



VIVIR CON MENOS, O SIN NADA

Sin Dinero

Regalo, trueque y vivir sin gastar

0.1 · BOOKS.HITCHWIKI.ORG

CC-BY-NC-SA-4.0

Índice

Introducción A La Vida Sin Dinero Viajar Sin Dinero

Trueque E Intercambio Alternativo Personas Que Viven Sin Dinero Comer Sin Gastar

Bienes Gratuitos Y Ayuda Mutua Autosuficiencia Y Habilidades Prácticas

Ingreso Básico Y Transformación Del Sistema Monetario

Introducción a la vida sin dinero 8

Acerca de Sindinero.net

Bienvenido a Sindinero.net - Como Vivir Sin Dinero

No dinero

Qué hacer sin dinero

Vida simple

Rechazo Efectivo

Niños sin dinero

Contacto

Viajar sin dinero 5

Como viajar sin dinero

Sin dinero en el camino

Autostop

Vivir en una tienda de campaña

Redes de intercambio de hospitalidad

Trueque e intercambio alternativo 6

personas haciendo trueque

Hospital de trueque

Moneda social

Compartir cosas

Hacer cosas y venderlas o intercambiarlas

Regalos sin dinero

Personas que viven sin dinero 8

Heidemarie Schwermer

Mark Boyle

Raphael Fellmer en Huelga de Dinero

Jo Nemeth, una mujer feliz sin dinero

Daniel Suelo

Video Documental sobre elf Pavlik

Vivir Sin Dinero en Twin Oaks

Libro: Pasos hacia la paz interior

Comer sin gastar 3

Consejos para buscar en un basurero

Buscando Plantas Comestibles

Ir a la iglesia por ropa y comida

Bienes gratuitos y ayuda mutua 4

Cómo conseguir muebles gratis

Reciclar

Trabajar en un autobús o en un parque

Trabajo voluntario TIC en Nicaragua

Autosuficiencia y habilidades prácticas 2

Cómo hacer pan en 6 pasos para hacer un dinerito extra

Usar una máquina de coser

Ingreso básico y transformación del sistema monetario 4

Ingreso Básico

Economía monetaria

El Valor del Dinero

La usura un factor común en El Salvador

Cover photograph: [USDA Agricultural Research Service](#) · Public domain
— Ambersweet oranges

Sin Dinero

Consejos e historias para vivir con menos dinero, o sin él. Compilado de [sindinero.net](#). El proyecto empezó como Geldloos.nl (Robino, más tarde con Guaka). Los capítulos en inglés están en **Moneyless** ([moneyless.org](#)); los neerlandeses, en **Geldloos** ([geldloos.nl](#)).

Licencia: **CC-BY-NC-SA-4.0**.

Las páginas de créditos, préstamos y publicidad se omiten. Las reseñas de libros ajenos con copyright se omiten.

Acerca de Sindinero.net

Sindinero.net es un proyecto social por Robino y Guaka sobre la vida y sobre el dinero. La meta es llegar a formas más creativas de reducir la influencia del dinero en la vida cotidiana. Aparte de eso, es también un proyecto para expresar la creatividad y hacer algo fresco. Sindinero.net se inició como el sitio web holandés Geldloos.nl.

Vida más allá del dinero

Sindinero.net es especialmente sobre la manera de vivir con menos o incluso sin dinero. Con Sindinero.net queremos llamar la atención sobre formas alternativas de organizar la sociedad y la economía de abajo hacia arriba, a veces de igual a igual. Formas que están especialmente basadas en el compartir y dar, no necesariamente en dinero y beneficio. Aparte de eso también hay atención al trueque. Por supuesto Sindinero.net simplemente no apareció de la nada. A partir de los estudios de ciencias políticas y periodismo Robin ha aprendido mucho de unos temas como el papel del dinero y las estructuras de poder en la sociedad. También siempre ha estado interesado en la transformación social, política y economía. Esta es también la forma en que

conoció Guaka en 2003, en Indymedia, IRC y Wikipedia. Guaka ha participado activamente en la construcción de sitios como CouchSurfing, Hitchwiki y Trashwiki. Ambos pensamos un mundo sin dinero es posible, tan pronto como nos organizamos de una manera que hace que el dinero superfluo.

El dinero corrompe

Sin embargo, el dúo dinámico no se opone radicalmente en contra del uso del dinero. Por el contrario, entienden por qué el dinero está alrededor y somos tan dependientes de él. La falta de dogmatismo es evidente a partir de la aceptación de la publicidad en este sitio web. Sin embargo, a través de la optimización de motores de búsqueda también atraemos conscientemente las personas que no tienen dinero, los que piensan que necesitan dinero para vivir o incluso las personas que están buscando la manera de pedir dinero prestado. Con Sindinero.net queremos mostrarles que hay diferentes maneras de resolver los problemas de dinero, mucho mejor que pedir prestado dinero rápidamente. Por ejemplo, consumiendo menos y ahorrando dinero. Si la gente todavía se dejan seducir y quieren pedir prestado dinero, Robino conseguirá un poco de dinero para esto. El plan más grande, si este plan tiene éxito en Inglés y otros idiomas, impulsaremos de nuevo en proyectos interesantes, como la encantadora wikis .

Ser libre

Finalmente Sindinero.net es también una herramienta para la gente que quiere actuar y vivir más conscientemente. Pero, ¿qué son las cosas que puede hacer como una persona para ser más libre? El dinero es algo que definitivamente no es necesario. La libertad vive en ti mismo. Viene desde el interior. Incluso cuando creemos que el dinero nos proporciona libertad, estamos con mayor frecuencia simplemente atrapados por el dinero. Cualquiera que sea la forma en que las cosas en la sociedad han sido condicionados, incluyendo nuestra propia existencia, al final tomamos nuestras propias decisiones. Y cada vez que hagas una elección, de elegir algo. Si quieres una vida más libre, Sindinero.net puede proporcionarle muchos consejos para ayudarle con sus opciones.

Bienvenido a Sindinero.net - Como Vivir Sin Dinero

¿Es posible vivir sin dinero? ¿Cómo puedo vivir sin la necesidad del dinero? ¿Cómo puedo vivir sin gastar? ¿Cómo puedo vivir una vida sencilla? En Sindinero.net encontrarás algunas respuestas a esas preguntas con ejemplos inspiradores tomados de la vida real. Este sitio contiene artículos de ejemplos de [personas que decidieron vivir sin dinero](#), así como [consejos útiles para vivir sin gastar](#) y para llevar una vida financiera saludable. Encontrarás tips acerca de cómo cultivar una vida sin dinero y también relatos inspiradores de personas que han logrado viajar de Holanda a México y de regreso sin utilizar un solo centavo.

Qué es vivir sin dinero Vivir sin dinero no significa vivir sin trabajar. Es un estilo de vida que, para lograrlo, requiere de ocuparse y renunciar a ciertas cosas. Este estilo de vida busca algo muy sencillo: Ser feliz con lo que tienes. >En lugar de buscar la comodidad de poder comprar lo que crees que deseas, al decidir no utilizar dinero deberás echar a andar la imaginación. Vivir sin dinero te obliga a ser más creativo para poder satisfacer tus necesidades. Cuando todo es mediado por el dinero, no hace falta pensar mucho para conseguir lo que quieres. Solamente hace falta que lo puedas pagar. En cambio, si no tienes dinero o renuncias a él, es necesario que encuentres formas alternativas al dinero para vivir tu vida.

Cómo comenzó sindinero.net Mi nombre es Robino, fundador de Sindinero.net. He vivido sin dinero en varias ocasiones durante mi vida. La primera de ellas fue por tres meses, en los cuales viajé a Portugal. La segunda fue viajando por la tierra que me vio nacer, los Países Bajos. La tercera fue durante varios años en los que el proyecto Casa Robino me permitió conocer a grandes personas.

Mi viaje por Portugal Cuando viajé por Portugal, decidido a no gastar ni un solo centavo, comía lo que la gente y los restaurantes me daban, dormía en una tienda de campaña o en la casa de personas que generosamente me recibieron. Para trasladarme de un lugar a otro lo hice de autoestop y caminando a lo largo de toda la costa portuguesa. >Esta experiencia fue simplemente increíble —me abrió los ojos, fue como una revelación en la cual me di cuenta de la posibilidad de una existencia sin dinero. Un viaje sin dinero no es una experiencia de la cual solo se pueda aprender, también es una experiencia que te cambia la vida . Para obtener comida, me acerqué a los restaurantes para que me dieran comida

gratis. En ocasiones toqué la puerta trasera de la cocina, otras veces fui después de la hora de almuerzo para ver si les sobraba algo que me pudieran compartir. Algunas veces las personas en los restaurantes me invitaban a sentarme y comer con ellos lo suficiente para el próximo día. En otras ocasiones buscaba árboles de frutas y las cortaba, o buscaba directamente comida en botes de basura. Mi gratitud fue, y sigue siendo, enorme por lo que las personas me daban de comer—la comida nunca me supo tan sabrosa como entonces. ### En los Países Bajos Después de mi viaje por Portugal pasé tres semanas viajando sin dinero por Holanda. Quería caminar desde Amsterdam hasta la frontera de Alemania. Lo que más me motivaba era poder recorrer parte de mi país a pie. ¿Iba a ser posible viajar sin dinero por los Países Bajos, como lo hice en Portugal? Me preguntaba cómo reaccionarían los holandeses. Equipado con una pequeña mochila y una hamaca comencé a caminar desde mi casa. Al igual que el viaje en Portugal, este viaje resultó ser una experiencia única. Me di cuenta que la generosidad de la gente también es enorme en los Países Bajos. Entre los dos países hay diferencias culturales, por supuesto, y en ocasiones tuve que pasar por momentos duros, pero las lecciones que me dio esta experiencia son enormes para la vida. Este viaje me tomó 24 días. Algunas veces caminé 30km diarios, pero otras 5km eran suficientes. La verdad es que no tenía prisa de llegar a ningún lado. Después de tantos días caminando perdí 5 kilos pero tuve muchísimas experiencias enriquecedoras. > Lo que le puedo decir a las personas es que si te interesa intentarlo y quieres aprender más acerca de tu vida, no hay nada mejor que yo pueda recomendar: Camina, camina y camina sin billetera, teléfono celular y sin tarjetas. Durante las pocas veces que no logré obtener lo que quería en este viaje me di cuenta que siempre tenía lo suficiente, especial y curiosamente, cuando no conseguía lo que creía que necesitaba. Este viaje (y cualquier viaje sin dinero) no es sólo es una experiencia de aprendizaje en sí misma, sino también una experiencia de vida: cómo se puede hacer para vivir mejor, cómo puedo relacionarme mejor con otras personas y cómo ver la vida como tal: como una vida que debe ser vivida. ### Casa Robino Además de viajar sin dinero por Portugal y los Países Bajos, pude experimentar cómo es una vida sin dinero sin tener que renunciar a mi casa. Durante este tiempo, adapté mi departamento para que pudiera funcionar a manera de hostel. La idea principal de ello era poder ofrecer un lugar para que viajeros que llevan una vida más o menos nómada pudieran dormir cuando pasaran por Ámsterdam. La casa en la que vivo no es mía. Por lo que tenía que pagar renta.

Fue gracias a la generosidad de todos y todas las viajeras que se quedaron que decidieron donar voluntariamente, así como de personas que creyeron en este proyecto, la renta se pagó de manera colectiva durante más de un año. > Las personas que pasaron por mi casa, al ver que Casa Robino era un proyecto del cual todos los que participaban de él, es decir, viajeros y las personas que se quedaban un poco más de una noche, nos beneficiábamos, decidieron apoyar con dinero, comida y trabajo para hacerlo funciona. Durante más de un año no gasté ni un solo centavo, lo cual me permitió vivir sin una cuenta bancaria, tarjeta de débito o crédito, cosa que hoy día en los Países Bajos puede ser difícil. Durante ese año organizábamos cenas todos los días en mi casa con los huéspedes y amigos, donde recolectábamos la [comida buena que los supermercados tiran a la basura](#). También las preparábamos con lo que los viajeros querían aportar. Otros artículos como ropa, computadoras, teléfonos y muebles fueron intercambiados, donados o encontrados en la calle. Con la experiencia de viajar sin dinero por dos países, así como con la experiencia de Casa Robino, me di cuenta que si quieres vivir sin dinero hay varias formas. Para ello es importante no ser demasiado estricto contigo mismo. Es fundamental saber que quien decide vivir sin dinero (y esto, aunque no lo creas, se está volviendo más común) tarde o temprano encuentra su propio camino en ello. Encontrar sus propias formas para vivir sin dinero toma tiempo, esfuerzo para despertar la creatividad que todo mundo tiene. Sindinero.net busca mostrar inspirar a personas, pero sobre todo, motivarlas mostrando que sí se puede vivir sin dinero. Ya sea que decidas renunciar al dinero para siempre, o que lo hagas solamente por una semana, puedes tener por seguro que ésto te dará una experiencia inolvidable. ## Lo que mueve a sindinero.net Una de las cosas que nos motivan para seguir construyendo este sitio es _cómo desarrollar nuevos vínculos y relaciones económicas y sociales para hacer que el dinero no sea el motor de nuestras vidas._ En otras palabras: cómo generar relaciones de intercambio y trabajo que hagan que el dinero sea menos necesario. Igualmente estamos inspirados en comunicar que es posible vivir y viajar sin dinero. ¡En este sitio encontrarás todo eso y más! ### Viajar y vivir sin dinero Viajar sin dinero es una cosa. Vivir sin dinero es otra. Aunque pueden ser similares, ambos requieren el mismo tipo de principios básicos como tener confianza en uno mismo, en la vida y en el prójimo. De igual manera, implica tener y desarrollar virtudes como la creatividad, la paciencia, la dedicación y la perseverancia. Aunque similares, viajar sin dinero es diferente a vivir sin dinero

ya que constantemente estás cambiando de ambiente y con las personas con las que debes tratar. Mientras que vivir sin dinero puede enfrentarte a otros desafíos como el permanecer en un solo lugar. Al ser diferentes, ambas cosas requieren de enfoques diferentes y de mucha creatividad. > En [sin dinero.net](#) podrás encontrar diferentes consejos e historias inspiradoras para poder lograr vivir o viajar sin dinero. ### La sociedad sin dinero Vivir o viajar sin dinero y adaptarte a este estilo de vida es un gran desafío personal. Hacerlo es embarcarse en una aventura que requiere explorar formas creativas para sortear los obstáculos que esto requiere. Es posible lograrlo a nivel personal. Sin embargo, al hacerlo, surgen preguntas que van más allá de lo personal: ¿Cómo sería si en las sociedades se dejara de utilizar el dinero? ¿Cómo sería una comunidad en la que todas las actividades de intercambio dejaran de estar mediadas por una moneda? O en otras palabras ¿Cómo sería un mundo sin dinero? ¿Es posible? Esta pregunta no es algo nuevo. Muchos filósofos, antropólogos, sociólogos y economistas se han planteado esta cuestión. Los principales referentes son a la prehistoria y la vida comunitaria de las tribus nómadas ese periodo. De igual manera también se menciona el trueque como el dinero se convirtió en una forma de sustituirlo para facilitar los intercambios entre miembros de una comunidad. [Sindinero.net](#) busca ir más allá de estas cuestiones y discusiones académicas. Busca, de manera práctica, brindar algunas ideas y consejos para poder vivir sin dinero. Aquí podrás encontrar algunas ideas sobre - [Trueque](#) - [Economía monetaria](#) - [Moneda social](#) - [Economía de regalo](#) Pero no solo eso, también podrás encontrar ejemplos de vida de [personas que viven y han vivido sin dinero](#) que busca inspirar a las personas para que piensen si realmente el dinero es algo sumamente necesario, consejos de [cómo vivir en la calle](#) para las personas que desean realizar viajes sin dinero o si desean emprender una vida de trotamundos, entre muchos otros [artículos](#) útiles para comenzar un nuevo estilo de vida. También podrás encontrar consejos de [cómo vivir con poco dinero](#). La idea de esto es que en ocasiones no nos es tan fácil renunciar al dinero por diferentes circunstancias. Sin embargo, es posible depender cada vez menos de él. En este sentido, también podrás encontrar algunos artículos de [cómo ganar dinero](#) de forma alternativa. Esperamos que disfrutes de este sitio y que logremos compartir contigo la curiosidad de un nuevo estilo de vida sin dinero.

No dinero

No tener dinero es dura en nuestra sociedad. A primera vista, por lo menos. Puede ser solución también. Nuestra sociedad se basa en la [economía monetaria](#): todas las transacciones son monetarios. Pero, ¿se aplica a todo? No! Las cosas más hermosas de la vida son gratis. Y por encima de todo: hay formas alternativas para conseguir comida, incluso si usted no tiene dinero. E incluso si usted está [embarazada y sin dinero](#) que puede criar a su bebé de una manera agradable y hermoso. Muchas personas inmediatamente piensan en pedir prestado dinero cuando el dinero se ha acabado. Algunos incluso pedir dinero prestado sin ningún ingreso regular. Todo el mundo puede hacer su propia elección, pero aquí en Sindinero.net usted encontrará un montón de consejos sobre cómo moverse de forma gratuita. Otra alternativa es el [trueque](#). Hay mucha gente que vive sin dinero, que hizo una elección consciente para dejar de efectivo y otras formas de moneda. Conscientemente no tienen dinero, algunos incluso viven sin estado. Algunos satisfacer sus necesidades mediante el intercambio de servicios, otros prefieren pensar en hacerlo estilo pay-it-forward. A menudo esto es una inspiración para las personas que involuntariamente no tienen dinero. En otras palabras: cómo ser rico sin dinero.

node/85

Qué hacer sin dinero

Qué hacer sin dinero. Uno de los paradigmas actuales que prevalece en la mayoría del mundo es que para todo se necesita dinero. Sin embargo, hay muchas alternativas a esa idea. Es posible vivir sin dinero y hacer cosas sin la necesidad de gastar y consumir. En este artículo mencionamos algunas de ellas.

