADO, MOBILIARIO Y ELECTRODOMÉSTICOS
7. TELÉFONO FIJO, MÓVIL E INTERNET
8. LOS GASTOS DE LOS HIJOS E HIJAS
9. SOBRE LA VIVIENDA EN PROPIEDAD Y EN ALQUILER
10. AHORRAR EN OCIO, CULTURA, DEPORTE Y OTRAS COSAS
11. SERVICIOS A TU DISPOSICIÓN



# 1. APRENDER A PENSAR Y A ACTUAR DE OTRO MODO

Dicen que el ser humano se adapta con rapidez a la adversidad. Quizá por eso, muchas personas que ya viven con poco dinero han desarrollado una forma de pensar que les ayuda a sobrellevar su situación. Pero ¿cómo lo hacen? ¿Cuál es el punto de partida para cambiar una situación de gasto excesivo?

## ¿Cómo hacer un plan para ahorrar?

Para empezar, necesitamos **tener claros algunos objetivos** (luego hablaremos más en detalle de cada uno):

- No gastar en lo superfluo
- Gastar lo justo en atender nuestras necesidades
- Ahorrar un poco cada mes

Para lograr estos objetivos, tenemos que introducir varios **cambios en nuestras costumbres**:

- Desarrollar una nueva actitud, de necesitar consumir menos
- Establecer unos compromisos entre todos los miembros de la familia
- Cambiar algunas conductas como precaución

Veamos uno por uno esos cambios en nuestras **costumbres**, que nos acercarán al logro de los **objetivos**:



## A. Una nueva actitud: reducir la necesidad de consumir.

La verdad es que no es fácil gastar menos sin pasarlo mal. Sencillamente, no es fácil salir a la calle y privarse de esa sabrosa hamburguesa o de esos zapatos de moda que aparentemente aumentarán nuestra satisfacción. Como no es fácil resistirse a comprar el último teléfono móvil o la máquina de cápsulas de café expreso de las estrellas de cine. **Vivimos rodeados de publicidad**, de ofertas y anuncios que nos incitan a gastar en todo tipo de productos y servicios. Parece que la hamburguesa, los zapatos, el móvil o las cápsulas de café expreso... son casi un "derecho"! Y privarnos de ellos puede hacer que nos sintamos tristes, irritados o con la sensación de vacío interior.

Pero cuando el dinero escasea, no hay tristeza ni irritación que lo arregle. Hay familias que no logran llegar a fin de mes y se endeudan; otras lo consiguen, pero a costa de la armonía en la convivencia porque el ahorro recae siempre en los mismos. Las hay, en fin, que consiguen vivir con menos y a pesar de todo se sienten bien; estas últimas probablemente han asumido la idea de que gastar menos no tiene por qué disminuir su satisfacción interior. Pero, **¿cómo se puede reducir el impulso por consumir?** ¿Cómo aceptar las limitaciones sin sentir la rabia y la frustración por no poder comprar algo?

### La clave está en dirigir la atención a lo que ocurre en nuestro interior.

Cuando deseamos intensamente comprar algo, se produce una especie de *hormigueo* o *nerviosismo interior*; este nerviosismo se calma cuando realizamos la compra. Para colmo, en ocasiones, la satisfacción por la compra es muy breve, porque sabemos que estamos haciendo un gasto innecesario o excesivo. Sin embargo... ¡nos hemos dejado llevar por el impulso!

La buena noticia es que **podemos cambiar este proceso de compra por impulso.**



Si dirigimos nuestra **atención al nerviosismo interno** en lugar de al **objeto deseado**, podemos **PARAR** voluntariamente ese proceso. Se trata de **acostumbrarse a establecer un diálogo interior**, una especie de charla con nosotras y nosotros mismos que *disuelva* el intenso deseo por gastar y refuerce nuestro autocontrol.

Hay **dos tipos de técnicas**: las dirigidas a disminuir la intranquilidad del cuerpo y las que buscan reducir la deseabilidad del objeto.

● **Para disminuir la intranquilidad corporal**, nos repetiremos mentalmente frases como:

*"Voy a tener calma y respirar hondo"*

*"Noto cómo voy recuperando la tranquilidad"*

*"Voy a pensar en una playa agradable... en el murmullo de un arroyo..."*

*"Puedo sentir que estoy más relajado"*

● **Para reducir el deseo por el objeto**, podemos pensar en cosas como:

*"Puedo pasar sin ello", "No me hace falta"*

*"Reconozco que me apetece, pero no lo necesito"*

*"Me siento bien sin comprarlo"*

*"Me siento bien precisamente por no comprarlo"*



Estas autoinstrucciones hay que **practicarlas con frecuencia**, para que cada vez nos salgan con más rapidez y efectividad frente a la tentación. Recuerda que **tu mente puede ser tu mejor aliada.**

## B. Establecer unos compromisos entre todos los miembros de la familia.

De poco valdrá que yo me proponga ahorrar si el resto de la familia no colabora. Por eso, es necesario **hablar claramente y llegar a acuerdos sobre los gastos que nos podemos permitir**. Un plan de ahorro no es un plan contra nadie, sino un plan en el que todos los integrantes de la familia ganan y todos colaboran en su elaboración y puesta en marcha.

Para ello, podéis **seguir los siguientes pasos**:

1

LOS **INGRESOS** MENSUALES SON: \_\_\_\_\_ €

LOS **GASTOS FIJOS** OBLIGADOS SON:

Hipoteca o alquiler \_\_\_\_\_ €

Luz, agua y teléfono \_\_\_\_\_ €

Seguros, recibos \_\_\_\_\_ €

Otros gastos fijos \_\_\_\_\_ €

**TOTAL GASTOS FIJOS:** \_\_\_\_\_ €

**INGRESOS**

—

**TOTAL DE  
GASTOS  
FIJOS**

=

= \_\_\_\_\_ €

Dinero para otras  
necesidades

2

DIN

1. L

O

2. ¿

•

•

DINE  
PARA  
NECE





## C. Cambiar algunas conductas como precaución.

Es posible que ahora lleves encima la "visa" u otra tarjeta de crédito. Pero una de las conductas más importantes que puedes adoptar es **dejar en casa las tarjetas**. Salir sin dinero o con la cantidad necesaria para las compras que vas a hacer es uno de los comportamientos más eficaces para evitar las compras por impulso y las ofertas irresistibles. Procura también **no realizar compras a plazos**; en todo caso, analiza los intereses que

vas a pagar y valora si puedes esperar o si puedes comprarlo en otro sitio más barato. Por otra parte, intenta **no aceptar ofertas dentro de tu propia casa**, por parte de vendedores de compañías de energía o de cualquier otro producto. Da igual que vengan acreditados o sean vendedores oficiales. Si no lo tienes absolutamente claro, **no firmes nada que no entiendas**. Piénsalo y háblalo con tus familiares.

Además, para cambiar tu forma de actuar **antes de comprar algo nuevo**

(que tal vez no necesites) puedes hacer lo siguiente:

- Date unos días para pensar si realmente lo necesitas.
- Piensa si vale lo que cuesta o si vas detrás de una marca o logo.
- Haz una lista de las desventajas del objeto.
- Ahorra unas monedas cada día para comprarlo más adelante (o desecharlo).
- Pídelo prestado unos días a alguien que ya lo tenga.
- Búscalo en tiendas o webs de objetos de segunda mano.
- Pide a tus familiares que te lo quiten de la cabeza.
- Alquívalo durante un tiempo.
- Si es posible, hazlo tú mismo o arregla un objeto similar de tu trastero.
- Déjalo como idea para cuando te vayan a regalar algo.

Diagrama de un cuaderno que muestra un método para calcular el dinero restante después de comprar comida y otros artículos.

DINERO PARA OTRAS NECESIDADES: \_\_\_\_\_ €

DINERO NECESARIO PARA COMPRAR COMIDA ES: \_\_\_\_\_ €

¿HAY OTRAS NECESIDADES?  
¿Cuáles son?, ¿cuánto cuestan?

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

DINERO INICIAL A OTRAS NECESIDADES - COMIDA Y OTROS = \_\_\_\_\_ €

**DINERO RESTANTE**  
Para ahorrar o para imprevistos.

## 2. CÓMO AHORRAR EN LA COMPRA Y LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA

### COMPRAR LA COMIDA

**Los supermercados están diseñados para que gastemos más** de lo necesario. Por eso, es muy útil llevar una **lista de la compra cerrada y atenerse a ella**. Si la lista la hacemos **con otras personas de la casa**, mejor, porque así será más fácil cumplir el compromiso de comprar sólo lo que está en la lista. ¡Ojo! porque se trata de comprar lo que vamos a cocinar, no de hacer una compra para rellenar los armarios y la nevera. Por tanto, la lista recoge sólo los ingredientes de los menús y comidas para los próximos días y no otra cosa.

Es necesario **ir al supermercado sin hambre**; así evitarás la compra impulsiva de caprichos y cosas innecesarias.

Veamos algunas **estrategias de los supermercados** para que compremos más:

- **Los artículos de primera necesidad suelen estar al fondo del local** y separados entre sí, para que tengamos que recorrer todo el supermercado.
- **Lo más caro suele estar a la altura de los ojos** y lo más barato en los estantes superiores e inferiores. Por eso hay que fijarse arriba y abajo también.
- **En la zona de las cajas se colocan los artículos de compra por impulso** y los caprichos, como los chicles, dulces..., para que caigamos en la tentación mientras esperamos nuestro turno en la cola.
- **No siempre una oferta es mejor que el producto de al lado**. Revisa el precio por kilo.
- Puedes coger una **cesta pequeña en lugar de un carro**. Así evitas la tentación de llenarlo de cosas innecesarias.



**El objetivo de cualquier supermercado es "fidelizarnos"**, es decir, que tengamos su tarjeta de compra y que compremos todo lo posible en su establecimiento. Para ello, nos hacen **pequeños descuentos, regalos promocionales o "puntos" para canjear**. A veces son interesantes, pero hay que tener cuidado porque **pueden llevarnos a gastar más de lo necesario o a no comparar precios con otras tiendas**.

Conviene tener en cuenta que **comprar la fruta en una frutería de barrio o mercado convencional puede suponer un ahorro medio del 20%**.

### Gente sola

Si vives sola o solo y te cuesta cocinar, tal vez sea mejor y más barato comer un menú sencillo en un bar. También puedes comprar la comida hecha en tiendas especializadas o de comida para llevar, que hay varias en Santurtzi.

### ¡Compara precios!

No hay por qué comprar todo en el mismo sitio.

Recuerda que las **marcas blancas** suelen ser más económicas

Por su parte, el pescado, puede estar en torno a un **11%** más barato si se compra en una **pescadería** y la carne puede salir un **5%** menos cara en una **carnicería**.

**Podemos ahorrar haciendo en casa algunos productos de limpieza**. Por ejemplo, para fregar el suelo basta añadir dos vasos de vinagre de vino blanco al agua del balde o para hacer un detergente multiusos se mezcla en una botella con aerosol 100 ml de agua y 300 ml de vinagre de vino blanco. Esto son ejemplos, hay muchos más en internet, en las webs que te indicamos al final.

### Piensa mientras compras

Si encuentras algo que no está en la lista y te apetece comprarlo, medita antes si de verdad lo necesitas. Lleva la cuenta de lo que vas gastando, para no salirte del presupuesto.



## PREPARAR LA COMIDA

La comida es probablemente el **gasto mensual en el que más podemos ahorrar** si hacemos una buena planificación. Por ello, al organizar la comida, ten en cuenta estas ideas:

- Conviene utilizar **frutas y verduras de temporada**, que son más baratas.
- Los **productos frescos y naturales** suelen estar mejor de precio que los precocinados y elaborados.
- Una opción intermedia que merece la pena valorar son los **botes de verduras y legumbres ya cocinadas**, por ejemplo de menestra, de alubias, de alcachofas... son baratos y rápidos de preparar.
- Busca **recetas baratas y saludables**. Hay una gran variedad de platos diferentes a base de arroz, pasta, legumbres, hortalizas o ensaladas. Encontrarás muchas recetas de estas en internet.
- **Aprovecha las sobras para hacer nuevos platos**, por ejemplo con el pollo puedes hacer croquetas, las cabezas de pescado sirven para hacer patatas en salsa verde y con el pan sobrante se puede preparar una sopa de ajo o hacer picatostes para un puré.
- **Evita cocinar más cantidad de la necesaria**. En cualquier caso, si has cocinado de más, sirve las raciones en los platos y **congela lo que sobra** para otro día.
- Si entre semana tienes poco tiempo para trabajar en la cocina, **puedes cocinar el fin de semana y congelar para tener durante la semana muchos platos ya preparados**. Por ejemplo, puedes preparar el domingo varios primeros y segundos platos, como purés, cocidos, albóndigas, pimientos rellenos, croquetas... y así sólo tienes que calentar o freír cuando llegues a casa.



