



EducaEspoir

Aprendamos con
Fundación Espoir



FUNDACION
espoir

Nuestro crédito marca la diferencia!

¡está contigo!

1^{era}
Edición

Mensaje a nuestros clientes

- Ing. Claudia Moreno Sub Directora Ejecutiva Fundación Espoir Pag. 1

Introducción

- Danilo Moreno, M.B.A. Director Programa de Educación Fundación Espoir Pag. 2

Guía #1, Medidas preventivas frente al Covid 19 Pag. 3

Concurso TIKTOKs Espoir Pag. 7

Guía #2, "Estrés y manejo de estrés" Pag. 11

Canción "Espoir contigo" compuesta por Jonathan Villavicencio

- Promotor Crédito Grupal – Regional El Oro Pag. 18

Guía #3, "Actividades para realizar con niños en casa" Pag. 19

Artículo violencia intrafamiliar ¿Qué debemos hacer? Pag. 26

Guía #4, "Historia en tiempos de crisis" Pag. 27

Conmemoración 27 Años Banca Comunal Pag. 31

- Reconocimiento integrantes del 1^{er} Banco Comunal Pag. 33

- Agradecimiento Dr. Francisco Moreno Director Ejecutivo Fundación Espoir Pag. 36

Artículo ¿Cómo alimentarnos gastando menos? Pag. 37

Tips para construir tu propio huerto en casa Pag. 38

Guía #5, "Resiliencia" Pag. 40

Saludos de personajes reconocidos del Ecuador para Fundación Espoir Pag. 45

Saludos de nuestros clientes Pag. 46

Guía #6, "Lactancia materna" Pag. 48

Artículo Ejercicios para realizarlos en casa Pag. 55

Nota informativa ¿Por qué sacar un crédito con Fundación Espoir? Pag. 57

Artículo Salud sexual y reproductiva Pag. 61

Artículo Salud bucal Pag. 63

Estimados(as) clientes de Fundación ESPOIR:

En sus manos se encuentra una recopilación de los principales temas de educación producidos por Fundación Espoir durante este año. Estamos seguros que serán de gran ayuda, les recomendamos revisarlos.

Fundación ESPOIR cree firmemente que el otorgar crédito a un microempresario no es suficiente para mejorarle su calidad de vida, y la de su familia. Para un crecimiento sostenido se requiere de un apoyo integral, por esta razón, cuando iniciamos nuestras actividades desarrollamos el programa de microcrédito con educación, para educar a nuestros clientes en temas como salud preventiva, manejo de negocios, prevención y mitigación frente a riesgos naturales, así como temas coyunturales y prácticos para la vida diaria.

Queremos aprovechar este canal para reiterarles nuestro apoyo y compromiso para seguir creciendo juntos. El año 2020 nos ha dejado muchas lecciones de vida, pues hemos aprendido a ser más resilientes, solidarios y empáticos con los demás. Entendimos que nuestra salud es primordial y que la solidaridad en estos tiempos es fundamental para superar la crisis provocada por la pandemia.

La nueva normalidad nos ha obligado a repensar el significado de la vida y a adoptar medidas que nos obligaron a cambiar nuestra manera de celebrar las fiestas de navidad y fin de año. Este año que comienza estará lleno de grandes desafíos, sin embargo, queremos deseárselos que la solidaridad y esperanza sea el motor que mueva sus vidas.

Finalmente, auguramos, para ustedes nuestros queridos clientes, que logren ser felices, que no desmayen, sea cual sea la realidad que les toque vivir.

Claudia Moreno
Subdirectora Ejecutiva
Fundación Espoir

Este libro es concebido para que se convierta en un documento de consulta y de referencia para los clientes de Fundación Espoir, recoge el contenido de una serie de videos que fueron preparados por el Departamento de Educación la Fundación ESPOIR durante los meses de confinamiento causados por la pandemia y los subsiguientes meses que obligó a la gente a permanecer en casa para protegerse del contagio del COVID-19.

Este libro traslada de manera didáctica los consejos que los videos educativos presentan como recomendaciones para sobrepasar los problemas de estrés frente a los problemas que estamos viviendo con respecto a la salud, el desempleo, el encierro en casa, la falta de dinero, etc.

Dedicamos una serie de páginas a consejos, que ustedes pueden adoptar y actuar de manera sistemática y perseverante, para proteger y evitar el contagio del COVID-19 y minimizar sus consecuencias; estos consejos son muy útiles para adoptarlos en los negocios, con ellos protegeremos a nuestros seres queridos y transmitiremos confianza a nuestros clientes para que vengan a consumir en nuestros emprendimientos.

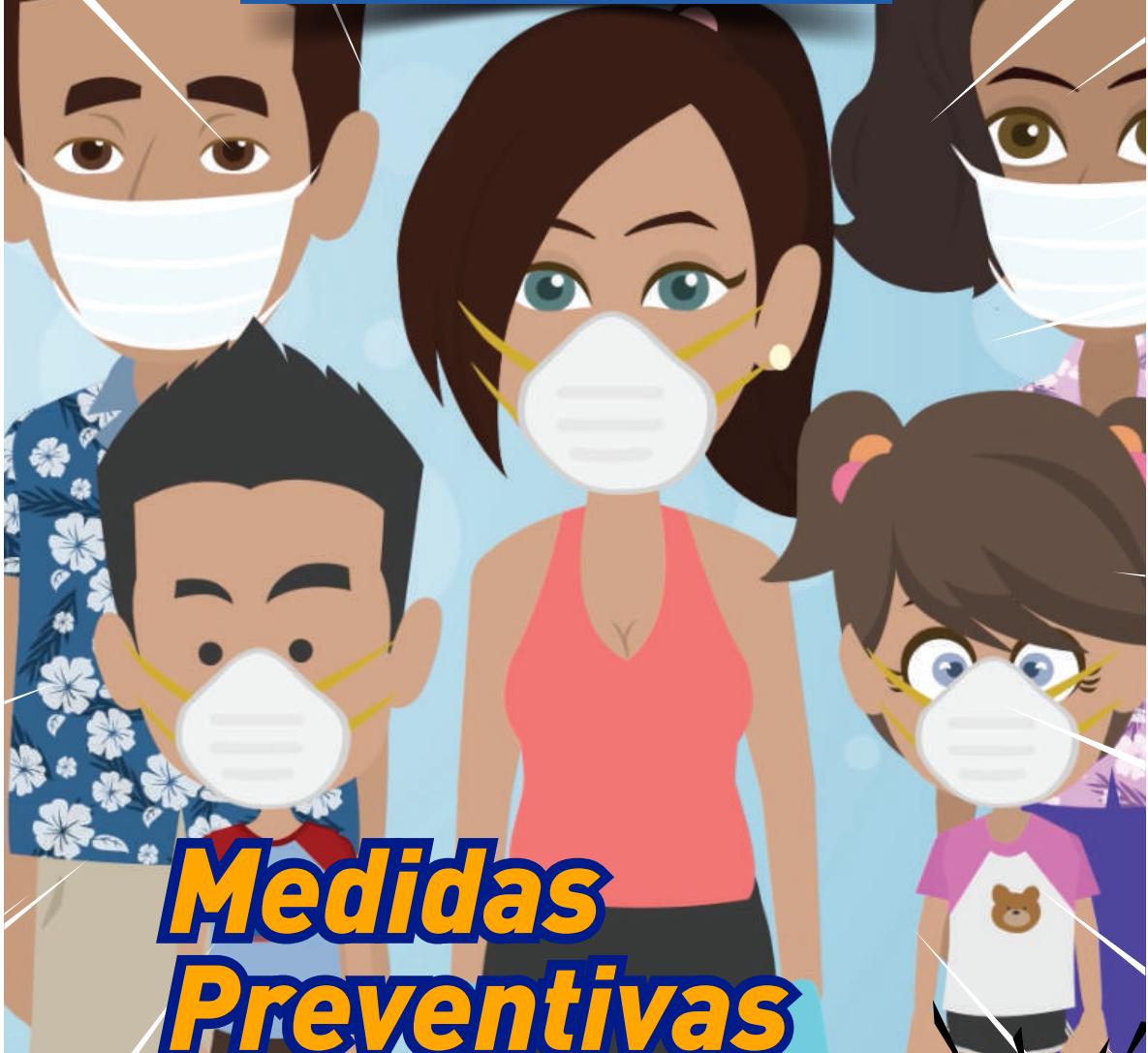
Además, este libro brinda optimismo, esperanza y certeza que los negocios pueden ser adaptados a las nuevas circunstancias con imaginación, perseverancia y trabajo duro, con ello saldremos adelante. Presentamos algunas historias de nuestros clientes que transmiten sus experiencias de éxito, al mismo tiempo agradecen el apoyo que fundación Espoir brinda a través de sus créditos rápidos y oportunos.