A dónde salir sin dinero

Cuando uno no tiene dinero, ya sea por asares de la vida o por convicción propia, no quiere decir que uno esté condenado a una vida privada de toda actividad de placer y entretenimiento. Por el contrario, depender cada vez menos del dinero puede ser muy liberador. En cuanto a algunos de los lugares

que uno puede visitar y las actividades que podemos realizar sin dinero son muchas. Entre ellas se encuentran visitas gratis a sitios históricos, parques, lugares públicos, y muchos lugares gratuitos. Por ejemplo, si te encuentras en la **Ciudad de México**, puedes dar un paseo por el centro histórico, sentarte en la alameda central a leer un libro bajo la sombra de un árbol, o bien puedes merodear por Ciudad Universitaria. Algunos museos como el Museo de Historia Natural, el Museo del Estanquillo, el Museo Nacional de Antropología e Historia, así como el Museo Nacional de las Culturas, son gratis en ciertos días de la semana. Otros lugares que ofrece esta ciudad son los bosques de Aragón, la Plaza de la Conchita en Coyoacán, el Bosque de Chapultepec, el Desierto de los Leones, entre muchos otros. También puedes buscar las actividades de centros culturales como el Faro de Oriente y otros Faros. Las posibilidades que ofrece la Ciudad de México para hacer cosas gratuitas son tan grandes como la ciudad misma. Si te encuentras en **Barcelona** puedes visitar Parque del Laberint d'Horta, el Museo Nacional de Arte de Cataluña, en el que está albergada la mejor colección de arte medieval o también la Bateria antiaérea del Parc de la Rovira, en la que podrás disfrutar de una imponente vista de 360° de la ciudad. Una de las más grandes ventajas de Barcelona son sus alrededor de 441 puntos de conexión a internet gratuitos repartidos en bibliotecas y espacios situados en la vía pública. Ahora que si te encuentras en Valencia, también puedes visitar lugares sin tener que pagar. Algunos de ellos son La Plaza del Ayuntamiento, la Plaza de la Reina y la Plaza de la Virgen, la Ciudad de las Artes y las Ciencias o el Parque de la Cabecera. Tanto en Barcelona como en Valencia, siempre puedes visitar las playas públicas.

Qué hacer sin dinero con tu pareja

Dentro del falso paradigma que dicta que para todo es necesario tener dinero, también está la falsa idea de que para divertirse con tu pareja hay que salir y gastar. Falso! Hay muchas actividades que te esperan a ti y a tu pareja. Además de las actividades ya mencionadas en las secciones anteriores, también pueden buscar alguno de los cines gratuitos que muchas ciudades ofrecen. También un día de campo o un picnic en los parques o áreas verdes de la ciudad puede ser muy enriquecedor. Si es posible, y teniendo cuidado de no invadir propiedad privada, puedes buscar un punto alto de la ciudad, como azotea de un edificio o alguna torre para disfrutar de estupendos paisajes y tener un picnic de

altura(también pueden aventar aviones de papel). También pueden explorar actividades juntos. Pueden buscar lugares en donde se den talleres gratuitos, eventos abiertos a todo el público entre muchas otras opciones. Recuerda que hacer cosas sin dinero requiere de creatividad. Desarrollar la creatividad de pareja puede traer muchas ventajas.

Qué hacer sin dinero en vacaciones

Salir de vacaciones sin dinero también es posible e incluso puede ser más divertido que tener todo arreglado previamente. Hay personas como [Raphael Fermell](#), quien viajó desde Holanda hasta México sin gastar un solo centavo, que nos pueden inspirar. Al igual que otras actividades, si deseas no utilizar dinero, lo más importante es deshacerse de la idea tradicional y consumista de viajar. Debes estar abierto a una forma alternativa de viajar. Para el hospedaje, una opción son las redes de [intercambio y hospitalidad](#). Las más populares son BeWelcome y Couch Surfing. La idea consiste en ofrecer un espacio para alojar a viajeros (por cierto, si estás en una posición en la que puedes ofrecer tu sillón, te invitamos a que lo hagas, es una buena forma de conocer personas muy interesantes). Para participar de estas redes, es necesario registrarse y hacer un perfil para poder contactar a otros usuarios. Para transportarte de un lugar a otro, puedes recurrir al [autostop](#) o pedir un aventón. Viajar de esta manera puede ser muy interesante. El nivel de facilidad, es decir qué tan rápido le den a uno un aventón, depende mucho del lugar. En ciertos países puede ser ilegal. Te recomendamos revisar cuáles. Si en el lugar en el que estás es legal, o si encuentras un lugar como cafeterías en la carretera, en el que puedas interactuar con los automovilistas y conductores de camiones, conseguir un aventón puede ser una buena forma de llegar al destino que deseas visitar. De igual manera, puedes considerar viajar en bicicleta, aunque para esta opción es bueno estar preparado.

Qué hacer sin dinero y sin trabajo

Si es verdad que muchas personas hoy día no contamos con una fuente de trabajo estable, o que por falta de tiempo, experiencia, o simplemente no compartimos las ideologías laborales, no somos sujetos para ser contratados, no quiere decir que estemos completamente perdidos. Hay varias alternativas

para hacer cosas sin dinero y sin trabajo. Sin embargo, para ello se necesita echar a andar la creatividad y desaprender algunas cosas ¿Desaprender? Sí, en efecto, tenemos que desaprender ideas y valores con los cuales nos han formado desde pequeños. Por ejemplo, pedir dinero en la calle está asociado a algo denigrante y lleva una carga negativa. Lo mismo sucede con actos de música, circo y baile en los semáforos. En sí, tanto pedir dinero como realizar actos en semáforos, no tienen nada de malo, haya o no haya sido una decisión personal el tener que hacerlo. Es decir, hayamos decidido trabajar en los semáforos o hayamos sido obligados por las circunstancias, no es algo denigrante. Otra opción al trabajo en calle para hacerse de algo de plata es emprender nuestro propio negocio. Para saber cómo hacerlo, te recomendamos que leas el artículo cómo montar un negocio sin dinero. Además de las cosas que ya mencionamos en los apartados de arriba, se pueden hacer muchas cosas sin dinero, ya sea solos, con la familia o con nuestra pareja. Es importante ejercitar la creatividad y pensar fuera del paradigma de “consumir para divertirse”. El tiempo libre se puede utilizar para muchas cosas. Podemos tratar de aprender nuevas habilidades, técnicas, idiomas, conocer personas, conocer nuestra ciudad y los rincones que ofrece, leer, escuchar música, ver películas gratis, entre muchas otras cosas más. Hay diversas actividades culturales, recreativas y para relajarse que se pueden disfrutar de manera gratuita en tu ciudad. Te recomendamos buscarlas y encontrar comunidades sin dinero ¡Acércate a ellas!

node/142

Vida simple

****Trabajar, consumir, tirar, repetir.**** Te has preguntado qué tan necesario es este ciclo? ¿Te has preguntado si realmente necesitas todo lo que compras para vivir bien, o bien si eso hace que tu vida sea mejor? ¿No te has puesto a pensar que quizá una vida simple sea más fácil y más disfrutable? Y todos los días somos bombardeados con publicidad: - “Compra la última pantalla plana” (es un poco mejor que la que tienes, pero no importa, necesitas una nueva). - “Inscríbete en el gimnasio ahora para que tengas un cuerpo de modelo” (debes cambiar tu cuerpo para ser deseado). - “Durante el fin de semana compra todo lo que quieras a 12 meses sin intereses” (te vas a gastar tu aguinaldo y bonos de

fin de año, pero no importa) - “Cambia tu coche ahora” (no quieres que te vean con un coche de hace 5 años, ¿cierto?) - “Adquiere tu iPhone 5s” (y págalo durante 5 años, se va a descomponer en 3, pero no importa) Si lo has hecho y llegaste aquí por ello, aquí puedes encontrar algunos consejos para comenzar una vida mejor. ## Comenzar una vida simple Uno de los trucos del consumismo es hacer que te sientas incompleto todo el tiempo, y que intentes llenar los huecos con cosas. Para vivir una vida plena no necesitas un smartphone o un viaje a París cada año. Es algo que desarrollas cada día, en tus acciones cotidianas y que le dan sentido y significado a tu vida. Una vida simple no es lo mismo que una vida simplona. Una vida simple quiere decir que vives con lo que realmente necesitas o con poco dinero. No quiere decir tampoco que dejes todo y te vayas a vivir al bosque. Al contrario, ****llevar una vida simple es llevar una vida en la que haces lo que te hace feliz**** y en la que no vives para trabajar, sino que trabajas para vivir. Puedes comenzar por deshacerte de cosas innecesarias cada semana. Si no utilizas toda tu ropa, por qué no donar la que no usas a gente que sería muy feliz. Si necesitas más ropa, por qué no en vez de comprar más, toma la que no utilizas y vas a algún lugar en donde haya trueque y la puedas cambiar por otra cosa. Otra forma de comenzar una vida simple sin dinero es que cada vez que vayas a comprar algo, utilices ese dinero para otra cosa. Por ejemplo, si piensas comprarte algo para estar a la moda, digamos un teléfono, por qué no guardas ese dinero para hacer un viaje al final del año ****¿Qué le va a dar más significado a tu vida?*** > Pregúntate siempre “¿Lo necesito? Y si no lo necesitas, no lo compres. Otro aspecto de una vida simple es tener paz mental. Parte de la sociedad de consumo en la que vivimos es estar preocupados todo el tiempo. ****Intenta detener el tren de pensamientos**** y preocupaciones. Puedes escribir o meditar para ello. Procura ver las cosas tal y como son. ## Llevar una vida simple Llevar una vida simple también quiere decir establecerse metas inteligentes, medibles, que puedas alcanzar, relevantes y que tengan un tiempo definido. Por ejemplo, si ti pones como meta ganar estatus, piensa si eso es relevante. ****Quizá sea más relevante invertir tu tiempo en hacer algo que te guste****, como ir a andar en bicicleta tres veces al mes durante todo un año. O puedes ponerte como meta escribirle a alguien que quieres una vez al mes. > Para llevar una vida simple no necesitas tarjetas de crédito. Vive con lo que puedes y con lo necesario. Un buen principio para tomar decisiones para una vida simple es que ****lo que hagas te haga feliz****. Sobre esto, no quiere decir que estés buscando placer todo el tiempo. Es, mejor

dicho, la búsqueda y realización de acciones que hagan de tu vida una vida completa. Como ya se dijo, uno de los principales trucos del consumismo es el hacerte sentir incompleto. Es por ello que también, como parte de ese sistema, se ofrecen tarjetas y créditos. Antes de adquirirlos, piensa si realmente los necesitas. ****Vivir una vida simple requiere de disciplina**** y de procurarse a uno mismo su tranquilidad. Evidentemente, en ocasiones tendrás emergencias y vas a requerir de dinero. Para ello, es bueno también en cuenta cómo puedes hacerte la vida más fácil en materia de créditos. Es importante estar bien informados siempre. **## Consejos ###**

1. Establece metas simples y logrables
Antes de pensar en conquistar el mundo, ser millonario y poderoso, piensa si eso es viable, relevante, inteligente, y medible. Piensa si realmente vale la pena sacrificar todo tu tiempo para lograr eso. Si no es posible, no gastes tu vida. ****Recuerda que cuando compras cosas o buscas poder o esas cosas que se buscan muy a menudo hoy día****, ten en cuenta que lo pagas con tu tiempo de vida y ese no se puede comprar en ningún lado. **### 2. No creas lo que ves en la publicidad** Cuando te sientas abrumado o abrumada por la publicidad, piensa si realmente lo que te dicen es verdad. Si vas a creer todo lo que ves, estás perdido o perdida. ****Sé crítico****. Es lo mejor que puedes hacer para liberarte y protegerte de ese bombardeo de información. **### 3. Construye hábitos**
Desarrollar hábitos puede tomar un par de semanas o meses. Al principio te va a costar un poco, pero después será fácil y fluirá naturalmente. ****Desarrolla hábitos para no consumir cosas innecesarias, para vivir tu vida de forma distinta y buscando alternativas****. Un buen hábito es hacerte tres preguntas importantes para ti todos los días. Por ejemplo “¿Si compro esto realmente me va a hacer feliz? **### 4. Ve tu vida como una obra de arte** Hay muchas metáforas de la vida. Una de ellas es que [la vida es un viaje](#). Sin embargo, esto implica que hay algún punto al que vas a llegar y el principal objetivo de tu vida es llegar a ese destino. Si fuera así, mientras más rápido llegues a ese destino, es mejor. Esta analogía deja de lado todo lo que está en medio. Es como si el objetivo de una pieza musical fuera el acorde final. Por el contrario, si ves tu vida como una obra de arte en proceso, como un baile, como una pieza de música, entonces cada paso, cada acorde, cada golpe del cincel van a tener un significado. ****Has que cada acción que tomes vaya en armonía con el resto de tu vida****, que tu vida sea tu gran obra maestra. **### 5 Vive con lo que necesitas** No necesitas comprar todo el tiempo para ser feliz. Hay muchas [personas que han decidido vivir una vida simple](#). Una opinión general es que al cambiar su estilo de vida

por algo sencillo, se volvieron más felices. También puedes revisar algunos de los consejos de [cómo vivir con poco dinero](#) y otros [consejos para una vida más simple](#)

node/191

Rechazo Effective

El verano pasado yo estaba [de viaje](#) en Portugal. Caminando y mirando por ahí. [Pedí aventón](#) de Norte a Sur y disfruté toda la hospitalidad recibida. En esos tres meses no he gastado nada más, salvo a veces cuando he recibido el dinero de la gente y necesitaba un descanso. Yo no tenía nada de mi dinero. No tenía ningún plan y aun así terminé en muchas aventuras, no así en el pasado porque estaba abierto a conocer gente nueva. Y así me encontré con un par de personajes que eran bastante excelentes en rechazar propuestas. Por ejemplo, un hombre en Porto, que estaba sentado en un banco de esperando, cuando tendía todo el todo el mundo en sus manos. Él me dijo exactamente dónde encontrar el [desayuno gratis](#), almuerzo y cena y donde los mejores lugares para [dormir](#). Había estado viviendo así durante años, sentado en ese pequeño banco. Había viajado por medio mundo, trabajos, hogares. Pero ¿por qué iba a participar en la “[carrera de ratas](#)”, como él la llamaba, si él ya lo tenía todo por no hacer nada? Este es el comienzo de una traducción de la misma historia en los [Países Bajos](#).

node/20

Niños sin dinero

Hoy día, millones de niños viven en las calles del mundo. Las causas por las cuales ellos y ellas no viven en un hogar con una familia son múltiples. Pueden ir desde abandono, escapan de casa debido a violencia doméstica, falta de dinero, entre muchas otras. De igual manera, un gran número de niños y niñas tienen que trabar para mantenerse y mantener a su familia, ya sea ayudando a sus padres o vendiendo u ofreciendo servicios en la calle como limpiando zapatos, vendiendo dulces y otras actividades. Uno de los múltiples problemas

de que los niños vivan o trabajen en la calle es que se encuentran expuestos a accidentes, maltrato, el uso de drogas, violencia, explotación, abuso sexual y otras amenazas que, incluso, pueden poner en riesgo su vida. Además de los peligros, su desarrollo se puede ver seriamente afectado, impidiendo con ello poder dejar la calle. En países en donde la seguridad social no es garantía de nada, o simplemente no existe tal, y en países en donde la pobreza extrema es una realidad, la situación es aún más complicada. Si no tienes dinero y necesitas mantener a tu familia, lo más importante es mantener la calma. No debes sentirte culpable y, sobre todo, procura no desesperarte. Es difícil vivir sin dinero, [pero es posible](#), hay muchas formas de hacerlo. Si tienes hijos o hijas, en definitiva lo mejor es que no tengan que trabajar y puedan dedicar su tiempo para estudiar, jugar y desarrollarse. Si te encuentras en una situación difícil y sin dinero en la que tus hijos te ayudan en tu trabajo, lo mejor es buscar una alternativa. Para ello puedes acercarte a organizaciones que te pueden orientar. Estas organizaciones también ayudan a que los niños y niñas puedan continuar con su educación y no tengan que trabajar. * Si te encuentras en México puedes acercarte a [ednica](#) o a la fundación [JUCONI](#). * Si te encuentras en España, puedes acudir a la plataforma de [la infancia](#). Sea el lugar que sea en el que te encuentres, y si el estado no te ayuda brindándote [seguridad social](#), te recomendamos buscar instituciones y organizaciones no gubernamentales que te puedan ayudar a ti y a tus hijos. Es importante que no expongas a tus hijos o hijas a los riesgos que puede conllevar estar mucho tiempo en la calle. También es importante que, pese a la adversidad, busques alternativas de cómo vivir. En ocasiones, es necesario romper con los esquemas a los cuales estamos acostumbrados para poder vivir sin dinero. Sin embargo, hay formas de [adquirir bienes y el sustento](#) sin la necesidad del dinero. Si estás en una posición en la que puedes ayudar a niños y niñas en situación de calle, te invitamos a hacerlo. Lo más importante que debes tener en cuenta es que son personas como tú y yo (desafortunadamente, mucha gente ve con lástima a los niños en situación de calle, y verlos así no les ayuda y los puede perjudicar ya que impide su autoempoderamiento). Una forma de ayudarles podría ser enseñándoles lo que sabes. Comparte tus conocimientos con ellos y aprende lo que ellos te puedan enseñar. Otra forma de ayudarlos es dándoles o intercambiando ropa, alimentos y otras cosas similares con ellos. Antes de dar cosas, piensa si tú lo usarías o si tú te lo comerías. Si te respondes a ti mismo que no, no se los des a ellos. Una tercera forma de ayudarlos es conectándolos

con instituciones que tienen mayor capacidad y experiencia para hacerlo. Sea cualquier forma que encuentres de ayudarlos, lo que siempre debes tener en mente es que tu ayuda debe servir para empoderarlos y darles la autonomía que, por falta de recursos y ciertos conocimiento, no logran ejercer.