### 3. LA ENERGÍA DE LA CASA: LUZ, AGUA CALIENTE, USO DE APARATOS Y CALEFACCIÓN

#### EL CONTRATO Y LA COMPAÑÍA COMERCIALIZADORA

Lo primero que convendría saber es qué tipo de contrato tienes y si podrías conseguir alguna rebaja en los recibos. Si no has hecho nada ni firmado nada desde el 1 de julio de 2009, en principio deberías tener lo que se llama "Tarifa de Último Recurso", que es la que se aplica por defecto a todos los hogares con menos de 10 kilovatios de potencia contratada (la inmensa mayoría). Algunas empresas comercializadoras de luz, en sus campañas puerta a puerta, han intentado que la clientela se pase al mercado libre con la oferta de supuestas rebajas que luego no son tales. Ten mucho **cuidado con las ofertas para cambiar tu tipo de contrato** (recuerda: no firmes nada que no entiendas) y si tienes dudas, acude a la OMIC (Avda. Murrieta, 25 -junto al Palacio de Oriol- Tel: 94 461 45 51, de 9:30 a 13:30). Se puede volver a la Tarifa de Último Recurso cuando se desee. Hay una web que permite comparar las diferentes ofertas en función de tu consumo: **www.comparador.cne.es**

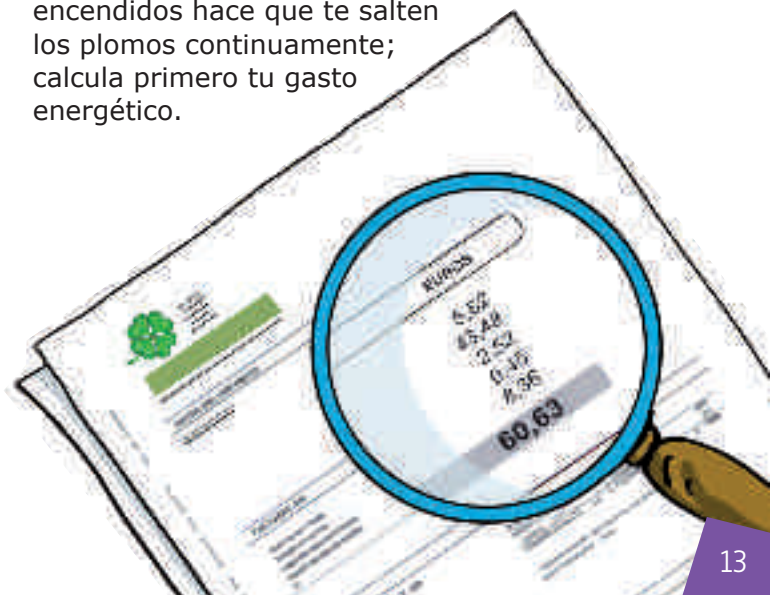
Si crees que puedes tener derecho al Bono Social, infórmate en tu compañía de luz sobre los trámites para obtenerlo.

Hay una **tarifa de energía reducida, que se llama "Bono Social"**.

Puedes tener derecho a esta tarifa en tu vivienda habitual y sin reducir la potencia, si cumples alguna de estas condiciones:

- Si tienes una **pensión mínima**
- Las familias con todos sus miembros en paro.
- Las familias numerosas

Además, tienes derecho al bono social cuando tienes contratada una potencia inferior a 3 kilovatios, pero cuidado con esta tentadora opción porque de hecho se queda en 2,3 kilovatios, que con unos pocos aparatos encendidos hace que te salten los plomos continuamente; calcula primero tu gasto energético.



## LA CALEFACCIÓN Y EL AGUA CALIENTE

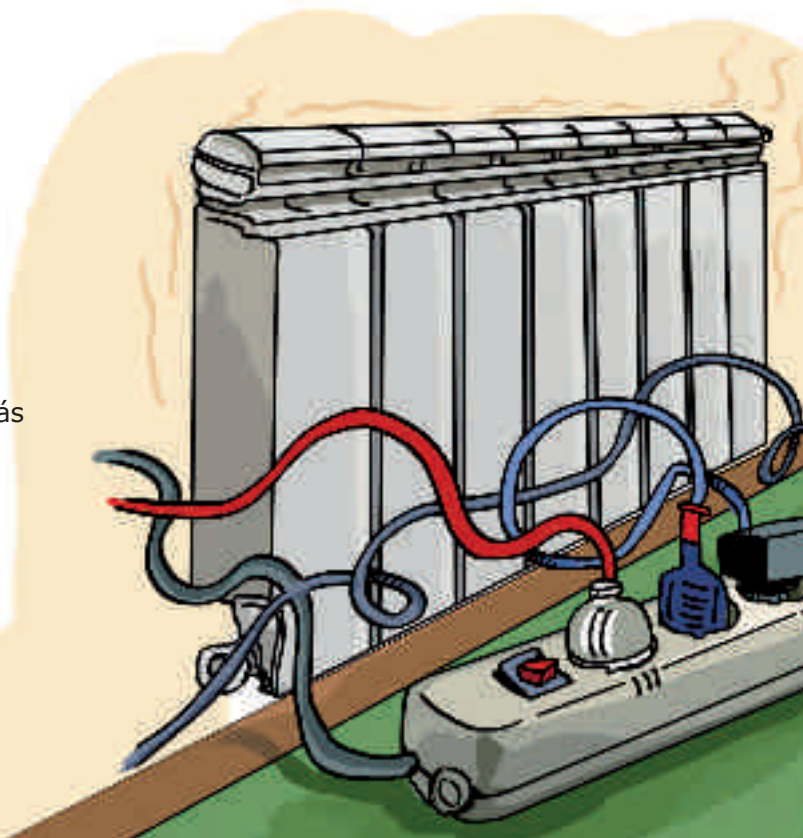
Si tienes **gas**, debes hacer una **inspección de la instalación cada 4 años**. Esta inspección te la debe anunciar previamente por carta tu empresa distribuidora, que te mandará un técnico autorizado. **No le pagues al técnico**, porque esta inspección se paga junto con la factura habitual. Otra cosa es la **revisión de la caldera**, que tendrás que hacer **cada 2 años**. Aquí puedes elegir si hacerla con el distribuidor de gas o con el fabricante de la caldera, pero **evita tener dos contratos de mantenimiento**.

Para ahorrar en el **consumo de calefacción**, revisa **que no haya fugas de calor por las ventanas**, y si las hay, puedes aislar los cierres con cinta específica para ventanas. Respecto a la temperatura de la casa **en invierno, es suficiente con 20°C de día y 16°C de noche**. Tampoco pasa nada por ponerse un jersey en casa si hace un poco de fresco.

En cuanto al **calentador de agua**, bastaría con que lo pusieras a **40°C para ducharse**. Si poner más temperatura, tendrás que mezclar el agua caliente con agua fría, desaprovechando calor. Una de las conductas que más agua ahorra es  **ducharse en lugar de bañarse**. En el lavabo, **cierra el grifo mientras te lavas los dientes o te afeitas**. En la cocina, cuando friegues a mano,  **procura aclarar todos los cacharros al final**, de una sola vez.

**Ventila sólo 10 minutos al día**; es suficiente para renovar el aire y no se perderá el calor de las paredes.

Si tu **cisterna es antigua** y no la vas a cambiar, puedes reducir la cantidad de agua de descarga colocando dentro de la cisterna una botella de plástico llena de agua, bien tapada y de manera que no interfiera en el funcionamiento del mecanismo. Si decides cambiarla, pon un modelo economizador de agua. También puedes **instalar economizadores en grifos y duchas**.



## EL USO DE APARATOS ELÉCTRICOS

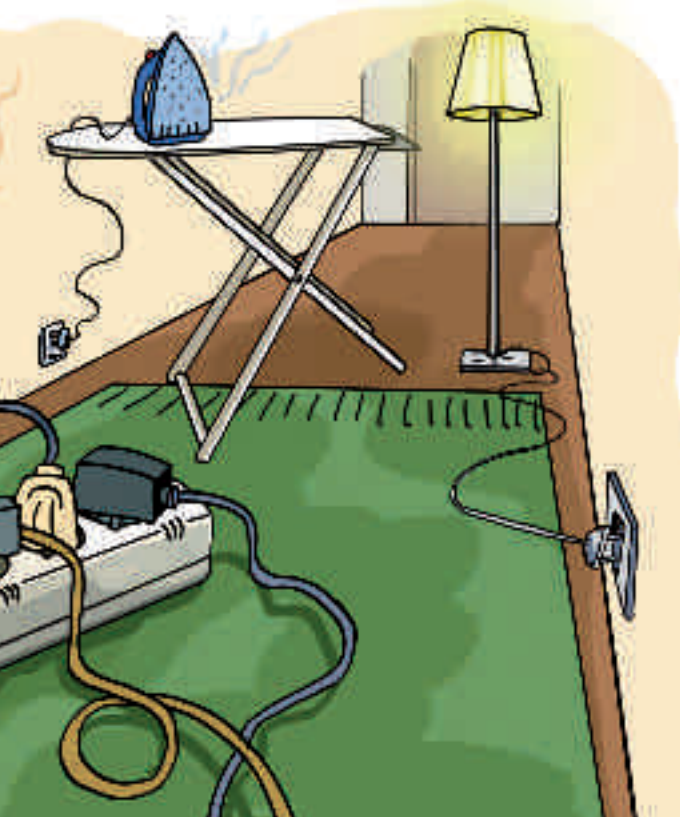
Ahorrarás en la **lavadora** si lavas a plena carga, con agua fría o templada, poco jabón y un centrifugado de muchas revoluciones; revisa y limpia el filtro de vez en cuando, para evitar averías. Con el **lavavajillas**, llénalo pero sin superponer piezas. Pon programas cortos y también revisa el filtro, así como los depósitos de abrillantador y sal. Respecto a la **plancha**, el mayor consumo se produce al calentarse, por lo que procura acumular el trabajo y planchar una cantidad grande de ropa de una vez.

En cuanto al **frigorífico**, es un aparato que **gasta mucha energía** así que abre la puerta el menor tiempo posible. Si tiene más

de 10 años, piensa en cambiarlo, porque gasta el doble que uno nuevo, especialmente si es de la clase energética "A", la más eficiente. Si el congelador acumula hielo, descongélalo porque ahorrarás también algo de energía.

Respecto a las **placas o fogones**, usa recipientes con un diámetro del fondo mayor que la placa o el fuego y ponles tapa; los recipientes que más ahorran son las **ollas a presión**; con placas vitrocerámicas y eléctricas, apaga la placa antes de terminar para aprovechar el calor remanente. Para calentar cosas, en general es mucho más económico el **microondas** que las placas o fogones. Y lo más caro es el **horno**.

Para ahorrar en luz, **apaga las luces al salir de las habitaciones**. Sustituye cada **bombilla** convencional que se funda por una de bajo consumo. Son algo más caras, pero duran mucho más. Ten en cuenta también que **los tubos fluorescentes gastan menos** y duran más que las bombillas. No obstante, los fluorescentes consumen más energía en el momento de encenderlos, así que si sales de una habitación con fluorescente pero vas a volver enseguida, es preferible dejarlo encendido. Conviene **desenchufar por la noche el televisor y los aparatos de música o similares**. Si sólo lo apagamos con el mando a distancia, se queda en posición de "stand by" y sigue gastando energía. Y aprovecha la **luz natural** durante el día; es gratis.



## 4. SOBRE DEUDAS, PRÉSTAMOS Y BANCOS

Si tienes algún **préstamo personal o pago aplazado, liquida tu deuda lo antes posible**. Es, probablemente, la mejor de todas las inversiones que puedas hacer.

Con los bancos y cajas de ahorro, **evita usar las tarjetas de crédito, los créditos al consumo o los pagos a plazos**. Procura pagar en efectivo o con tarjeta de débito. **¡No te endeudes!**

Ten especial **cuidado con las empresas financieras de préstamos**, porque sus intereses suelen ser increíblemente altos.

Revisa las **comisiones** (mantenimiento, apuntes, transferencias, ingreso de cheques, cuota anual por tarjetas...) que te cobra tu banco o caja. **Hay bancos o cajas que no las cobran**. Busca también una buena **rentabilidad**, tanto en cuentas corrientes como en depósitos a plazo.

Compara el **importe mensual de la hipoteca** –si la tienes– e **infórmate en otros bancos y cajas**, incluidos los que atienden por internet, que suelen ser los más baratos. Puedes usar la información para cambiarte de entidad o para renegociar con la actual.

Aprovecha las **promociones para domiciliar tu nómina**, pero analiza bien la letra pequeña, para tener muy claro si te comprometes a un tiempo de permanencia o a otras condiciones.

Y recuerda que los bancos y cajas de ahorros son empresas. **No contrates sus productos sólo porque te lo sugieran**, aunque les conozcas desde hace años. Infórmate siempre por tu cuenta y en profundidad.





## 5. SOBRE RUEDAS: COCHE, METRO, TREN, BUS, BICI... O A PIE

En Santurtzi tenemos la suerte de disponer de metro, tren y autobuses con conexiones a todo el Gran Bilbao. Si sueles coger con cierta frecuencia los transportes públicos usa el **creditrans o la tarjeta Barik**.

