



RECICLA  
REFLEXIONA  
ANALIZA  
RESPETA  
REUTILIZA  
INFÓRMATE  
RESPONSABLE



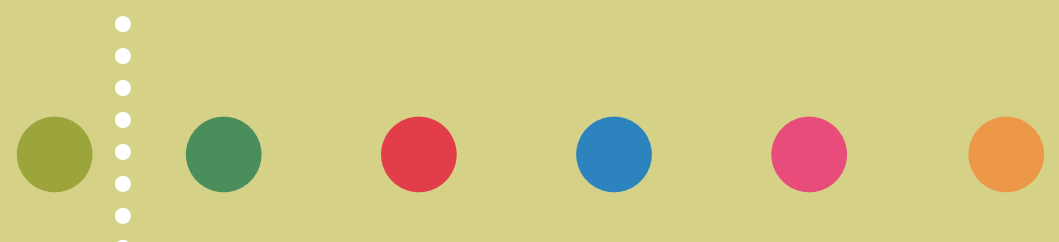
**kontsumo**BIDE

KONTSUMOKO  
EUSKAL INSTITUTUA  
INSTITUTO VASCO  
DE CONSUMO

COMPROMISO CON  
LAS PERSONAS



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO




Para realizar un **CONSUMO RESPONSABLE** ten en cuenta que debes:

- Considerar el impacto ambiental de los productos que compras.
- Determinar la huella ecológica que ciertos estilos de vida y el consumismo producen.
- Escoger empresas, productos y servicios que respeten el medio ambiente y los derechos humanos.
- Asegurarte de la calidad de lo comprado.
- Controlar el gasto que realizas.

## **ADQUIERE HÁBITOS DE CONSUMO RESPONSABLE**

Como persona consumidora, debes ser crítica con los productos y servicios que adquieras. Debes ajustar tus hábitos de consumo a tus necesidades reales y a las del planeta, escogiendo opciones que favorezcan el medio ambiente y la igualdad social.





# PUBLICIDAD

La publicidad no solo informa de las ventajas de adquirir los productos o servicios. Hoy en día, las marcas han comenzado a apostar por la **publicidad emocional**, que pretende vincular afectos con productos y marcas.

El mensaje publicitario llega a través de distintos medios y, en ocasiones, lo hace de un modo muy sutil. Habitualmente, dichos mensajes son fáciles de recordar, te hacen sentir nuevas necesidades y, así, te incitan a comprar, incluso lo que realmente no necesitas.

Es muy importante que adoptes una actitud crítica ante los mensajes publicitarios. No te dejes influenciar y **reflexiona** sobre la necesidad real de adquirir nuevos productos o servicios.

## ACTÚA de forma RESPONSABLE:

- \* **ANALIZA** y **REFLEXIONA** sobre los mensajes publicitarios.
- \* **INFÓRMATE** bien sobre las características de los productos o servicios.
- \* **COMPARA** los productos o servicios ofertados en diferentes empresas o establecimientos.
- \* **PROTEGE** tus datos de carácter personal. Recuerda que tienes derecho a no recibir publicidad no deseada y a no ser incluido/a en un fichero de datos sin consentimiento expreso, así como, en su caso, a ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición.
- \* **ADQUIERE** productos o servicios en base a necesidades reales. No dejes que la publicidad “manipule” tus decisiones de compra.

# JUEGOS, JUGUETES Y VIDEOJUEGOS

Los **juguets** posibilitan el desarrollo mental, físico, emocional y social de los niños y las niñas. Un juguete debe seleccionarse atendiendo a su **valor lúdico** y **educativo**, así como a otros criterios de responsabilidad: que sea un juguete **seguro**, **respetuoso** con el medio ambiente y elaborado en **condiciones sociales justas**.

Los **videojuegos** son una forma de entretenimiento audiovisual. Su uso puede ser positivo, siempre que se haga de manera consciente y sea adecuado para cada menor.

## ACTÚA de forma RESPONSABLE:

- \* **EVITA** la compra de juguetes innecesarios, inadecuados o que transmitan valores sexistas.
- \* **FÍJATE** en que los juguetes tengan el marcado CE (nos indicará el cumplimiento de las exigencias esenciales de seguridad).
- \* **LEE** las instrucciones de uso y seguridad.
- \* **REUTILIZA** los juguetes que no se usen y se encuentren en buen estado, entregándolos a personas que los necesiten.
- \* **RECICLA** los juguetes (al menos, aquellos elementos que puedan reciclarse). No los tires a la basura; deposítalos en un Garbigune, punto limpio o servicio de recogida municipal.
- \* **ELIGE** videojuegos que se adecúen a la edad de la persona usuaria y que transmitan valores positivos.