node/145

Contacto

Se puede contactar Sindinero.net aquí.

node/131

Como viajar sin dinero

Viajar sin dinero. Existe una percepción errónea acerca de que la gente que viaja es porque tiene mucho dinero. Sin embargo, es posible encontrar una comunidad gigantesca de personas que viajan sin tener dinero. Hay diversas posibilidades para poder hacerlo y dejar de depender del dinero impreso como bien de intercambio. [No necesitas ser millonario para poder viajar](#). ## Viajar gratis por el mundo Seguramente has escuchado de gente que lleva viajando uno, dos o hasta 10 años sin parar, sin tocar base y hasta sin trabajar; es por eso que el día de hoy te compartimos maneras distintas de viajar sin necesidad del sistema establecido. Hacer [autostop](#) es la manera más sencilla de trasladarte sin dinero por Europa. Solamente necesitas llegar a las vías más transitadas para hacerlo. Un cartón donde se indique tu destino y tu pulgar hacia arriba son tu boleto de salida a tu siguiente destino. El atributo que no puedes dejar de utilizar es tu lógica, síguela cuando de abordar un auto sin identificarse se trata. Intenta hablar unas pocas palabras con el conductor antes de subirte y tomar la decisión. Caminar es una manera obvia para poder lograr este cometido. Si lo que quieres es hacerlo gratis debes entender que no será fácil y mucho menos algo que no te cueste energía. Para no depender del dinero es importante romper con varios de nuestros esquemas preestablecidos. Conseguir un lugar donde dormir de manera gratuita puede ser complicado. Pero recurrir a la hospitalidad de la gente es lo mejor que puedes hacer. [Redes de hospedaje](#)

como [Couchsurfing](#), [BeWelcome](#) y [Trustroots](#) acercan a la gente que busca hospedaje y los que lo ofrecen sin esperar nada a cambio. Si vas a ser huésped, entiende que no todo se trata de dinero, pero sí se trata de buenos gestos. No olvides ayudar con las tareas del hogar, se trata de retribuir a tus huéspedes con otro tipo de forma de pago. Llevar tu [tienda de campaña](#) a todos lados también puede ser una buena manera de no necesitar hospedaje. Puedes encontrar parques públicos donde puedes ponerla o que la gente te deje quedarse en su patio. Para los lugares público tienes que verificar si se puede acampar de manera legal, de lo contrario encontrarás dificultades. Hacer búsqueda en los [basureros de supermercado o de restaurantes](#) es la mejor idea para poder comer gratuitamente mientras viajas. Seguramente piensas que encontrarás la comida vieja y echada a perder; pero no es cierto. Los restaurantes y supermercados tienen políticas específicas con respecto a la frescura de la comida. Muchas deben deshacerse de ella antes de que esta caduque. Ofrecer servicios a cambio de comida también es una buena manera de poder vivir sin necesidad de una moneda de por medio. Se ha demostrado que el [trueque](#) es la alternativa por excelencia de poder vivir dentro de este sistema sin necesidad de dinero impreso. Estas son maneras que funcionan en diversos países de Europa como España o Alemania, y hasta en México. Dependen de tu capacidad para socializar con las personas de los restaurantes. ## Ganar dinero mientras viajas Hacer voluntariado alrededor del mundo es una de las mejores formas de viajar sin necesidad de un trabajo estable que no te permita movilidad. El [WWOOFing](#) es una forma confiable de poder desplazarte y conocer lugares increíbles sin necesidad del dinero. ## Viajar gratis en avión Esta es una de las maneras más complicadas de desplazamiento sin dinero, peor debes entender que si practicas tus habilidades corporales, sociales y de lenguaje puedes lograr que las compañías te consigan un [lugar en el avión](#) o la [gente que trabaja en aerolíneas](#) te de los boletos que les otorgan sus mismos trabajos. También hacer autostop en barcos es una buena manera de viajar de continente a continente.

Sin dinero en el camino

Acabo de regresar de un primer viaje exitoso y sin dinero a través de los [Países Bajos](#). Más de tres semanas a pie de un lugar a otro, sólo con una hamaca, algunos artículos de aseo, masa fermentada para hacer pan y ropa extra. Viaje desde Amsterdam hacia la frontera alemana en Denekamp, a través de Muiden, Naarden, Huizen, Zeewolde, Harderwijk, Elspeet, Vierhouten, Vaassen, Terwolde, Twello, Deventer, Bathmen, Rijssen, Delden, Hengelo, Losser, Lutte, Denekamp y Oldenzaal. Desde Oldenzaal [pedi aventon](#) de regreso a Amsterdam. En el futuro voy a pedir algunos aventones de regreso a Oldenzaal seguir caminando, a través de los Países Bajos. En la mayoría de tiempo dormí en los bosques y en ocasiones en los hogares de las personas. He horneado pan, estado en la casa de un panadero y muchas veces fui invitado por la gente para la cena o para dormir. Aparte de que la gente y las tiendas me han dado fruta, queso y carne. También me he comido comidas calientes en unos 10 restaurantes. La gente a menudo se quedaba muy sorprendida de verme y escuchar acerca de las razones de mi viaje. La mayoría de la gente estaba feliz de ayudarme a continuar. La caminata en sí ha ido bien, cada día era una nueva aventura.

node/22

Autostop

Un coche cuesta mucho dinero. Además de esa gran suma de dinero gastara en: Seguros, mantenimiento. Los costos de compra iniciales son muy altos y precios de la gasolina están aumentando principalmente. Y en muchos de los casos usted realmente no necesita un coche. Olvídate de eso y vaya ¡hacer autostop! Una de las alternativas para no ser propietario de un automóvil pedir aventón o compartir el coche. El aventón funciona bien en muchos lugares. Puede ser que sea difícil de tomar los primeros pasos pero usted encontrará la experiencia muy agradable. [Robin](#), uno de los escritores SinDinero.net ha pedido aventón muchas veces para el mismo. Usted puede leer algunos de sus cuentos en [randomroads.org](#). En sus sitios web también encontrará enlaces a, por ejemplo [Hitchwiki.org](#), la página web sobre el aventón, con consejos [para](#)

[principiantes](#) y una base de datos [mundial](#) de buenos lugares para pedir aventón. Además de un aventón también puede hacer las citas con las personas que viven a su alrededor que van en la misma dirección. O ir en bicicleta o a pie. Lo más importante es la construcción de una vida en la que ya no dependes de tener su propio coche. Piense en las cosas que usa un coche para que usted pueda pensar de manera diferente. ¿Esta tu trabajo lejos de casa? Podría ser el momento para un nuevo trabajo, o incluso dejar de trabajar. Otra posibilidad es la de trasladarse a otro lugar. El transporte público es también una opción, pero cuesta dinero. En algunos países es común que los empleadores cubran algunos de estos costos en una forma fiscalmente deducible.

node/7

Vivir en una tienda de campaña

Vivir sin dinero es más fácil si usted no tiene que pagar el alquiler de una habitación o de la casa. Una tienda de campaña como un hogar temporal es una manera perfecta de vivir sin dinero, y si vas a [viajar](#) es una excelente manera de ponerse en contacto con el mundo. Con su tienda de campaña eres muy flexible. Usted puede encontrar lugares muy adecuados para acampar, como en un bosque. En los [Países Bajos](#) está oficialmente permitido acampar solo en los llamados Paalkamperterreinen (terrenos de acampada polos), pero en algunos otros países, puede simplemente acampar en cualquier lugar de la naturaleza. Puede llegar a ver muchos lugares como éste y siempre tienes tu propio lugar para dormir. A menudo se le llama campamento salvaje. Según Wikipedia campamento salvaje en Noruega, Suecia y Finlandia se permite al seguir ciertas condiciones. En las islas británicas es aceptado con el permiso del propietario y en Escocia está oficialmente permitido. En los [Estados Unidos](#) se puede acampar en todos los bosques federales y es muy común allí. A veces, usted encontrará un lugar donde se puede permanecer por un período más largo. A continuación, puede incluso considerar la construcción de una cabaña. Hay un libro llamado “Simplicidad Radical”. El autor es Dan Price de los Estados Unidos quien ofrece un lugar cerca de una ciudad de tamaño medio. A cambio de trabajo para mantener la tierra. Allí construyó muchas cabañas.

node/15

Redes de intercambio de hospitalidad

Una buena manera de viajar sin dinero es mediante el uso de las redes de intercambio de hospitalidad. Estas redes facilitan a los viajeros que buscan compañeros de viajes, para que puedan albergarse entre sí, en la mayoría de los casos se puede hacer uso de estas redes de forma gratuita y a través de ellas puedes conocer a personas grandiosas y a las personas más hospitalarias del mundo. En la mayoría de las redes de hospitalidad creas un perfil, en el cual puedes completar todo tipo de detalles como intereses y lugares donde te gustaría viajar. Otros han hecho algo similar y ahora puedes buscar a través de sus perfiles a personas u otros viajeros que están abriendo sus puertas para gente como tú. También hay grupos y otros foros de discusión donde se puede conocer a otras personas en línea e intercambiar ideas y experiencias de viaje. Las redes de hospitalidad mayormente conocidas como intercambios de hospitalidad (a veces abreviados como Hospex) en estos días las más reconocidas son: [BeWelcome](#) y Couchsurfing, otra red conocida es Warmshowers, es una red de hospitalidad muy activa específicamente para ciclistas. Otras redes incluyen el club Hospitality (en desuso) y Airbnb, pero no se recomienda este último, si usted tiene un presupuesto apretado. Si usted hace uso de estas redes es siempre una buena idea ofrecer cosas a cambio. No siempre significa que necesita o debe gastar dinero, una gran cena para su anfitrión puede hacerse perfectamente encontrando comida gratis en mercados locales después de cerrados y siempre puede ver en [traskwiki.org](#) sobre sitios locales. Usted también puede hacer algún arte o dejar una postal hecha por usted mismo antes de irse, o también se puede hacer cargo de algunas tareas del hogar. También es bueno tener en mente que esto es un pago por adelantado, puede que no sea capaz de albergar personas en este momento, por ejemplo ya sea que este viajando o porque compartes la casa con gente que no les gusta esta idea, pero es bueno si va a acoger personas cuando tenga la oportunidad (y si a sus compañeros de cuarto no les gusta la idea, se sugiere que lleve a las personas a cenar afuera). Uno de los puntos en contra de las redes de intercambio de hospitalidad es que a veces se pasa mucho tiempo en busca de posibles anfitriones y escribirles. Es por eso que siempre es una buena idea tener también una tienda de campaña o una hamaca con usted, para que la búsqueda de lugares alternativos para acampar sea mejor. Para más

información se puede leer el siguiente artículo informativo: “La última guía para viajar sin dinero”.

node/117

personas haciendo trueque

Una de las ideas dominantes hoy día es que el mejor sistema económico está regulado por el dinero. Es verdad que actualmente dicho sistema rige la mayor parte de la actividad económica en el mundo. Sin embargo, no porque sea el que rige, quiere decir que sea el único, ni mucho menos que sea el mejor: existen alternativas que ofrecen mayores beneficios sociales y que son mucho más justos que el sistema basado en el dinero. Uno de ellos es el trueque. ##

Que es el trueque El trueque es una forma barata y efectiva para satisfacer ciertas necesidades. Hoy día, dada la crisis financiera que existe en varios países, muchas personas y empresas han recurrido a esta forma de intercambio comercial. La idea que rige al trueque es el intercambio de cosas o servicios por otras similares sin utilizar dinero. > Si estás buscando vivir sin dinero, o vivir sin utilizar mucho dinero, el trueque es una excelente alternativa complementaria a la economía monetaria. ##

Cambiar cosas sin dinero La forma más simple y popular de trueque es cambiar cosas sin dinero. Sin embargo, hoy día existen formas de trueque más desarrolladas que permiten responder a las múltiples necesidades que pueda tener una sociedad. Los diferentes sistemas de trueque van desde el más simple que es el trueque 1-1, es decir, de una persona a una persona, y sistemas más complejos que se basan en sistemas de puntos. Mediante un sistema de trueque 1-1 puedes intercambiar algo que tienes por algo que necesitas. Por ejemplo, si requieres un martillo para poner un cuadro, puedes buscar quién cuente con uno y que esté dispuesto a truequearlo contigo por otra cosa que esa persona necesite. De igual manera, puedes intercambiar servicios. No todos nacen sabiendo ni siendo bueno para todo. De esta forma, si necesitas reparar tu lavadora, por ejemplo, puedes buscar a alguien que sepa como hacerlo y ofrecerle a cambio otro servicio que tú puedas brindar o un favor en el futuro. El sistema de trueque 1-1 puede llegar a ser poco sustentable, ya que no existe la pareja ideal que pueda satisfacer al 100% las necesidades de la otra persona. Por ejemplo, puede ser el caso en el que una persona necesita algo y la persona con la que hace trueque no necesita

nada. Es por ello que para que un sistema de trueque funcione de manera sustentable es necesario que participen más miembros de la comunidad y que estén dispuestos a intercambiar bienes y servicios. De igual manera, un sistema de puntos como en los ejemplos que se mencionan más abajo pueden ayudar a la viabilidad de una economía alternativa basada en el trueque. ## Economía de trueque Una sociedad basada en el trueque puede ser difícil de imaginar. Pero podría funcionar en combinación con la economía del regalo y la economía solidaria. Por ejemplo, las personas pueden compartir los medios que son necesarios para subsistir (como alimentos y vivienda) y, además, intercambiar los bienes que no son necesarios. Este sistema de intercambio material puede ser ampliado mediante la integración de servicios compartidos. Por ejemplo, si yo tengo una habilidad, la puedo compartir a cambio de otro servicio que requiera. En caso de que yo no requiera un servicio en ese instante, también, como parte de la economía solidaria, se pueden ganar créditos o puntos que después me permitirán intercambiarlos por servicios en otro momento. > La economía solidaria y el trueque no son una utopía, existen comunidades que funcionan de esta manera. Lo anterior puede sonar utópico e idealista para muchos. Pero, aunque no lo creas, hoy día existen comunidades que funcionan de esta manera. Un ejemplo es la comunidad intencional [Twin Oaks](#), en Virginia, Estados Unidos. Esta es una comunidad de alrededor de 100 personas, en donde tanto la propiedad y los servicios son compartidos. Los valores que rigen esta sociedad son la cooperación y la solidaridad, y mediante ellos se mantiene una economía local basada en el trueque. ## Ejemplos del trueque Además de la comunidad Twin Oaks, hay varias personas intercambiando cosas que se han dedicado a establecer sistemas de trueque en sus comunidades. Por ejemplo, [Heidemarie Schwermer](#) decidió fundar la primer tienda gratis de Alemania. También existen varios grupos y comunidades, tanto en Internet como fuera de la red, que hacen intercambios de cosas y servicios a manera de trueque. Entre ellas hay festivales de trueque, grupos que se reúnen cada cierto tiempo para intercambiar cosas, e incluso lugares establecidos en centros culturales en los que puedes tomar algo y dejar otra cosa. También existen sistemas bancarios basados en el trueque y la economía solidaria. Aquí puedes encontrar algunos ejemplos. ### Trueque web El surgimiento de Internet y redes sociales ha facilitado la tarea de buscar y emparejar ofertas y demandas en diferentes regiones. Hoy es mucho más sencillo ingresar a los portales y plataformas de trueque que existen en la red y ofertar, ya sea un artículo o un

servicio, así como encontrar personas o productos que puedan ayudarte a cubrir tus necesidades. Hay varias formas de trueque en línea. Puedes encontrar desde plataformas de intercambio de cosas, hasta sistemas solidarios de crédito que funcionan a manera de trueque. Independientemente de cuál sea tu necesidad, en la web puedes encontrar distintos sitios para satisfacerlas. Aquí algunos ejemplos. ### Sitios web de trueque Trueque.com es una página en la que puedes encontrar personas haciendo trueque en diferentes partes del mundo. Aquí podrás tanto ofrecer como buscar lo que necesites. Para ambos casos, lo único que tienes que hacer es registrarte para poder hacer un trueque sin dinero. Selecciona el país en el que te encuentras para hallar productos en tu ciudad. Esta forma de trueque es 1-1. Otra opción es truequeweb. Este sitio es similar al anterior. Podrás encontrar desde personas haciendo trueque que ofrecen clases de baile a cambio de la creación de una página web, hasta personas ofreciendo una casa a cambio de otra casa. Si quieres ofrecer tus servicios a cambio de algo material u otro servicio, esta página puede ser una buena opción. Una tercera opción es Truequeo. Al igual que las otras dos plataformas, puedes encontrar y ofertar diferentes productos. ### Trueque entre empresas Una opción muy interesante para trueques entre empresas es TrocoBank. Esta opción es una red bancaria solidaria alternativa al sistema crediticio bancario. Funciona basándose en la solidaridad entre empresarios. Por ejemplo, si necesitas comprar computadoras, puedes encontrar alguna empresa en la plataforma de TrocoBank que ofrezca esto. En caso de que esta empresa no necesite lo que tú puedes ofrecer, no hay ningún problema. Mediante el sistema de puntos alguna otra empresa de la red de Troko Bank cubrirá esa necesidad en la misma manera en la que cubrió la tuya con los ordenadores. Aunque el sistema es bastante complejo, podemos decir que, a manera de crédito, alguien cubrirá tus necesidades como empresa y tu cubrirás las de otra empresa. Esta opción permite que empresas pequeñas y medianas puedan financiar sus actividades sin tener que recurrir a [préstamos](#) o créditos caros. ### Trueque en redes sociales También puedes buscar en redes sociales, predominantemente en Facebook, los diferentes eventos de trueque en tu localidad. Hoy día hay cada vez más eventos y festivales de trueque en todo el mundo. Es cuestión de buscar en línea. De igual manera, puedes buscar en Facebook grupos de trueque, como [Trueque España](#), y en otros lugares del mundo. ## Comienza un festival de trueque en tu comunidad En caso de que no encuentres algo cercano en tu localidad ¡Comienza tú mism@ un festival de

trueque! Los festivales de trueque, además de que permiten intercambiar cosas que tienes por cosas que necesitas, también son un buen elemento que fomenta el fortalecimiento de los lazos entre las personas de tu comunidad. También ayuda a formar nuevas comunidades en torno a ideas que valen la pena. ###