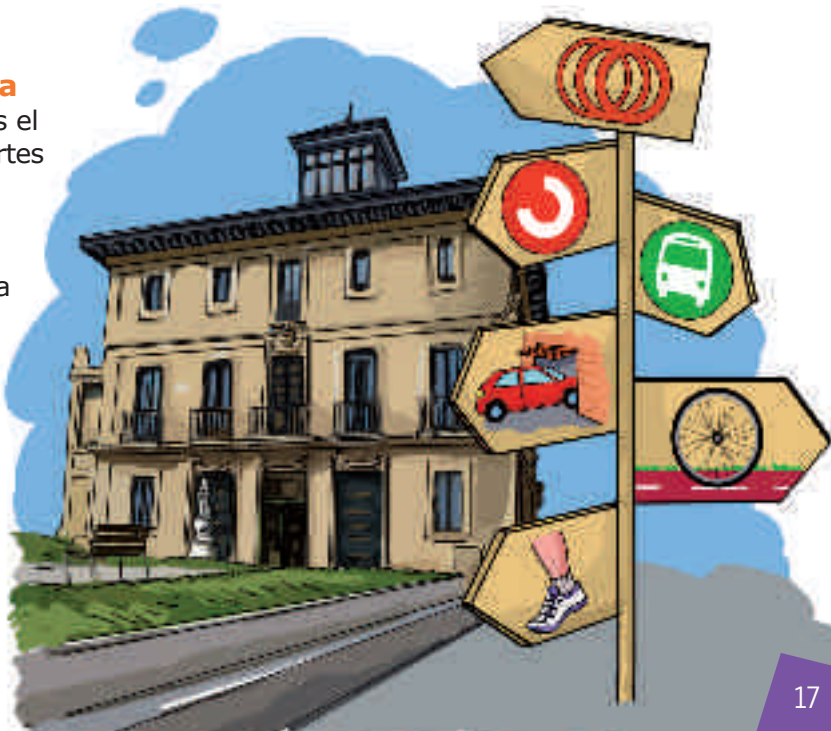
Para **el metro** infórmate sobre el **bono mensual** y el **súper 50** para ver cuál de los dos responde mejor a tus necesidades. Para sacarte el carné del metro o la tarjeta Barik, necesitas llevar el DNI, una foto y pagar 3€ a cualquier oficina del metro. Este carné es válido para cinco años. Infórmate también sobre las ofertas de bonos y descuentos específicos del **tren** y los **autobuses**.

Si eres **mayor de 65 años o tienes alguna discapacidad física o psíquica de un grado definido** la mejor opción es el **Gizatrans** que sirve para todos los transportes públicos (te puedes sacar el carné en las oficinas del metro o en la del Consorcio de Transportes de Bizkaia en la intermodal de San Mamés). Si sois familia numerosa utiliza el **Hirukotrans** con descuentos entre el 20% y 50%. Para los menores de 26 años esta la opción de la **Gazte-joven**, con la que pueden adquirir el **bono anual**.

El coche es una herramienta carísima (seguros, mantenimiento, gasolina...) Si puedes, no lo uses. Pero si necesitas el **coche para ir al trabajo**, mira a ver si puedes ir **acompañado** de más

gente para compartir gastos. Al conducir, evita los acelerones y procura llevar el motor a bajas revoluciones. Mantén el coche en buenas condiciones, sobre todo en la **presión de los neumáticos, el aceite y los filtros**; el coche durará más y gastará menos combustible; si necesitas alguna pieza, en los **desguaces** podrás comprarla más barata.

Valora el **gasto en transporte al hacer compras**, no vaya a ser que ahorres 1 € en yogures y te gastes 3 € en gasolina. Y recuerda: siempre que puedas, **desplázate en bici o a pie**; es lo más barato y saludable.



## 6. LA COMPRA DE ROPA, CALZADO, MOBILIARIO Y ELECTRODOMÉSTICOS

A la hora de realizar estas compras hay que tener en cuenta la calidad, la durabilidad, las prestaciones, las garantías y el consumo energético en el caso de los electrodomésticos. El precio no debe ser el único factor de decisión.

**ES CARO TODO LO QUE NO DURA LO QUE CUESTA.** Por ejemplo, el calzado barato muchas veces sale caro porque se estropea muy pronto y no es saludable para nuestros pies. Es mejor adquirir un **calzado** de calidad en una **oferta** o **rebajas**. Asimismo, puedes aprovechar las rebajas para comprar la **ropa** que puedas necesitar la próxima temporada. Una buena opción también puede ser la **feria de rebajas**, que organizan los y las comerciantes de Santurtzi en septiembre.

En las tiendas de segunda mano de Ekorropa tienes la opción de comprar más barato y de forma solidaria **ropa, calzado, juguetes y productos de comercio justo**. Las más próximas son Ekorropa Portugaleta (sólo ropa en c/ Atarazanas Kalea 2, esquina cuesta de las maderas) y Ekorropa Barakaldo (ropa, calzado, libros, juguetes y productos de comercio justo en c/ Bizkaia, 25), ambas de lunes a viernes de 10:00-13:30h y de 17:30-20:00h y sábados de 10:00 a 13:30 h.

A mediados de diciembre, aprovecha el **Mercadillo Solidario** que el Colegio Calasanz organiza en el Parque Gernika:

**ropa de segunda mano, libros usados, productos hechos por el alumnado del Colegio o donados por los comercios...** venta solidaria a precios muy asequibles.

Puedes comprar y vender **muebles y todo tipo de objetos de segunda mano** en Emaús (Bilbao, c/ Sabino Arana, 42). En Ekorrepara (Ortuella, Bº La Orkonera s/n y en Bilbao, c/ Fernández del Campo, 16) puedes encontrar **electrodomésticos recuperados a buen precio**. En Elekma (Loiu, Txorierrri Etorbidea, 25) y en Electrodomésticos Con Roce (Etxebarri, Polígono Lezama-Leguizamón, c/ Urkiola, 28) puedes encontrar **electrodomésticos con un pequeño defecto** o descatalogados para todos los bolsillos. En Cash Converter (c/ Calixto Díez, 2 Bilbao) se especializan en la compraventa de **aparatos electrónicos** (juegos, CDs, etc.). En Decathlon (Megapark) hacen dos veces al año el "Trocathlon", un **mercadillo de material deportivo** de segunda mano. Por otra parte, hay **mercadillos de trueque** en webs como [www.dirurik.gabe](http://www.dirurik.gabe) o [www.biotrueke.org](http://www.biotrueke.org) además de otras webs para **todo tipo de objetos**, como [www.segundamano.es](http://www.segundamano.es) y [www.tusanuncios.com](http://www.tusanuncios.com). Conviene saber que los productos de segunda mano comprados en establecimientos tienen **un año de garantía**.



## 7. TELÉFONO FIJO, MÓVIL E INTERNET



Si tienes teléfono móvil, intenta usarlo sólo para **recados breves** o para alguna necesidad. Un móvil puede suponer un **gran gasto mensual**. Para limitar ese gasto, infórmate de si existe la posibilidad de **poner un límite al mes** y que te avisen cuando llegues a ese tope. Los **móviles de contrato** suelen ser algo más baratos, pero si quieres una forma exacta de control del gasto, los móviles de **tarjeta prepago** te permiten ese control: cuando agotas el saldo no funcionan.

Hay muchas compañías telefónicas con innumerables planes diferentes, franjas horarias de descuento, minutos iniciales gratuitos o tipos de llamadas con tarifas especiales. Infórmate en Internet o en las tiendas de las compañías. No puedes analizar todos los planes, pero tampoco

debes aceptar lo primero que veas. Como mínimo, entérate bien de cuánto estás pagando y **compara un poco con otros planes y otras compañías**.

Según la OMIC, **las compañías de telefonía acumulan el mayor número de quejas y reclamaciones de los consumidores**; concretamente el 42% de todas las reclamaciones. Estas quejas tienen un fundamento, así que ten **cuidado con las ofertas que te hagan por teléfono o en internet**. Hay que pedir la identificación de la empresa y de la persona y no debes facilitar datos bancarios, DNI, facturas ni cualquier otro dato personal si no tienes la completa seguridad de que vas a aceptar la oferta comercial. Ten cuidado porque **la aceptación de una oferta por teléfono tiene la misma validez que un contrato escrito**.

Antes de aceptar una oferta de otra compañía para unificar **telefonía fija, móvil e internet en una única factura** (o cualquier otra oferta), debes consultar con tu actual compañía los requisitos para darte de baja, porque puede ser que tengas un **compromiso de permanencia** que no ha terminado, de manera que te cobrarán una penalización si te das de baja antes.

Haz un **uso responsable del "whatsapp", el "line"** u otras formas de comunicación que aparentemente son gratuitas,

pero primero has tenido que darte de alta en una conexión a internet para el móvil. Hay que valorar si económicamente nos resulta rentable.

**Cuidado con los servicios de tarificación adicional**, que son servicios telefónicos muy caros; suelen empezar por números como **803, 806, 807 y 907**. **¡Y ojo con los SMS Premium!**, porque **recibes mensajes que los pagas tú**. Estos mensajes comienzan cuando en algún momento has decidido **participar en un concurso, descargar una melodía o bajar un salvapantallas de internet... y has dado tu número de móvil**. Tenemos la opción de solicitar la **desconexión de los servicios con tarificación adicional y SMS Premium** simplemente llamando a nuestra compañía telefónica. En todo caso, están siendo un enorme fraude en la actualidad, así que si tienes dudas sobre tu situación, consulta en la OMIC.

En las **ofertas a domicilio, presentaciones en hoteles** o ventas **fuera de establecimiento** (sea de telefonía, energía, apartamentos o de cualquier cosa) tienes derecho a **un contrato por escrito**; además, la persona vendedora debe entregar un **Documento de Revocación**, que permite anular el contrato en los 7 días siguientes. Si no te han informado del derecho de anular el contrato, entonces tienes 3 meses para anularlo, enviando tu rechazo por escrito y por correo certificado a la compañía. Guarda cualquier **documento publicitario** de la oferta que has aceptado, puesto que tiene carácter vinculante y te puede servir en caso de reclamación.

**En resumen:** exige el contrato escrito siempre, pregunta todas las dudas que tengas y no contrates nada que no entiendas, guarda la publicidad escrita si la hay, pregunta por el proceso para darse de baja (y si tiene penalizaciones por baja anticipada), revisa tu factura mensualmente y valora periódicamente otras ofertas. Pide siempre un número de referencia para tu gestión. Infórmate más en **[www.usuariostelego.es](http://www.usuariostelego.es)**

**Y un consejo final: no te enganches al móvil.** Es cierto que cada vez vienen con más funciones y entretenimientos, pero no dejes que te absorba demasiado. **¡Ahorra tiempo!**



## 8. LOS GASTOS DE LOS HIJOS E HIJAS

Si tienes hijos o hijas, ya desde temprana edad puedes explicarles lo que es un **presupuesto**, enseñarles a **distinguir lo necesario de los caprichos** y hacerles ver que no se puede tener todo lo que quieren. Han de aprender a **valorar lo que cuesta ganar el dinero**.

Respecto a los centros de enseñanza, infórmate en el propio colegio de las **becas de libros, transporte y comedor**, por si tuvieras derecho a alguna. Por otra parte, para las edades de 0 a 2 años, pregunta en la propia escuela infantil o haurreskola por los servicios que prestan y las posibles **ayudas oficiales** para las familias con pocos recursos.

Si les das un dinero semanal o **paga**, enséñales a administrarla, es decir, que no la gasten toda de una vez. Ayúdales a establecer objetivos y cuando quieran algo de verdad, anímalos a que ahorren para comprarlo.

En la adolescencia, **evita otorgarles "préstamos"**, porque realmente no los necesitan y podrías estar reforzando la creencia

de que la madre y el padre tienen acceso a cantidades ilimitadas de dinero. Si tu hijo o hija **comienza a trabajar**, incítale a **abrir una cuenta de ahorro** y a establecer hábitos adecuados con el dinero.

El **móvil** del hijo o la hija se ha convertido en una verdadera pesadilla para muchos padres y madres. Además de un gasto mensual elevado, está la gran cantidad de tiempo que dedican a jugar o a estar en permanente contacto con sus amistades, a costa del sueño y del tiempo para estudiar. A ello se añaden otros riesgos, como hacer fotos y vídeos comprometedores o el acoso entre compañeros y compañeras (con frecuencia, también a través del **ordenador**). Por tanto, ten mucho cuidado desde el principio y **establece normas y límites a tu hija o hijo para el uso del móvil y del ordenador**.



## 9. SOBRE LA VIVIENDA EN ALQUILER Y EN COMPRA

La forma más barata de acceder a una vivienda es a través de **Etxebide**, del Gobierno Vasco (Telf.: 012 ó en Gran Vía 85 de Bilbao; también por [www.etxebide.euskadi.net](http://www.etxebide.euskadi.net)). Disponen de **viviendas de protección oficial para compra y para alquiler**; para acceder a ellas en compra, debes tener unos ingresos mínimos ponderados de 9.000 € al año y para el alquiler, 3.000 € al año, además de carecer de vivienda y estar empadronado/a en el País Vasco. Una vez que cumples los requisitos, debes apuntarte en su Registro de Solicitantes de Vivienda y esperar la adjudicación, que suele ser por sorteo para las viviendas de compra y por un baremo las de alquiler. Por su parte, el programa **Bizigune** facilita que las personas sin recursos suficientes accedan a viviendas vacías. Además, el programa **ASAP** intermedia para alquilar a un precio razonable una vivienda libre.