Presentamos la importancia de la adaptación al cambio que todos y cada uno de nosotros debemos tener para disminuir el estrés y sobre todo aprovechar de las oportunidades que nos brindan los cambios. Con una mentalidad abierta encontraremos nuevas oportunidades que surgen de estas circunstancias.

Finalmente, agradecemos a los clientes por los comentarios y apoyo que hemos recibido durante estos meses para mejorar nuestras guías de educación, son ustedes nuestra razón de ser. Motivamos a los clientes de Fundación Espoir a ingresar en la pagina de Facebook, la página Web y demás redes sociales institucionales para que bajen los videos, los vean y los pongan en práctica en sus vidas.

Para terminar, mi gratitud al personal del departamento de educación de la Fundación ESPOIR y a Patricia Moreno quienes con su trabajo y sus consejos han permitido que mejoremos la calidad de los videos y este hermoso libro, finalmente agradecemos a la Dirección Ejecutiva por la confianza y sus permanentes consejos.

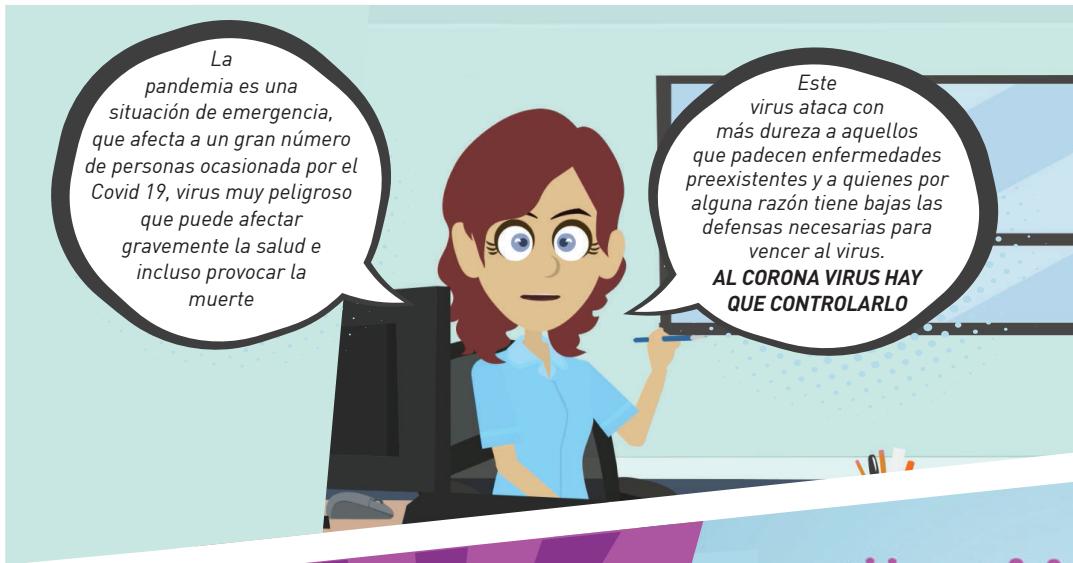
**Danilo Moreno M.B.A.
Director de Educación
Fundación Espoir**



Medidas Preventivas

frente al Covid 19

Guía
educativa



Fundación ESPOIR, pone en prioridad la protección de sus clientes y de su personal, esto requiere de la PACIENCIA Y COMPROMISO DE TODOS. NOS CUIDAMOS SIENDO SOLIDARIOS Y CONSTANTES EN LAS ACCIONES DE PROTECCIÓN



1. ¿POR QUÉ NECESITO UTILIZAR MASCARILLA PERMANENTEMENTE?

Se ha comprobado que el virus causante del COVID 19 se transmite principalmente de persona a persona mediante las gotículas cargadas de virus que se expulsan cuando una persona tose o estornuda y entran en contacto con ojos, nariz y boca de otra persona que está a menos de 1 metro de distancia

Por eso mientras te encuentres en la calle y en las oficinas de fundación ESPOIR, recuerda mantener puesta siempre tu mascarilla, si tienes tos o estornudos debes quedarte en casa y llamar al 171 o al servicio de Socio Protegido para ser atendido por un médico, esto evitará enfermarte o enfermar a otras personas.

2. ¿POR QUÉ ME DEBEN TOMAR LA TEMPERATURA?

Uno de los síntomas tempranos en aparecer cuando nos hemos contagiado de COVID 19 es la fiebre, los organismos nacionales e internacionales recomiendan tomar la temperatura a todas las personas que acuden a lugares de trabajo, servicios, entre otros. En el Ecuador, el Ministerio de Trabajo solicita que todas las personas deben llenar una encuesta para saber si una persona ha tenido síntomas o ha estado en contacto con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

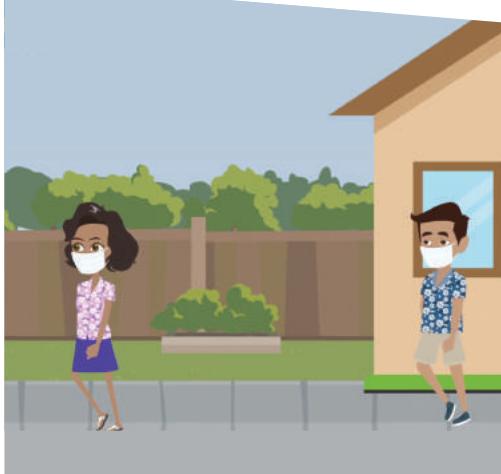
Cuando ingreses a las instalaciones de Fundación Espoir, solicita que te tomen la temperatura, esto ayuda a verificar que estás con buena salud, si presentas fiebre hay riesgo de contagiar a otros, la atención temprana puede ayudar a tomar medidas eficaces del control de la enfermedad, evitado el contagio de amigos y familiares.



3. ¿POR QUÉ DEBO MANTENER LA DISTANCIA?

Se ha identificado que el virus que provoca el COVID 19 se transmite por gotículas que expulsa una persona enferma al hablar, toser, o estornudar. Cuando la distancia entre persona y persona es menor a 1 metro, el riesgo de contagio es mucho más alto, por lo tanto, la distancia adecuada y segura es de 2 metros para asegurar que el virus no entre en contacto con tus ojos, nariz y boca.

Fundación ESPOIR ha adaptado las oficinas para mantener el distanciamiento entre las personas que permanezcan en las instalaciones, respeta la señalética colocada para tu seguridad.





TikTok 2020

Durante el mes de abril **Fundación Espoir** lanzó el concurso **TIK TOKS**, las clientas de todas las regionales enviaron sus videos realizando sus actividades diarias.

Por cada regional se eligieron los 10 videos más divertidos, de ellos se escogieron los 3 ganadores. Se recibieron más de 1000 videos.