Qué necesitas - Un lugar: Puede ser un espacio público o algún lugar en donde las personas puedan poner sus cosas. Quizá tengas que pedir permiso a tu municipalidad si lo quieres realizar en un parque. - Una fecha: Selecciona una fecha - Tópico (opcional): Puedes enfocar el festival de trueque si así lo deseas. Por ejemplo, puedes organizar un festival de trueque de servicios, en los que las diferentes personas pueden ofrecer servicios por productos u otros servicios o puedes hacer un festival de trueque de ropa. El tema ayudará a que las personas sepan qué pueden llevar. - Organización: Realiza una lista de tareas que se deben de realizar para organizar el festival y divídela entre quienes organicen el festival. Aprovecha e invita a tus familiares y amigos, ya que así será más fácil, fructífero y divertido. - Difusión: Lo más sencillo hoy día es utilizar redes sociales. Sin embargo, también puedes utilizar carteles y pegarlos en tu cuadra, barrio o en algún lugar público. Una buena opción es una estrategia combinada de carteles con redes sociales. Es importante que menciones con qué se puede truequear. Esto puede ayudar a fomentar la creatividad y despertar el interés de las personas. - Repetir: Puedes organizar este festival cada mes. Quizá las primeras veces no resulte como lo esperabas, pero poco a poco se puede establecer la tradición y, también, poco a poco irá creciendo. El trueque es una forma alternativa al mercado financiero. En ocasiones, cuando no tenemos acceso al dinero, esta actividad de intercambio solidario puede ser un complemento para poder vivir sin dinero.

node/23

Hospital de trueque

En el imaginario colectivo prevalece la idea de que no es posible una sociedad sin dinero. Sin embargo, el mismo sistema económico global ha generado que muchas personas no tengan acceso a la economía de mercado. Esto a su vez ha dado pie a alternativas locales para subsanar carencias institucionales. Entre esas alternativas se encuentra el trueque y los hospitales de trueque. ##

Hospital San Carlos de Altamirano: Un lugar en el que los pacientes pueden

pagar con los productos que producen



— Chiapas es el estado más pobre de México y uno de los estados con mayor mayor población indígenas viviendo en zonas rurales. En muchas partes de este estado no existe infraestructura básica como escuelas, centros de salud u hospitales y el gobierno mexicano no ha destinado recursos para cubrirlas. Es por ello que para subsanar esas carencias institucionales, organizaciones de la sociedad civil han desarrollado iniciativas que cumplen hoy día un papel importante en dichas comunidades. Una de estas iniciativas es el [Hospital San Carlos de Altamirano](#), fundado por la misión Dominicana bajo el mando del obispo don [Samuel Ruíz](#) en 1969. Hoy día este hospital da acceso a servicios de salud a miles de personas en Chiapas. Las personas que acuden a San Carlos provienen de los pueblos [Tzeltal](#), [Tzotzil](#) y [Ch'ol](#), quienes tiene que recorres más de ocho horas en la selva chiapaneca para llegar al hospital. Para ellos el Hospital San Carlos es probablemente la única opción para recibir atención médica. Los pacientes no requieren contar con un registro. Basta con que los pacientes den su nombre, su edad y la región de donde provienen para recibir los servicios del hospital. Esto contraste con los requisitos que hospitales del gobierno o clínicas privadas solicitan. Es sabido que en México los servicios de salud básica son negados a personas indígenas, especialmente mujeres. Sobra

decir que además de las grandes distancias que los pacientes de este hospital tienen que recorrer, otro signo del abandono institucional es la falta de dinero. Recordemos que para poder tener dinero es necesario poder comercializar los productos que producimos. Si yo produzco textos, esos textos los tengo que comercializar, es decir, venderlos, y alguien que tenga el dinero para pagarlos me dará ese dinero a cambio de mis textos. Sin embargo, en comunidades marginadas, en donde el abandono social e institucional es imperante, el dinero que existe para comercializar los productos es escaso o nulo. La falta de dinero, hay que insistir, por un abandono oficial, ha forzado a que tanto los habitantes de las comunidades chiapanecas como el hospital San Carlos encuentren formas alternativas de pago. Por ello San Carlos comenzó a aceptar pagos simbólicos en materias, dentro de las cuales destacan el café, naranjas, fruta y otros productos que cosechan los habitantes de estas zonas. Los pagos funcionan a manera de trueque y sirven para compensar algunos de los gastos del hospital. Aunque esto permite costear algunas de las necesidades del hospital, los costes de funcionamiento y mantenimiento son mucho mayores a lo que se pudiera pagar con café, naranjas y otros productos. Para cubrirlos, el hospital San Carlos recibe donaciones de organizaciones como el Nacional Monte de Piedad, [Fundación Merced](#), [Direct Relief](#) y [Schumacher Kramer Foundation](#). Dado que en la zona hay pocos o nulos hospitales, la demanda de servicios de salud es grande. En el Hospital San Carlos se dan más de cien consultas diarias y realiza 70 cirugías al mes, para las cuales cuenta con solo un médico cirujano y un anestesiólogo. Las enfermedades que más se atienden son enfermedades epidemiológicas como el paludismo y tuberculosis y se brindan servicios especializados de ginecología, anestesiología, pediatría y otorrinolaringología. Todos esos servicios son brindados por médicos, médicos voluntarios y residentes provenientes de distintas universidades del país. Aunque el hospital San Carlos no funciona cien por ciento con base en el trueque, mediante éste se logran complementar algunos de los gastos del hospital. El hospital es un híbrido en el que el trueque en especie, el [trueque de servicios](#) y la [economía de regalo](#) permiten que se puedan brindar servicios de salud. El hospital y su funcionamiento deberían de estar a cargo del estado. Sin embargo, el abandono a estas comunidades indígenas ha hecho que ellas mismas y la sociedad civil se organice para satisfacer sus necesidades básicas. Esto da cuenta de que las sociedades puede funcionar de manera descentralizada y sin la presencia de un estado (que en muchas ocasiones

entorpece y vicia). En la misma forma en que los estados y las instituciones marginalizan y abandonan a diferentes grupos sociales, estos grupos han encontrado las formas para compensar la falta de infraestructura y servicios básicos. Con ello aquí no se pretende deslindar al estado de su responsabilidad de cumplir el pacto social que tiene, ni tampoco se pretende romantizar la pobreza. Por el contrario, se elogia la capacidad organizativa de la sociedad civil y se reprueba al estado, es decir, a todas aquellas personas que estando en funciones, no las cumplen. ## Hospital de trueque en Estados Unidos Entre los países desarrollados los Estados Unidos cuenta con uno de los sistemas de salud más caros del mundo, lo que ha generado que muchas personas sean marginalizadas y no puedan costearse un seguro médico. Como se mencionó antes, a falta de un estado que vele por los intereses de sus ciudadanos, la sociedad civil ha encontrado las formas para subsanar ese abandono. En Nueva York, el [Lincoln Medical and Mental Health Center](#), junto con el [Woodhull Hospital](#), son un par de los pocos hospitales que aceptan el trueque como forma de pago en el país de las barras y las estrellas. El Lincoln Medical and Health Center permite que artistas, actores, bailarines, músicos, escritores y cualquier persona cuyo rubro de trabajo pertenezca a la industria creativa truequen sus productos y servicios por servicios médicos. De manera similar, el hospital Bono Barter Clinic, también acepta trueques de cosas que los pacientes hayan hecho, cosechado o producido, así como servicios que puedan ofrecer. Otra iniciativa interesante en la misma línea es [O+](#) la cual organiza festivales de arte en la cual los artistas pueden intercambiar su obra por servicios médicos y de bienestar. — Información obtenida en Forbes [“El hospital de Chiapas donde los indígenas pagan con naranjas, café y maíz”](#) y de The Washington Post [“Barter sometimes allow patients to pay for health care they otherwise could not afford”](#).

node/217

Moneda social

La moneda social es una alternativa al dinero, que si bien no es la más popular, es una de las más efectivas y con el tiempo se está haciendo una de las más famosas. ## ¿Qué es una moneda social? Una moneda social es una alternativa al dinero corriente e impreso. Es utilizada por colectivos o comunidades de

gente para facilitar el intercambio de bienes o servicios. Este tipo de intercambio social esta basado en la reciprocidad y la confianza de la gente hacia la gente. Es la evolución del trueque. Digamos que es un acuerdo social entre la comunidad. Este tipo de moneda sirve para hacer funcionar mejor cierto tipos de servicios a [nivel local](#), como por ejemplo en una panadería local o miscelánea. Este tipo de moneda sería difícil de utilizar en una gasolinera o la oficina de electricidad por el hecho de que son instituciones reglamentadas. Sin embargo, en otros escenarios como el de la panadería se puede utilizar perfectamente, permitiendo hacer un intercambio más justo. Esto significa que la gente ha hecho una moneda distinta para realizar intercambios para facilitar y mejorar la economía de la zona en la que se vive. Una moneda social no pretende anular o sustituir a la moneda que se utiliza en el país en cuestión; con ésta se busca desarrollar los aspectos sociales positivos que la divisa tradicional no logra desarrollar y busca fomentar lazos fuertes entre compradores y productores. La consigna de la moneda social es que aquello que beneficia a uno, beneficia al resto. Esta consigna reafirma la identidad local, el sentimiento de formar parte de un mismo colectivo, la sinergia en comunidad y la economía de solidaridad. Una forma común en la que la moneda local es implementada es en cooperativas de trabajadores y campesinos. ## ¿Por qué utilizarla? Los recursos, productos, deberes y servicios son ignorados en diversos casos por la economía global. Un ejemplo de ello es el trabajo doméstico, la reutilización y el reciclaje. Es por eso que estos trabajos y recursos al convertirlos en una moneda social se logran consolidar con un precio unitario para esa moneda social y se le da un peso en la sociedad al trabajo realizado. Una de las mayores ventajas de utilizar este tipo de intercambio, complementando la moneda impresa, es que las injusticias se pueden disminuir con esta economía y puede ser de mucha utilidad en lugares y comunidades en donde el dinero es muy limitado. Cabe destacar que este tipo de economía no es nada nuevo. ## ¿Cómo funciona? La moneda social se crea a partir de intercambios de bienes como en [redes de trueque](#) y [servicios](#). Por ejemplo, los bancos de tiempo usan la divisa tiempo, como bien dice su nombre, y las redes de trueque una moneda social propia, en ambos casos se denominan “monedas de crédito mutuo” dándole un valor más real a esos bienes y servicios. La moneda social se puede utilizar de diferentes maneras. Los formatos pueden ser digitales o físicos. Por ejemplo, intercambio de un bien por otro bien, de tiempo por un un bien, o de tiempo por tiempo. También pueden llevarse acabo a través de internet, SMS o vía

apps. En el caso de internet, un ejemplo famoso es [bitcoin](#), una red peer-to-peer que opera una moneda sin una autoridad central o bancos y las reglas son establecidas por las personas que diseñaron la red. ## ¿En dónde se utiliza? Hoy día hay localidades en Francia donde este tipo de intercambio es popular. Toulouse, Estrasburgo y Lyon son ejemplos en donde algunas comunidades han implementado este tipo de intercambio. De la misma manera, también en Catalunya, Cádiz y Bilbao se están comenzando a utilizar este tipo de moneda para darle un valor social a los servicios de las personas. En España el dinero social ya esta muy popular. Julio Gisbert, autor de “[Vivir sin empleo](#)”, que ha elaborado un peculiar mapa de la geografía alternativa, [dice](#). > “Podemos hablar ya casi de ‘dos economías’ paralelas: una de carácter convencional y monetario, y otra basada en la colaboración y con raíces en lo local que ha elaborado un peculiar mapa de nuestra geografía alternativa. La crisis del sistema formal está empujando a la gente a buscar soluciones. Lo que ha ocurrido en nuestro país es una auténtica explosión de monedas sociales, aunque estamos en un momento crítico en que esas iniciativas necesitan apoyo para poder consolidarse”. Si te interesa saber más sobre moneda social te recomendamos revisar [este artículo](#).

node/146

Compartir cosas

Redes para el intercambio de cosas son excelentes para obtener cosas tales como herramientas. Usted no tiene que comprar nada, porque sólo tiene que preguntar a su vecino si le pueden prestar las cosas de ellos. Por ejemplo, una bomba de bicicleta o una escalera para pintar. Muchas personas ya lo están haciendo en su barrio: “preguntar rápidamente el vecino si nos presta su taladro.”

La nueva forma de compartir

La individualización de la sociedad ha reducido el contacto entre las personas y las personas están compartiendo menos. Por otro lado, gracias a Internet hay personas que llenan este vacío. En la actualidad existen redes sociales para compartir cosas. Estas redes están creciendo rápidamente. En muchos países y

ciudades en todo el mundo hay aplicaciones de Internet hechas tales como sitios web donde la gente puede colocar en el que las cosas que les gustaría compartir. Otras personas pueden ver que les gustaría tomar prestado. En los [Países Bajos](#) hay dos sitios web, [Spullendelen.nl](#) y [Peerby](#), que ahora también están en la expansión hacia el resto del mundo, a ciudades como Nueva York, Berlín y Barcelona. Este nuevo reparto también se llama peer to peer (p2p) . Con Peerby usted puede hacer rápidamente una solicitud a través de su sitio web o aplicación de teléfono y luego el sistema le preguntará la gente en su área si pueden ayudarlo. Usted puede ir a recoger lo que necesita y cuando termines te lo devolverá al propietario del elemento. Ya es muy popular y útil en la ciudad de Amsterdam.

Compartir a gran escala

Esto también se puede hacer en una escala más grande y sin internet, tal como en las bibliotecas. Supongamos que cada barrio tendrá su propio lugar en el que le pueden prestar las cosas como herramientas. Esto podría ser sin dinero, si todo el mundo donara algunas de sus propias herramientas, pero también se puede basar en dinero. La gente podría llegar a ser un miembro partiendo de la base de dinero que se puede perder, o en un material equivalente.

Ubicación fija para las cosas

Si se hace en una escala más grande, más gente de acercarse a una vida [sin dinero](#) y todos vamos a necesitar menos dinero. También puede imaginar un lugar que es gratis para todo el mundo, donde las cosas pueden ser donadas, algo así como una tienda de regalo, pero entonces como almacén central masivo para cosas que en el barrio se están compartiendo. Si desea establecer algo como esto, comience en una pequeña escala. En su propio vecindario o área. Encuentre un lugar adecuado, por ejemplo, un granero, y pregunte todo aquel que quiera unirse a donar las cosas que quieren compartir.

Cosas Gratis

Si necesita ciertas cosas porque no tienes dinero o porque quiere vivir con menos o sin dinero, también se puede considerar las redes para cosas gratis.

Estos son sitios web donde la gente ofrece cosas gratis. A menudo se puede recoger las cosas de forma gratuita, por ejemplo cosas para la cocina, [muebles](#) y mucho mas.