El **Servicio Social de Base** puede asesorarte sobre los recursos y ayudas para el alquiler o la vivienda habitual. Para informarte, puedes acudir al Área de Acción Social (c/ Sabino Arana nº1, Tlf: 94 420 58 27 y 94 420 58 32).

Para encontrar **pisos de alquiler** o **habitaciones**, las inmobiliarias te suelen pedir una nómina y además cobran el equivalente a un mes de alquiler; para hacerlo directamente del propietario o propietaria, mira los anuncios de los

periódicos o en webs especializadas, como [www.segundamano.es](http://www.segundamano.es) o [www.tusanuncios.com](http://www.tusanuncios.com).

Si estás inmerso en un proceso de **desahucio**, el Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco dispone de un Servicio de Ayuda al Sobreendeudamiento Familiar. Este servicio ofrece asesoramiento a través de Kontsumobide (94 403 15 00) y mediación a través del Departamento de Justicia (94 661 32 10), además de otras ayudas si finalmente el desahucio se ejecuta. También cuentas con la ayuda de plataformas ciudadanas como Stop-Desahucios (**Telf: 678 163 728 y 722 134 858**), que ayudan a las personas afectadas.



## 10. AHORRAR EN OCIO, CULTURA, DEPORTE Y OTRAS COSAS

Respecto al ocio, infórmate en el Ayuntamiento de los diferentes recursos y servicios; por ejemplo, en la Red de Bibliotecas Municipales puedes **leer los periódicos, revistas y libros** gratis, así como acceder a **internet**. Y puedes llevarte **material para casa**, como libros, **cómics, revistas, CDs y DVDs**; el único requisito es hacerse socio, lo cual es gratuito. Otros servicios son los **ciclos de cine** o la reserva de **salas para estudiar en grupo**; las bibliotecas infantiles, proporcionan a los niños y niñas actividades como **pintura, cuentacuentos** -tanto en euskera como en castellano- y diversos **sorteos** que fomentan la lectura. El **GazteBox** ofrece actividades **culturales, deportivas y formativas** para jóvenes a un precio muy interesante y descuentos con Gazte Txartela. Están en la web municipal **[www.santurtzi.net](http://www.santurtzi.net)**.

Por su parte el Serantes Kultur Aretoa (SKA) tiene **teatro, cine comercial y cine club** a excelentes precios. Además, si te haces socio/a aún puedes conseguir un mayor ahorro. El miércoles es el día del espectador y cuesta 1 € menos. En la Casa Torre hay **exposiciones** gratuitas, un **Centro de Interpretación Histórica** gratuito y continuamente en los salones tienes conferencias de acceso libre; además, ahí puedes informarte de muchas asociaciones (culturales, recreativas, solidarias...) en las que puedes participar. Los Talleres Municipales de Artes Plásticas (en Santa Eulalia, 615 004 495) tienen un precio muy económico e imparten clases de **óleo, manualidades, labores de punto**, de



**corte y confección**, etc. En el puerto, el **Centro de Interpretación Santurtzi Itsasoa** y el **Agurtza** -embarcación de pesca tradicional- son visitas gratuitas para la gente de Santurtzi.

Las actividades deportivas como **piscina, balneario, sauna, atletismo, squash, tenis, gimnasio, ajedrez, tiro con arco** y otras muchas te saldrán más baratas con el carné de socio o socia del polideportivo (Telf.: 94 483 66 25). Y **subir al monte Serantes** es gratis. Respecto a los **museos**, los miércoles el Museo de Bellas Artes de Bilbao es gratuito y el 11 de Noviembre -por su aniversario- el Guggenheim también lo es.

Para **cortarte el pelo**, si lo quieres dejar corto puedes hacerlo tú mismo con unas maquinillas que venden. Además, todos los martes, en el CIFO de Santurtzi, los aprendices del PCPI de Peluquería ofrecen sus servicios (CIFO - Bº Cuetos s/n. Cita previa: 94 461 37 00) Para **dentista**, en la Escuela Universitaria de Leioa son los estudiantes los que te atienden (cita previa en 94 601 29 41).

# 11. SERVICIOS A TU DISPOSICIÓN

## En el Área de Acción Social e Igualdad del Ayuntamiento

(c/ Sabino Arana 1, cita previa: 94 420 58 27 y 94 420 58 32) puedes informarte de **ayudas** para vivienda o alojamiento, mantenimiento y habitabilidad del hogar, necesidades de alimentación y vestido, etc.

Las personas con discapacidades y la tercera edad con dependencia también disponen de diferentes servicios.

Las **personas mayores** disponen de actividades gratuitas o a bajo coste en los hogares del jubilado de Barrio San Juan (Juan Sebastián Elcano s/n, 94 483 19 36), San Jorge (Plaza Koskojales s/n, 94 461 70 98) y San Pedro Kabiezes (Doctor Ferrán, 12-16, 94 657 65 81).

## Cáritas

Te atiende, para **necesidades básicas**, en las Parroquias de San Juan, San Jorge y Virgen del Mar. Cáritas actúa en coordinación con el Ayuntamiento y con otros recursos de la zona.

## Webs para saber más...

[www.ahorradores.net](http://www.ahorradores.net)  
[www.ceu.es](http://www.ceu.es)  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)  
[www.economia.com](http://www.economia.com)  
[www.ideasparaahorrar.com](http://www.ideasparaahorrar.com)  
[www.intercambia.net](http://www.intercambia.net)  
[www.comoahorrardinero.com](http://www.comoahorrardinero.com)  
[www.sindinero.org](http://www.sindinero.org)

## En el Servicio de Hacienda y Promoción Económica

(Av. Murrieta, 6; 94 420 58 18) puedes informarte del **pago a la carta y sin recargo de los impuestos** municipales, como el Impuesto de Bienes Inmuebles, el del vehículo, el del pantalán etc. Hay **bonificaciones** en los impuestos para familias numerosas y personas con discapacidad, así como por eliminar barreras arquitectónicas (ascensor, baño...) o alquilar tu vivienda vacía a través del Gobierno Vasco, entre otras. Y tienes diversos **descuentos** en el Polideportivo, la Escuela de Música o el Euskaltegi Municipal.

## En la Oficina Municipal de Información al Consumidor

(OMIC, en Avda. Murrieta 25- junto al Palacio Oriol, 94 461 45 51, de 9:30 a 13:30 horas) puedes informarte de tus **derechos** como persona consumidora, tramitar quejas y reclamaciones a empresas, solicitar la mediación para buscar soluciones o acuerdos entre las partes y -en general- pedir su ayuda para informarte ANTES de comprar o bien reclamar DESPUÉS por un producto o servicio defectuoso.





# NOLA AURREZTU KRISI GARAIETAN



SANTURTZI  
santurtzi.euzkadi.net

Stz

GIZARTEKINTZA ETA BERDINTASUN ARLOA  
MERKATARITZA ETA TURISMO ARLOA

## NOLA AURREZTU KRISI GARAIETAN

Argitalpen hau Programa honetan laguntzen aritu diren Santurtziko Udaleko profesionalen lanaren emaitza da:

**José Ignacio Herreros Rodríguez.** Pedagogo eta Psikologoa. Gizartekintza eta Berdintasun Arloko Gizarte Zerbitzuetako teknikaria.

**Pilar Mezo López.** Merkataritza eta Turismo Arloko Kontsumitzaileen Informaziorako Udal Bulegoko arduradun teknikoa.

**Sonia Martínez Larrea.** Zuzenbidean lizentziaduna. Gizartekintza eta Berdintasun Arloko Gizarte Zerbitzuetako administrari laguntzailea.

### ESKERRAK

Gure esker ona adierazi nahi diegu argitalpen hau hobetzen eta kontrastatzen lagundu diguten pertsona guztiei, eta, bereziki, Gizartekintza eta Berdintasun Arloko Oinarrizko Gizarte Zerbitzuetako taldeari, Amaia Cuadra Cantero Santurtziko Merkataritza Dinamizatzeko Bulegoko arduradun teknikoari, Susana Martín Revilla Gizartekintza eta Berdintasun Arloko zuzendariari, Santurtziko BaoBat Elkarte Interkulturalari, Barakaldoko Goiztiri elkarteari, S.J. de Calasanz ikastetxeari, Santurtziko Ile-apainketako HLP Iri eta Caritaseko Satur Bermejo Hermoso eta Cristina López Angulori.

ARGITARATZAILEA:



DISEINUA, MAKETAZIOA ETA ILUSTRAZIOAK:

Amaia Ballesteros  
[www.amaiaballesteros.com](http://www.amaiaballesteros.com)

INPRIMATZAILEA: Sacal

LEGE-GORDAILUA: VI 222/13

Argitalpen honetako ale bakoitzak  
28 euro-zentimo kostatu izan du.

Argitalpen hau ikusmen-urritasuna  
duten pertsonentzako irisgarritasun-  
gomendioen arabera egin da.



## AURKEZPENA



**S**anturtziko familia gehienak ari dira pairatzen, modu batera edo bestera, gaur egungo krisi ekonomikoa. Horregatik, argitalpen honen bidez, gure bizilagunengandik gertu egon nahi dugu —orain inoiz baino gehiago—, eta, ahal den neurrian, zailtasun ekonomikoak gainditzen lagundu.

Bestalde, kontsumo-gizarte batean bizi gara, eta behar baino gehiago gastatzera bultzatzen gaitu, etengabeko eskaintzen bidez. Beraz, ez da erraza hileko aurrekontu bati lotzea; gainera, oinarritzko produktu asko oso garestiak dira. Horiek horrela, beharrezkoa da modu soilean eta gure aukeren arabera gastatuz bizitzen ikastea.

Gida hau tresna erabilgarria eta santurtziar guztien etxeko gastuak hobeto planifikatzeko lagungarria izatea espero dugu.

# AURKIBIDEA

## AURKEZPENA

1. BESTE MODU BATERA PENTSATZEN ETA JARDUTEN IKASTEA
2. NOLA AURREZTU EROSKETAN ETA JANARIEN PRESTAKUNTZAN
3. ETXEKO ENERGIA: ARGIA, UR BEROA, ETXETRESNEN ERABILERA ETA BEROKUNTZA
4. ZORREI, MAILEGUEI ETA BANKUEI BURUZ
5. GURPILEI BURUZ: AUTOA, METROA, TRENA, AUTOBUSA, BIZIKLETA... EDO OINEZ
6. ARROPA, ZAPATAK, ALTZARIAK ETA ETXETRESNAK EROSTEA
7. TELEFONO FINKOA, SAKELAKO TELEFONOA ETA INTERNET
8. SEME-ALABEN GASTUAK
9. ETXEBIZITZA ALOKATU ETA EROSTEARI BURUZ
10. AISIALDIAN, KULTURAN, KIROLEAN ETA BESTE GAUZA BATZUETAN AURREZTEA
11. ESKURAGARRI DAUZKAZUN ZERBITZUAK



# 1. BESTE MODU BATERA PENTSATZEN ETA JARDUTEN IKASTEA



Diotenez, gizakia azkar egokitzen da zoritxarrera. Beharbada horregatik, jadanik diru gutxiarekin bizi diren pertsona askok pentsatzeko era berezi bat garatu dute, egoera hori eramagarriagoa izan dadin. Baina nola egiten dute? Nondik abiatu gastua gehiegizkoa den egoera bat aldatzeko?

## Nola egin aurrezteko plan bat?

Hasteko, **argi izan behar ditugu zenbait helburu** (aurrerago zehazkiago hitz egingo dugu horietako bakoitzari buruz):

- Beharrezkoak ez diren gauzetan ez gastatzea
- Gure beharrezkoen erantzuteko justua gastatzea
- Hilero pixka bat aurreztea

Helburu horiek lortzeko, **gure ohituretan hainbat aldaketa egin behar ditugu:**

- Beste jarrera bat garatzea: gutxiago kontsumitu beharrena.
- Familiako kide guztien artean konpromiso batzuk ezartzea
- Jokabide batzuk aldatzea, aurreneurri gisa

Ikus ditzagun, banan-banan, zein diren aldatu behar ditugun gure ohitura horiek, helburuak lortzen lagunduko digutenak:

## A. Beste jarrera bat: kontsumitzeko beharra gutxitzea.

Egiaz, ez da erraza gutxiago gastatzea gaizki pasatu gabe. Soilki, ez da erraza kalera irtetea eta hanburgesa gozo horri edo itxuraz gogobeteago sentiaraziko gaituzten modako zapata horiei uko egitea. Eta ez da erraza azken sakelako telefonoa edo kafe espresoaren kapsula bidezko zinema izarren makina erosteko gogoari eustea. Publizitate, eskaintza eta **iragarkiz inguraturik bizi gara**, eta era guztietako produktu eta zerbitzuetan gastatzera bultzatzen gaituzte. Badirudi hanburgesa, zapatak, sakelakoa edo kafe espresoazko kapsulak... «eskubide» bat direla ia! Eta horiei uko egiteak triste, sumindurik edo barne hutsune bat sentitzen dugula utz gaitzake.