# CONSUMO SOSTENIBLE

Los **recursos naturales** son **limitados**, y los estamos consumiendo a un ritmo superior al que la Tierra necesita para regenerarlos.

Nuestra forma de consumir tiene un gran impacto medioambiental, que afecta a todo el planeta. Debemos pensar en las próximas generaciones y promover unas **pautas de consumo sostenibles**.

## ACTÚA de forma RESPONSABLE:

- \* **ADECÚA** el consumo de bienes y servicios a las necesidades reales.
- \* **ADQUIERE** preferentemente productos y servicios respetuosos con el medio ambiente.
- \* **REUTILIZA** los productos, siempre que sea posible.
- \* **RECICLA** y **DEPOSITA** cada residuo en el contenedor adecuado.
- \* **SIGUE** pautas de ahorro energético y, para ello, mantén las instalaciones y los electrodomésticos en buenas condiciones.
- \* **UTILIZA** el transporte público y, cuando no tengas más remedio que moverte en coche, conduce de un modo eficiente (mantén velocidades uniformes, evita cargas innecesarias, apaga el motor en paradas de larga duración, etc.).

# TELEFONÍA E INTERNET

Las nuevas tecnologías forman parte de nuestra vida diaria. La telefonía e Internet están muy presentes en nuestros hábitos de consumo y nos ofrecen muchas ventajas.

Sin embargo, también presentan **riesgos**, por lo que debes hacer un uso **responsable y crítico** de dichas tecnologías.

## ACTÚA de forma RESPONSABLE:

- \* **ANALIZA** y **COMPARA** las diferentes ofertas del mercado y elige la que más se adapte a tus necesidades reales.
- \* **PROTEGE** tus datos personales y asegúrate de que las páginas web a las que accedes son seguras, fundamentalmente si utilizas el comercio electrónico.
- \* **FACILITA** únicamente los datos estrictamente necesarios.
- \* **INSTALA** un antivirus en tus dispositivos y **MANTÉN** tu equipo constantemente actualizado.
- \* **TEN CUIDADO** con la información que compartes. Una vez publicada en Internet, ésta escapa de tu control y es accesible desde cualquier lugar del mundo.
- \* **UTILIZA** el sentido común. Sé precavido/a ante cualquier cosa que te parezca sospechosa.
- \* **EDUCA** a las personas menores de edad en el buen uso de las nuevas tecnologías: enséñales a sacar provecho de las posibilidades que ofrecen, transmíteles medidas de seguridad, limita el tiempo de uso, etc.
- \* **DEPOSITA** los aparatos electrónicos (altamente contaminantes) en Garbiganes, puntos limpios o servicios de recogida municipal.

# ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

Cada vez que consumes un alimento estás afectando a una larga cadena de valores. Por lo tanto, además de alimentarte de modo **saludable**, debes intentar hacerlo de un modo **responsable**.

Como **persona consumidora responsable**, debes elegir los productos no sólo en base a su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social, y por la conducta de las empresas que los elaboran. Es decir, debes consumir alimentos que contribuyen a una **sostenibilidad medioambiental, económica y social**.

## ACTÚA de forma RESPONSABLE:

- \* **PLANIFICA** la cesta de la compra y no adquieras alimentos en exceso que luego no puedas consumir.
- \* **COMPRA** en las tiendas de tu barrio, a pie. De esta forma, contribuyes al desarrollo económico y social de tu entorno, a la vez que reduces el impacto ambiental al no utilizar el vehículo.
- \* **EXIGE** y **LEE** el etiquetado sobre el lugar de origen y composición de los alimentos.
- \* **CONSUME** productos autóctonos y/o de temporada, ya que aportan beneficios ecológicos, económicos y sociales para nuestro entorno local y, en general, para todo el planeta.
- \* **EVITA** comprar productos empaquetados, sobre todo en plástico.
- \* **COLABORA** con el Comercio Justo, que introduce valores éticos, sociales y medioambientales en las relaciones comerciales entre los diferentes países.