



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 143

SEPTIEMBRE 2026

- El laberinto de las suscripciones digitales: la trampa de los «patrones oscuros» para evitar que te des de baja
- Las 5 garantías clave del consumidor tras el verano
- Los hogares españoles cambian sus hábitos: el gasto en alimentación dentro de casa sube un 4,8% mientras cae en los bares
- El peligro del fútbol gratis: la guardia civil advierte del malware oculto en las IPTV
- Ahorro en la cesta de la compra: las claves para conservar mejor los alimentos y frenar el desperdicio
- Claves para sobrevivir a la «cuesta de septiembre»
- Alivio fiscal en septiembre: las desgravaciones en el IRPF que permiten abaratar el coste del curso escolar
- Entrevista:
 - Viaje a Estrasburgo de las Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
 - X Concurso Internacional Educando Contra la Violencia 2025: “El silencio que gritaba”

EL LABERINTO DE LAS SUSCRIPCIONES DIGITALES: LA TRAMPA DE LOS «PATRONES OSCUROS» PARA EVITAR QUE TE DES DE BAJA

Suscribirse a una plataforma de streaming, un software o una app de fitness requiere solo un clic. Sin embargo, cancelar la cuota mensual se ha convertido en una auténtica odisea para millones de usuarios. Cerca del 40% de los consumidores ha intentado dar de baja un servicio online sin éxito al menos una vez.

Esta dificultad no es casual, sino el resultado de los llamados «patrones oscuros» (*dark patterns*): estrategias de diseño creadas deliberadamente para confundir o desanimar al cliente mediante procesos eternos, preguntas repetitivas o botones ocultos.

Aunque la legislación europea exige que darse de baja sea tan sencillo como darse de alta, muchas empresas continúan operando en zonas grises. Para defenderte de estos cobros recurrentes, se aconseja utilizar tarjetas virtuales con saldo limitado para pruebas gratuitas, revisar la configuración de la cuenta desde la web en lugar de la app y guardar capturas de pantalla de todo el proceso de cancelación. Si el cobro persiste tras tramitar la baja, podrás reclamar directamente el reembolso ante tu entidad bancaria.



Pincha en la imagen para ver el video
del tercer día del viaje a Estrasburgo

LAS 5 GARANTÍAS DEL CONSUMIDOR TRAS EL VERANO

- **Derecho de desistimiento en compras online:** Para todas las adquisiciones por internet (material escolar, uniformes o dispositivos), dispones de al menos 14 días naturales desde la recepción del producto para devolverlo sin dar explicaciones ni asumir penalizaciones.
- **Transparencia en la financiación al consumo:** Si financias las compras del nuevo curso o recurras a microcréditos, la entidad está obligada por ley a detallar con total claridad el coste real mediante la TAE, el desglose de comisiones y las condiciones del contrato para evitar intereses abusivos.
- **Protección ante cambios en contratos de suministros y telefonía:** Las compañías no pueden modificar unilateralmente las condiciones contractuales ni aplicar permanencias de forma indebida. Cualquier variación en la tarifa o servicio debe ser notificada con preaviso, otorgando al usuario la facultad de rescindir el contrato sin coste.
- **Garantía legal extendida en bienes duraderos:** El material tecnológico (portátiles, tabletas o licencias de software) adquirido para la vuelta a las aulas cuenta con la protección legal frente a defectos de fábrica o faltas de conformidad, garantizando la reparación, sustitución o reembolso según corresponda.
- **Derecho de cancelación en actividades y servicios contratados:** Ante la inscripción en gimnasios, academias o cursos extraescolares, el consumidor mantiene el derecho a cancelar el servicio o solicitar la devolución del importe abonado si las condiciones prometidas no se cumplen o sufren modificaciones sustanciales.



LOS HOGARES ESPAÑOLES CAMBIAN SUS HÁBITOS: EL GASTO EN ALIMENTACIÓN DENTRO DE CASA SUBE UN 4,8% MIENTRAS CAE EN LOS BARES

Los españoles prefieren comer más en casa para cuidar su presupuesto. Según el último Informe Anual del Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el gasto destinado a la cesta de la compra en el hogar creció un 4,8% en 2025, alcanzando los 87.831 millones de euros, al tiempo que las consumiciones fuera del domicilio registraron un leve descenso del 0,03% en valor y un 2,5% menos en volumen.