Baina dirurik ez denean, ez dago hori konponduko duen tristeziarik edo suminduririk. Familia batzuk ez dira iristen hilaren bukaerara, eta zorpetu egiten dira; beste batzuk iristen dira, baina bizikidetzaren onaren kontura, beti berberak aurreztu behar izaten dutelako. Badira, azkenik, gutxiagorekin bizitzea lortzen dutenak eta hala ere ondo sentitzen direnak; azken horiek, segur aski, onartua dute gutxiago gastatzeak ez duela zertan barne gogobetetzea gutxitu. Baina **nola baretu daiteke kontsumitzeko bulkada?** Nola onartu mugak, zerbait erosterik ez izatearen ondoriozko amorrua eta frustrazioa sentitu gabe?

**Gakoa da gure barnean gertatzen den horretan jartzea arreta.** Zerbait erosteko gogo bizia dugunean, inurridura edo barne urduritasun moduko bat sortzen da; urduritasun hori lasatu egiten da zerbait hori erostean. Hori gutxi ez balitz bezala, zenbaitetan, erostearen ondoriozko gogobetetzeak oso gutxi irauten du, bai baitakigu alferrikako edo gehiegizko gastu bat ari garela egiten. Hala ere... bulkadari men egin diogu! Berri ona hau da: **alda dezakegula bulkadaz erosteko prozesu hori.**

**Gura dugun gauzari ez eta barne urduritasunari** erreparatzen badiogu,



prozesu hori borondatez **GELDI** dezakegu. **Barne elkarrizketa bat ezartzen ohitzea** da kontua, geure baitako hizketaldi moduko bat, gastatzeko gogo bizi hori desegin eta geure buruaren kontrola indartuko duena.

**Bi eratako teknikak** daude: gorputzaren urduritasuna baretzea xede dutenak eta objektuaren desiragarritasuna gutxitzea lortu nahi dutenak.

● **Gorputzaren urduritasuna baretzeko**, era honetako esaldiak errepikatuko ditugu geure artean:

*"Lasaitu eta sakon hartuko dut arnasa"*

*"Nabari dut nola ari naizen lasaitzen"*

*"Hondartza atsegin batean pentsatuko dut... erreka baten zurrumurruan..."*

*"Erlaxatuago nagoela senti dezaket"*

● **Objektuaren gaineko desira gutxitzeko**, era honetako gauzetan pentsa dezakegu:

*"Pasa ninteke hori gabe", "Ez dut behar"*

*"Onartzen dut gura dudala, baina ez dut behar"*

*"Ongi sentitzen naiz hori erosi gabe"*

*"Hain zuzen ere, ez erosteagatik sentitzen naiz ondo"*



Geure buruari ezartzen dizkiogun jarraibide horiek **maiz errepikatu** behar ditugu, tentaldiaren aurrean bizkorrago eta eraginkorkiago irten dakizkigun. Gogora ezazu **zeure burua izan daitekeela zure aliatu onena**.

## B. Familiako kide guztien artean konpromiso batzuk ezartzea.

Ezer gutxitarako balioko du aurrezteko helburua ezartzea, familiako gainerako kideek laguntzen ez badute. Horregatik, beharrezkoa da **argiro hitz egitea eta zer gastu egin ditzakegun adostea**. Aurrezki-plan bat ez da inoren aurkako plan bat; aitzitik, familiako kide guztiek irten behar dute irabazle, eta denek lagundu behar dute prestatzen eta abian jartzen.

Horretarako, **pauso hauek jarrai** ditzakezue:



1

HILEKO **DIRU-SARRERAK** HONAKO HAUEK DIRA: \_\_\_\_\_ €

**NAHITAEZKO GASTU** FINKOAK HONAKO HAUEK DIRA:

Hipoteka edo alokairua \_\_\_\_\_ €

Argia, ura eta telefonoa \_\_\_\_\_ €

Asegurua, ordainagiriak \_\_\_\_\_ €

Beste gastu finko batzuk \_\_\_\_\_ €

**GASTU FINKOAK GUZTIRA:** \_\_\_\_\_ €

**DIRU-SARRERAK**

**GUZTIRA  
GASTU  
FINKOAK**

**=** \_\_\_\_\_ €

Bestelako beharretarako dirua

2

BESTE

1. J.

B.

2. B.

.

.

**BEHAR  
HASIERA**



## C. Jokabide batzuk aldatzea, aurreneurri gisa

Litekeena da orain Visa edo beste kreditu-txartel bat aldean eramatea. Alabaina, **txartelak etxean uztea** da har dezakezun jarrera garrantzizkoenetako bat. Dirurik gabe edo erosi beharrekoak erosteko diru justuarekin irteeta da bulkadaz ez erosteko eta eskaintza erakargarriak saihesteko jokabiderik eraginkorrenetako bat. Edonola ere, txartelak erabiltzekotan, saiatu **zordunketa-txartela** erabiltzen, momentuan kobratzen baituzu, eta ez kreditu-txartelak, kargua hurrengo hilabetean pasatzen baituzu. Saiatu, halaber, **epeka ez erosten**; edonola ere, aztertu zer

interes ordaindu beharko dituzun, eta ikusi itxaron dezakezun edo beste leku merkeago batean eros dezakezun. Bestalde, saiatu **zure etxean bertan eskaintzarik ez onartzen**, izan energia konpainietako saltzaileek eginak zein beste edozein produkturen saltzaileek eginak. Berdin dio akreditaturik etortzea edo saltzaile ofizialak izatea. Guztiz argi ez baduzu, **ez sinatu ulertzen ez duzun ezer**. Pentsatu eta hitz egin etxekoekin.

Gainera, zure jarduteko modua aldatzeko, **gauza berriren bat erosi aurretik** (beharbada ez baituzu behar), honako hau egin dezakezu:

- Hartu egin batzuk benetan beharrezkoa duzun pentsatzeko.
- Pentsatu kostatzen dena balio duen edo marka edo logotipo baten atzetik zabiltzan.
- Egizu objektuaren desabantailen zerrenda bat.
- Aurreztu txanpon batzuk egunero, aurrerago erosteko (edo baztertzeko).
- Esan egun batzuetan uzteko jadanik badaukan norbaiti.
- Bila ezazu bigarren eskuko objektuen denda edo webguneetan.
- Eskatu zure familiakoei burutik ideia hori kentzeko.
- Aloka ezazu aldi batez.
- Ahal baduzu, egizu zerorrek edo konpondu antzeko objekturen bat trastelekutik hartuta.
- Utz ezazu zerbait oparitu behar dizutenerako ideia moduan.

BEHAR BATZUETARAKO DIRUA: \_\_\_\_\_ €

JANARIA EROSTEKO BEHARREZKO DIRUA: \_\_\_\_\_ €

ADIRA **BESTE** BEHAR BATZUK?  
Zein dira?, zenbat kostatzen dira?

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ €

**BESTE ERRORETARAKO DIRUA** — **JANARIA ETA BESTELAKOAK** = \_\_\_\_\_ €

**GAINERAKO DIRUA**  
Aurrezteko edo ustekabekoetarako

## 2. NOLA AURREZTU EROSKETAN ETA BAZKARIAREN PRESTAKUNTZAN

### JANARIA EROSTEA

**Supermerkatuak** behar baino gehiago **gastatzeko daude diseinaturik**. Horregatik, oso baliagarria da **erosketa-zerrenda itxi bat** eramatea **eta horri lotzea**. Zerrenda **beste pertsona batzuekin** egiten badugu, hobe, hartara errazagoa izango baita zerrendan dagoena soilik erosteko konpromisoa betetzea. Erne! Prestatu behar duguna erostea baita kontua, ez armairuak eta hozkailua betetzeko erostea. Beraz, datozen egunetarako menu eta otorduetarako osagaiak soilik ipiniko ditugu zerrendan, eta ez besterik.

**Supermerkatura goserik gabe** joan behar da; horrela ez duzu gutziazirik eta behar ez dugun gauzarik bulkadaz erosiko

Ikus ditzagun **supermerkatuek zein estrategia** erabiltzen dituzten gehiago eros dezagun:

- **Premia biziko gaiak atzean egon ohi dira**, eta elkarrengandik bereizita, supermerkatu osoa ibili behar izan dezagun.
- **Garestiena begien parean egon ohi da**, eta merkeena goiko eta beheko apaletan. Horregatik, goian begiratu behar da, bai eta behean ere.
- **Kutxen inguruan ipini ohi dituzte bulkadaz erosten diren gaiak** eta txikleak, gozokiak eta halako gutziak, tentaldian eror gaitezen gure txandaren zain ilaran gauden bitartean.
- **Eskaintzako produktuak ez dira beti aldamenekoak baino hobeak**. Begiratu kiloaren prezioa.
- **Orgaren orde zaski txiki bat** har dezakezu. Horrela, behar ez dituzun gauzez betetzeko tentaldia saihestuko duzu.



**Supermerkatuen helburua gu "leialtzea"** da, hau da, haien erosketaxartela izatea eta ahal den guztia haien establezimenduan erostea. Horretarako, **deskontu txikiak, sustapen-opariak edo trukatzeko "puntuak"** egiten dizkigute. Batzuetan interesgarriak izaten dira, baina kontu izan behar dugu, litekeena baita horregatik **behar baino gastatzea edo beste denda batzuetako prezioak ez konparatzea.**

Komeni da kontuan izatea fruta **auzoko fruta-dendan edo ohiko azokan erosita % 20 aurrez daitekeela batez beste.** Bestalde, arraina **% 11** inguru

### Bakarrik bizi den jendea

Bakarrik bizi bazara eta kosta egiten bazaizu janaria prestatzea, beharbada hobea eta merkeagoa izango duzu taberna batean menu xume bat jatea.

Janari prestatua ere eros dezakegu denda espezializatuetan edo eramateko janaria saltzen duten dendetan. Santurtzin badira bakar batzuk.

### Konparatu prezioak!

Ez dago zertan dena leku berean erosi

Gogoan izan **marka zuriak** merkeagoak izaten direla

merkeago egon daiteke **arrandegian**, eta okela, ostera, **% 5** merkeago irten daiteke **harategian** erosiz gero.

**Dirua aurreztu dezakegu zenbait garbigarri etxean eginez.** Esate baterako, zorua garbitzeko, aski da ardo zuriaren ozpinez beteriko bi baso eranstea baldeko urari, eta erabilera anitzeko detergente bat egiteko, berriz, 100 ml ur eta 300 ml ardo zuriaren ozpin nahasten dira aerosol botila batean. Etsenplu horiek —askoz ere gehiago daude Interneten— amaieran adierazitako webguneetan datoz.

### Pentsatu erosten duzun bitartean

Zerrendan ez dagoen zerbait aurkitzen baduzu eta erosi gura baduzu, pentsatu benetan behar duzun.

Egin gastatua daramazunaren kontua, aurrekontutik ez irteteko.



## JANARIA PRESTATZEA

Segur aski, **hileko gastuetatik, janaritan aurrez dezakegu gehien**, plangintza on bat egiten badugu. Horregatik, otorduak antolatzerakoan, hartu kontuan ideia hauek:

- **Sasoiko fruta eta barazkiak** erabiltzea komeni da, merkeagoak baitira.
- **Produktu fresko eta naturalak** hobeto egon ohi dira prezioz aurrekozinatuak eta landuak baino.
- Kontuan hartzea merezi duen erdibideko aukera bat **jadanik prestaturiko berdura eta leken potoak** izaten dira, esate baterako, menestra, babarrun, orburu eta halakoenak; izan ere, merkeak dira eta azkar prestatzen dira.
- Bilatu **errezeta merke eta osasungarriak**. Aukera handia dago arroz, pasta, leka, barazki edo entsaladaz egindako plateretan. Halako errezeta mordoak aurkituko duzu Interneten.
- **Aprobetxatu hondarrak plater berriak egiteko**; esate baterako, oilaskoarekin kroketak egin ditzakezu, arrainburuak balio du patatak saltsa berdean egiteko, eta sobratu den ogiarekin berakatz-zopa edo purera botatzeko ogi-txigorkiak egin daitezke..
- **Ez prestatu behar den baino janari gehiago**. Edonola ere, gehiago prestatu baduzu, zerbitzatu anoak plateretan eta **izoztu sobratutakoa** beste egun baterako.
- Astegun buruzurian denbora gutxi baduzu sukaldean aritzeko, **asteburuan presta dezakezu janaria, eta ondoren izoztu, astean zehar plater prestatu ugari izateko**. Esate baterako, lehenengo eta bigarrenengo plater ugari presta ditzakezu domekan, hala nola pureak, eltzekariak, haragi-bolak, piper beteak eta kroketak, eta horrela berotu edo frijitu besterik ez duzu egin beharko etxera iristean.