La participación fue activa y muy divertida.



María Angélica Domínguez Mendoza
Babahoyo - "Policía y vendedora"



Mónica Mariela Andrade Bodero
Quevedo - "Pregunta a mamá"



Vicenta Johanna Chérrez Macías
Portoviejo - "Orquesta Don Medardo
y sus Players"



El Oro



Gina Targelia Llanllan Procel
Portovelo - "Orquesta Don Medardo
y sus Players"



Erika Caterine Quinche Alcivar
Machala - "Canción El Titanic"



Viviana Claribel Camacho Rivas
Marcabeli - "Imitación perro caliente"

TikTok
2020



Orly Daniel Viteri Reyes
Jijapa – "Sketch varios"



Katiuska Cristina Arzube Fajardo
Manta – "Sketch sonríe"



Vicenta Johanna Chérrez Macías
Portoviejo – "Orquesta Don Medardo
y sus Players"



Guayas



Graciela Dayadara Maya Aldaz
Daule – "Canción en cuarentena"



Néstor Gustavo Sánchez Wilches
Durán - "Lavado de platos"



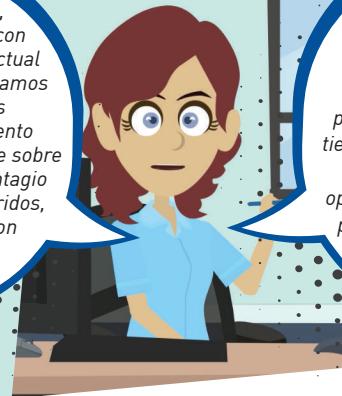
Génesis Jamilet Villareal Torres
Daule – "Orquesta Don Medardo
y sus Players"



Estrés y *manejo de estrés*

Guía
educativa

Si te sientes llena de temor, con ansiedad, podrías estar con estrés. Frente a la situación actual de la pandemia de Covid19, estamos expuestos a circunstancias complicadas como el aislamiento familiar y social, la incertidumbre sobre el futuro, la probabilidad de contagio propio y de nuestros seres queridos, la convivencia prolongada con familiares, con seguridad esto provoca el estrés



A fin de que puedas identificar tu estado, te enviamos pautas para ello, al mismo tiempo te ofrecemos varias técnicas de control emocional. Una persona que tiene actitudes negativas, tiene un estado de salud físico deficiente, falta de apoyo social y escasas oportunidades para relajarse, tiene altas probabilidades para experimentar con mayor ansiedad las situaciones estresantes

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta o reacción de nuestro cuerpo frente a cualquier situación que puede ser de alegría o de peligro. En el ser humano el estrés puede ser físico, emocional o psicológico, veamos unos ejemplos:

- *El estrés físico puede afectar la salud y ... llevar en una enfermedad;*
- *El estrés emocional puede ser causado por la muerte de un ser querido; y,*
- *El estrés psicológico proviene del temor o miedo a realizar algo.*



¿Qué pasa en el cerebro cuando estamos estresados?

Con frecuencia sentimos estrés, pero pocos conocen qué pasa exactamente en el cuerpo cuando esta situación los invade y por qué resulta difícil escapar de ella.

De hecho, es casi imposible vivir sin estrés.



Cuando percibimos una situación de alegría, peligro o amenaza nuestro sistema nervioso responde liberando hormonas como la adrenalina y el cortisol





Estas hormonas producen cambios fisiológicos y preparan al cuerpo para acciones de emergencia, en donde:

- la respiración se acelera;
- el corazón late más fuerte;
- los músculos se aprietan o contraen;
- la presión sanguínea sube, los sentidos se agudizan, acelera el tiempo de reacción y aumenta la concentración.

Todas estas reacciones nos ayudan a hacer frente a la amenaza que viene sobre nosotros.

¿Cuáles son las causas del estrés?

Entre las causas que podemos identificar son:

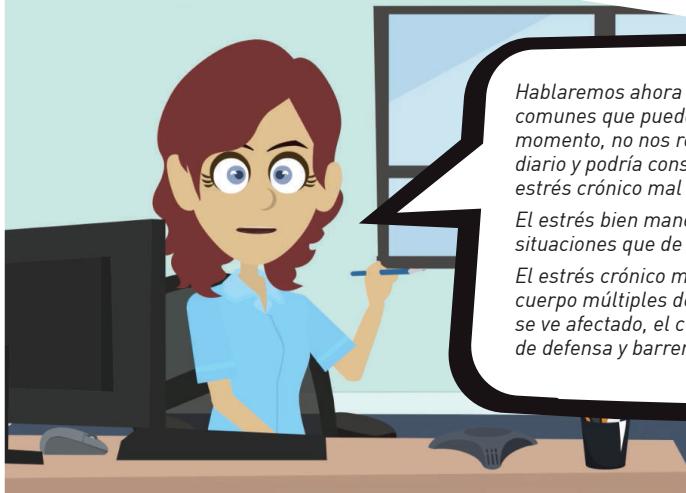
- problemas familiares;
- muerte de un ser querido, divorcio o separación familiar;
- problemas laborables;
- problemas financieros y de salud;
- exigencias en la escuela;
- temor a utilizar equipos tecnológicos;
- falta de un servicio básico; y,
- sueños o metas no realizadas.



Hablaremos ahora de las enfermedades más comunes que pueden producirse por el estrés, en este momento, no nos referimos al estrés que se vive a diario y podría considerarse normal, se trata del estrés crónico mal manejado.

El estrés bien manejado nos lleva a salir de situaciones que de otra manera no se superarían.

El estrés crónico mal manejado genera en nuestro cuerpo múltiples debilidades, el sistema inmunológico se ve afectado, el cual es nuestro primer mecanismo de defensa y barrera contra enfermedades.

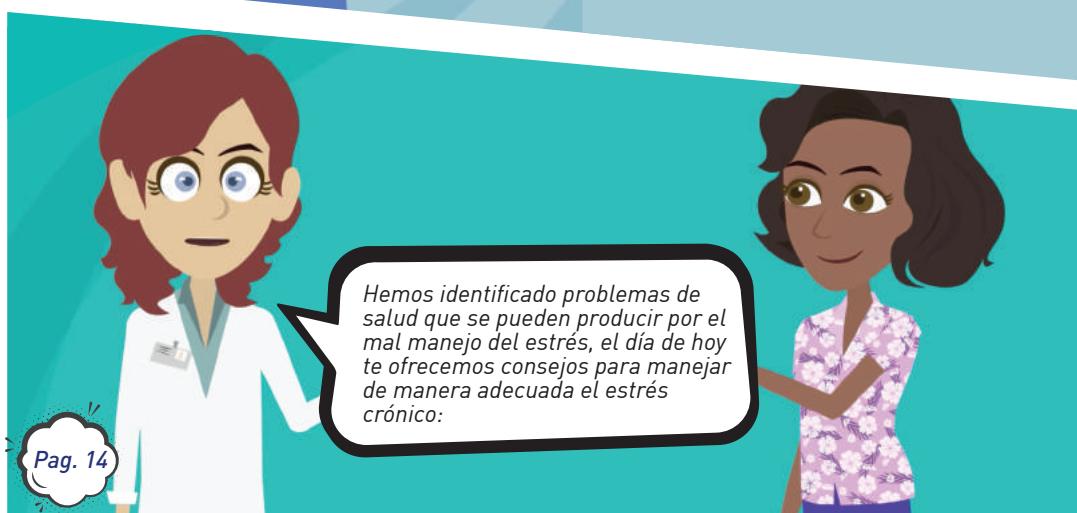


A continuación presentamos 7 enfermedades que pueden producirse por el estrés crónico, vamos a verlas:

