

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención

A VOLTA AO COLE:

TRUCOS PARA FACELA MAIS LEVADERA

O mes de setembro é un mes crave para a economía familiar. O final do verán e das vacacións supón tamén o comezo de novos gastos. A volta ao cole é, sen dúbida, un dos momentos do ano que máis preocupa aos consumidores.

O actual panorama de encarecemento de prezos converte esta volta ao cole nunha das máis caras dos últimos anos. Por iso, atopar alternativas que permitan ás familias aforrar en custos como o material escolar ou os uniformes é clave para que a costa de setembro non sexa tan complicada. Deixámoslles uns consellos que lle permitirán facer fronte aos distintos gastos que veñen asociados á volta ao cole.

VUELTA *al* COLE



LIBROS DE TEXTO

Os libros de texto representan, sen dúbida, un dos principais gastos que as familias deben afrontar co inicio do novo curso escolar.

-Segunda man: Unha das formas de conseguir aforrar é recorrendo a libros escolares de segunda man. As familias poderán atopar os libros que os seus fillos requiren para o curso en distintas plataformas en liña nas que as vendas de libros de texto de segunda man están a aumentar nos últimos anos. Estas plataformas tamén lle permitirán obter algún beneficio vendendo os libros usados doutros cursos que os seus fillos xa non necesiten.

-Préstamo: Hai centros educativos que teñen un servizo de préstamo de libros de texto de Educación Primaria, Educación Secundaria Obrigatoria, Educación Especial e Formación Profesional Básica.

-Descontos: Compare os prezos nos distintos establecementos, para reducir o máximo posible o desembolso que teña que facer en libros de texto. É conveniente coñecer que os libros de Educación Infantil, Bacharelato e Formación Profesional contan cun prezo fixo cuxo desconto máximo permitido ascende ao 5% (10% en feiras), pero os prezos nos libros de ensino obrigatorio (Primaria e ESO) son libres.



MATERIAL ELECTRÓNICO



Cada vez máis, a formación escolar está vinculada ao emprego de aparellos electrónicos, presentes de forma crecente na vida cotiá dos nosos fillos. Tablets, computadores, libros electrónicos. A necesidade de comprar este tipo de dispositivos é cada vez maior, polo que é importante que atopemos fórmulas de aforro.

Unha delas é recorrer a aparellos reacondicionados, material electrónico que se vende a un prezo menor por diversos motivos:

- Que o produto é novo, pero procede dunha devolución doutro usuario, polo que podería ser aberto ou usado.
- Que o produto é novo e a embalaxe atópase danado ou se ha desprecintado.
- Que o produto é novo e procede da exposición ou o escaparate dunha tenda.
- Que o produto non é novo, pero cambiáronselle compoñentes de uso intensivo (por exemplo, a batería, a pantalla ou a carcasa, no caso de tabletas ou teléfonos móbiles), e sometéuselle a unha revisión xeral para comprobar o seu funcionamento.

Consulte no establecemento para acceder a este tipo de produtos e asegúrese das condicións de compra (política de devolucíons e cambios, garantías). Lembre sempre conservar o billete de compra.

UNIFORME



O uniforme escolar é outro motivo importante de gasto para as familias. Hai varias fórmulas para conseguir minimizar este custo:

-Herdar: Se ten a posibilidade de reutilizar uniformes de familiares maiores (irmáns, curmáns), non terá que facer fronte a este gasto no seu orzamento.

-Intercambio: Os seus fillos necesitarán renovar a talla conforme van crescendo. Pense que o uniforme que lles quedou pequeno pode servirille a outros, e que vostede tamén pode aproveitar o uniforme refugado por un alumno maior.

-Descontos: Se vai comprar, tómese o seu tempo e consulte as distintas ofertas que presentan os establecementos.

CALZADO E ROUPA DEPORTIVA

O deporte é unha das actividades principais da volta ao cole. As clases de educación física, os tempos de xogo, as actividades extraescolares. Todo iso lévanos á necesidade de dotar aos nosos fillos nesta época de roupa e calzado deportivo.

-Rebaixas: Adiántese a setembro e adquira estes produtos nos distintos períodos de rebaixas.

-Descontos: Compare os distintos establecementos e busque os descontos que ofrecen pola roupa e o calzado deportivo. Teña en conta tamén os descontos especiais que poida atopar para estudantes.



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

As actividades extraescolares axudan aos nosos fillos ao seu desenvolvemento físico e social. Ademais, aprenden habilidades como o traballo en equipo, melloran o seu estado físico, e gañan confianza en si mesmos. Estas actividades conlevan un gasto importante, que podemos reducir con algúns trucos:

-**Buscar ofertas:** Setembro en é o mes estrela para as empresas que se dedican a ofrecer este tipo de actividades. Moitas delas tratan de competir con suculentas ofertas. Busque a que lle resulte máis atractiva.

-**Elixir ben:** Non todas as actividades extraescolares teñen o mesmo custo. Compare entre distintas opcións e elixa a que mellor se adapte ao seu orzamento. O mesmo sucede co material. Algunhas requiren da adquisición de material máis ou menos caro. Teña todo isto en conta antes de elixir a actividade.

-**Proba:** Apunte ao seu fillo un mes como proba. En moitas ocasións, a actividade non lle termina gustando e quere abandonala, a pesar de que xa pagou todo o curso ou o trimestre.

-**Transporte:** As actividades extraescolares adoitan supoñer un sobreesforzo para o desprazamento dos fillos. Evite o fenómeno taxista buscando fórmulas como coordinar as viaxes con outros pais para compartir a carga do transporte.



PLANIFICACIÓN



Non o deixe todo para setembro. Cargar neste mes todo o gasto da volta ao cole pode ser traumático para a economía familiar. Planifique con tempo as compras que necesitará, e distribúaaas ao longo do ano. Se pode, faga coincidir as súas compras cos períodos de rebaixas, para que lle sexan menos custosas.

Se se presenta ante o mes de setembro **sen** estes deberes feitos, analice que tipo de gastos non son indispensables para agora mesmo, e planifique o resto das compras para outros meses.

DECLARACIÓN DA RENDA

Incluír na declaración da renda os gastos de escolaridade, de ensino de idiomas e os gastos do vestiario que sexa de uso exclusivo escolar pode supoñer tamén unha axuda para os gastos familiares. Lembre gardar as facturas e os billetes de todas as compras para poder xustificalos. Consígnase na casilla 0849



BOLSAS E AXUDAS



Existen algunhas bolsas e axudas da Xunta de Galicia e dos concellos destinadas a axudar ás familias. Estas subvencións céntranse en material escolar ou axudas para o comedor.



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:
uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto
connosco, estamos en:

**UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN**
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD

UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS



**¡PREPÁRATE
PARA LA VUELTA
AL COLE CON
ENERGÍA!**

Una buena cabeza y un buen corazón son una combinación estupenda. Pero cuando le agregas un lenguaje educado o un bolígrafo, realmente tienes algo especial.

(Nelson Mandela)