### 3. ETXeko ENERGIA: ARGIA, UR BEROA, ETXETRESNEN ERABILERA ETA BEROKUNTZA

#### KONTRATUA ETA KONPAINIA MERKATURATZAILEA

Jakitea komeni den lehenengo gauza da zer eratako kontratua daukazu eta beherapenen bat lor ote dezakezue ordainagiritan. 2009ko uztaialaren 1etik ezer egin eta sinatu ez baduzu, hasiera batean "azken baliabideko tarifa" deritzona izan behar duzu. Tarifa hori aplikatzen zaie, besterik adierazi ezean, 10 kilowatt baino gutxiagoko potentzia kontratatua duten etxe guztiei (gehien-gehienak). Argindarra merkaturatzen duten enpresa batzuk, atez ate egindako kanpainenetan, bezeroak merkatu librerara igaro daitezenez saiatu dira, ustezko beherapenak eskainiz, baina gero ez dira hala suertatzen.

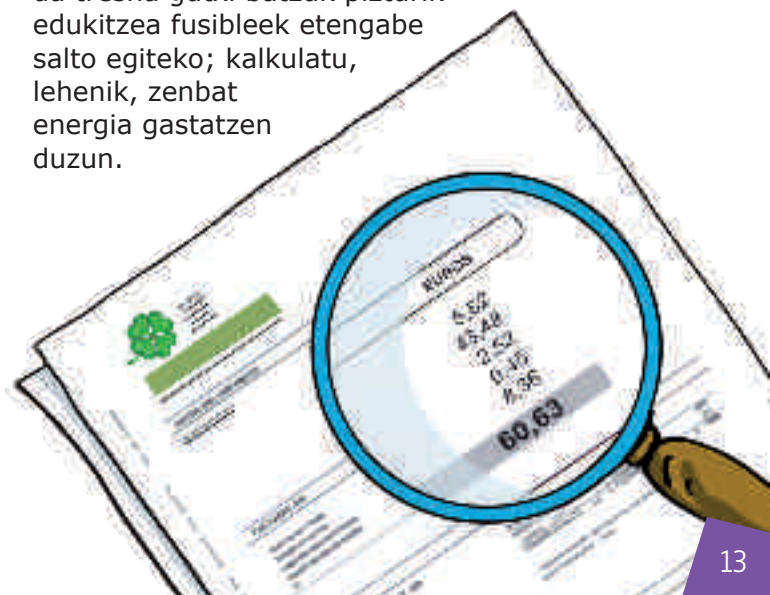
**Erne kontratu-mota aldatzeko egiten dizkizuten eskaintzekin** (gogoan izan: ez sinatu ulertzen ez duzun ezer), eta, zalantzarik baduzu, zoaz KUIBera (Murrieta etorbidea, 24 - Oriol jauregiaren parean - Tel: 94 461 45 51, 09:30etik 13:30era). Azken baliabideko tarifara nahi denean itzul daiteke. Bada webgune bat eskaintzak norberaren kontsumoaren arabera konparatzeko aukera ematen duena: **www.comparador.cne.es**

Bonu sozialerako eskubidea izan dezakezuela uste baduzu, informa zaitez zure argi-konpainian, hori lortzeko zein izapide egin behar dituzun jakiteko.

Bada **energia-tarifa murriztu bat, "bonu sozial" deritzona**. Tarifa horretarako eskubidea izan dezakezue zure ohiko etxebizitzan, potentzia gutxitu gabe, baldintza hauetakoren bat betetzen baduzu:

- Gutxieneko pentsioa izatea.
- Familiako kide guztiak langabezia egotea.
- Familia ugaria izatea.

Gainera, bonu sozialerako eskubidea izango duzu 3 kilowatt-eko potentzia baino txikiagoa badaukazu kontratatua, baina kontuz aukera tentagarri horrekin; izan ere, berez, 2,3 kilowatt-etan geratzen da, eta aski da tresna gutxi batzuk pizturik edukitzea fusibleek etengabe salto egiteko; kalkulatu, lehenik, zenbat energia gastatzen duzun.



## BEROKUNTZA ETA UR BEROA

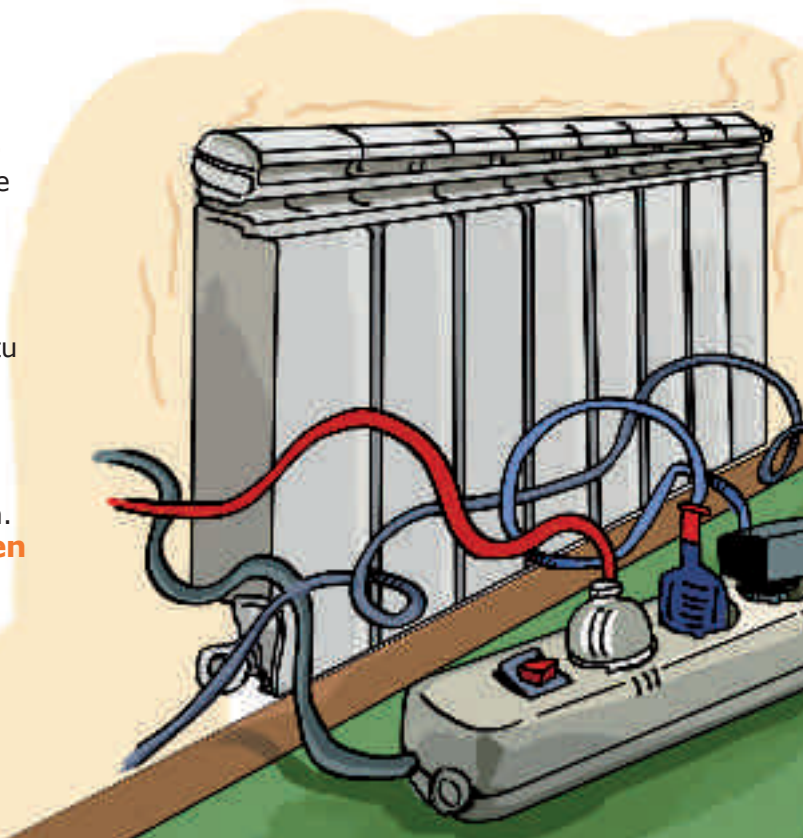
**Gasa** baduzu, **lau urtez behin** egin behar duzu **instalazioaren ikuskapena**. Ikuskapenaren berri aurrez eman behar dizu, gutun bidez, enpresa banatzaileak, eta teknikari baimendu bat bidaliko dizu. **Ez iezaiozu ordaindu teknikariari**, ikuskapena ohiko fakturarekin batera ordaintzen baita. Beste kontu bat da **galdararen berrikuspena**, **2 urtez** behin egin behar baituzu. Zure aukera da gas-banatzaillearekin edo galdararen fabrikatzailearekin egitea, baina **saihestu bi mantentze-kontratu izatea**.

**Berokuntza-kontsumoan** aurrezteko, egiaztatu **beroak ez dizula leihoetatik ihes egiten**, eta ihes egiten badizu, leihoetarako zinta bereziarekin isola ditzakezu itxiturak. Etxeko tenperaturari dagokionez, **neguan aski dira 20 °C egunez eta 16 °C gauzez**. Ez da ezer gertatzen etxean jertse bat jartzeagatik ere, fresko samar badago.

**Ur-begogailuari** dagokionez, aski da **dutxatzeko 40°C-tan** jartzea. Beroago jartzen baduzu, ur beroa ur hotzarekin nahastu beharko duzu, eta beroa alferrik galduko duzu. Ura aurrezteko modu bat da **bainatu beharrean dutxatzea**, eta hobe oraindik **txorrota termostatiko** bat ipintzen baduzu orain daukazuna hondatzen zaizunean. Konketan, **itxi txorrota hortzak garbitzen dituzun bitartean edo bizarra egiten duzun bitartean**. Sukaldean, harrikoa egitean, **saiatu ontzi guztiak uretatik bukaeran pasatzen**, aldi bakar batez.

**Aireztatu 10 minutuz egunean**; hori aski da aireberritzeko, eta, hala, ez da hormetako beroa joango.

Zure **zisterna** zaharra bada eta ez baduzu aldatzeko asmorik, ur-jarioa gutxitu dezakezu, zisterna barruan urez betetako plastikozko botila bat sartuz, ondo estalita, mekanismoaren funtzionamendua ez eragozteko moduan. Aldatzea erabakitzen baduzu, jarri ura aurrezten duen modelo bat. **Kanila eta dutxetan ere jar ditzakezu** ekonomizagailuak.



## GAILU ELEKTRIKOEN ERABILERA

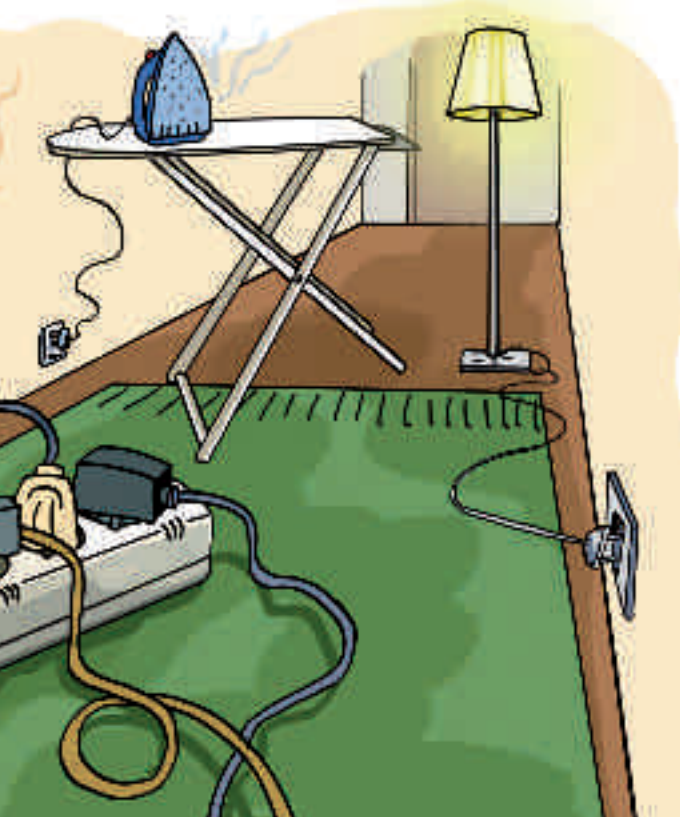
**Garbigailuan** aurrezteko, garbitu karga betean, ur hotz edo epelarekin, xaboi gutxirekin eta biraketa askoko zentrifugazioarekin; begiratu eta garbitu iragazkia noizean behin, matxurarik ez izateko. **Ontzi-garbigailua** erabiltzean, ondo bete, baina piezak elkarren gainean jarri gabe. Ipini programa laburrak, eta begiratu iragazkia, bai eta distirarazlearen eta gatzaren deposituak ere. **Lisaburdinari** dagokionez, berotzean kontsumitzen du gehien; beraz, saiatu lana pilatzen eta arropa asko batera lisatzen.

**Hozkailuak**, ostera, **energia asko gastatzen** du; beraz, ireki atea ahal den denbora gutxien. 10 urte baino gehiago baditu,

pentzatu aldatzeko aukeran; izan ere, berriak halako bi gastatzen du, batez ere berria «A» energia motakoa bada, dagoen eraginkorra. Izozkailuak izotza egiten badu, kendu izotza, energia pixka bat ere aurreztuko baituzu.

**Plaka edo suari** dagokionez, erabil itzazu hondoaren diametroa plaka edo sua baino handiagoa duten ontziak, eta jar iezaiezu tapa; gehien aurrezten duten ontziak **presio-eltzeak** dira; bitrozeramikazko plaka edo plaka elektrikoa baduzu, itzali bukatu aurretik, gelditzen den beroa aprobetxatzeko. Janaria berotzeko, oro har askoz ere merkeagoa da **mikrouhin-labea** plaka edo sua baino. Eta garestiena **labea** da.

Argian aurrezteko, **itzali argiak logeletatik irtetean**. Ohiko **bonbillak** erretzean, horien ordez jarri kontsumo txikikoak. Zertxobait garestiagoak dira, baino askoz ere gehiago irauten dute. Kontuan izan, orobat, **hodi fluoreszenteek gutxiago gastatzen** dutela eta bonbillek baino gehiago irauten dutela. Dena dela, fluoreszenteek energia gehiago kontsumitzen dute pizteko unean; beraz, fluoreszentea duen logela batetik irteten bazara baina berehala itzuli behar baduzu, hobe da piztuta uztea. Komeni da **gauzez telebista eta musika-tresnak edo antzekoak itzaltzea**. Urrutiko kontrolarekin soilik itzaltzen baditugu, "stand by" posizioan geratzen dira, eta energia gastatzen jarraitzen dute. Eta aprobetxatu **argi naturala** egunez; doan da.



## 4. ZORREI, MAILEGUEI ETA BANKUEI BURUZ

**Mailegu pertsonalik edo ordainketa geroraturik** baduzu, **kitatu zure zorra al bait azkarren**. Horixe duzu, segur aski, egin ditzakezun inbertsio guztietan onena.