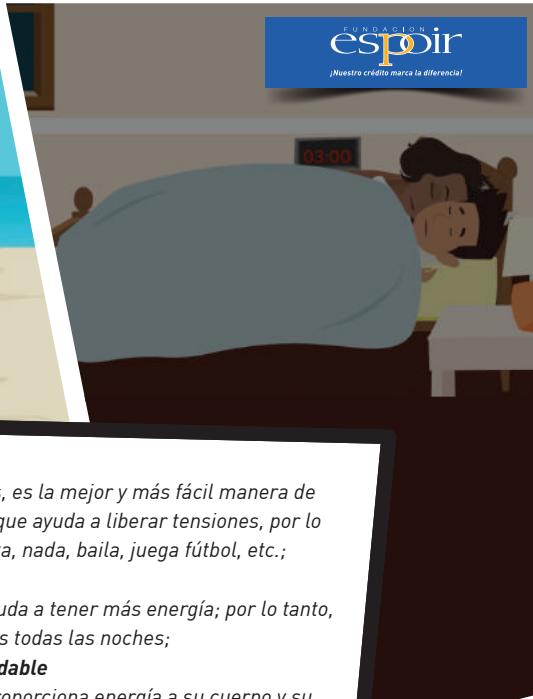
- **Problemas cardíacos:** hipertensión, taquicardia - posible infarto;
- **Problemas digestivos:** dolor abdominal, diarrea, estreñimiento;
- **Problemas en la piel:** soriasis, acné, etc.;
- **Trastornos menstruales:** menstruaciones irregulares e infertilidad;
- **Falta de lívido:** pérdida del deseo sexual;
- **Trastornos alimentarios:** excesivo consumo de alimentos altos en calorías por ansiedad puede provocar sobrepeso u obesidad; y
- **Problemas mentales:** insomnio, angustia, depresión, irritabilidad, pérdida de la capacidad de disfrutar.



Amigos por lo tanto a cuidarse del mal estrés, aprende a disfrutar de la vida, no se estrese por estar estresado, al contrario, trate de ganar y pensar que el estrés es algo positivo para su vida y que le permite salir victorioso de muchísimos problemas



Hemos identificado problemas de salud que se pueden producir por el mal manejo del estrés, el día de hoy te ofrecemos consejos para manejar de manera adecuada el estrés crónico:



- **Ejercitarse de forma regular**

Realizar ejercicio todos los días, es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés crónico, ya que ayuda a liberar tensiones, por lo tanto camina, monta en bicicleta, nada, baila, juega fútbol, etc.;

- **Dormir lo suficiente**

Descansar durante la noche ayuda a tener más energía; por lo tanto, procura dormir entre 7 a 8 horas todas las noches;

- **Alimentación balanceada y saludable**

Comer alimentos saludables proporciona energía a su cuerpo y su mente, por lo tanto consuma verduras, frutas, granos integrales, lácteos libres de grasas y proteínas bajas en grasa;

- **Organice sus actividades laborables y familiares**

Delegar tareas controla el estrés, organice las actividades de su casa con toda la familia;

- **Reír**

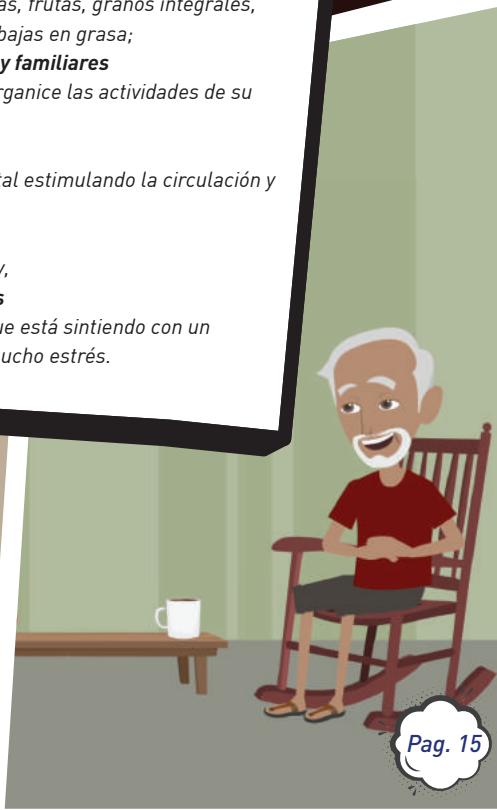
La risa ayuda a aliviar la carga mental estimulando la circulación y a relajar los músculos;

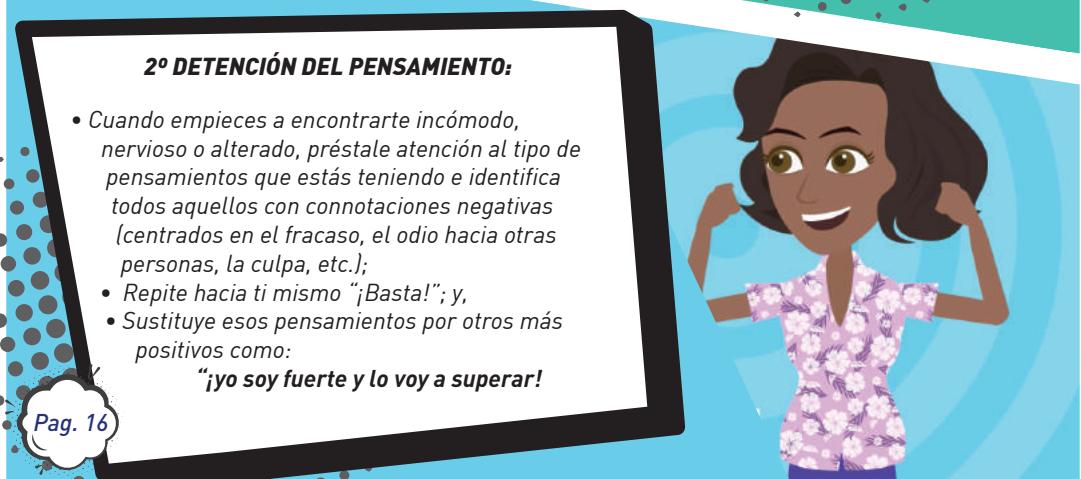
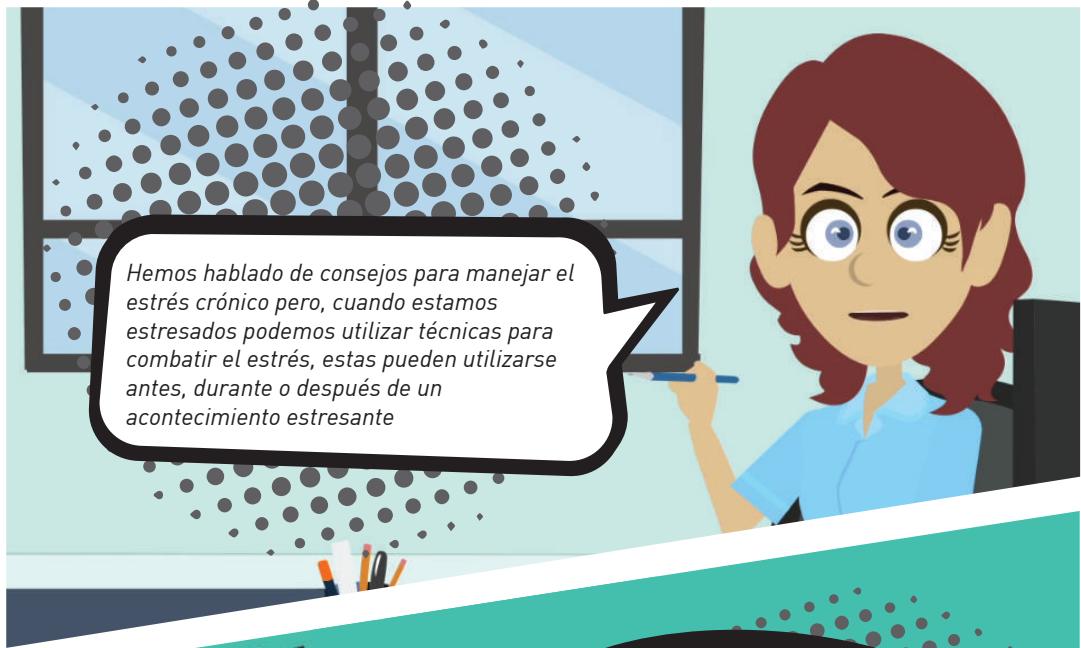
- **Escuche música, baile, y lea un libro**

Ayuda también a liberar tensiones; y,

- **Cuidar las relaciones interpersonales**

Salir con los amigos, hablar de lo que está sintiendo con un amigo o familiar da confianza libera mucho estrés.