El trueque

Compartir cosas parece una forma de [trueque](#). Sin embargo, para tomar parte en ella no necesita tus propias cosas. Usted sólo tiene acceso a la piscina de cosas. A algunas personas les gustaría ganar dinero al prestar sus cosas a la gente, pero la mayoría parece estar bien con los préstamos de forma gratuita. Es más parte de la economía del regalo.

node/18

Hacer cosas y venderlas o intercambiarlas

En algún momento de tu vida aprendiste a hacer algo, no sé, tal vez cómo: lámparas con vasos desechables, portalápices con palillos, cometas, portalápices con conos de papel higiénico, tal vez eres bueno para hacer caricaturas de las personas o seas bueno para hacer cualquier otra cosa que no esté listada aquí. Sea cual sea tu habilidad o lo que hayas aprendido a hacer, hazlo, generalmente en la escuela nos enseñan a hacer cosas ingeniosas a bajo costo, con materiales [reciclados](#) o nuevos. Ponte a recordar que aprendiste y hazlo, puedes intercambiar esas cosas por dinero o por otras [cosas](#). En el mejor de los casos, puedes encontrarte con personas que les parezca interesante lo que tú haces y a ti lo que ellos hacen y pueden hacer e intercambien los conocimientos de las cosas que hacen y así poco a poco incrementarás tu oferta de cosas para el mercado, mientras mas cosas o productos puedas hacer mejor, sobre todo si las cosas que aprendes a hacer son más complejas, porque podrás ganar más dinero o [obtener mejores cosas](#) mediante su intercambio. Vamos, no me digas que no, en algún momento de la primaria aprendiste algo, aunque sea algo que parezca insignificante puedes comenzar por ahí, al poco tiempo veras y aprenderás otras cosas de la calle.

node/129

Regalos sin dinero

Llega la fecha de navidad, tu aniversario de novios o el cumpleaños de algún ser querido y comienza, por lo menos para algunos, un auténtico quebradero de cabeza sobre qué regalos hacer. La cosa puede ser aún mucho peor si a ello le agregas que no dispones de una gran suma o, tal vez, ni de un euro. Pero no hay que desesperar, verás que puedes hacer muchos regalos sin dinero. Sólo es cuestión de tener algo de tiempo disponible y buena voluntad para sorprender y demostrar cuánto quieres a los tuyos,

Sólo tiempo y esfuerzo

Cuando no tienes, o simplemente no quieres, gastar ni un euro en un regalo, deberás valerte por lo menos de tu tiempo y esfuerzo. Lo que tú sabes hacer puede convertirse en un excelente regalo y, quienes te aprecian, lo valorarán aún más. Entonces, ¿qué sabes hacer bien? ¿Puedes cocinar, hacer trabajos de jardinería o realizar algunos mandados? Pues bien, sea lo que sea, elabora una atractiva tarjeta donde explicas detalladamente qué es lo que estás regalando, por cuánto tiempo y su periodo de validez. Presta mucha atención al detalle y a cómo lo presentas, ya que una buena presentación puede determinar el éxito de este “vale” o cupón. Otra posibilidad dependerá de qué tengas a mano en tu hogar y de cuán hábil seas para las manualidades. Un buen libro de recuerdos, armado con fotografías antiguas y algunas acotaciones personales o textos será un excelente regalo. Si no tienes las fotografías, ¿por qué no directamente sólo escribir? Anímate, que valorarán tu esfuerzo e incluso te llevarás una grata sorpresa con tu talento. Otra posibilidad similar, en el caso que poseas habilidades manuales, es confeccionar bisutería o unas pequeñas joyas. Existen infinidad de tutoriales en línea donde aprenderás a armar hermosos collares y aretes con elementos que puedes encontrar en tu casa.

Haz la diferencia con poco

Si tienes un poco de dinero para agregar al asunto la cosa pueden mejorar. Ya no tendrás que hacer los collares con lo que tengas a mano o utilizar un viejo cuaderno para el collage de recuerdos. Con gastar un poco podrás elegir el libro adecuado o los ornamentos que desees. Es más, si pensaste en regalar un cupón

de servicios de jardinería, podrás sumarle algunas plantas o un hermoso sobre con semillas. Lo mismo con la cocina, por ejemplo sumar a las horas de cocina un pastel de cumpleaños, o cualquiera sea el servicio que incluya el vale que hayas regalado. En definitiva, cualquiera sea el presente, tiempo, creatividad y esfuerzo son lo único que no puedes permitirte no tener.

node/135

Heidemarie Schwermer

Para muchas personas, la idea de que alguien pueda vivir sin dinero es prácticamente imposible, o en el peor de los casos, es algo que solamente se puede hacer [viviendo en la calle](#). Sin embargo, hay muchos [ejemplos de personas que han decidido renunciar al dinero](#). Una de ellas es Heidemarie Schwermer. La historia de Heidemarie comienza en 1994 en Alemania. Tras renunciar a un matrimonio complicado, decidió mudarse junto con sus dos hijos a la ciudad de Dortmund. Una de las cosas que le causó gran impacto en esta ciudad fue la cantidad de personas viviendo en la calle y sin hogar. Comenzó a darse cuenta que estas personas ****no necesitaban de dinero para ser aceptadas en la sociedad****, sino solamente la oportunidad de empoderarse ellos mismos a través de compartir sus habilidades con otros miembros de su comunidad. Esto la motivó a tomar cartas en el asunto y decidió fundar la primer tienda gratis, o [“toma y da”](#), de Alemania. Aunque algunas de las personas reaccionaron de manera escéptica sobre la capacidad de Heidemarie para entender la situación en la que se encontraban las personas sin hogar, la tienda de Heidemarie fue muy bien recibida por aquellos y aquellas que se encontraban desempleadas en Dortmund. El concepto de estas tiendas de trueque es que cualquier persona puede llegar y tomar lo que necesite y dejar lo que no necesite para que otra persona la pueda utilizar. De igual manera, las personas pueden intercambiar sus habilidades por cosas que necesiten, sin tener que utilizar un solo centavo. Por ejemplo, prendas que yo utilizamos las podemos cambiar por algún utensilio de cocina que necesitemos, o prestar nuestro auto a cambio de un servicio de plomería o carpintería. El éxito de la tienda de intercambio en Dortmund fue tan grande que Heidemarie comenzó a cuestionar algunos aspectos de su vida. Dos años después de abierta, en 1996 Heidemarie decidió comenzar un valiente experimento que le cambiaría la vida

—decidió deshacerse de todas sus cosas, incluida su casa, y renunciar al dinero. En los años siguientes, Heidemarie comentó que nunca antes había sido tan feliz y que nunca había sido tan rica. Heidemarie Schwermer nació en 1942 en Memel, antiguamente Prusia, y falleció el 23 de marzo del 2016. Era madre de dos hijos y abuela de tres nietos. Es también autora de varios libros, entre ellos “Una vida rica sin dinero”, en el cual cuenta su historia. De igual manera, es para miles de personas un gran ejemplo de que ****hay alternativas para poder vivir sin dinero,**** así como un modelo de crítica hacia el papel que éste juega en nuestras vidas. Si te interesa conocer más acerca de esta extraordinaria persona que logró vivir sin dinero durante 20 años, puedes ver el documental [_Living without money_](#) con subtítulos en español y también puedes visitar la página del [documental](#)

node/144

Mark Boyle

¿Te has preguntado por qué te despiertas todos los días para trabajar en algo que no te hace feliz? ¿Te has puesto a pensar por qué deseas tanto que llegue el fin de semana para poder olvidarte de la semana que trabajaste? ¿Te has preguntado si es posible si es posible vivir sin dinero? Muchas veces tenemos el concepto de dinero tan arraigado en nosotros que esa pregunta podría incluso parecer ridícula. Pues no, no lo es. Es posible vivir sin dinero y hay [personas que han logrado vivir felices sin dinero](#). Una de ellas es Mark Boyle. ## Una vida libre de dinero y Freeconomy Conocido como “The Monyless Man” (el hombre sin dinero), Mark Boyle es un irlandés que se ha vuelto famoso, por vivir sin dinero desde noviembre del 2008. De igual manera, y a la par de su gran hazaña de vivir sin dinero, Boyle se hizo de seguidores al fundar la comunidad online [Freeconomy Community](#), una comunidad en la que se ha abolido el uso del dinero y en donde no existe una dualidad entre dar y recibir. Economista de formación, Mark Boyle ha escrito varios libros acerca de cómo renunciar al dinero. Entre ellos se encuentran “Vivir sin dinero: un año libre de la economía” y el “Manifiesto para una vida libre de dinero”, el cual puedes descargar en PDF [aquí](#). Durante los primeros años que vivió en Bristol, Boyle fue el encargado de dos tiendas de alimentos orgánicos. Fue en 2007, cuando, tras platicar con un amigo, llegaron a la conclusión de que el dinero

constantemente crea una desconexión entre nosotros y nuestras acciones, y decidió fundar Freeconomy. Tras haber fundado esta comunidad virtual, Boyle inició una travesía pensada a dos años y medio, cuyo origen sería Bristol con destino a Porbandar, India (aquí, por cierto, fue el lugar donde nació Gandhi, un personaje que ha influido mucho en la vida de Boyle). Sin embargo, debido a dificultades con el idioma se vio impedido a completar su ruta. Esto dio origen al plan de vivir un año sin dinero. Uno de los principales elementos que motivaron a Mark Boyle a vivir sin dinero fueron la base ideológicas sobre las cuales está construido el sistema económico actualmente. En una [entrevista](#) cuenta cómo el sistema actual está basado en el miedo, la competencia y en antagonismos entre las personas. En este sentido, de acuerdo con Boyle, el dinero afecta y destruye muchas de nuestras relaciones interpersonales. La gran tarea a la que se ha dedicado Mark Boyle es a construir espacios y generar información con la cual las personas se puedan deshacer de su adicción al dinero. Boyle considera que es posible vivir en armonía con la tierra y entre las personas, es decir, sin la necesidad del dinero y la dinámica que genera. Una de las cosas en las que Boyle hace hincapié, y es como responde a sus seguidores y críticos, es que la idea de vivir sin dinero no es nueva. Por el contrario, la necesidad que tenemos del dinero y el sistema que lo ha implementado como convención son los que se han instaurado más recientemente en la historia de la humanidad. La primera nota bancaria, o billete moderno fue utilizado por primera vez en el siglo 17, en Londres. Hoy día, Boyle se encuentra en proceso de construir una comunidad en la isla irlandesa Éire basada en una economía de intercambio gratuito. Aquí busca poner en práctica y demostrar que todas las ideas y soluciones que propone en su Manifiesto para una vida libre de dinero pueden ser implementadas de manera integral en un solo sistema. Dicha comunidad, está de más decirlo, busca cuidar del medio ambiente, animales y personas. Y tú ¿Cuánto tiempo has vivido sin utilizar dinero?

node/152

Raphael Fellmer en Huelga de Dinero

Lunes por la mañana. Suena el despertador. Lo prolongas tres o cuatro veces. Finalmente te levantas. Te das una ducha. Te vistes con las ropa de trabajo. Se hace tarde. Comienzas a sentir el estrés. Te diriges a la cocina, pones agua para

café y pan en el tostador. Tomas del refrigerador el yogurt y leche. La leche está pasada por dos días, ni hablar, hoy no hay café con leche. El día no va del todo bien. Tiras la leche. Tomas el yogurt y untas mantequilla en el pan. Ya es tarde. Dejas el pan a medio comer para tirarlo por la noche. Sales corriendo. Llegas a la esquina en donde esperas a que pase el bus. No pasa. Se hace más tarde. Después de quince minutos de espera, llega. Está lleno. Entrás a la fuerza porque ya es tarde y tienes que recorrer catorce estaciones. Por fin llegas a la oficina, te sientas frente al ordenador y comienzas a cambiar tu tiempo de vida por unos centavos para comprar lo que los [cientos de anuncios publicitarios](#) que viste en el trayecto a tu trabajo te dijeron qué compraras. Terminas el día. Regresas a casa. Más anuncios. Ves tus redes sociales. Más anuncios. Te vas a dormir pensando que necesitas algo, no sabes qué es. Repites la rutina al día siguiente. Este es el día a día de muchas personas en el mundo. Una rutina que sigue la máxima “Trabajar para consumir, consumir para ser feliz.” ¿No nos pasa que por las mañanas nos cuestionamos por qué hacemos eso? ¿No nos pasa que aceptamos someternos a esta rutina poco satisfactoria para poder obtener un salario mensual, y así poder comprar cosas que no necesitamos? Un Berlínés que decidió cuestionar la necesidad de consumir para ser feliz ha llevado sus ideas al extremo. Para ello, decidió vivir sin dinero. Su nombre es Raphael Fellmer. Raphael se ha declarado en “huelga de dinero” para generar consciencia acerca del consumismo que impera y regula el mundo occidentalizado hoy día, y que es la causa de de problemas ambientales, de hambre y de justicia. A sus 34 años, Raphael Fellmer ha vivido sin un céntimo desde el 2010. En vez, ha comenzado un proyecto en el que busca mostrar a las personas que es posible vivir sin dinero y, sobre todo, para mostrar que el uso de dinero implica la explotación de personas, animales y del único planeta que tenemos. Su idea comenzó con un viaje desde Holanda y cuyo objetivo era llegar a México a la boda de un amigo sin utilizar un solo centavo. Desde entonces, Raphael, junto con su esposa e hijas, vive rescatando comida en perfecto estado que los supermercados y restaurantes desechan diariamente. Todos los días, su mesa se ve vestida con alimentos que de no haber sido rescatados, hubieran terminado en la basura, desperdiciados. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura estima que 795 mil de los 7 mil millones de seres humanos que habitamos este planeta, sufren de desnutrición crónica. Es decir, 1 de cada 9 personas sufre de falta de alimentos. Lo más triste de ello es que con los alimentos que se producen hoy día se podrían alimentar a 14 mil

millones, el doble de la cantidad de alimentos necesarios para alimentar a todas las personas sobre la faz de la tierra. Pregunta: ¿A dónde va toda esa comida que no es consumida? Respuesta: A la basura. Para combatir el desperdicio de comida, inició el movimiento *foodsaving*, el cual se ha desarrollado en una red que rescata, recolecta y comparte más de 3 mil 300 toneladas de comida. Por si fuera poco, Raphael es co-fundador de foodsharing.de un sitio que permite a las personas compartir lo que les sobra de comida en vez de tirarla a la basura. Hoy día, Foodsharing cuenta con más de 70 mil usuarios y al rededor de 1.500 tiendas en Alemania, Austria y Suiza cooperan con este proyecto. Además, entre 35 y 40 mil personas a la semana están aprovechando la comida que rescatan. Ok, ok... se puede rescatar comida y no tener que gastar en ello ¿Y la renta, cómo la pagamos? Raphael [intercambia servicios](#) a cambio de un lugar donde vivir. Raphael confía en que los seres humanos somos socialmente buenos y en el que nos podemos ayudar de manera desinteresada. Lleva sus ideas a tal punto que no requiere de un seguro médico, ya que cuando es necesario hay quien le ayude y, a su vez, él ayuda cuando es necesario. También se mueve en transporte limpio como la bicicleta y cuando viaja hace uso de [redes de intercambio](#) y hospitalidad y del [autostop/aventón](#). Al ser el dinero un elemento incuestionable hoy día, muchas personas levantan una ceja y ven a Raphael con muchas sospechas. Preguntas como ¿Acaso es posible vivir sin dinero? Y críticas como “si él recibe donaciones, entonces alguien más pagó por ellas” son comunes en las más de 86 pláticas al año que da Raphael. Sin embargo, Raphael responde siempre con una sonrisa que su proyecto es para invitar a cuestionar nuestros malos hábitos de consumo. Para ello apela a la idea de agua virtual y energía gris, es decir, a la cantidad de agua y energía que es necesaria para producir los alimentos y productos que utilizamos. ¿Sabías que solamente desde que nos levantamos, nos duchamos, comemos el desayuno y nos vamos a trabajar consumimos al rededor de 500 litros de agua, sin contar el agua utilizada para producir tu ropa? De acuerdo con Raphael, es posible vivir sin dinero. Y su incansable lucha es un gran ejemplo de que es posible. Raphael desea que “el dinero algún día desaparezca y podamos decir que no lo necesitamos más, ya que cada personas contribuirá con sus diferentes talentos y cualidades para que todo funcione.” En un futuro desea fundar Eotopía, una ecoaldea en el que no se tenga que utilizar dinero, la energía sea 100 por ciento limpia, en el que se cultive todo sin explotar y destruir la tierra, en donde los animales no estén enjaulado y en el que los esquemas modernos de consumo

sean desechados completamente. Raphael es autor del libro Feliz sin dinero, publicado en 2014. Si te interesa saber más sobre Raphael Fellmer, puedes encontrar algunos recursos en línea como [videos](#) en español o [subtitulados](#), así como otros recursos. Igualmente, si te interesa saber más sobre [cómo vivir sin dinero](#) te recomendamos explorar esta página. ¡Vivir sin dinero es posible!

node/140

Jo Nemeth, una mujer feliz sin dinero

Vive sin dinero para reducir el impacto ambiental. ¿Cuánto serías capaz de hacer para reducir tu huella ambiental? Jo Nemeth es una australiana que decidió hacer su vida sin dinero. En enero del 2015, después de llevar una vida normal como coordinadora de un programa de desarrollo comunitario, con una familia normal, estrés y preocupaciones normales, Jo Nemeth tomó una decisión radical: dejar de usar dinero para renunciar a su vida como consumidora de productos. “Tenía un buen trabajo, pero sentía que no estaba contribuyendo positivamente. Al contrario. Tenía que conducir todo el tiempo, no tenía tiempo de cultivar mis alimentos y, encima de eso, me sentía estresada e infeliz, trabajando para pagar las cuentas”, recuerda. Después de leer el libro de Greg Foyster Changing Gears, donde se describe la vida de una pareja que viaja alrededor del mundo en bicicleta y otro sobre Mark Boyle, quien vivió tres años sin dinero, eligió hacer eso que tenía en mente desde algún tiempo atrás. Una decisión complicada, según describe en el blog que utiliza para compartir sus testimonios, sobre todo cuando su esposo dudó de la posibilidad de una vida sin dinero y prefirió separarse de ella, mientras que su hija eligió casarse y alejarse de un experimento como el que proponía su madre. Fue con la ayuda de sus amigos que pudo comenzar con su nuevo proyecto de vida. Algunos brindaron espacio en su casa para que Jo pudiera establecerse, otros realizan donaciones de ropa y otros bienes, algunos más le guardaban el jabón que podían recuperar de sus viajes y estancias en hoteles. La regla de Jo es no utilizar nada que haya sido adquirido solo para su beneficio personal. El resto de sus necesidades las cubre por medio de la autogestión y el servicio a otros. En esta misma línea, Jo cultiva gran parte de su comida, reutiliza utensilios e intercambia servicios como educadora por algún bien que requiera. Cuando Jo dejó de usar monedas y billetes como forma de obtener recursos, solo tenía en

mente disminuir su huella ambiental del mundo. No esperaba descubrir otras bondades como la generosidad de las personas, la solidaridad de sus amigos o la incapacidad de disfrutar el tiempo cuando se es libre. Tampoco imaginaba lo mucho que dependía de los objetos ni los placeres con los cuales contaba cuando su vida seguía la norma de la sociedad, como la ducha tibia con agua corriente y el cereal con leche. Sin embargo, nunca ha pensado en desistir. “Vivir sin dinero ha sido fácil y hasta divertido. Espero no volver a tener una vida normal, aunque podría suceder si me veo obligada por motivos de salud o de vivienda”. ¿Podrías vivir como Jo o, al menos, intentar reducir tu huella ambiental y dejar de consumir cosas que no necesitas? Te invitamos a contribuir en la discusión.