Bankuekin eta aurrezki-kutxekin, **saihestu kreditu-txartelak, kontsumo-kredituak edo epekako ordainketak**. Saiatu eskudirutan edo zordunketa-txartelarekin ordaintzen. **Ez zaitetz zorpetu!**

**Kontuz, batez ere, maileguak ematen dituzten finantza-enpresekin**, interes izugarri handiak izaten baitituzte.

Begiratu zure bankuak edo kutxak kobratzen dizkizun **komisioak** (mantentzea, apunteak, transferentziak, txeke-sarrerak, txartelak izateagatiko urteko kuota...). **Banku edo kutxa batzuek ez dituzte halakoak kobratzen**. Bilatu, orobat, **errentagarritasun** on bat hala kontu korronteetan nola eperako gordailuetan.

Konparatu **hipotekaren hileko zenbatekoa** –baldin badaukazu–, eta **informa zaitetz beste banku eta kutxa batzuetan**, bai Internet bidez arreta ematen dutenetan ere, merkeagoak izan ohi baitira. Informazio hori erakundez aldatzeko edo gaur egungoarekin berriro negoziatzeko erabil dezakezu.

Aprobetxatu **zure nomina helbideratzeagatiko sustapenak**, baina irakurri ondo letra txikia, oso garbi izan dezazun iraunaldi edo beste baldintza batzuetarako konpromisorik hartzen ote duzun.

Eta gogoan izan bankuak eta aurrezki-kutxak enpresak direla. **Ez kontratatu haien produktuak hala iradoki dizutelako soilik**, nahiz eta ezagun zaharrak izan. Informa zaitetz beti zure kontura eta sakonki.





## 5. GURPILEI BURUZ: AUTOA, METROA, TRENA, AUTOBUSA, BIZIKLETA... EDO OINEZ

Santurtzin, metroa, trena eta autobusa izateko zortea dugu; denek dute, gainera, Bilbo Handiarekin konexioa. Garraio publikoak maiz samar hartzen badituzu, erabili **Creditrans** edo **Barik txartela**.

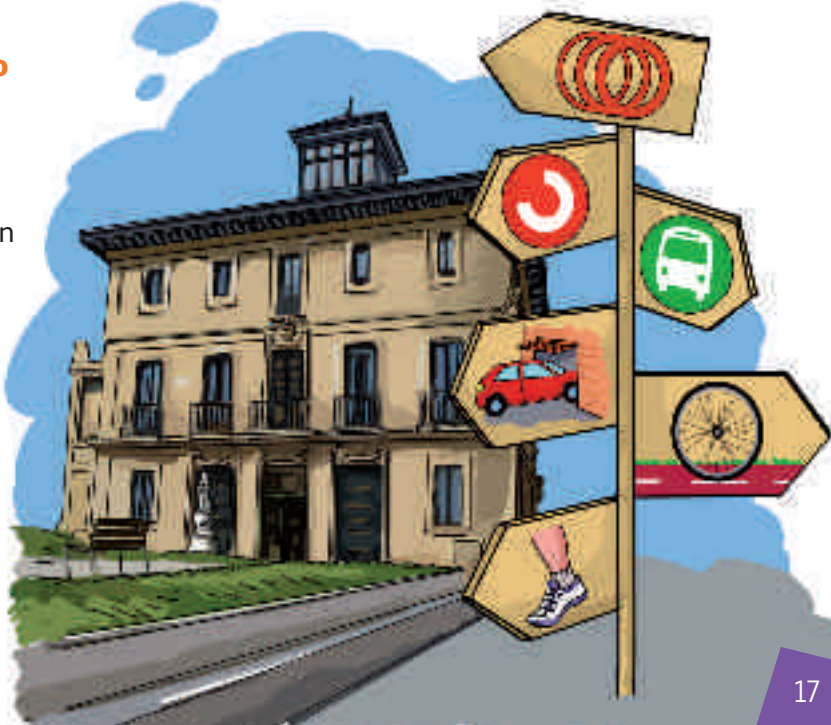
**Metrorako**, informa zaitez hileko abonamenduaz eta **Super 50**az, zure beharretarako onena zein den jakiteko. Metroko txartela edo Barik txartela metroko edozein bulegotan atera dezakezu, NANA eta argazki bat eramanda eta 3 € ordainduta. Txartelak bost urterako balio du. Informa zaitez ondo **treneko** eta **autobusetako** abonamendu eta deskontu berezien eskaintzei buruz.

**65 urte baino gehiago** badituzu edo maila zehaztuko **desgaitasun fisiko edo psikikoren bat** baduzu, aukerarik onena **Gizatrans** duzu; izan ere, garraio publiko guztietarako balio du (txartela metroko bulegoetan edo Bizkaiko Garraio Partzuergoko bulegoan atera dezakezu, San Mameseko intermodalean). Familia ugaria bazarete, erabili **Hirukotrans**, % 20 eta % 50 bitarteko deskontuak baititu. 26 urtetik beherakoentzat, **Gazte-joven** aukera dago, horri esker **urteko bonoa** eskura dezaketelako.

Autoa oso tresna garestia da (aseguruak, mantentzea, gasolina...). Ahal baduzu, ez erabili. Baina **lanera joateko autoa** behar baduzu, begiratu jende **gehiagorekin** joan ote

zaitezkeen, gastuak partekatzeko. Gidatzean, saihestu bat-bateko azeleratzeak, eta saiatu motorra gutxi biratuz eramaten. Eduki autoa baldintza onetan, batez ere **pneumatikoen presioa, olio** eta **iragazkiak**; autoak gehiago iraungo du horrela, eta erregai gutxiago kontsumituko du; piezaren bat behar baduzu, **autoak desegiteko lekuetan** merkeago erosi ahalko duzu.

Kontuan izan **garraio-gastua erosketak egitean**, ez dakizun gerta jogurtetan euro bat aurreztea eta gasolinan 3 gastatzea. Eta gogoan izan: ahal baduzu, **bizikletaz edo oinez joan**; hori da merkeena eta osasungarriena.



## 6. ARROPA, ZAPATAK, ALTZARIAK ETA ETXETRESNAK EROSTEA

Halako erosketak egitean, kontuan izan behar dira kalitatea, iraunkortasuna, prestazioak, bermeak eta energia-kontsumoa, etxetresnen kasuan. Prezioak ez du izan behar erabakitzeo faktore bakarra.

**GARESTIA DA KOSTATZEN DENA IRAUTEN EZ DUEN ORO.** Esate baterako, oinetako merkeak garesti irteten dira askotan, oso azkar hondatzen baitira eta ez baitira osasungarriak gure oinentzat. Hobe da **eskaintzaren batean** edo **merkealdian** kalitateko **oinetakoak** erostea. Bestalde, merkealdia aprobeitza dezakezu datorren sasoiari behar izan dezakezun **arropa** erosteko. Aukera ona da **merkealdi-azoka ere**, Santurtziko merkatariek irailan antolatzen dutena.

Ekorropa bigarren eskuko dendetan, merkeago eta elkartasunez eros ditzakezu **arropa, oinetakoak, jostailuak eta bidezko merkataritzako produktuak**. Hurbilen daudenak honako hauek dira: Ekorropa Portugalete (arropa bakarrik, Atarazanas kaleko 2. zenbakian, zuren aldapako kantoian) eta Ekorropa Barakaldo (arropa, oinetakoak, liburuak, jostailuak eta bidezko merkataritzako produktuak, Bizkaia kaleko 25. zenbakian); biak astelehenetik ostiralera 10:00etatik 13:30era eta 17:30etik 20:00etara eta larunbatetan 10:00etatik 13:30era daude zabalik.

Abendu erdialdean, aprobeitza ezazu Calasanz ikastetxeak Gernika parkean antolatzen duen **Azoka Txiki Solidarioa: bigarren eskuko**

**arropa, liburu erabiliak, ikastetxeko ikasleek egindako produktuak edo merkatuek emandakoak...**

elkartasunezko salmenta, oso moduzko prezioetan.

Emausen (Bilbo, Sabino Arana, 42), **altzariak eta era guztietako bigarren eskuko objektuak** erosi eta sal ditzakezu. Ekorreparan (Ortuella, Orkonera z/g, eta Bilbo, Fernandez del Campo, 16), **etxetresna berreskuratuak prezio onean** aurki ditzakezu. Elekman (Loiu, Txorierrri Etorbidea, 25) eta Electrodomésticos Con Roce-n (Etxebarri, Lezama-Legizamon industrialdea, Urkiola kalea, 28), **akats txiki bat duten** edo deskatalogaturik dauden **etxetresnak** aurki ditzakezu, poltsiko guztientzat. **Cash Converter-en** (Calixto Diez kalea, 2, Bilbo), **gailu elektronikoak** (jokoak, CDak eta abar) saltzen espezializaturik daude. Decathlon-en (Megapark) "Trocathlon" izenekoa egiten dute urtean birritan, bigarren eskuko **kirol materialaren merkatu txikia**. Bestalde, badira **trukerako azoka txikiak** Interneten, hala nola [www.dirurik.gabe](http://www.dirurik.gabe) eta [www.biotrueke.org](http://www.biotrueke.org) webguneetan, eta, horrez gain, badira **era guztietako objektuak saltzeko** beste webgune batzuk ere, hala nola [www.segundamano.es](http://www.segundamano.es) eta [www.tusanuncios.com](http://www.tusanuncios.com). Komeni da jakitea establezimenduetan erositako bigarren eskuko produktuek **urtebeteko bermea dutela**.



## 7. TELEFONO FINKOA, SAKELAKO TELEFONOA ETA INTERNET



Sakelako telefonoa baduzu, saiatu **enkargu laburretarako** edo premiaren baterako erabiltzen. Sakelako telefonoak **gastu handia ekar dezake hilero**. Gastu hori mugatzeko, informa zaitez aukerarik ba ote duzun **hilean muga bat** jartzeko eta muga horretara iristean abisu bat jasotzeko. **Kontratupeko sakelako telefonoak** zertxobait merkeagoak izaten dira, baina gastua zehazki kontrolatu nahi baduzu, **aurrez ordaindutako txartel** bidezko sakelako telefonoek aukera hori ematen dizute: saldoa amaitzen denean, ez dabilta.

Telefono-konpainia ugarik dituzte ezin konta ahalako planak, deskontuak dituzten ordutegi-tarteak, doako hasierako minutuak edo tarifa bereziak dituzten dei-motak. Informa zaitez Interneten edo konpainien dendetan. Ezin dituzu

plan guztiak aztertu, baina ez duzu onartu behar ikusten duzun lehenengoa ere. Gutxienez, informa zaitez ondo zenbat ari zaren ordaintzen, eta **konparatu pixka bat beste plan eta konpainia batzuekin**.

KIUBen arabera, **telefonía-konpainiek izaten dituzte kontsumitzaileen kexa eta erreklamaziorik gehienak**; zehazki, erreklamazio guztien % 42. Kexa horiek badute oinarri bat; beraz, **kontuz ibili telefonoz edo Internet bidez egiten dizkizuten eskaintzekin**. Enpresaren eta pertsonaren identifikazioa eskatu behar da, eta ez duzu eman behar bankuko daturik, NANA, fakturarik eta bestelako datu pertsonalik, eskaintza komertziala onartuko duzula guztiz ziur ez bazaude. Adi, **telefonoz onartutako eskaintza batek idatzizko kontratu baten balio berbera baitu**.

Konpainiaren batek **telefonía finkoa, sakelako telefonoa eta internet faktura bakar batean** bateratzeko eskaintza (edo beste edozein eskaintza) egiten badizu, onartu aurretik, kontsultatu gaur egungo zure konpainiari zein diren baja emateko betekizunak; izan ere, gerta liteke oraindik bukatu ez den **iraupen-konpromiso** bat izatea, eta, orduan, penalizazio bat kobratuko dizute lehenago baja ematen baduzu.

**Erabili modu arduratsuan whatsapp-a, line-a** edo beste komunikazio-modu batzuk; izan ere, itxuraz doakoak

badira ere, aurrez alta eman behar izan duzu sakelako telefonoan Internet konexioa izateko. Ekonomikoki errentagarriak diren ikusi behar dugu.

**Kontuz tarifikazio gehigarriarekin;** izan ere, oso zerbitzu telefoniko garestiak dira; **803, 806, 807 eta 907** zenbakiekin hasi ohi dira. **Eta erne Premium SMSekin!** Izan ere, **jasotzen dituzun mezuak zuk ordainduko dituzu.** Mezu horiek hasten dira uneren batean **lehiaketa batean parte hartzea, melodia bat deskargatzea edo Internetetik pantaila-babesle bat jaistea erabakitzen duzunean eta zure sakelako telefono-zenbakia ematen duzunean.** Gure telefono-konpainiara deituz eska dezakegu **tarifikazio gehigarria duten zerbitzu horietatik eta Premium SMSetatik deskonektatzeko.** Edonola ere, gaur egun izugarritzko iruzurra izaten ari dira; beraz, zure egoerari buruzko zalantzarik baduzu, egizu kontsulta KIUBen.