3º RELAJACIÓN MUSCULAR:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda, cierra tus ojos;
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y luego haz lo mismo con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza; y,
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante por ejemplo: en una playa Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagina que estás totalmente relajado y despreocupado. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante 10 minutos en cada ocasión.



Finalmente, es importante considerar que las situaciones estresantes están presentes en nuestra vida cotidiana pero evadirlas, negarlas o reprimirlas podrían ser factores desencadenantes de serios problemas. Esperamos que esta guía educativa del estrés haya sido de agrado y utilidad en tu vida.

Te invitamos a ver el video de esta guía educativa en nuestras redes sociales y nuestra página web

Esta canción fue escrita durante el confinamiento en el mes de abril por **Jonathan Villavicencio**, Promotor de Crédito Grupal de la Regional El Oro, quien con sus habilidades musicales compuso la siguiente canción de esperanza para clientes y colaboradores de Fundación Espoir.



ESPOIR ESTÁ CONTIGO

Estamos aquí, para enfrentar;
con lealtad lo que vivimos hoy.
con solidaridad, vamos a luchar;
levantando nuestras manos
quiero trabajar, yo quiero triunfar,
con el compromiso de;
querer estar juntos y poderte decir;
Espoir es:

Esperanza, solidaridad, participación, organización, iniciativa, responsabilidad,
siempre marcando la diferencia

Quiero trabajar, yo quiero triunfar,
con el compromiso de;
querer estar juntos y poderte decir;
Espoir es:

Esperanza, solidaridad, participación, organización, iniciativa, responsabilidad,
siempre marcando la diferencia

Nunca estás solo Espoir está contigo,
en las buenas y en las malas siempre el compromiso
de levantarte, animarte, de empujarte con coraje;
buscaremos todos juntos salir siempre adelante.
con disciplina transparencia apertura y valor,
yo te digo ven conmigo canta esta canci®on

Esperanza, solidaridad, participación, organización, iniciativa, responsabilidad,
siempre marcando la diferencia

Espoir siempre está contigo
Espoir siempre está contigo



Actividades sugeridas a realizarse con los niños en casa, durante la pandemia

Guía
educativa





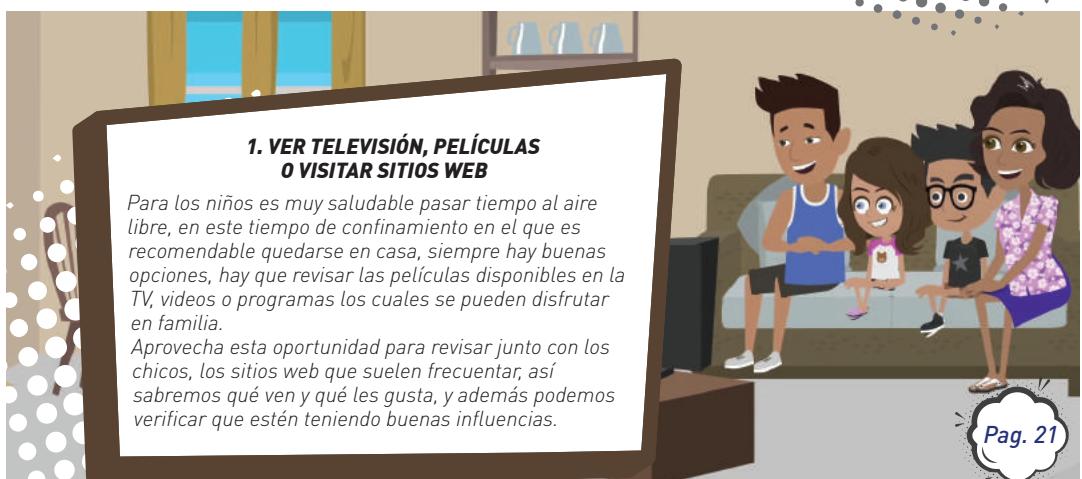
Preparar platillos, crear recursos para la educación, ver películas, entre otras; éstas se escogerán dependiendo de la edad de los niños, gustos y necesidades especiales, con esto se podrá mantenerlos activos, brindarles seguridad y tranquilidad



¡RECUERDA!

Una vez que enumeres las actividades que pueden realizar, hay que consultar a todos, qué actividades prefieren realizarlas juntos en familia. Usted conoce estas y otras actividades:

¡Vamos a realizarlas con nuestros niños!





2. JUEGOS DE MESA

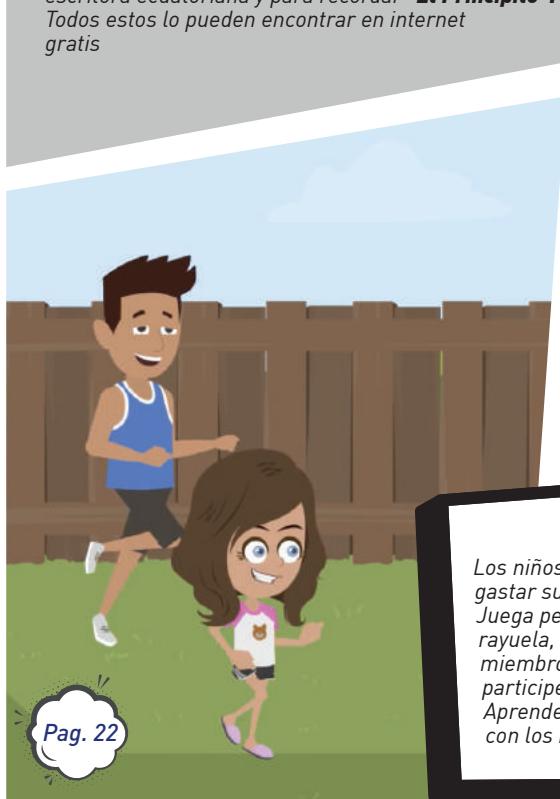
Esta es la oportunidad perfecta para sacar los juegos de mesa que tenemos guardados: **monopolio, barajas, jenga, uno, domino, ajedrez, damas chinas, rompecabezas, etc.**

Se puede organizar competencias familiares.



3. LEER LIBROS

No solo pueden leer un libro para divertirse, sino también para aprender sobre temas especiales. Leer un cuento a los niños sobre todo a la hora de dormir les permite descansar mejor, incrementar su gusto por la lectura y mejorar la relación con quien les lee. Te recomendamos "**AMIGO SE ESCRIBE CON H**" de María Fernanda Heredia, escritora ecuatoriana y para recordar "**El Principito**". Todos estos lo pueden encontrar en internet gratis



Pag. 22

4. EJERCICIOS

Los niños necesitan actividad física que les permita gastar su energía de manera saludable. Juega pelota, utiliza el ulu ulu, salta soga, juega rayuela, etc.; hacer concursos entre todos los miembros de la familia estimula a que todos participen.