Leer mas

- <http://www.elmundo.es/papel/historias/2016/08/24/57bd88f7268e3e63428b466f.html>
- <http://www.lavanguardia.com/vida/20160904/4192921429/el-lujo-de-vivir-sin-dinero.html>
- <http://www.bbc.com/mundo/noticias-37703683>

Su sitio de web:

- <https://jollowimpact.wordpress.com>

node/141

Daniel Suelo

Daniel James Shellabarger, también conocido como Daniel Suelo o el hombre de la caverna, ha vivido sin dinero desde hace más de 17 años ¿Cómo lo hace? En este artículo puedes encontrar algunas de sus ideas, su historia y más acerca de personas que han vivido sin gastar un solo centavo por mucho tiempo. De origen estadounidense, Daniel Suelo nació en 1961 en Denver, Colorado. Al rededor de sus cuarenta y tantos, Daniel decidió comenzar un experimento que cambiaría su vida. Se propuso vivir sin dinero. Poco a poco, y tras reflexionar mucho, cuenta Daniel que vivir sin dinero comenzó a volverse un hábito y posteriormente una forma de vida. Hoy día, Daniel vive de lo que le provee la

naturaleza, sus amigos y de [comida en buen estado que tiran los supermercados](#). Antes de decidir por su nuevo estilo de vida sin dinero, Daniel solía trabajar en refugios para personas sin hogar. >“La idea de no tener hogar me aterraba” Daniel los describe como fábricas en donde las personas son pastoreadas como rebaño. Tras reflexionar qué era lo que le causaba tanta ansiedad acerca de la idea de no tener hogar, Daniel llegó a la conclusión de que el problema no era no tener una casa física. Lo que le generaba pánico era pensar en el qué iban a pensar los demás y el estigma que persigue a esas personas. Los estigmas sociales suelen ser una de las causas que limitan más a las personas ¿Cuántas veces no has dejado de hacer algo por pensar en el qué dirán o qué van a pensar de mi? Daniel logró darle al clavo y dejar de lado dos de las formas de control social más fuerte—la idea de que los demás nos van a juzgar y la idea del dinero. En uno de los varios documentales que se han hecho de Daniel (ver abajo), éste cuestiona el papel que juega el dinero en nuestra sociedad. > “¿Qué es el dinero? El dinero es un intento de controlar el crédito y las deudas. El comercio no es algo malo. Es el control de las deudas lo que nos tiene metidos en este caos” A su vez, Daniel critica las formas en las que el comercio está controlado hoy día. Una de las preguntas que se plantea es por qué seguimos repitiendo algo que genera tanta desigualdad, tanta pobreza y tanta infelicidad. A lo que inmediatamente y de manera práctica responde, que si algo funciona, hay que seguir haciéndolo, pero si no ¿Por qué lo hacemos? Siguiendo su pasión por acampar y vivir libre, finalmente se decidió a comenzar el experimento de vivir sin dinero. >“La naturaleza provee todo lo que necesitamos en el momento, incluso dificultades, dolor y muerte. Pero si aprendemos a aceptar eso, evolucionamos” Cuando no está recorriendo los Estados Unidos, vive en una cueva en Moab, Utha, en donde lleva una vida en armonía con su entorno. Para Daniel, todo lo que toma de la naturaleza, lo regresa a la naturaleza. Por ello, comenta Daniel, cagar es uno de los actos más sagrados que un ser humano puede hacer. Sí, leyó usted bien, “cagar”, y sus razones son interesantes. Según cuenta Daniel, cuando nosotros nos metemos en el bosque a defecar, es un acto en donde el ego está completamente ausente, es decir, no estamos pensando en nosotros mismos. Y por el hecho de ser completamente inconsciente de hacerlo, eso lo hace un acto espiritual ¡Holly shit! Suelo comenzó a ganar fama tras aparecer en la revista US men’s style en 2009. Esta historia fue tomada por periódicos como el The Guardian, The Hufftington Post, entre otros. Al mismo tiempo, Suelo ha sido entrevistado por

diversos medios, incluyendo la BBC y el Denver Post. Es un ferviente defensor de vivir una vida simple. Esta ideología consiste en una serie de prácticas voluntarias orientadas a conseguir un estilo de vida mucho más simple. Entre estas se encuentra el reducir las posesiones que tenemos, así como incrementar la auto-suficiencia. Uno de los lemas con los cuales se podría caracterizar la ideología de una vida simple es >“Confórmate con lo que tienes, en vez de con lo que quieres.” Vivir una vida simple es diferente a vivir una vida de pobreza y privación. Las personas que deciden vivir una vida simple, solamente rompen con el paradigma de consumir todo el tiempo cosas que no necesitamos. También se han realizado un par de documentales sobre él: [_Moneyless in Moab_ \(2006\)](#), por Gordon Stevenson, y [_Zero Currency_ \(2009\)](#), por Brad Barber. En estos documentales se narra la historia de Daniel y se explica el proceso por el cual pasó antes de decidir vivir sin dinero, así como sus ideas sobre poseer cosas. Cuando la famosa casa editorial _Penguin books_ invitó a Daniel a escribir su autobiografía para publicarla, éste puso una condición peculiar. Él no iba a cobrar ni un solo centavo por contar su historia, y no se debería cobrar nada por el libro. La casa editorial evidentemente rechazó el trato. Sin embargo, Mark Sundeen, amigo de Daniel, publicó con la misma casa editorial en 2012, *El hombre que renunció al dinero*, una biografía sobre Daniel Suelo. Siendo fiel a sus ideales, Suelo no aceptó dinero por el libro y, finalmente, Penguin aceptó regalar algunas copias durante la gira para promocionar el libro. Si quieres leer más acerca de Daniel, puedes seguir su blog en inglés [Zero Currency](#). Junto a [Raphael Fellmer](#), [Heidemarie Schwermer](#) y [Jo Nemeth](#), Daniel Suelo es una de las muchas personas que han demostrado que es posible [vivir sin dinero](#)

node/153

Video Documental sobre elf Pavlik

elf Pavlik no ha usado dinero desde hace varios años. En este video con subtítulos en Español muestran como eso es posible. El trabaja mucho, como desarrollador web, pero sólo en proyectos que tengan sentido para el interés general (y por lo tanto no remunerado).

Leer mas

- [“Renuncio al dinero”](#)

node/137

Vivir Sin Dinero en Twin Oaks

Cuando empensamos a explorar la idea de vivir sin dinero, basta con ser un poco críticos para que las dudas surjan. ¿Realmente es posible vivir sin dinero en comunidad? ¿Existe más allá de la utopía y la imaginación algun lugar en donde el dinero no sea el eje central que regule las actividades de intercambio? Ante tales dudas, hay una respuesta: Sí, es posible y hay varias comunidades que viven sin dinero y de forma armoniosa. Una de ellas es la comunidad internacional de [Twin Oaks](#), una eco-villa en Estados Unidos. Formada en los años 60s, la mayoría de los miembros de esta comunidad viven sin tocar el dinero, o incluso sin tener nada que ver con él. Uno de los miembros más veteranos, amigo de Sindinero.net, aceptó contarnos su experiencia acerca de cómo es vivir sin dinero en esa comunidad. Aquí la entrevista ¡Disfrútala! ### ¿Podrías explicarnos qué es __Twin Oaks__? *R:* Twin Oaks es una [comunidad egalitaria](#) rural en la que todas las ganancias producidas se reparten entre sus miembros. Contamos con siete negocios, en los que dividimos el trabajo de manera equitativa y compartimos las ganancias; todos somos dueños colectivos de esos negocios. _Redistribución de ganancias_ significa para nosotros que juntamos todo el dinero y costeamos las necesidades del grupo con este ingreso. Todo el trabajo de los miembros es evaluado igual: una hora es una hora. La mayoría de los miembros de esta comunidad no tocan el dinero. El compromiso que tienes con la comunidad es de trabajar 42 horas por semana—si cumples con esa cuota, la comunidad cubre todas tus necesidades, las cuales incluyen comida, vivienda, servicios médicos, educación, entretenimiento, transporte, etc. Recibimos un pequeño subsidio al mes de \$100USD, con el cual podemos comprar cosas que la comunidad no produce o para compra cosas para nosotros (por ejemplo cigarrillos, chocolate o alcohol, aunque de vez en cuando la comunidad compra alcohol y chocolate). ### Todo esto suena excelente. Pero ¿Cómo es realmente vivir en Twin Oaks? Es como vivir en una pequeña villa autosustentable, en donde todo mundo conoce a todo mundo. En

Twin Oaks socializamos juntos, nos enamoramos (no hay problema con enamorarse con compas de afuera de la comunidad, pero la mayoría de los romances suceden internamente), trabajamos y luchamos juntos. La mayoría de los miembros no dejan la comunidad y permanecen en ella todo el tiempo: no es difícil. No contamos con televisión en vivo y no estamos sometidos a anuncios, excepto aquellos que encuentras en Internet y en revistas. Tampoco sufrimos por delitos contra la propiedad, no hay pobreza y no hay personas sin un techo (que en comparación con los el resto de los Estados Unidos, estos son problemas graves). El ritmo de vida en Twin Oaks es más lento que en otros lugares. > Comemos comida orgánica que cultivamos nosotros y nosotras mismas. Educamos a nuestros hijos e hijas, cuidamos de nuestras personas mayores, construimos nuestros propios edificios, arreglamos nuestros propios coches y dirigimos nuestros propios negocios. ### Nada de esto cae del cielo, nada es gratis. Ustedes trabajan mucho para que Twin Oaks funcione de manera adecuada ¿Cierto? Sí, todos nos comprometemos a trabajar 42 horas a la semana. Hemos diseñado un [sistema de trabajo](#) en el que se asigna y se lleva un conteo del trabajo realizado en Twin Oaks. Tenemos un montón de tareas que son asignadas entre los miembros de nuestra comunidad cada semana. El proceso de asignación de tareas es un poco complejo, pero es sólido y funciona correctamente. Algunas de las tareas incluyen ordeñar a las vacas, cubrir los 88 puestos de tofu, cocinar cada comida y cada cena, así como limpiar después de éstas. Cuidamos de nuestros niños y niñas, empacamos y enviamos los pedidos de los productos que producimos, organizamos conferencias, el equipo de IT le da mantenimiento y responde cientos de mensajes, organizamos salidas, discusiones y reuniones de grupo, entre muchas otras cosas. > Nuestro sistema de monitoreo de trabajo nos ayuda para que no gastemos más de lo presupuestado para cada una de las 100 diferentes áreas de trabajo en la comunidad. Monitoreamos el trabajo que hacemos y lo comparamos con nuestra cuota de 42 horas semanales. En caso de que no cumplamos con la cuota de manera consecutiva, podemos tener problemas con la comunidad. ### ¿Qué hay con trabajos que no están relacionados con la comunidad? ¿Es posible adquirir créditos laborales por estos trabajos? Sí, es posible. Pero necesitas el permiso de la comunidad. En el pasado he recibido créditos laborales por mi trabajo de activista deteniendo plantas nucleares. Incluso ha habido veces en las que estas actividades de activismo las realicé en países remotos. Obtuve créditos laborales cuando fui arrestado por la policía por realizar acciones

políticas. También se me dan estos créditos si voy a preparatorias y universidades a hablar sobre mi estilo de vida, incluido el activismo y relaciones poliamorosas. ### Acerca de este amor libre del cual tanto hablas ¿De qué va esa onda? ¿Realmente existe en la comunidad? El amor libre existe realmente en Twin Oaks. La comunidad es un lugar en el que se acepta y adopta la diversidad. Así que no le decimos a los miembros de la comunidad qué hacer. Las relaciones poliamorosas son parte de nuestra cultura. Son relativamente similares al amor libre, pero no son lo mismo. Definitivamente no hay un aparato estatal o burocracia diciéndole a las personas qué tipo de relaciones pueden tener. Sin embargo, En Twin Oaks no estamos casados o dedicados a los principios del “amor libre”. ### ¿Crees que el concepto e implementación de Twin Oaks es escalable? ¿Se puede aplicar a comunidades más grandes? Sí, estoy convencido de que es escalable. Nosotros somos 92 adultos y 15 niños, y mientras más grande se vuelve la comunidad, es más fácil de organizarnos. Quizá si crece mucho y llegamos a ser 1000 miembros, al momento de tomar decisiones colectivas se podrían llegar a cuellos de botellas. Pero en definitiva, hay formas en que comunidades más grandes que la nuestra han logrado superar estos obstáculos. Nosotros tenemos varios mandatos, incluyendo ser un modelo de inspiración para los demás. Pero esta misión en ocasiones se suspende ya que otros miembros de la comunidad quieren mantener cierta privacidad en relación con personas externas. Continuaremos como se nos ha enseñado: brindando techo y servicios para la comunidad de Twin Oaks. Algunas personas de esta comunidad brindan ayuda a otras comunidades. Esto es algo que me gusta hacer frecuentemente. Sin embargo, no es algo con lo que todos están de acuerdo, y no es algo a lo que me puedo dedicar tiempo completo. Por ejemplo, me he vuelto miembro de otra comunidad local, para que pueda dedicar más tiempo a la actividad de ayudar a levantar la comunidad. Hoy día soy algo así como doble miembro. ### ¿Doble miembro? ¿Qué es eso? ¿Cómo funciona? Esto es como tener doble nacionalidad. También estoy intentando volverme parte de otra comunidad muy linda, más pequeña, que se llama [Cambia](#). Está muy cerca de Twin Oaks y necesita ayuda para poder despegar completamente. Me encanta lo que están haciendo y me gusta poder ayudarles. Además, me dan muchas libertades para hacer otras cosas que quiero hacer. Es un lugar hermoso y muy guay. ### ¿Algo más que quieras agregar o que tengamos que saber acerca de Twin Oaks? Hay una red de comunidades egalitarias que ofrece servicios similares y estructura a lo que

Twin Oaks hace. La red se llama [Federación de Comunidades Egalitarias](#) o FEC (por sus siglas en inglés). Ellos cuentan con una panorama de todas las organizaciones que trabajan juntas en esta red.

node/197

Libro: Pasos hacia la paz interior

Peace-Pilgrim o Peregrina de Paz era una mujer que vivió cerca de 30 años y sin dinero, en el Walhalla de dinero: en los [Estados Unidos](#). Ella hizo muchos viajes a pie y sólo hizo un poco un poco de estos viajes. ¡Vivía sólo de lo que la gente le daba y ella nunca necesitó [ningún dinero](#)! Su mensaje era sobre una paz interior la cual se puede acceder por cualquier persona. ¡Usted también! Es la máxima expresión de la felicidad, siempre en paz con todo lo que hay. Siempre estar en paz con uno mismo. “Pasos hacia la Paz Interior” es el libro publicado después de su muerte. El libro está disponible de forma gratuita. Usted puede pedirlo en la página web del libro y también hay una versión digital en idiomas español y otros. También puedes ver Wikipedia para más información sobre su vida y el sitio web [Peacepilgrim](#). También esta disponible [el libro traducido \(pdf\)](#) en Espanol o Castellano.

node/12

Consejos para buscar en un basurero

Hay suficiente comida para todos, pero una gran cantidad de alimentos es arrojada por accidente. Tiendas, los consumidores y los productores simplemente ¡arrojan un montón de buena comida! Puedes encontrar esta comida chequeando los contenedores que encontrará fuera de las tiendas. ¡Hurgar en la basura también puede ser un montón de diversión!

Los países menos prósperos

Hurgar en la basura sólo funciona en los países ricos. Por desgracia, incluso en un país como la India, donde un casi el 70% de personas vive con menos de \$2

al día se desperdician 9 mil millones de dólares en alimentos cada año. Definitivamente hay mucho trabajo que hacer aquí. [Vivir sin dinero](#) consiste actualmente en un punto de vista occidental, pero estamos mirando para discutir verdadera pobreza del Tercer Mundo, así y espero encontrar formas de ayudar en un pequeño camino.

