

# MUTANTE

ACTUAR

## Instructivo para el *estrén\** consciente

\* Conjunto de ropa especial para estrenar en navidad y/o año nuevo.

Este contenido fue hecho a partir de una conversación con **Diana Gómez (@dianalunareja)**, consultora en marketing colombiana y creadora de contenido sobre moda y tendencias.

#HABLEMOSDEDICIEMBRE



## ¿QUÉ ES UN *ESTRÉN* CONSCIENTE?

Una decisión de **consumo pensada y responsable** que evita dejarse llevar por impulsos o campañas de marketing\*.

\* Mensajes y presiones del mercado para consumir, pero que no necesariamente están ahí para beneficiarnos.



### Tus mantras del *estrén* consciente:



- **Consumir lo que necesito.**
- **El placer de la compra no es mi fin,** el impacto que tendrá en mi vida y mi entorno sí.

**¡¿CÓMO LO LOGRO?!**



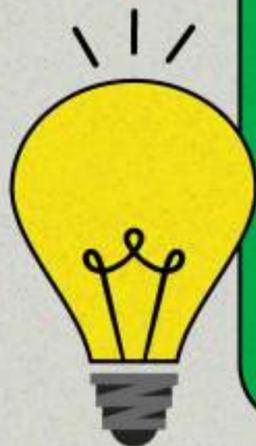
Vamos con unas ideas 😊 ✨



## ORGANIZA Y AHORRARÁS



- **Planea tu estrén** y los regalos que darás 🤔
- **Establece un presupuesto máximo y haz una lista de prendas,** personas y lugares donde puedes conseguirlos más económicos.



Piensa en la **vida útil larga** de las prendas para que puedas disfrutarlas en muchas más ocasiones del año

**BUENO,  
BONITO**  
y para más  
de una vez



## ¡NAVIDEÑO EL CORAZÓN!

Huye de la ropa temática navideña (camisetas, pijamas, suéteres), **suele terminar en la caneca** de la basura al otro día 😞



### ¿Y el planeta? ↓ ↓ ↓

Si quieres estrenar y tu entorno cuidar, un lema podrás adoptar 😊:

¿Cómo prolongo la vida útil de mis cosas para que no se conviertan en basura?



**NOTA:** No se trata tanto de comprar productos ecológicos, pues para la mayoría de personas son simplemente inaccesibles.



## ¡EMPAQUES DEBAJO DEL COLCHÓN!

COMO LAS MAMÁS:

“Esta bolsita nos sirve para la próxima navidad” 🤪🎁

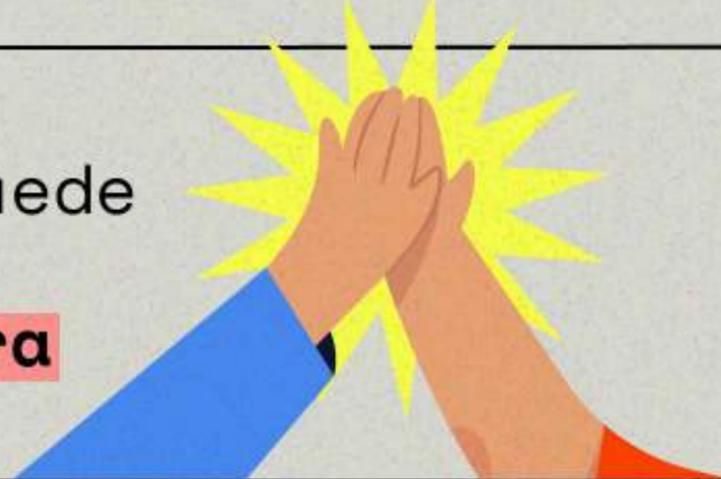


LO LOCAL SERÁ BONITO

COLOMBIA TIENE UNA CULTURA DE EMPRENDEDORES.

Piensa en la posibilidad de **comprar a marcas locales** que confeccionan en talleres nacionales.

**NOTA:** El dinero que invertimos en ropa puede quedarse dentro de **la economía de nuestra comunidad**



**MU  
TAN  
TE** 🖐️

ACTUAR

**¿Cuál será  
tu **estrén**  
consciente  
este año?**



#HABLEMOSDEDICIEMBRE