Aprende ciertas manualidades que puedes hacer con los niños en casa.



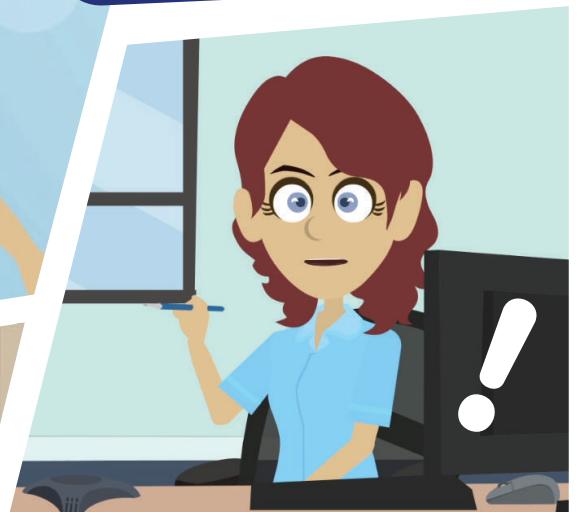
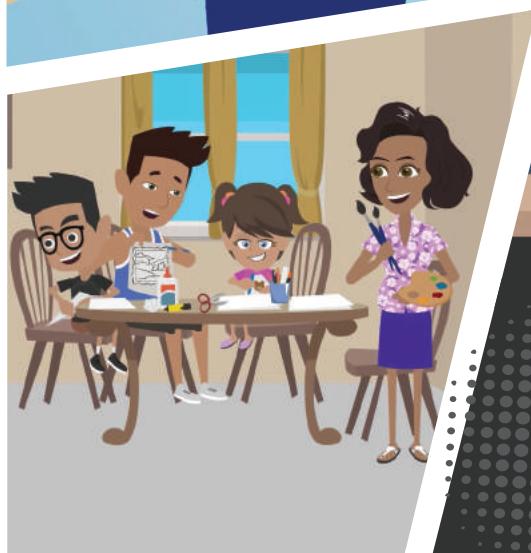


¿Cómo les fue recordando los juegos de mesa y haciendo ejercicio con los niños en casa?

Sigamos con las actividades que podemos realizar en nuestro hogar.

5. MANUALIDADES

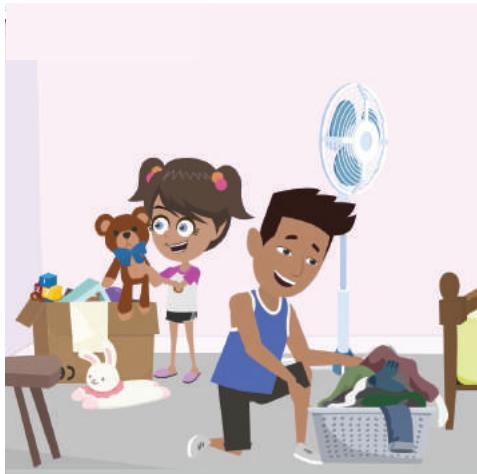
En varias páginas de internet podrás encontrar manualidades aptas para todas las edades, también podrás elaborar objetos con material reciclado, por ejemplo: porta lápices con los tubos del papel higiénico, porta retratos con palitos de helado, porta vasos con cajas de cartón, pintar retratos, recortar muñecos, etc.



Muchas más actividades las puedes encontrar en los siguientes sitios web:

www.saposyprincesas.elmundo.es

www.pequeocio.com



6. LIMPIEZA

Esta es una gran oportunidad para enseñar a los niños y jóvenes a mantener su espacio personal limpio. Empezando por su habitación, así creamos buenas costumbres.

Ayudar a la limpieza del hogar es esencial: incentivarles a que laven platos, barran, limpian vidrios, rieguen las plantas, asean a las mascotas, etc.

Recuerda que mientras más actividades ofrezcas menos se aburrirán.

¿A tus niños les gusta cocinar?
Es el momento de hacerlo!



7. PREPARAR PLATILLOS

Pueden ayudar a preparar los alimentos o algún postre en especial (el preferido de ellos). A los niños les gusta sentir que son útiles y se sentirán orgullosos de hacerlo. Preparen gelatina en moldes de naranjas, helado de jugo de fruta en recipientes pequeños, etc.

¿Cuál es el postre preferido de tu hijo?

8. BAÑAR A LAS MASCOTAS

Si tienen un perro en casa será una gran oportunidad para bañarlo, los niños y jóvenes aprenderán a ser responsables en su cuidado.

¿Cuándo fue la última vez que bañaron a su mascota?



Recuerden

que es muy importante hablar con los niños de sus miedos y tristezas, darles tranquilidad y sobre todo esperanza; explíquenles que volverán a jugar con sus amigos, verán a sus abuelos y familia y, sobre todo, denles mucho afecto porque ellos lo necesitan

An illustration of a woman with brown hair, wearing a light blue short-sleeved shirt with a logo and dark blue pants, standing in front of a blue background with white polka dots.

Por último, recuerda, al terminar cada actividad, el uso de las palabras mágicas que motivan a los chicos como:

***- MUY BIEN - EXCELENTE - FELICITACIONES -
ESE ES MI CAMPEÓN - ESA ES MI CAMPEONA -
BRAVO, LO LOGRASTE - ESTOY ORGULLOSA DE TI***

Esperamos que todas estas actividades que hayas realizado con tus hijos y tu familia hayan sido con amor. Recuerda pronto nos volveremos a ver, por ahora quédate en casa.

Te invitamos a ver el video de esta guía educativa en nuestras redes sociales y nuestra página web.

Pag. 25

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

QUE LA MASCARILLA NO APAGUE TU VOZ ANTE EL ABUSO



La violencia intrafamiliar es un problema permanente en la sociedad independiente del estrato económico o clase social.

En la actualidad estamos viviendo una crisis por la falta de valores en las personas, eso conlleva a que haya personas que se crean superiores y crean tener el poder sobre las demás personas agrediéndoles física como psicológicamente.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la violencia como el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte (2010).

El Código Orgánico Integral Penal en su art. 155 establece: "Se considera violencia toda acción que consista en maltrato, físico, psicológico o sexual ejecutado por un miembro de la familia en contra de la mujer o demás integrantes del núcleo familiar". De acuerdo al INEC en el Ecuador 6 de cada 10 mujeres han sufrido algún tipo de violencia (física, psicológica, sexual o patrimonial), 1 de cada 4 mujeres ha vivido violencia sexual, sin embargo la violencia psicológica es la forma más recurrente de violencia de género con el 53,9%, el 48,7% de mujeres ecuatorianas han vivido algún tipo de violencia por parte de sus parejas o ex parejas.

Estas cifras nos hacen pensar que a pesar del siglo en el que estamos, en donde tal vez pensamos que vivimos en una sociedad con mayor conocimiento e información, no es obstáculo para que se sigan viviendo actos de crueldad entre los seres humanos.

Por lo tanto, si tú o alguien de tu familia son víctimas de algún tipo de violencia:



• **Llama al 1800 828282** para recibir información sobre todos los servicios de atención y protección en casos de violencia de género, y para referencia dentro del sistema de protección institucional público y privado.



• Contacte a la Unidad de Violencia Intrafamiliar de la Defensoría Pública. **Llame al 151 (opción 2)** para asesoría legal gratuita. Para mayor información visite: www.defensoria.gob.ec www.goo.gl/R5mJbi



• Si se trata de un menor de edad (menor de 18 años) contáctese con la Dirección Nacional de la Policía Especializada en Niños, Niñas y Adolescentes (DINAPEN) que proveen apoyo a menores de edad en riesgo. **Tel: 02 2950 214** (Unidad Pichincha) o llame al 911 y pida por un oficial de turno de la DINAPEN.

