



GUÍA DE COMPRAS EN LECTURA FÁCIL

Financiado por:



GUÍA DE COMPRAS EN LECTURA FÁCIL

Con esta guía de compras queremos dar pautas básicas para que una persona pueda saber cuáles son los pasos básicos para realizar unas compras correctas.

Nuestra finalidad es que sea una guía útil y que permita que una persona pueda ser independiente en su vida cotidiana.

Aunque esto es tan solo un comienzo y un contacto para el buen uso de cualquier comprador.



LISTA COMPRA

¿A quién nos dirigimos?

Este documento es para personas que viven solas o compartiendo piso, y que han de realizar sus compras.

Si vives solo tienes que limpiar, hacer tu cama, preparar tu comida, y también hacer la compra.

¿Qué necesitas comprar?

Tendrás que comprar comida, ropa, productos para hacer la limpieza de la casa, productos de higiene, etc.

Los siguientes son productos básicos que tienes que comprar cada día o de forma muy habitual:

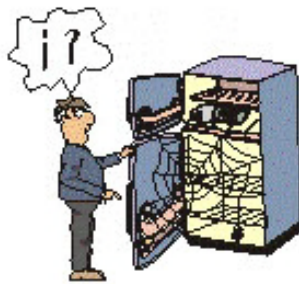
El pan, la leche, el papel del baño, y otros alimentos y cosas para tu vida diaria. Los alimentos conocidos como "perecederos", no se pueden comprar mucho tiempo antes de comerlos, porque pueden ponerse en mal estado. Por ejemplo, el pescado, la carne, la fruta o verdura. Se llaman perecederos porque caducan.



ALIMENTOS

¿Cómo prepararte para ir a comprar?

En **primer** lugar, mira en casa para ver qué necesitas.



NEVERA VACÍA

En la cocina, la nevera y los armarios, el baño...

Haz una lista de todo aquello que ya se ha terminado, para no olvidar nada. Esto se llama la lista de la compra.

En **segundo** lugar, pregunta a tu familia o conocidos para saber dónde realizan la compra. Puede ser algún supermercado cercano a casa, pero que también tenga productos buenos y baratos.

Si no conoces a nadie para preguntar, puedes ir a 2 o 3 sitios que conozcas, y con la lista apuntar los precios, y comparar. Compra en el sitio donde veas que cada producto es más barato.

Anota todo en una libreta, para que este ordenado. Los productos, el supermercado o tienda, y los precios.

En **tercer** lugar, tienes que preparar el dinero.

No vayas con mucho dinero en el bolso. Solo lo que necesites para las cosas que tienes que comprar.



LISTA COMPRA

Haciendo la compra

Ya has elegido el lugar donde realizarás la compra. Puedes llevar un carrito de compra de tu casa o una bolsa de tela. Si no tienes, en las tiendas tienen bolsas de plástico, aunque algunas tiendas te cobran un dinero por usarlas.

Para cuidar tu entorno y no contaminar son mejor las de tela, que puedes utilizar más veces. Si las utilizas de plástico luego tienes que tirarlas al contenedor de basura para reciclar. Su contenedor es el amarillo.

Al entrar en el supermercado si vas a comprar muchas cosas es mejor que cojas un carro. Tendrás que poner un euro o una moneda de 50 céntimos en la parte por donde agarras, así podrás utilizarlo. También hay

supermercados que ellos mismos te dan una moneda de publicidad para utilizarla.



CARRO SUPER



METER MONEDA

Si no vas a comprar demasiadas cosas puedes coger una cesta. Suelen estar al lado de los puestos de las cajas. Donde cobran.

Empieza a mirar los productos de tu lista, si es posible, agrúpalos al escribirlos por áreas. Es decir, todo lo de limpieza junto (el lavavajillas, el detergente para la ropa, el limpiacristales y limpiamuebles, etc.), todo lo de refrigerados (cosas que necesitan frío como los yogures, la carne, etc.), los congelados, las latas, etc. Así te será más fácil a la hora de buscarlo.

En algunos supermercados grandes, hay carteles en la parte superior de los pasillos que te dicen qué hay en cada sitio.

Cuando llegues al producto que quieres comprar con las diferentes marcas que hay al lado. Si te pueden recomendar alguno mejor. Comprueba su caducidad y precio. La caducidad te dice la fecha que tienes de plazo para utilizar ese producto. A partir de la fecha que te marca no te recomiendan utilizarlo, porque puede ponerse malo y eso haría que si te comes algo caducado tú te pongas enfermo.



FECHA CADUCIDAD

También si tienes alguna alergia a alimentos tienes que mirar la composición o ingredientes. Por ejemplo si eres diabético (no puedes tomar azúcar sin control) o tienes alergia al gluten (es una proteína que se encuentra en algunos cereales).

También fíjate porque a veces hay ofertas y descuentos. Pueden ser del tipo 2x1. Es decir, que te llevas 2 cosas pero solo pagas una. Hay carteles que te especifican estas promociones.