El estudio refleja la consolidación de un hábito de consumo más doméstico y práctico, guiado por la búsqueda de ahorro frente al encarecimiento generalizado del coste de vida. De los 2.873 euros que cada persona dedica al año a comer y beber, cerca del 71% del gasto y casi el 88% del volumen total de alimentos se consume dentro de la vivienda.

Esta adaptación económica se nota también en la forma de ir al supermercado. Las familias realizan visitas más frecuentes al establecimiento, pero llenan carritos más pequeños, con un ticket medio de 19,4 euros por compra. Además, la marca blanca continúa ganando terreno, representando ya el 48,6% del total de las ventas.

Entre los productos estrella destacan el aceite de oliva virgen, cuyas compras se dispararon un 20,4% impulsadas por una fuerte bajada de precios, y los huevos, que crecieron un 3% a pesar de haberse encarecido. Los consumidores priman los menús sencillos y la dieta mediterránea para estirar el presupuesto familiar.





EL PELIGRO DEL FÚTBOL GRATIS: LA GUARDIA CIVIL ADVIERTE DEL MALWARE OCULTO EN LAS IPTV

Con la reanudación de la temporada futbolística, la oferta de plataformas para ver partidos y televisión en directo de forma gratuita se ha multiplicado. Sin embargo, este reclamo está siendo aprovechado por cibercriminales para perpetrar estafas a gran escala. La Guardia Civil de Granada ha emitido una alerta urgente tras detectar un repunte en el uso de aplicaciones IPTV fraudulentas diseñadas para saquear cuentas bancarias.

El truco de los estafadores consiste en ofrecer acceso libre a retransmisiones deportivas mediante archivos e instalaciones no oficiales. Muchas de estas herramientas contienen un software malicioso indetectable para los antivirus convencionales. Este malware permanece latente en el dispositivo y se activa de manera silenciosa en el momento exacto en que el usuario ejecuta su aplicación de banca móvil, capturando las credenciales de acceso.

Los investigadores señalan que las víctimas descubren el engaño al constatar transferencias no autorizadas, cargos indebidos o incluso el vaciado total de sus fondos.

Asimismo, los delincuentes aprovechan esta brecha para sustraer contraseñas de correo electrónico, mensajería instantánea y redes sociales.

Frente al avance del fraude digital asociado al streaming pirata, las fuerzas de seguridad recomiendan evitar tajantemente la descarga de aplicaciones desde repositorios no verificados. En caso de sospecha o de haber detectado movimientos bancarios anómalos tras instalar estas herramientas, se aconseja desinstalar la app, contactar de inmediato con la entidad financiera para bloquear las claves y acudir a dependencias policiales para formalizar la correspondiente denuncia aportando las pruebas disponibles.

AHORRO EN LA CESTA DE LA COMPRA: LAS CLAVES PARA CONSERVAR MEJOR LOS ALIMENTOS Y FRENAR EL DESPERDICIO

El desperdicio de alimentos representa una fuga constante de dinero en el presupuesto familiar, un problema que se agudiza tras los excesos del periodo estival y la subida de las temperaturas.

Adoptar pautas eficaces de conservación no solo ayuda a alargar la vida útil de los productos, sino que permite optimizar la cesta de la compra y generar un ahorro directo en la economía doméstica. Una correcta gestión comienza en la organización del frigorífico y la despensa. Aplicar la regla básica de **"lo primero que entra es lo primero que sale"** evita que los productos queden olvidados al fondo de los estantes.



Asimismo, ajustar adecuadamente la temperatura de la nevera —manteniéndola entre los 2°C y 4°C— resulta fundamental para ralentizar el deterioro de los alimentos frescos como carnes, pescados y lácteos. Otro aspecto clave reside en el almacenamiento adecuado de frutas y verduras. Separar aquellos ejemplares que emiten gas etileno (como plátanos o tomates) de los alimentos sensibles a este compuesto evita una maduración acelerada e indeseada. Por su parte, la congelación estratégica de sobras o ingredientes a punto de caducar en raciones individuales prolonga su consumo semanas después. Incorporar estos pequeños hábitos cotidianos de planificación, envasado hermético y aprovechamiento permite reducir drásticamente los desperdicios diarios. Cuidar lo que se tira es la forma más rápida y directa de cuidar el bolsillo.