Prepárate a hurgar

No siempre es divertido hacer esto, y mucha gente encuentra por debajo de sus estándares. Pero la sensación es enorme cuando te encuentras comida. Puedes encontrar cajas de manzanas o fresas o tomates, calabacines y pan. Lo suficiente para comer perfectamente bien. Una de las mejores opciones es una pequeña tienda de barrio en su área. Y a menudo se puede encontrar buena comida en (pequeños) supermercados. También puede pedir el dueño de la tienda si tienen algunas sobras que ya no se pueden vender. Esto es especialmente posible con los panaderos, que en su mayoría tirar el pan sin vender al final del día.

Panaderías

Con panaderías es generalmente es una buena idea aprenderse sus reglas de pan descarte. ¿1 día?, ¿3 días?, ¿Hasta que hay moho? O ¿al azar? Averigüe también los días y horarios que se descartan los alimentos y si agenda en que panadería hay que recogerla. Hay una amplia gama de posibilidades aquí, de llamar a la policía para separar alimentos comestibles en una bolsa limpia para usted. Luego también hay panaderías que donan sus restos de comida a la caridad, que es una pena si quieres esta comida pero es una gran manera de reducir los residuos y ayudar a los necesitados. Hay una amplia gama de posibilidades aquí, de llamar a la policía para separar alimentos comestibles en una bolsa limpia para usted. Luego también hay panaderías que donan sus restos de comida a la caridad, que es una pena si quieres esta comida pero es una gran manera de reducir los residuos y ayudar a los necesitados.

Recursos



Si usted todavía no sabe buen lugar vale la pena ver [Trashwiki.org](https://trashwiki.org). Buzos compañeros utilizan este sitio para compartir lugar donde a menudo se pueden obtener buenos hallazgos. Si usted no tiene dinero para comprar comida hurgar un basurero puede ser una solución, pero hay muchas más maneras de obtener alimentos de forma gratuita. Este artículo fue traducido de [la versión en Inglés](#)

node/103

Buscando Plantas Comestibles

Frutas como las fresas, las manzanas y frambuesas no tiene que venir de un supermercado. Se puede encontrar en tu calle, un parque o un bosque cerca de usted. Usted puede obtener este alimento con relativa frecuencia. Y a excepción de frutas también hay castaños, dientes de león, hierbas silvestres y mucho más. Esta actividad de búsqueda de alimentos a menudo se llama Forraje Urbajo. Es recomendable saber lo que puede y no puede comer, y dónde encontrar buena comida. En muchas zonas hay sitios web. Por ejemplo, para Amsterdam hay un mapa donde se puede encontrar comida utilizable. En holandés también hay una wiki entera, un sitio web con una gran cantidad de información acerca de comer alimentos silvestres.

Manual

Hay un buen manual en inglés. Aquí hay cuatro pautas para pegarse a para un buen funcionamiento:

- Sea amigable: pida permiso si no está claro quién es el dueño de un árbol en específico.* Sea generoso: ¿cuánto es lo que realmente necesita? Sólo

tome lo que quiere comer, dejar el resto para los demás.* Esté alerta: cuidado con basura química en los árboles o plantas.* Tenga cuidado: no elijas especies raras o protegidas.

Hay un sitio web Sabiduría de malezas silvestres con un montón de consejos sobre la búsqueda de plantas comestibles en Amsterdam. El autor está dando giras y organiza talleres. Tenemos algunos consejos más sobre la [comida gratuita aquí en este sitio web](#).

node/19

Ir a la iglesia por ropa y comida

No importa el tipo de religión que profeses, no importa. Puedes visitar alguna iglesia y vivir ahí por cierto tiempo, servir haciendo obras comunitarias, estas maravillosas personas te darán comida y abrigo, mientras este ahí. Si buscar servirle para siempre a Dios, pues tendrás ropa y comida para largo, si no, mientras andes [viajando](#) o visitando diversos lugares es un buen lugar para acudir, principalmente cuando el clima es muy caluroso o helado y no tienes la oportunidad de poder [acampar](#) en algún lugar. Recuerda Dios nunca desampara a las personas, el sabe cuál es tu estilo de vida y siempre que sea honesto, el te ayudara.

node/128

Cómo conseguir muebles gratis

Cuando necesitamos algo, tenemos la mala costumbre de pensar que debemos comprarlo nuevo. Eso es un mito ya que hay muchas cosas que, aunque no sean nuevas, las podemos encontrar usadas pero en un muy buen estado. Los muebles son un caso de lo anterior. Puedes hacerte de muebles gratis como sillones, lámparas, sillas, incluso camas, de diferentes maneras. De igual forma, puedes hacer tus propios muebles sin tener que gastar mucho dinero. Acá algunas de las mejores formas para conseguir muebles gratis. ## Muebles en la calle Una de las formas con las cuales te puedes hacer de muebles gratis es recogiénolos en la calle. Aunque no lo creas, muchísimas personas tiran

muebles en buen estado. > Las personas tiran muebles en buen estado solamente porque tienen una pequeña rasgadura, una mancha o porque adquirieron un mueble del mismo tipo pero nuevo. Encontrar muebles en las calles es muy fácil. Lo único que tienes que hacer es despertar y desarrollar tu sentido callejero de cazador de muebles. Suena tonto, pero realmente cuando lo desarrolles te vas a dar cuenta de cuántos muebles tiran las personas. Incluso se puede volver molesto para las personas con las que vayas porque te querrás parar cada que veas un sillón o una mesa en la basura. Podrá sonar esotérico, pero si te mentalizas y piensas que encontrarás el mueble que necesitas, tarde o temprano aparecerá en tu andar por la calle ;) ## Muebles de segunda mano Otra opción para hacerte de muebles gratis es buscando en páginas de segunda mano. Si no son totalmente gratis, puedes encontrar cosas a muy buen precio. También puedes revisar [Te lo doy Gratis](#), una website en el que, con la app descargable, puedes buscar lo que necesitas y ofrecer lo que ya no usas. De igual manera, los usuarios deciden a quién le dan sus cosas. Esta opción es completamente gratis. Puedes encontrar grupos en Facebook de intercambio de cosas o de cosas gratis. Solamente teclea “Muebles gratis” más tu ciudad, y listo. ## Trueque Otra forma de hacerte de muebles gratis es por medio del trueque. Puedes cambiar cosas que no necesites por muebles. Existen diferentes páginas en Internet en donde puedes [hacer trueque](#). También, si vives en una comunidad armónica, puedes ofrecer algún servicio tuyo, como reparar una computadora, por algún mueble que necesites. ## Hacer tus propios muebles Si eres manitas y eres hábil construyendo cosas ¿Qué estás esperando para construir tus propios muebles? De manera similar a la opción de recoger muebles en la calle, puedes encontrar materiales para construirlos. Algunos de los mejores materiales para construir muebles son - Tarimas de madera - Cajas de madera de fruta (o guacales en América Latina) - Llantas viejas - Material de construcción como ladrillos Para esta opción debes echar a andar tu creatividad. Si andas frita o frito y no te llegan las ideas, busca en Pinterest la frase “DIY muebles” o “Muebles de reciclaje”. Ahí podrás encontrar muchas ideas. Si te gusta esto, puedes incluso comenzar a [hacer tus muebles y venderlos](#). ## Préstamos para muebles Si no te interesa recoger muebles en la calle, buscar muebles de segunda mano o construir tus propios muebles, si eres de las personas que prefiere comprar todo, puedes optar por pedir un préstamo. Hay algunas tiendas de muebles que te dan préstamos y te permiten pagarlos en abonos. El problema de esto es que, en general, los intereses son muy caros. Si

estás contemplando esta opción, quizá te convenga más [pedir un minipréstamo](#) o [préstamos personales](#) ¡Revisa que los intereses y comisiones no sean extremadamente caros! No quieres tener que pagar una sala durante 4 años. ### Consejos ##### 1. Caza tus muebles en los días de recolecta de basura Si tienes la necesidad de adquirir muebles porque te mudaste recientemente, un consejo es que prestes atención a los días en que pasan a recolectar la basura. En esos días es más probable que encuentres muebles viejos en la calle. ##### 2. Busca muebles viejos por zonas De igual manera al consejo anterior, puedes buscar por zonas. Dependiendo en dónde te encuentres, hay ocasiones en que en los barrios pijos, pero no tanto (ahora explicamos por qué), las personas tiran muebles en mejor estado. Si te vas a los barrios más pijos, es posible que los habitantes de esas lujosas áreas paguen para que se los lleven. ##### 3. Transporte Si adquieres muebles gratis en páginas de Internet de segunda mano, ten en cuenta que probablemente te van a pedir que vayas a recogerlo. A menos de que tengas a algún amigo con una camioneta o camión, tendrás que contratar uno y quizá pueda ser un poco caro. ##### 4. Pregunta a la familia y amigos Cuando busques muebles gratis o muy baratos, una opción es preguntar a la familia y amigos. A veces a ellos les sobran cosas y les harás un favor al irlos a recoger. ##### 5. Busca el préstamo más barato Si vas a pedir un préstamo para hacerte de muebles, investiga bien cuál es el que más te convenga. Recuerda que los minipréstamos pueden ser muy caros. Te recomendamos que intentes no comprarlos y que busques las formas de hacer tus propios muebles y de [vivir una vida simple](#).

node/195

Reciclar

En la mayoría de países de Latinoamérica, por no decir que casi en todos, no se hace el reciclaje en las casas de las personas, todos los materiales y desechos van al mismo bote de [basura](#). Bien esto es una gran oportunidad para todas aquellas personas que buscan vivir sin dinero y trabajar en el tiempo que ellos determinen. Ahora hay casas de reciclaje en casi todas partes, donde compran a muy buen precio, papel, botellas, plástico, etc. Pero si quieres hacer más dinero los materiales mejor pagados son el aluminio (latas de refresco) o el hierro, así que puedes salir a caminar y mientras hacer un poco de ejercicio vas

recolectando lo que te encuentras en el camino. Al cabo de cierto tiempo tendrás un par de billetes listos, guardados como en un banco, los cuales puedes hacer efectivos cuando desees, así podrás [comprar](#) las cosas de primera necesidad que requieras tú o tu familia. En lo personal, he hecho esto en muchas ocasiones mientras era un estudiante, era una buena forma de subsidiar ciertas cosas que necesitaba para la universidad o simplemente salir por ahí a pasear. Además de ayudar al medio ambiente es una buena forma de hacer ejercicio mientras caminas por ahí, buscando esos materiales de valor reciclables. De cualquier forma te lo recomiendo, esto lo puedes hacer en cualquier país del mundo y así vivir [sin dinero](#) o con poco dinero. Además para que te abunde un poco más la recolecta puedes conseguir algunos recipientes y dárselos a tus vecinos o amigos con los que tengas confianza, para que ellos te ayuden a recolectar esos materiales que necesitan, que para ellos simplemente es basura pero para ti puede ser material importante con el cual puedes vivir, cuando ellos ya te han ayudado por un periodo de tiempo, también es buena idea recompensarlos invitándolos a comer o salir por ahí. ¡Vamos! inicia ahora, veras que es muy divertido.

node/127

Trabajar en un autobús o en un parque

Otras de las cosas más comunes que hacen las personas que deciden vivir [sin dinero](#) es subirse a un bus, saltarse la máquina de cobro o pagar el pasaje y hacer un buen show, que hace las personas en un bus para ganarse la vida, he aquí una lista:

- Algunas llenan dos latas de refresco les pones frijoles, arroz u otras cosas dentro las unen con cinta adhesiva y tienen una maraca, se suben a los buses cantan un par de canciones y piden algunas monedas, esto lo pueden hacer mientras viajan o se transportan a un lugar específico, además de que es una manera de viajar gratis en los autobuses también se ganan la vida con [poco dinero](#) y divertir a las personas.
- Vestirse de payaso, algunas personas son un poco más creativas y hacen su propia ropa de payaso, también hacen un pequeño show y se ganan la vida

con poco dinero, algunos muy ingeniosos practican y hacen trucos de magia (a estos les va mucho mejor que a los demás)

- Cuentan chistes, bueno otros que son muy buenos para hablar simplemente cuentan chistes o cantan a capela.
- Algunos creativos, llevan su guitarra con ellos y cantan en los buses, esto es más valorado por el público que usar las maracas, pero no te preocupes, si no tienes la habilidad de tocar algún instrumento, puedes hacerlo a capela o intentarlo con las maracas, simplemente esfuérzate en lograr un buen show y ganaras un par de monedas.

Bueno estas son solo algunas ideas que puedes llevar a la práctica seguramente existen muchas otras más, con un par de días de viajar en bus en Latinoamérica aprenderás muy buenas ideas de cómo ganarse la [vida sin dinero](#). La mayoría de personas que se dedican a esto, simplemente hacen que el autobús sea un [medio de transporte gratuito](#) mientras llegan a otro lugar donde pueden estar más tiempo y captar más público como en parques o en plazas municipales. También algo muy común en América son el famoso conjunto de mariachis que por un par de monedas tocan una canción, visitan restaurantes o bares de mesa en mesa para ver quién paga la canción. Cuando tienen una buena cantidad de dinero se lo reparten y cada quien se va para su casa, es un buen trabajo para los fines de semana. Con estos trabajos tú [decides cuando y como hacerlos](#), en muchos casos es divertido y al mismo tiempo conoces varios lugares por ahí mientras te diviertes tú también.

node/126

Trabajo voluntario TIC en Nicaragua

Si quieres pasar un tiempo en Centroamérica para trabajar con una ONG local, hay esta posibilidad en Nicaragua.

Descripción del trabajo voluntario

- Orientación a personal, aliados y beneficiari@s, especialmente niñez y juventud sobre diferentes temas de TIC- Manejo técnico del [sitio web de CISAS](#)- Manejo técnico del Facebook, twitter y You Tube- Montaje y

manejo de un blog para jóvenes- Uso de TIC y redes sociales como un instrumento de incidencia y movilización- Mejorando el contenido de material para el sitio web- Uso de fotografías: contenido, calidad, cantidad- Cyberseguridad- Análisis de la brecha digital (Nicaragua)

Conocimientos

- Software Libre incluyendo Drupal, Libre office, Mapas, etc.- Redes sociales- Linux platform- Debian platform- Facilidad en hablar y escribir Español- Voluntad de trabajar.- Buen humor

Tiempo

Mínimo de 3 meses,
preferiblemente 6 meses.

> El Centro de Información y Servicios de Asesoría en Salud (CISAS) es una organización civil sin ánimo de lucro, fundada en julio de 1983. Desde su origen, adoptó la Estrategia de Atención Primaria en Salud, así como la Metodología de Educación Popular, con énfasis en la Comunicación Social para la salud. Cree firmemente en la promoción y defensa de los Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Ambientales con enfoque en salud comunitaria.

>

> ### Misión

>

> Promover la participación, organización, investigación y articulación social e incidencia de la población y de los distintos actores sociales – públicos y privados para la incidencia en las políticas públicas y la producción de la salud comunitaria desde la perspectiva de los derechos humanos.

>
> ### Visión
>
> Para los próximos años,
CISAS se ve como una organización: compacta y
eficiente, comprometida con la estrategia de Atención
Primaria en Salud y la metodología de Educación
Popular, que trabaja con comunidades socias y
organizaciones civiles por una sociedad justa,
equitativa donde se respeten y promuevan los derechos
humanos de tod@s.

> CISAS se ve como una
organización que - articulada con otras fuerzas en el
ámbito local, nacional e internacional para el trabajo
por un mundo sano, incluyente y mejor para tod@s -
contribuye al fortalecimiento de los poderes locales y
de la gobernabilidad.

> CISAS aspira a contribuir a
construir un ambiente donde la participación social y
ciudadana reales sean reconocidas como indispensables
por el gobierno nacional y los locales.

<http://www.cisas.org.ni/>
Contacto: Maria Hamlin
Zuniga, direccionmh AT cisas PUNTO org PUNTO ni

node/132

Cómo hacer pan en 6 pasos para hacer un dinerito extra

Hacer pan es una buena opción para conseguir un dinerito extra. Al ser uno de los alimentos más antiguos, más conocidos y más sencillo para su elaboración, si necesitas hacer un poco de plata puedes hacer pan y venderlo o intercambiarlo. Igualmente puedes hacerlo como una terapia ocupacional y

puedes compartirlo con tus seres queridos. Una vez que conoces la forma básica de hacer pan puedes ser creativo agregando y modificando ingredientes para crear tus propios panes. ## Ingredientes básicos Para hacer pan necesitas cuatro ingredientes básicos: - Harina - Levadura - Sal - Agua Una vez que domines la técnica básica puedes agregar otros ingredientes complementarios para cambiar el sabor, consistencia y textura. El tipo de harina más común es la harina blanca de trigo. Esta la puedes encontrar en cualquier supermercado. Si quieres hacer pan sin dinero, debes saber en dónde conseguir los ingredientes sin tener que pagar. Una opción es pedirla a algún vecino o familiar. Otra opción es haciendo [_dumpster diving_](#). En el último caso, si no encuentras harina, puedes tomar otros productos e intercambiarlos en alguna de las diferentes [comunidades de intercambio](#). Si las anteriores no resulten, puedes [pedir dinero en la calle](#) y comprar los ingredientes. Los ingredientes suelen ser muy baratos (en caso de que prefieras comprarlos). Si prefieres hacerlo todo sin tener que utilizar dinero, incluso puedes hacer tu levadura. — ### [Cómo hacer masa madre sin levadura](#) Si ya cuentas con levadura, puedes brincar este apartado. - ****Coloca**** cuatro tazas de harina en un recipiente de vidrio. No es recomendable utilizar recipientes de metal, ya que éste se puede corroer y echar a perder tu masa madre. Asegúrate que el recipiente tenga una tapa que le permita respirar, es decir, que tenga una tapa pero que no sea hermética. - ****Esteriliza**** tu recipiente, para lo cual puedes remojarlo en agua hirviendo por 20 minutos. - ****Mezcla**** en tu recipiente media taza de harina y agrega media taza de agua caliente (Máximo 38°C). Puede ser cualquier tipo de harina de trigo. Debes mezclar con enjundia hasta que la harina y el agua estén totalmente integradas. - ****Cubre**** el recipiente y déjalo reposar por 24 horas. - ****Añade**** otra media taza de harina y otra media taza de agua caliente y vuelve a mezclar con enjundia. Es importante que todo quede bien integrado. Esto le dará aire a la masa y ayudara a que la levadura se arraigue. - ****Deja reposar**** la harina durante otras 24 horas. - ****Añade**** otra media taza de harina y media taza de agua caliente, mezclándolas muy bien. En este punto tu masa madre debe producir un olorcito a fermento. Si no es el caso, dale tiempo. - ****Deja reposar**** la harina por 24 horas en un lugar cálido. — Ya que cuentes con la harina y la levadura puedes hacer pan siguiendo estos sencillos pasos. Para aprender a hacer pan, utiliza la relación 3:1:1, es decir, tres tazas de harina, por una de masa madre por una de agua. ## 1. Cierne la harina El proceso de cernir la harina sirve para que se separe y puedas incorporarle aire. Esto le hará que tu

pan sea más esponjoso y sea más mezclar la harina con el agua. Para ello puedes moverla con una cuchara durante un par de minutos haciendo círculos. Si cuentas con un colador, este hará la tarea mucho más sencilla. Otra opción es que si cuentas con un recipiente con tapa, cierra el recipiente y agita la harina.