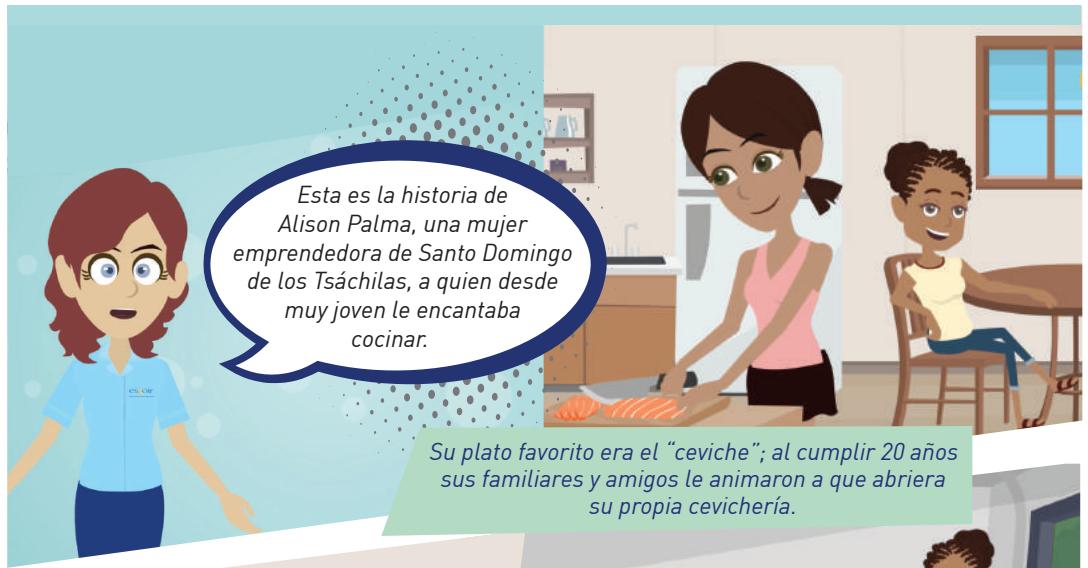
NO TENGAS MIEDO, LA DENUNCIA PUEDE SALVAR TU VIDA



Historia en tiempos de crisis

"Fija tus ojos hacia adelante en lo que puedes hacer, no hacia atrás en lo que no puedes cambiar"

**Guía
educativa**



Con el apoyo de sus padres y hermana, inició su negocio. Al pasar los días por su buena sazón y atención llegaron más clientes necesitó un préstamo para ampliar su negocio.

Una prima le contó de los créditos de Fundación Espoir quienes apoyan a las mujeres emprendedoras y además de los créditos ágiles y rápidos, brindan capacitación en salud, manejo de negocios, entre otros temas.

Su plato favorito era el "ceviche"; al cumplir 20 años sus familiares y amigos le animaron a que abriera su propia cevichería.



Alison ingresó a un grupo de crédito de su barrio y accedió al crédito, amplió su negocio y contrató a 3 personas de su barrio para trabajar con ella. Se siente contenta y orgullosa porque mejoraron sus ingresos y porque está ayudando a que 3 familias cuenten con ingresos adicionales.





Desde marzo nuestro país ha sido afectado por la pandemia del coronavirus, por esta razón, se tomaron algunas medidas de prevención para evitar más contagios.

Se cerraron los negocios, las ventas informales se suspendieron, existe una paralización o limitación para el funcionamiento de las actividades de todo tipo.



Alison está muy preocupada ya no tiene ingresos y los pocos ahorros que tenía ha gastado en estos días, sabe que como están las cosas no va a poder seguir pagando su préstamo en el Grupo de Crédito y piensa que va a tener que despedir a su equipo de trabajo.

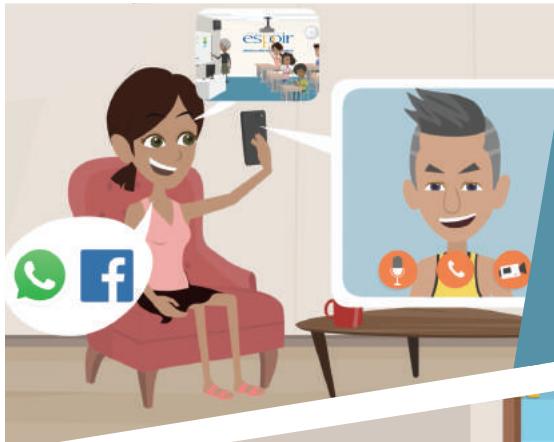
No sabe qué hacer, está segura que no puede quedarse cruzada de brazos, necesita seguir teniendo ingresos.



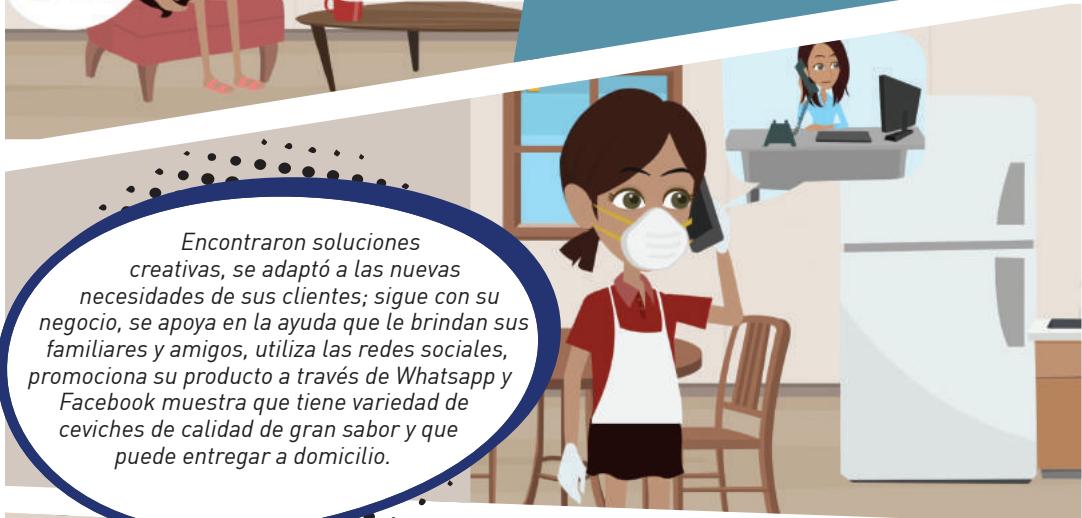
Alison sabe que el futuro será distinto a como estábamos acostumbrados a vivir y no sabe qué hacer con su negocio, da vueltas y vueltas y no encuentra solución, por lo que pide a su familia le ayuden a encontrar un camino para que su cevichería vuelva a funcionar. Se dieron cuenta que cuando abra el negocio irán menos clientes a sentarse y comer un rico ceviche, pensaron que si el cliente no va al negocio ella tiene que ir al cliente.

Su hermano le aconsejó que use las redes sociales para promocionar su negocio, que ofrezca adicionalmente realizar entregas a domicilio y en las oficinas.

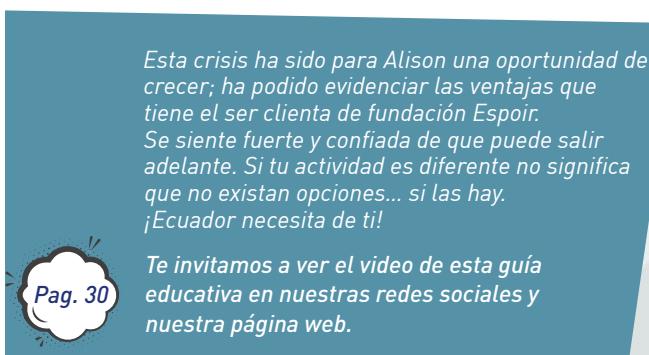




Alisón pensó en las sesiones educativas que da Fundación ESPOIR y se acordó que debía ser creativa, que hay que adaptarse a las necesidades de los clientes y que se había hablado de Whatsapp y Facebook como medios para promocionar los productos y servicios.



