

Compensaciones mensuales por hijo en la Unión Europea de los 25 (a 01-01-2007)

€/mes	Hijos (importe en euros)					Límites renta	Límites edad	Variaciones según
	1	2	3	4	5			
Luxemburgo	185-233	440-536	802-948	1163-1355	1524-1764	Universal	18-27	edad hijos
Irlanda	150	300	485	670	855	Universal	18-19	
Alemania	154	308	462	487	641	Universal	18-27	
Bélgica	78	223	440	657	874	Universal	18-25	
Suecia	116	243	387	559	696	Universal	16	
Dinamarca	110-155	220-310	360-465	470-620	550-775	Universal	17	edad hijos
Finlandia	100	211	342	493	665	Universal	17	
Austria	105-152	222-314	340-481	470-658	600-835	Universal	18-26	edad hijos
Francia	0	119-239	271-451	424-664	577-877	Universal	20	edad hijos
Holanda	76-89	170-200	265-312	317-488	497-585	Universal	17	edad hijos
Reino Unido	112	187	262	337	412	Universal	16-19	
Chipre	32-40	65-97	194-267	388-516	485-645	Universal	18-25	ingresos
Hungría	47	102	177	252	315	Universal	18-23	
Grecia	8	33	88	100	166	Universal	18-22	
Eslovenia	16-94	38-197	67-310	96-536	125-649	Universal	18-26	edad hijos e ingresos
Estonia	19	38	57	57	76	Universal	16-19	
Eslavaquia	16	32	48	64	80	Universal	16-25	
Lituania	15-30	30-60	45-132	60-176	75-220	Universal	09-24	edad hijos
Letonia	11	25	43	64	85	Universal	15-20	
Polonia	13-18	26-36	39-54	52-72	65-90	Universal	18-21	edad hijos
Bulgaria	9	19	29	39	49	Universal	16	51€ x menor de 1 año
Italia	72	144	216	216	288	47.065	18	ingresos
Portugal	10-31	20-62	30-93	40-124	50-155	28.518	16-24	ingresos
Malta	87	131	175	218	262	23.923	16-21	ingresos
Rep. Checa	9-30	18-60	27-90	36-120	45-150	11.290	15-26	edad hijos
España (*)	24	48	72	96	120	9.092	18	

(*) Nota: en Castilla La Mancha existen unas prestaciones para familia numerosa de 35 €/mes/hijo con límites en renta
Fuente: Elaboración propia según estadísticas MISSOC (Unión Europea)



FAMILIAS NUMEROSAS
DE ALBACETE ASOCIADAS

100 consejos frente a la crisis

Infórmate y afiliate gratuitamente en
www.familiasdealbacete.com

En telefonía fija

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

En telefonía móvil

67. Cambie los móviles de sus hijos a **prepago** y consumirá menos.
68. Si el móvil es de contrato, pida en la compañía una **limitación de consumo**.
69. Mucho cuidado con la descarga de politonos y los servicios multimedia, la mayoría de estos servicios son en realidad suscripciones por los que te pueden sacar hasta 18 € mensuales sin enterarte. Explíqueles el engaño de estas empresas con la complicidad de operadoras, políticos y burócratas para expoliar a las familias sin que nos enteremos. Asegúrese de que sus hijos no reciben estos mensajes, examine si en sus facturas le han cargado estos engañosos servicios llamados **SMS Premium**. Cancele en su compañía el acceso a estos servicios.

En alimentación

70. No improvise la compra, hágase un listado de platos (por ejemplo, para repetir cada dos semanas) a base de alimentos nutritivos con materias primas básicas y económicas, puede encontrarlos en cualquier libro de recetas. Compre exclusivamente lo que necesite para ello.
71. Cocine platos a base de legumbres, guisos, ensaladas, cremas de verduras, hortalizas a la plancha, sopas, pastas, etc.
72. En el supermercado, hágale la guerra a sus impulsos.
73. Retenga y compare los precios “por kilo” de los alimentos que compre más comúnmente.
74. Haga un par de compras al mes de productos básicos y de limpieza. El resto de productos, cómprelos cuando los necesite: una nevera llena fomenta impulsos.
75. Para aplacar los impulsos, coma fruta y verdura. Ponga fruta a mano de los niños, en lugar de tantos postres preparados y bollería.
76. Compre ofertas exclusivamente de aquello que le va a producir un ahorro efectivo (productos básicos y de limpieza) y evite comprar ofertas de productos innecesarios (le van a incitar a consumir más).
77. Nunca haga la compra con hambre.
78. Rescate los bocadillos para las meriendas, destierre la bollería y los snacks.
79. Haga sus propios yogures y flanes.

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

En agua

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