CLAVES PARA SOBREVIVIR A LA «CUESTA DE SEPTIEMBRE»

Se acabaron las vacaciones y toca volver a la realidad. Un cambio que no solo cuesta a nivel mental, sino que también se nota —y mucho— en el bolsillo. El inicio del cole, el regreso a la oficina y los recibos fijos... hacen que septiembre se sienta como una auténtica montaña rusa financiera. Pero no te agobies: con un poco de organización y unos pequeños ajustes, es totalmente posible amortiguar el golpe.

El primer paso es hacer una limpieza en las cuentas. Revisa tus suscripciones y cancela esas apps o plataformas que no has usado en todo el verano. También conviene ponerte al día con tus facturas de luz e internet para ver si estás pagando de más, y probar a automatizar una pequeña cantidad de ahorro a principio de mes, justo cuando cobras, para que no vuele antes de tiempo.

Cuando se trata del equipamiento para el cole o la oficina, el truco está en no comprar por comprar. Haz inventario de lo que ya tienes en casa antes de ir a la tienda, echa un vistazo al mercado de segunda mano para libros o uniformes y prioriza las marcas blancas. Además, no hace falta conseguirlo todo el primer día: comprar de forma escalonada te ayudará a repartir el gasto.

El día a día en casa también ofrece un gran margen de ahorro. Organizar los menús de la semana, aprovechar lo que ya tienes en la despensa y llevarte el tupper al trabajo te puede hacer ahorrar más de 150 euros al mes casi sin darte cuenta. Si a esto le sumas el uso del transporte público, la opción de compartir coche para ir a trabajar y planes de ocio gratuitos para los primeros fines de semana, verás como la famosa cuesta de septiembre se hace mucho más llevadera.



ALIVIO FISCAL EN SEPTIEMBRE: LAS DESGRAVACIONES EN EL IRPF QUE PERMITEN ABARATAR EL COSTE DEL CURSO ESCOLAR



El inicio del nuevo curso escolar representa uno de los mayores desembolsos económicos anuales para las familias, con gastos elevados en matriculaciones, libros de texto, uniformes y actividades extraescolares. Ante este impacto en el presupuesto doméstico, la fiscalidad ofrece un importante balón de oxígeno mediante las deducciones aplicables en la declaración de la Renta.

Según recuerdan los Técnicos del Ministerio de Hacienda, la clave para amortiguar el desembolso reside en los beneficios fiscales autonómicos. Aunque la normativa estatal contempla incentivos limitados —**como la deducción por maternidad e incremento por gastos en guarderías o centros de educación infantil autorizados**—, son las comunidades autónomas las que despliegan un amplio abanico de deducciones específicas.

Regiones como Madrid, Murcia, Aragón o Canarias permiten desgravar desde el gasto total o parcial en libros de texto y material escolar hasta un porcentaje en la compra de uniformes, enseñanza de idiomas, informática y comedores. Asimismo, en ciertos territorios se contemplan deducciones por transporte escolar, actividades de refuerzo e incluso por cuotas de acceso a internet orientadas al estudio.

Para aprovechar estos beneficios en la siguiente campaña del IRPF, resulta imprescindible conservar las facturas, recibos y justificantes de pago a nombre del contribuyente. Con una correcta planificación tributaria y el conocimiento de la normativa autonómica, las familias pueden recuperar una parte significativa de los gastos educativos y aliviar el esfuerzo financiero de la vuelta a las aulas.

UNA VOCACIÓN CONSTRUIDA DESDE LA INFANCIA

Su interés por la infancia ha sido continuo. Desde su niñez demostró una clara inclinación pedagógica, participando durante más de una década como voluntaria en una casa de acogida en La Manga y colaborando en proyectos socioeducativos de su colegio.

En la gestión cotidiana de las aulas de Infantil, la maestra enfatiza la importancia de los primeros días para establecer dinámicas de cohesión de grupo y normas de convivencia que generen seguridad. Para el abordaje de las emociones y la resolución de conflictos, recurre habitualmente a la literatura infantil como herramienta didáctica, además de incorporar dinámicas de asamblea, espacios de relajación y rincones específicos para el autocontrol emocional.