MONEDERO

Con esos descuentos podrás ahorrar dinero.

Si tienes una calculadora puedes calcular lo que te vale todo lo que quieres comprar, por si no tienes dinero suficiente. Esto también puedes hacerlo en casa, si has hecho lo del listado que te decíamos antes con los precios.

Si no encuentras algo de lo que buscas puedes preguntar a los dependientes del supermercado.

Si cogiste un carro déjalo en su sitio a la entrada y recupera tu moneda.

A la hora de pagar sigue las indicaciones que te hayan enseñado previamente (en asociaciones, talleres de uso del dinero, o tu familia). Intenta no sacar todos los billetes que lleves delante de los desconocidos, porque podrían robarte.



¿Cuándo hago la compra?

La de comida puede ser una vez a la semana.

Para cosas que caducan muy rápido puedes ir todos los días o varios días a la semana a alguna tienda de barrio cerca de casa, para el pan, zumo o leche.

La ropa y el calzado

Cuando cambian las estaciones del año la gente tiene que utilizar ropa distinta, porque cambia la temperatura.

Por eso en cada temporada tienes que ordenar los armarios y cambiar la ropa de invierno por la de verano y al revés. Aunque hay 4 estaciones, esta tarea se hace solo dos veces al año, que es cuando hay cambios de temperatura más bruscos.



Este cambio de ropa se hace en verano, en junio, y para otoño-invierno en septiembre u octubre.

En verano guardas todos los abrigos, chaquetas y ropa de manga larga. En invierno guardas los vestidos, las camisetas de tirantes y manga corta, y los bikinis y bañadores. Todo estará guardado hasta el año siguiente.

Las chaquetas de punto o tela más finas pueden estar todo el año en nuestro armario porque a veces hay temperaturas más suaves. Este tipo de ropa son “prendas de entretiempo”, que se pueden usar en todos los tiempos.

Las botas, sandalias, zapatos también se tienen que ordenar.

Cada vez que haces esta organización grande de ropa (además de la colocación de tu armario que puedes hacer todas las semanas), tienes que ver qué ropa necesitas y que ropa esta muy gastada y tienes que tirar.



PREGUNTAR

Haz una lista con la ropa que ya está muy vieja y necesitas comprar. Ejemplo un chándal, una chaqueta, un abrigo, o lo que sea.

Si puedes cuando vayas a comprar pide a alguien que te acompañe para tener una segunda opinión. Si no puede ir nadie contigo pregunta a los dependientes de la tienda que también podrán ayudarte con las tallas que necesitas. Si tienes dudas para conjuntar colores también puedes preguntarles.

Es muy importante que sea ropa cómoda y a poder ser de algodón, para evitar alergias, y que estés más a gusto.

Mira las etiquetas que están en el interior de la ropa, para saber cómo tienes que lavarla, si se puede planchar y cómo tienes que cuidar dicha prenda.

Con los zapatos es importante que andes por la tienda un poco, para saber si te hacen daño o no.



ROPA

Los precios

Los precios tienen que verse bien en la etiqueta del producto.

También los productos que hay en los escaparates tienen que tener el precio a su lado.

En época de rebajas (en julio y agosto durante las rebajas de verano, y en enero-febrero, en las rebajas de invierno) los productos valen menos. En la etiqueta ha de figurar el nuevo precio.

Porque una cosa sea más barata no tiene que estar rota o vieja. Debe ser una cosa nueva. Fíjate siempre bien antes de comprar algo (sobre todo zapatos o ropa), por si está roto o tiene algún defecto.

Consejos

Si tienes dudas sobre como utilizar el dinero, las asociaciones pueden orientarte con clases o cursos de formación.

Lo ideal es que hayas podido probar todo esto con un tutor o monitor o un familiar que te guíe y vaya contigo las primeras veces a las tiendas.

No dejes que nadie vea lo que llevas en tu cartera o monedero. Te podrían robar. Lleva el monedero bien guardado. Si puede ser un bolso cruzado en tu pecho.

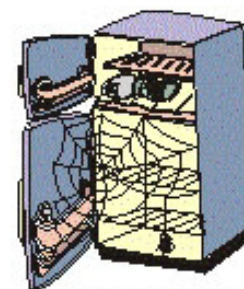
En algunos centros comerciales o tiendas grandes hay dependientes que están ahí para ayudarte a buscar lo que necesitas. Siempre que no encuentres algo puedes preguntar por ellos.

Siempre...

Compra solo aquello que de verdad necesites.

Siempre guarda los tickets de compra por si necesitas reclamar.

Reclamar es pedir un cambio en algo que has comprado, porque no funciona, está roto, etc. También puedes reclamar para que te devuelvan tu dinero si el producto no te gusta. Eso sí, para que te devuelvan el dinero, pregunta antes de comprar, porque no todas las tiendas devuelven el dinero. Algunas solo aceptar hacer cambios con otros productos de la tienda.



NEVERA VACÍA

Guía de compras en Lectura fácil

Escrita por Noticias Fácil (D. Labrador)- Octubre 2009