

prepago. Además, cuando se viaja, hay que mantener el teléfono apagado tanto tiempo como se pueda, con el fin de evitar los cargos de roaming (costes de transferencia de llamada cuando un usuario está en la zona de cobertura de una red móvil diferente a la suya). Es preferible utilizar el correo electrónico para comunicarse.



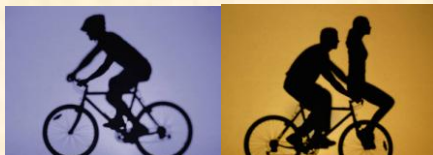
### **3. El vehículo propio y el transporte**

No tener coche propio permite eliminar gastos de seguro, combustible e impuestos municipales

Conviene no utilizar demasiado el coche privado.

Carecer de vehículo propio disminuye de manera considerable los gastos anuales (el seguro, el combustible, las revisiones y piezas de recambio, los tiques de estacionamiento y los peajes, las multas, los impuestos municipales, etc).

Conviene tramitar una tarjeta de abono para el transporte público, con el fin de poder viajar siempre que se necesite.



**4. Comprar en tiendas de segunda mano** Deshacerse de los objetos inútiles y de la ropa que ya no se usa y ocupa espacio.

Los mercadillos y las librerías de libros usados también constituyen

una opción para comprar barato.

### **5. Recortar gastos en ocio y entretenimiento**

A menudo, se disfruta de variadas formas de diversión sin gastar mucho dinero. En vez de salir de casa, se puede organizar una partida de juegos de mesa con amigos y familiares, alquilar una película o tener una buena conversación. Además, hay que olvidarse de hábitos como el tabaco, el alcohol y los juegos de azar y suprimir las salidas a bares o las cenas fuera de casa.



**¡¡ UNETE !!**

Entre todos podemos acabar con esta situación

**¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!**



**VIVIR CON  
600 €  
AL MES**

**Por la Co-Responsabilidad Parental**



**Padres y Madres  
en acción**

[www.padresdivorciados.es](http://www.padresdivorciados.es)

[usedimad@gmail.com](mailto:usedimad@gmail.com)

649 116 241

**Con tu Ayuda y  
Colaboración Conseguiremos  
la Custodia Compartida  
de nuestros hijos, de forma Automática**

Boletín de Suscripción:

Nombre: \_\_\_\_\_  
 Apellidos: \_\_\_\_\_  
 Domicilio: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_  
 Población: \_\_\_\_\_  
 C.P.: \_\_\_\_\_ N.I.F.: \_\_\_\_\_  
 e-mail.: \_\_\_\_\_  
 Tlf.: \_\_\_\_\_

**Si, deseo pertenecer a la Asociación  
Padres y Madres en Acción (PAMAC),  
abonando la cantidad de:**

- **84´00 €** Anuales
- \_\_\_\_\_ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación  
 Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó  
 domiciliando el pago en el Banco/Caja: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_ nº: \_\_\_\_\_  
 Población: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_  
 Entidad    Oficina    D.C.    Cuenta  
 □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□  
 En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

Firmado:

**¿Se puede vivir *con 600 € al mes?***

Vivir con 600 € mensuales implica llegar con dificultad a cubrir las necesidades básicas o una alimentación equilibrada  
 La Encuesta de Condiciones de Vida, que publicó el Instituto Nacional de Estadística (INE) constata que los españoles están cada vez más endeudados.  
 Casi 2 de cada 3 familias llegan a fin de mes con dificultades debido a su situación económica, según revela el Indicador de Confianza del Consumidor (ICC) que ha elaborado el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).  
 El 21,8% de los hogares españoles está por debajo del umbral de riesgo de pobreza y cuenta con menos de 627 € mensuales por persona para subsistir. Dado el nº cada vez mayor de personas que tienen que sobrevivir con 600 € al mes: serie de partidas en las que reducir gastos.  
 Por ANA PALOMO TRIGO/16.12.2011

Aunque el salario mínimo interprofesional en 2011 es de 641,40 € al mes, se estima que para año 2012 suba entre un 1,5% - 2,5%, con lo que llegará como máximo a los 657,1€ mensuales. La precariedad en los salarios, la crisis económica y el aumento del desempleo: muchos españoles se vean abocados a sobrevivir con sueldos, pagas o pensiones de 600 euros al mes. Más de 5 Millones de personas en España perciben unos ingresos que se sitúan por debajo del salario mínimo, en 6.603 € anuales o, lo que es lo mismo, 18,34 € al día.

Vivir con estos 18 € diarios implica llegar con dificultad a cubrir las necesidades básicas, como la vivienda, la electricidad, la calefacción o una alimentación equilibrada. Lo peor es que esta tesitura tan poco alentadora parece no tener fin, ya que los ingresos medios de las familias españolas disminuyen año tras año.

En 2010, el ingreso medio por persona alcanzó 780 euros al mes, un 3,8% menos que la cifra registrada en 2009. Es esencial conocer en qué conceptos se pueden reducir gastos para llegar a fin de mes. En qué ahorrar para vivir con 600 €

**1. La vivienda.** Cuando la pensión de jubilación llega a 600 €, a menudo, se tiene la vivienda pagada. El alquiler de un piso o el pago de la hipoteca son los gastos más costosos del presupuesto mensual. Si es así, hay que considerar la posibilidad de trasladarse a un inmueble más barato. La Encuesta de Presupuestos Familiares (ECPF) que elabora el INE publicó en noviembre que el 16,09% de las familias españolas vive en régimen de alquiler. El coste medio mensual del alquiler de un apartamento de una habitación oscila entre 500 y 900 €, en función de la ciudad y del barrio. Además, se puede ahorrar en agua, gas, electricidad, productos de limpieza, etc., ya que los gastos son comunes.

**2. Los suministros básicos.** La factura de la calefacción puede suponer un gran desembolso mensual. Lo más apropiado es estar abrigado en casa y bajar un par de grados la calefacción. Como norma general, el termostato no debe estar nunca por encima de los 22 grados centígrados. Apagar las luces y desenchufar los aparatos eléctricos mientras no se utilizan ayuda a ahorrar en la factura de la electricidad. Reducir el uso del aire acondicionado. Cerrar bien los grifos y no malgastar el agua. Se debe utilizar la lavadora y el lavavajillas cuando estén llenos. En cuanto al aseo personal, es mejor ducharse que bañarse y no se debe utilizar el retrete como papelera. Reducir el gasto en llamadas de teléfono. Se puede optar entre ser propietario de un teléfono móvil y de una línea fija. Si se decide usar el móvil, hay que tratar de encontrar un contrato que tenga un precio asequible o comprar un móvil de