Respecto a la relación con los progenitores, considera clave mantener un contacto diario para garantizar un seguimiento adecuado del alumnado. Al analizar las dinámicas actuales, reflexiona sobre la sobreprotección y la pérdida de confianza en la labor docente:

“Actualmente, se juzga y se pone en duda cualquier actitud o comentario que salga de la zona de confort de las familias... La sobreprotección y la falta de límites repercuten negativamente en la manera en la que desde el cole podemos ayudar a cada niño/a a desarrollarse adecuadamente.”

Frente a estas dificultades, **sostiene que el verdadero indicador de un trabajo acertado reside en el bienestar y la tranquilidad de los niños al acudir cada día al aula.**

Como orientación para las nuevas promociones de magisterio, María insiste en la importancia de mantener la ilusión inicial, buscar el aprendizaje continuo junto a otros profesionales y afrontar la profesión como el privilegio de acompañar el desarrollo integral de la infancia.



María Rigabert Martínez-Romero, docente murciana

María, de 31 años, sintió su llamada por la enseñanza desde muy temprana edad. Tras graduarse en Educación Infantil en la Universidad de Murcia, completó los estudios de Educación Primaria con mención en inglés en la Universidad Antonio Nebrija y realizó un máster en Educación Personalizada por la UNIR. Su trayectoria profesional comenzó en enero de 2020 al asumir la tutoría de un aula de Educación Infantil en circunstancias excepcionales: tras el repentino fallecimiento de la anterior profesora y al declararse el confinamiento por la pandemia apenas unas semanas después.

Actualmente, ejerce en un colegio familiar de dos líneas en Espinado, Murcia, donde imparte clases mientras compagina su labor con la impartición de talleres de luz negra y la autoría de un cuento homenaje a los maestros de Infantil publicado por la editorial Magia Madrina. En el ámbito metodológico, destaca el uso constante de la música y la literatura dentro del aula, además de compartir recursos educativos a través de las redes sociales.

VIAJE ESTRASBURGO DIA 3: VISITA AL PARLAMENTO





X CONCURSO INTERNACIONAL EDUCANDO CONTRA LA VIOLENCIA 2026: “EL SILENCIO QUE GRITABA”

La Federación Murciana de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO y la Asociación Regional de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios ACUM, en colaboración con la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia, anuncian la apertura del **X Concurso Internacional de Relato Corto y Poesía “Educando contra la Violencia: El silencio que gritaba”**, correspondiente a la edición 2026.

Este certamen, que cuenta con la colaboración del Consejo Escolar de la Región de Murcia y la Asociación de Creadores y Artistas Palin, tiene como objetivo seguir fomentando la concienciación y la prevención de la violencia a través de la expresión literaria.

Los participantes podrán optar por dos modalidades diferentes, cada una con sus propios requisitos técnicos:

- **Relato Corto:** Con una extensión máxima de 550 palabras (excluyendo el título).
- **Poesía:** De métrica libre y con una extensión máxima total de 50 versos por autor.

El jurado, integrado por especialistas designados por las entidades organizadoras y la Dirección General de Mujer de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, otorgará los siguientes galardones para cada una de las modalidades (relato y poesía):

- **Categoría Mayores de 18 años:** Un primer premio consistente en un cheque de 350 € y un reconocimiento para el finalista que recibirá un lote de libros.
- **Categoría Menores de 18 años:** El ganador o ganadora recibirá una Tablet o dispositivo similar junto a un lote de libros, mientras que el finalista será obsequiado con otro lote de libros.

La entrega de premios se llevará a cabo en la ciudad de Murcia en una fecha cercana a la conmemoración del **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer** de este año.

Los trabajos deberán enviarse exclusivamente de forma digital a través del correo electrónico **educandocontralaviolencia@gmail.com**, utilizando el sistema de plica (en un archivo el texto con pseudónimo y en otro los datos personales y declaración jurada) para garantizar el anonimato durante la valoración. El plazo oficial para la recepción de los textos ya está abierto y concluirá el **31 de octubre de 2026 a las 23:59 horas** (horario peninsular español). Las bases completas del certamen pueden ser consultadas a través de los canales oficiales de las asociaciones organizadoras.

