

En general

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

En carburante

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

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



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

En sus finanzas

82. **No pague a crédito** mas que bienes o servicios de primera necesidad.
83. Utilice las tarjetas de crédito como **pago a débito** (a final de mes).
84. No permita que su banco le cobre algo por las tarjetas, las que ofertan multitud de compañías son **sin cuota anual**.
85. Estudie concienzudamente las **ofertas de todas las tarjetas**: compare lo que le van a cobrar todos los años por renovarlas, la comisión por utilizar cajeros propios y la de los ajenos, y los descuentos "**reales**" por utilizar las tarjetas. Opte por las tarjetas que le descuentan algo en compras frente a las que les ofrecen regalos.
86. Pida que le quiten las **comisiones de mantenimiento** de su cuenta, si el banco no remunera su cuenta no tienen por qué cobrarle también comisiones de mantenimiento. Hay entidades que incluso le pagan intereses por los gastos que domicilia.
87. Vigile las **comisiones bancarias** y las subidas abusivas de las mismas.
88. Diversifique sus **ahorros**, no los ponga en el mismo cesto.
89. Planifique su **declaración de la renta** antes de terminar el año.

Otras medidas

90. Aprenda a hacer por sí mismo algunas **reparaciones** o pequeñas operaciones de mantenimiento de su vehículo. En internet encontrará información para ello.
91. Haga **bricolaje** y pequeñas reparaciones, ayudándose de libros e internet.
92. Compre **muebles desmontados**.
93. Utilice las instalaciones municipales, polideportivos, bibliotecas, etc.
94. Plantee en la oficina comprar una **máquina de café**.
95. Planifique sus compras de **ropa** para comprar en rebajas, mercadillos, *outlets* o *factories* y exclusivamente lo necesario.
96. Deje de **fumar** con ayuda de métodos que refuerzan la voluntad.
97. Consulte en **internet** precios y opiniones de un producto antes de comprarlo.
98. Controle la utilización que hacen sus hijos de la **impresora**.
99. Guarde los **folios** sin usar por una cara y enseñe a los niños dónde están.
100. Estudie sustituir el **pincho** de media mañana por algo traído de casa.

- 
- 
31. Si reforma la fontanería de la casa, aisle los **tubos de agua caliente**.
32. Los grifos **termostáticos** ahorran agua al no tener que perder tiempo regulando la mezcla, se amortizan dependiendo de su precio. Como contrapartida, tienen el peligro de hacer la ducha más placentera y prolongada.

En electricidad

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

51. Antes de instalar aire acondicionado en su casa, piense en **toldos y** en un buen **ventilador** (los de techo ventilan mejor y los hay desmontables) .
52. No abuse del **aire acondicionado**, se trata de evitar el calor no de conseguir una placentera y fresca temperatura ambiente
53. **Hiberne** el ordenador si no va a usarlo en unos minutos.
54. Apague la **impresora** después de utilizarla (o vea si la suya tiene una función de apagado automático y actívela)
55. En su ordenador, seleccione un escritorio y un **protector de pantalla negro** (inicio => configuración => panel de control => pantalla => escritorio => negro)

En calefacción

56. Si su calefacción es individual, recomendamos la utilización de **cronotermotatos** para programar el apagado y encendido a hora fija (preferiblemente con doble programa laborable/fin de semana) .
57. Los cálculos de la calefacción están realizados para mantener la vivienda a **20° C** con un rendimiento óptimo, pero cada grado que Vd. aumente en el termostato hará subir el consumo en una proporción mayor (exponencial).
58. 20° C es la temperatura ambiente normal que debe elegir en su termostato pero **19° C** puede resultar agradable si se lleva un jersey fino en casa. Sin embargo, querer estar agradablemente en camiseta en casa puede salir carísimo: necesitaremos 23° C grados.
59. **Dormir con la calefacción encendida** es costoso y perjudicial para la salud, ya que se resecan las mucosas que nos protegen de infecciones respiratorias.
60. Cuando se vaya la luz natural, cierre las **persianas**. Durante el día, suba las persianas: cuanta más luz, más calor y menos gasto. Abra las cortinas que tapen radiadores, impiden que se distribuya bien el calor. Hay muchos países donde no se ponen cortinas en las casas, hacer buen uso de ellas no puede ser tan difícil.
61. Es un error muy frecuente creer que un **termostato** ambiente es un acelerador: no por mucho subir la temperatura se calentará antes la vivienda.
62. Aproveche un día ventoso de invierno para buscar **rendijas y** ponerles solución: los burletes son efectivos en ventanas abatibles y capitalizados de persianas; en ventanas correderas se requieren soluciones más profesionales. Una regleta de felpa en la parte baja de la puerta de entrada evitará fugas de calor.
63. Si su **calefacción es central**, proponga en la comunidad solicitar presupuestos para colocar válvulas termostáticas en todos los radiadores del edificio y un termostato central que, colocado en un punto del edificio, controle la caldera por radio.
64. No **ventile** las habitaciones más de 10 minutos, o límitese a formar una momentánea corriente de aire en su casa.