**Etxez etxeko eskaintzetan, hoteletako aurkezpenetan edo establezimendutik kanpoko salmentetan** (hau da, telefonia, energia, etxebizitza edo beste edozerenak), **idatzizko kontratu** baterako eskubidea duzu; gainera, saltzaileak **Baliogabetze Agiria** eman behar dizu, hurrengo 7 egunetan kontratua ezeztatu nahi baduzu ere. Kontratua ezeztatze eskubidearen berri eman ez badizute, orduan 3 hilabeteko epea daukazu ezeztatze, konpainiari zure errefusa idatziz eta posta ziurtatu bidez bidalita. Gorde itzazu onartu duzun eskaintzaren **publizitate-agiri** guztiak; izan ere, izaera loteslea dute, eta baliagarri gerta dakizkizuke erreklamaziorik egin behar izanez gero.

**Laburbilduz:** exijitu beti idatzizko kontratua, galdetu dauzkazun zalantza guztiak, eta ez kontratatu ulertzen ez duzun ezer, gorde idatzizko publizitatea, halakorik bada, eta galdetu baja emateko prozesuaz (eta penalizatorik ba ote duen lehenago baja emateagatik), begiratu zure faktura hiler, eta aztertu aldizka beste eskaintza batzuk. Eskatu beti erreferentziako zenbaki bat zure gestiorako. Informa zaitez hobeki **www.usuariostelego.es** atarian.

**Eta azken aholkua: ez zaitez sakelako telefonoaren mendean eror.** Egia da gero eta funtzio eta denbora-pasa gehiago ekartzen dituztela, baina ez utzi gehiegi har zaitzan. **Aurreztu denbora!**



## 8. SEME-ALABEN GASTUAK

Seme-alabarik baduzu, txikitatik azal diezaiekezu zer den **aurrekontu bat**, **beharrezko gauzak eta gutuziak bereizten** irakats diezaiekezu, eta nahi duten guztia edukitzerik ez dagoela ere ikusaraz diezaiekezu. **Dirua irabaztea zenbat kostatzen den baloratzen** ikasi behar dute.

Irakaskuntza-zentroei dagokienez, informatu ikastetxean bertan **liburuak erosteko, garraiorako eta jangelarako beken** inguruan, beka horietakoren bat eskuratzeko eskubiderik baduzu ere. Bestalde, 0 eta 2 urte bitarteko haurrik baduzu, galdetu haur eskolan bertan zer zerbitzu ematen dituzten eta baliabide urriko familientzat **laguntza ofizialik** ba ote duten.

Astean sari edo **paga** bat ematen badiezu, erakuts iezaiezu administratzen, hau da, ez dezatela dena batera gasta. Erakuts iezaiezu helburuak ezartzen, eta zerbait bene-benetan nahi dutenean, anima itzazu aurreztera, erosi ahal izan dezaten.

Nerabezaroan, **ahal dela, ez eman "mailegurik"**, egiaz ez baitute horren

beharrrik eta gurasoek diru-kopuru mugagabeak dituztelako ustea indartzen ari baitzintezke. Zure semea edo alaba **lanean hasi bada**, bultza ezazu **aurrezki-kontu bat irekitzera** eta diruarekin ohitura egokiak hartzera.

Seme-alaben **sakelako telefonoa** benetako amesgaizto bihurtu da guraso askorentzat. Hileko gastua handia izateaz gain, denbora asko ematen dute jolasten edo etengabe lagunekin kontaktuan egoten, loaren eta ikasteko denboraren kontura. Horri beste arrisku batzuk gehitu behar zaizkio, hala nola argazki edo bideo konprometigarriak egitea edo adiskideen arteko jazarpena pairatzea (maiz, baita **ordenagailuaren** bidez ere). Beraz, izan kontu handia hasieratik, eta **ezarri sakelako telefonoa eta ordenagailua erabiltzeko arauak eta mugak zure seme edo alabari**.



## 9. ETXEBIZITZA ALOKATU EDO EROSTEARI BURUZ

Etxebizitza eskuratzeko modurik merkeena Eusko Jaurlaritzako **Etxebideren** bidez izaten da (012 telefono-zenbakian edo Bilboko Kale Nagusiko 85. zenbakian; eta baita [www.etxebide.euskadi.net](http://www.etxebide.euskadi.net) atarian ere). **Babes ofizialeko etxebizitzak dauzkate, erosteko eta alokatzeko**; erosi nahi izanez gero, urtean 9.000 euroren diru-sarrera haztatuak izan behar dituzu gutxienez, eta alokatu nahi izanez gero, 3.000 € urtean; horrez gainera, ezin da izan etxebizitzarik, eta Euskal Autonomia Erkidegoan erroldaturik egon behar da. Betekizun guztiak betetzen badituzu, Etxebizitza Eskatzaileen Erregistroan eman behar duzu izena, eta etxebizitza eman arte itxaron. Etxebizitza erosteko bada, zozketa bidez egiten da, eta alokatzeko bada, baremo baten bidez. Bestalde, **Bizigune** programaren bidez, behar beste baliabiderik ez duten pertsoneri etxebizitza hutsak lortzeko aukera ematen zaie. Gainera, **ASAP** programak etxebizitza librean arrazoizko prezioan alokatzeko bitartekaritza egiten du.

**Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak** aholkularitza eman diezazuke alokairurako edo ohiko etxebizitzarako baliabide eta laguntzen inguruan. Informatzeko, Gizartekintza Arlorako dezakezu (Sabino Arana, 1; tel.: 94 420 58 27 eta 94 420 58 32).

**Alokairuko etxebizitzak** edo **logelak** aurkitzeko, etxe-agentziek nomina bat eskatu ohi dute, eta, gainera, hilabete bateko alokairuaren baliokidea

kobratzen dute; gestioa zuzenean jabearekin egiteko, begiratu egunkarietako iragarkiak edo webgune espezializatuak, hala nola [www.segundamano.es](http://www.segundamano.es) eta [www.tusanuncios.com](http://www.tusanuncios.com).

**Etxegabetze** prozesu batean murgildurik bazaude, Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politika Sailak badu Gainzorpetutako Familiei Laguntza Emateko Zerbitzua. Zerbitzu horrek aholkularitza eskaintzen du Kontsumobideren bitartez (94 403 15 00), eta bitartekari lana egiten du Justizia Sailaren bidez (94 661 32 10); horrez gainera, baditu beste laguntza batzuk ere, etxegabetzea azkenik egikaritzen bada. Bestalde, baduzu herritarren plataformen laguntza ere, hala nola Stop Desahucios-ena (**Tel.: 678 163 728 eta 722 134 858**). Plataforma horiek kaltetuei laguntzen diete.



## 10. AISIALDIAN, KULTURAN, KIROLEAN ETA BESTE GAUZA BATZUETAN AURREZTEA

Aisialdiari buruz, informa zaitez Udalean zer baliabide eta zerbitzu dauden. Esate baterako, Udal Liburutegien Sarean doan irakur ditzakezu **egunkariak, aldizkariak** eta **liburuak**, eta **Internetarako** sarbidea ere doan izango duzu. Eta **materiala** eraman dezakezu **etxera**, hala nola liburuak, **komikiak, aldizkariak, CDak eta DVDak**; betekizun bakarra bazkide egitea da, eta hori doan da. Beste zerbitzu batzuk **zinema-zikloak** edo **taldean ikasteko gelen** erreserba dira; haur liburutegiek haurrentzako jarduerak antolatzen dituzte, hala nola **pintura eta ipuin-kontalariak** -bai euskaraz eta bai gaztelaniaz- eta irakurzaletasuna sustatzeko **zozketak** ere egiten dituzte. **GazteBox**-ek **kultur, kirol eta prestakuntza** jarduerak eskaintzen ditu gazteentzat, oso prezio interesgarrian, eta Gazte Txartelarekin deskontuak egiten ditu. **www.santurtzi.net** udal webgunean aurki ditzakezu.

Bestalde, Serantes Kultur Aretoa (SKA) **antzokia, zinema komertziala** eta **zinekluba** ditu, oso prezio onean. Gainera, bazkide egiten bazara, are aurrezki handiagoa lor dezakezu. Asteazkena da ikuslearen eguna, eta euro bat gutxiago kostatzen da. Dorretxean, doako **erakusketak** izaten dira, eta **Historiaren Interpretazio Zentro** bat ere badago, doakoa; horrez gainera, aretoetan etengabe aurkituko dituzu hitzaldiak, denentzat irekiak. Gainera, bertan **elkarte** askori buruzko informazioa jaso dezakezu (elkarte kulturalak, aisialdikoak, elkartasun arlokoak), eta horietan parte har dezakezu. Arte Plastikoen Udal Lantegiek (Santa Eulalia, 615 004 495) oso prezio moduzkoak dituzte, eta askotariko eskolak ematen dituzte: **olio-pintura, eskulanak, puntu-lana, ebaketa eta jantzigintza**, eta abar. Portuan,



**Santurtzi Itsasoa Interpretazio Zentroa** eta arrantza tradizionaleko **Agurtza** itsasontzia bisitatzea doakoa da Santurtziko herritarrentzat.

Kirol jarduerak, hala nola **igerilua, bainuetxea, sauna, atletismoa, squasha, tenisa, gimnasioa, xakea, arku-tiroa** eta beste asko, merkeago aterako zaizkizu kiroldegiko bazkide-txartelarekin (Tel.: 94 483 66 25). Eta **Serantes mendira igotzea** doan da.

**Museoei** dagokienez, asteazkenetan, Bilboko Arte Eder Museoa doan izaten da, eta azaroaren 11n, urteurrena duela eta, Guggenheim museoa doan izaten da.

**Ilea mozteko**, laburra utzi nahi baduzu, zerorrek egin dezakezu, salgai dauden ilea mozteko makinekin. Gainera, astearteetan, Santurtziko HLPIn, HPPPk ikastunek beren zerbitzua eskaintzen dute (HLPI – Cueto auzoa, z/g. Ordua eskatzeko: 94 461 37 00). **Dentistarengana** joan behar baduzu, Leioako Unibertsitate Eskolan ikasleek eurek artatuko zaituzte (ordua eskatzeko: 94 601 29 41).

# 11. ESKURAGARRI DAUZKAZUN ZERBITZUAK

## Udaleko Gizartekintza eta Berdintasun Arloan

(Sabino Arana, 1; ordua eskatzeko: 94 420 58 27 eta 94 420 58 32), beharrian hauetarako zer **laguntza** dauden galde dezakezu: etxebizitza edo ostatua, etxearen mantentzea eta bizigarritasuna, mantenua eta jantziak, eta abar.

Desgaitasunen bat duten pertsonak eta inoren mendekoak diren hirugarren adineko pertsonak badituzte bestelako zerbitzu batzuk ere.

**Adinekoek** doako edo kostu txikiko jarduerak dituzte (Joan Sebastian Elcano, z/g, 94 483 19 36), San Jorge (Koskojales Plaza z/g, 94 461 70 98) eta San Pedro Kabiez (Ferran doktorea, 12-16, 94 657 65 81) auzoetako zahar-etxeetan.

## Cáritas

San Joan, San Jorge eta Itsasoko Andre Maria parroketan emango dizute arreta, **oinarrizko beharrianetarako**. Caritasek Udalarekin eta inguruko beste baliabide batzuekin koordinatuta jarduten du.

## Gehiago jakiteko webguneak...

[www.ahorradores.net](http://www.ahorradores.net)  
[www.ceu.es](http://www.ceu.es)  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)  
[www.economia.com](http://www.economia.com)  
[www.ideasparaahorrar.com](http://www.ideasparaahorrar.com)  
[www.intercambia.net](http://www.intercambia.net)  
[www.comoahorrardinero.com](http://www.comoahorrardinero.com)  
[www.sindinero.org](http://www.sindinero.org)

## Ogasun eta Sustapen Ekonomikoko Zerbitzuan

(Murrieta etorbidea, 6; 94 420 58 18), udal zergak **nahierara eta errekarrik gabe** ordaintzeko moduz informa zaitezke: Ondasun Higiezin Zerga, ibilgailuen gaineko zerga, pantalanen gaineko zerga, eta abar. Badira **zerga-hobariak** familia ugariarentzat eta desgaitasunen bat duten pertsonentzat, bai eta arkitektura-oztopoak kentzeko (igogailua, bainugela...) edo zure etxebizitza hutsa Eusko Jaurlaritzaren bidez emateko ere, beste hainbatetan artean. Eta hainbat **deskontu** dituzu kiroldegian, Musika Eskolan edo Udal Euskaltegian.

## Kontsumitzailearen Informaziorako Udal Bulegoan

(KIUB, Murrieta etorbidea, 25 – Oriol jauregiaren ondoan, 94 461 45 51, 09:30etik 13:30era), kontsumitzaile gisa dituzun **eskubideez** informa zaitezke, enpresen aurkako kexak eta erreklamazioak izapidetu ditzakezu, eta bitartekaritza eska dezakezu alderdien artean irtenbideak edo akordioak bilatzeko, eta –oro har– laguntza eskatzeko erosi AURRETIK informatzeko edo ONDOREN ERREKLAMATZEKO, produktua edo zerbitzua akastuna delako.