2. Agrega la levadura y el agua. Ya que hayas cernido la harina, haz un cuenco en medio. Ahí agrega la levadura y poco a poco ve agregando agua tibia mientras mezclas la harina. Ten cuidado de no agregar toda el agua de un jalón. La masa para tu pan debe ir tomando consistencia poco a poco. Mezcla el agua y la harina con una cuchara hasta que tome forma.

3. Amasa Una vez que la masa esté integrada y no puedas mezclarla con la cuchara, vuelca tu masa en una superficie lisa y limpia. Amasa realizando movimientos circulares, de adentro hacia afuera. Esto lo tienes que hacer hasta que la masa adquiera una consistencia elástica. Si tu masa queda muy dura, agrega un poquito de agua hasta que adquiera esa consistencia. Debes tener cuidado de no sobreamasar ya que esto puede hacer que tu pan no quede como quieres. Una forma de saber que la masa está lista es porque tendrá una consistencia suave y elástica. Puedes separa una bolita y estirla lo más que puedas. Si logras que se forme una película casi transparente, está perfecta.

4. Deja leudar tu pan Coloca tu masa en un recipiente de vidrio o plástico, cúbrelo con un trapo húmedo y pon el contenedor en un lugar cálido. Deja la masa hasta que doble su tamaño. Esto puede tomar entre cuarenta minutos y una hora (si toma más, no te preocupes). Puedes precalentar el horno a 180°C y poner la masa cerca.

5. Pre horneado En este punto el proceso de leudado y el amasado deben haber hecho que la masa sea elástica. Ya que haya doblado su tamaño, vuélcala en la mesa y amasa durante cinco minutos. Una vez que tenga la consistencia adecuada, dale la forma que quieras. Si vas a hacer pedazos pequeños y vas a cortar la masa, la tradición ancestral de los panaderos recomienda que no cortes la masa con el filo del cuchillo. Utiliza la parte de atrás u otro instrumento. Hacer bolas de pan es una buena forma de empezar. Haz pequeñas y ponlas sobre una charola previamente engrasada a distancias equidistantes.

6. Horneado Pon la charola con tu pan en el horno precalentado a 180°C y hornea por 20 minutos. Para saber si el pan está listo, revisa que esté duro por fuera. Otra forma es darle unos golpecitos. Si el sonido es hueco, puedes sacar tu pan del horno y dejarlo enfriar. Ya que se enfríe, pruébalo.

Revisa, aprende, mejora Esta versión de pan es la más sencilla. Si tu pan no salió a la primera, no te preocupes e intenta de nuevo. En internet puedes encontrar muchísimas

recetas para hacer pan. Si esta no te funcionó, intenta otra hasta que poco a poco logres hacer el pan que quieres. Si te aburres de hacer pan simple, puedes agregar otros ingredientes. El punto clave en el pan es hacer que la masa adquiera la consistencia adecuada. El pan es un alimento muy noble, al cual le puedes agregar otros ingredientes y complementos como bolitas de queso crema, aceitunas, especias, queso feta y todo lo que se te ocurra. Ya que encuentres el sabor que le quieras dar al pan lo puedes intercambiar por otras cosas o venderlo en tu localidad. ## Experiencia personal: pan sin dinero Cuando estaba estudiando mi bachillerato en México, por azares del destino tuve que encontrar formas alternativas de hacer un dinerito extra para poder costear mis estudios. Para ello comencé a hacer pan y venderlo en la universidad. Eso me permitió pagar algunas de las cosas que necesitaba (léase libros, fotocopias, café, cervezas, entre otros). Los primeros intentos fueron frustrantes y eché a perder varios kilos de harina. Poco a poco fui aprendiendo las pequeñas grandes variaciones que hacen del pan un producto tan noble. Hoy día hago pan una vez al año para mis amigos y para mi familia, en parte porque ellos fueron los que me apoyaron con algunos de los materiales para poder aprender y poder tener ese ingreso que me ayudó a costear parte de mis gastos universitarios. Además de aprender a hacer pan, estar por la universidad con mi caja de pan me permitió conocer a muchas personas, tanto alumnos de la universidad como profesores, quines algunos de ellos son hoy mis amigos y otros cuando me los encuentro se acuerdan del pan que les vendía. En definitiva hacer pan es una opción que te puede ayudar. Además, hacerlo tiene un no sé qué de terapia ocupacional.

node/218

Usar una máquina de coser

No hay nada más divertido que hacer y reparar su propia ropa. Una máquina de coser es una gran herramienta para hacer esto y no es difícil de manejar. ¡Sólo tienes que aprenderlo! Puede aplicar un parche a los pantalones o hacer una bolsa de camisetas viejas. O hacer sus propios pantalones. Coser también es divertido de hacer en grupo. No es probable que haya más personas en su barrio que les gusta coser. Usted puede aprender de los demás. Lo único que hay que hacer es encontrarlos. Pregunte a su alrededor en su grupo de amigos,

en una reunión o publicar un anuncio en su supermercado local. En [wikihow.com](https://www.wikihow.com) usted puede encontrar más información acerca de cómo el usar una máquina de coser.

node/10

Ingreso Básico

Un ingreso básico incondicional para todos significa que un ciudadano reciba una cantidad fija de dinero, cada mes o cada semana, nadie sin dinero. Es un buen caso para hacer un ingreso básico global, que podría aliviar la pobreza e incluso se podría crear una mayor prosperidad por la cual merece la pena luchar. No es fácil de lograr, pero algunas ideas son para financiarse sobre el impuesto del valor añadido mientras nos deshacemos de la seguridad social y el impuesto sobre la renta. Como retorno cada ciudadano o residente recibe una cantidad fija de dinero para que pueda cubrir sus necesidades como el alquiler, la comida y otras necesidades básicas. El filósofo y economista francés André Gorz dijo lo siguiente: > “La conexión entre el más y mejor se ha roto; nuestras necesidades de muchos productos y servicios que ya están más que resueltos de manera adecuada, y muchas de nuestras necesidades, que aún no satisfechas serán satisfechas por no producir más, sino producir de otra manera, la producción de otras cosas , o incluso produciendo menos. Esto es especialmente cierto en lo que respecta a nuestras necesidades para el aire, el agua, el espacio, el silencio, la belleza, el tiempo y el contacto humano.”

Continúa añadiendo que podemos crear la misma o incluso más riqueza al trabajar menos y que no es verdad que mientras más obras para cada individuo, estaremos mejor en conjunto. Por el contrario. Francia es actualmente líder en este camino con la semana laboral de 35 horas a la semana y si se agregan los trabajadores a tiempo parcial se llega a un promedio de 27 horas en los Países Bajos y de 30 horas en Francia. Eso es sólo el comienzo a este camino. Porque incluso con un promedio de 27 horas por semana no hay suficiente trabajo para todos los que quieran trabajar, o mejor dicho, para todos los que quieren ganar el dinero relacionado a este trabajo. Algunas ventajas del ingreso básico: 1. Automatización y la tecnología se están apoderando de puestos de trabajo. Se trata de un proceso iniciado por la revolución industrial, en la que se llevó a

más trabajo. Pero en el siglo 21 hemos llegado a un punto donde la eficiencia de producción es un factor más fuerte que la creación de nuevos puestos de trabajo. Por ejemplo, Kodak emplea a 140.000 personas, mientras que Instagram sólo emplea 13. Por supuesto que hay otros trabajos relacionados, en el cual necesitas un teléfono inteligente de utilizar Instagram. 2. Los ricos son capaces de ahorrar la mayor parte de su dinero en lugar de gastarlo. En parte, esto puede ser bueno, ya que permite hacer capital y dejar de lado las inversiones más grandes, pero el efecto neto de hoy es que el dinero se saca de la circulación y que fluye hacia los paraísos fiscales. Los pobres normalmente gastan la mayor parte o la totalidad de su dinero. Y la sociedad tiene que gastar más, no menos, para que la economía comience de nuevo. Un ingreso básico no perjudica a los ricos, ya que la mayor parte del dinero se gastará y terminará con alguien que ha invertido o ahorrado dinero. 3. Un sistema de ingreso básico acaba con toda la burocracia en torno a los actuales sistemas de bienestar social. No hay necesidad de filtrar a las personas o incluso de castigar a los abusadores, porque simplemente no habrá abusos. Al mismo tiempo el sistema tributario se puede simplificar en gran medida. En muchos países las autoridades fiscales (uno de los órganos más grandes de un gobierno), se alegrarían por la implementación de esta sistema. 4. Las pensiones públicas de jubilación actuales son una forma de robo generacional. Las personas que actualmente están iniciando sus primeros trabajos tendrán que pagar mucho por esta forma de seguridad social y reciben muy poco o incluso nada. 5. Reducción de la pobreza conduce a la reducción de la delincuencia. 6. Más equilibrio en el mercado de trabajo. La gente no necesita trabajar como causa de la pobreza. Los puestos de trabajo “de mierda” es probablemente serían mejor remunerados. Puestos de trabajo por “diversión” se les pagaría menos. 7. Sería mucho más fácil comenzar un negocio. Mucho menos preocupación por conseguir un cliente, o en algunos países, no habrá más presión por seguridad social. 8. La justicia social será automática. No habrá necesidad de la caridad o el bienestar.

Economía monetaria

La economía del dinero es una forma de economía en la que las transacciones se hacen con el dinero. Las alternativas son posibles, por ejemplo, [trueque](#), pero el dinero es el factor dominante para las transacciones entre las personas. La economía monetaria es un producto de la sociedad humana. > El dinero es impersonal y reduce los valores cualitativos a una cantidad

Otras economías

Otras formas o conceptos económicos son, por ejemplo:

- La economía de regalos
- La economía de intercambio
- La economía de compartir

El préstamo de dinero y el interés

La economía monetaria se basa en la creación de dinero a través del proceso de [préstamo](#) de dinero y el interés. Los consumidores, las empresas y los gobiernos prestan dinero porque el dinero es visto como el motor de la prosperidad. La gente piensa que nada es posible sin dinero. Hasta cierto punto, como sociedad, somos adictos al dinero. Sin dinero [no se puede vivir](#).

Creecer sin dinero

Es un arte pensar en maneras de como crecer fuera del sistema monetario, para reducir la influencia del dinero en nuestra existencia. Robino escribió una historia acerca de crecer sin dinero: la negativa efectiva. Las siguientes citas se derivan de esta frase: > Pero ¿por qué debemos dejar de participar en este sistema? Porque es el sistema en el que muchos se encuentran atrapados niega nuestra existencia. El sistema se niega a reconocernos como un ser humano. Esto no nos permite, que cada uno sea simplemente humano.

Valor del dinero

A través de la dominación de los préstamos de dinero también está el proceso de mercantilización. Esto significa que el valor de todo lo que se expresa en dinero. Incluso cosas que fue con anterioridad se [compartían libremente](#), como los alimentos. Ahora hay un precio fijado. Creemos que es bueno, porque asegura una cierta distribución. Pero es un sistema basado en la creación de la escasez y ha aumentado la pobreza, la sobreproducción y, por ejemplo, los residuos de alimentos. En suma, ni siquiera sabemos cuál es el [valor del dinero](#).

node/80

El Valor del Dinero

Hacía mucho tiempo desde que había tocado dinero. Si no fuera por el par de veces que tenía que comprar un poco de comida de gato o de lo contrario gatito se moriría de hambre, era fácilmente en más de un año. Pero de pronto sentí en mi tacto de dinero. Lo olí y se sentía crujiente. Tenía dudas qué hacer con billete de 20 euros que mi amigo René me había dado. Estuve con él en Lyon, Francia, y era mi turno para ir al mercado a comprar las verduras y frutas para la casa. Me pareció que era bueno dejar de lado la idea de no utilizar el dinero, y experimentar de nuevo para como usarlo, para tener una idea de lo que iba a hacerme. Y para decir la verdad, pensé que sería divertido. Pero en cambio fui golpeado por la duda y la incertidumbre: Yo simplemente no sabía a quién darle el dinero, de quien quería comprar la comida. Tal vez a esta mujer con la sonrisa agradable, o el tipo viejo. En otras palabras, yo no estaba mirando a la calidad de la comida, pero me estaba juzgando la calidad de la persona. Arriba y abajo del mercado Caminé durante algún tiempo hasta que finalmente me decidí a resolverlo y “simplemente comprar algo”. Fueron las manzanas y le di al vendedor de mercado de dinero -un trozo de papel- lo miraba con una mirada extraña en los ojos, como si yo todavía estaba en duda era el hombre adecuado para darle el dinero, como si fuera aquel quien lo merecía. Terminé gastando completamente los €20, y volví a casa con un carro lleno de alimentos frescos. Yo estaba feliz utilizando el dinero de nuevo, me hizo sentirme mejor. Mientras que vivir de sin dinero fue divertido e interesante al principio, en el mercado de Lyon llegué a comprender que me estaba limitando: me había convertido en un

esclavo de no utilizar el dinero. Y así llegué a comprender el valor del dinero: no es lo que parece, pero lo que te hace a ti.

node/130

La usura un factor común en El Salvador

Este es un tema interesante en nuestro país porque debido a los altos intereses y los requisitos prácticamente inalcanzables para la mayoría de personas en nuestro país han hecho que los famosos usureros “o prestamistas” presten pequeñas cantidades de dinero a un interés muy alto.

Se han sofisticado?

Ahora se han sofisticado y hacen prestamos en los cuales investigan a las personas rápidamente y piden en garantía casa, autos, terrenos, etc. Es más fácil que presten dinero a las personas porque realmente es como un empeño las personas llevan sus bienes los evalúan y prestan paguen o no paguen el usurero tiene garantizada la devolución de este dinero. En lo personal puedo decirle que es tanta la necesidad de las personas que conocí a un usurero que comenzó con \$3,000.00 dólares y al cabo de un par de años ya había dejado a tres familias sin casa, a cuatro más sin vehículo y tenía unos \$10,000 en efectivo, nada mal verdad. Si esa es la realidad, por cualquier parte que alguien busque un [préstamo de dinero](#) lleva con gran seguridad el 80% de probabilidades de perder más de lo que está prestando y esta es la triste realidad no solo para El Salvador si no también para la mayoría de países centroamericanos.

Ni entre cheros ni en familia

Lamentablemente no existe aquella cultura de préstamo entre cheros ni en familia porque las personas quedan debiendo dinero entre sí. Realmente no se le puede prestar a nadie, porque el que pide prestado nunca paga. Otra de las cuestiones del sistema financiero es que piden al famoso fiador o codeudor para poder otorgar un préstamo, nadie pero absolutamente nadie quiere ser esta

persona porque en el 90% de los casos el titular toma el dinero el bien o lo que sea y desaparece del mapa, mientras que la otra persona que con buena fe presta su nombre queda con la deuda. En cambio el usurero no pide fiador, si paga no hay problema se quedan con los jugosos intereses con que realizo el préstamo si no paga se queda con el activo de la persona fácil y rápido, lastimosamente nuestro medio nos obliga a ser como aves de rapiña nos sacamos los ojos unos a los otros, no somos solidarios en la Teletón se llega a la meta por los donativos que los bancos hacen a costillas de los intereses exorbitantes que le cobran al pueblo. Y esta es la realidad, programas sociales hay muchos pero son deficientes, todo mundo sabe que el sistema es así pero realmente y lamentablemente nadie hace nada por cambiarlo, la situación seguirá así siempre en este sistema de desigualdad, donde el que tiene un poco más se aprovecha del que tiene menos.

No sea fiador o codeudor

La recomendación es que si usted va a prestar dinero evalúe bien las alternativas que tiene u busque la mas riesgosa, un consejo que le doy es que no sea fiador o codeudor y no empeñe un bien por dinero, busque una solución que no incluya esos riesgos.