Alison está asustada, como todos lo estamos, pero está segura que cuenta con el apoyo de fundación ESPOIR, quienes le otorgaron crédito para solventar sus necesidades; ha decidido que si puede seguir con su cevichería, que venderá en el local, preparará deliciosos ceviches para llevar y entregará a domicilio, sabe que deberá aplicar las medidas preventivas, conoce que la fundación en los próximos días volverá a entregar créditos y que muy pronto su Grupo de Crédito recibirán un nuevo préstamo.



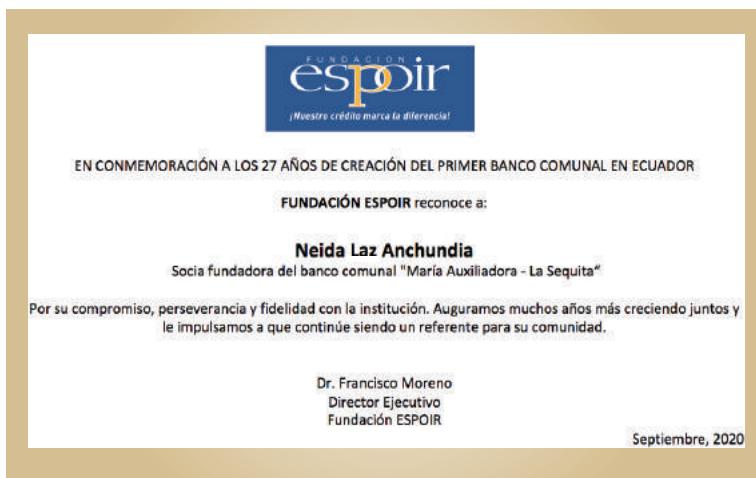
CONMEMORACIÓN 27 AÑOS DE BANCA COMUNAL

*Aprendamos con
Fundación Espoir*

"LA METODOLOGÍA DE BANCA COMUNAL CUMPLE 27 AÑOS EN EL PAÍS"

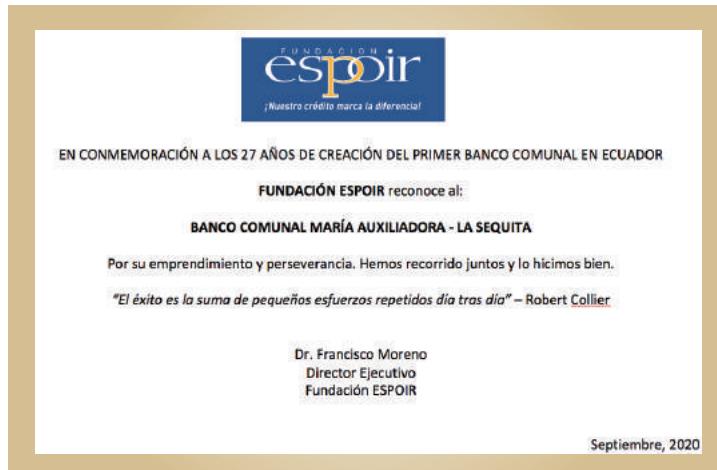
La banca comunal ha contribuido históricamente a los esfuerzos nacionales de lucha contra la pobreza, pues se ha convertido, en muchos casos, en la única opción para acceder a crédito. En Ecuador, fue implementada por primera vez en el año 1993 en la comunidad "La Sequita" de la provincia de Manabí por Proyect Hope (fundación norteamericana) y luego en el 2002, asumida por Fundación Espoir. Desde entonces, no solo hemos apoyado a emprendedores que requieren un pequeño empujón, sino que hemos logrado transformar vidas, especialmente de mujeres ecuatorianas que en su mayoría son cabezas de hogar. Somos una organización especializada en otorgar microcréditos con educación, pues creemos que el éxito de las personas no radica solo en el bolsillo. Para que el crecimiento de las personas sea sostenido se requiere de capacitación en temas muy cotidianos como salud preventiva o en temas relacionados con la administración de las finanzas personales y negocios.

Ratificamos nuestro compromiso con ustedes y seguiremos sumando esfuerzos para apoyarlos en todo momento especialmente en esta crisis actual.

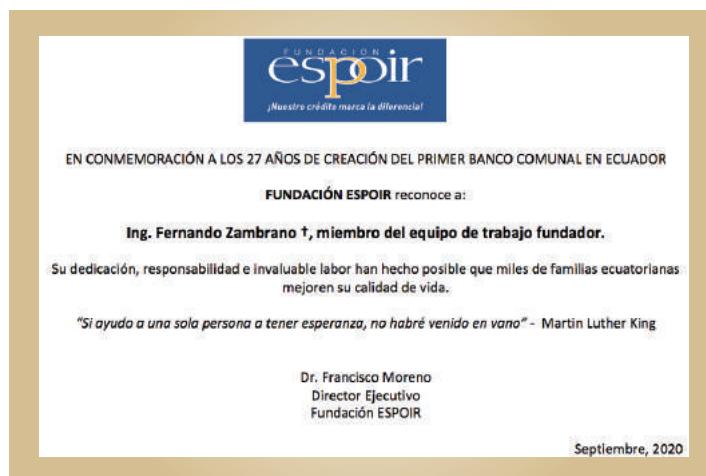


**Placa entregada a clientas fundadoras activas del
primer Banco Comunal "María Auxiliadora"
La Sequita. Fundado en el año 1993**

Ratificamos nuestro compromiso con ustedes y seguiremos sumando esfuerzos para apoyarlos en todo momento especialmente en esta crisis actual.



Placa entregada en reconocimiento a los 7 Bancos Comunales fundados en el año 1993



Placa entregada al personal creador de los primeros Bancos Comunales en el año 1993

Integrantes del 1^{er} Banco Comunal

Socias Fundadoras y Clientas Activas



"Antes de conocer sobre Fundación Espoir, no sabía lo que era tener un crédito.

Finalmente me animé a formar el banco comunal en mi comunidad. Ha sido una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida, porque me ha permitido emprender en varios negocios"

OLAYA ANCHUNDIA

**"MARÍA AUXILIADORA"
MONTECRISTI - LA SEQUITA**



"Tener mi propio negocio me permite generar ingresos para mi familia y eso me llena de satisfacción y me hace sentir útil.

Además del crédito, Fundación ESPOIR nos ha dado capacitaciones sobre alimentación, salud y administración del dinero"

ELENA ANCHUNDIA



"Nunca pensé que un crédito podría marcar la diferencia en la vida de una persona"

El crédito que recibí hace 27 años me sirvió para emprender en el negocio de crianza de cerdos.

Hoy a mis 74 años gracias a Espoir, puedo seguir solicitando préstamos y continuar invirtiendo"

BENEDICTA DELGADO



"Fundación ESPOIR es una institución que creyó en mí y en mi comunidad.

Puedo decir que hay un -antes y un después- de muchas mujeres en La Sequita.

Saber que podemos generar ingresos para nuestra casa nos hace sentir útiles y más a nuestra edad"

PAULA SANTANA

Socias fundadoras y clientas activas

"MARÍA AUXILIADORA"

MONTECRISTI - LA SEQUITA



"Hace 27 años era impensable que la mujer sea capaz de generar ingresos para su familia.

Yo y miles de mujeres hemos demostrado que sí se puede.

Con el primer crédito que recibí abrí una tienda, la tengo abierta hasta hoy y es uno de mis mayores orgullos"

RAQUEL QUIJIE

"El primer crédito que recibí de Fundación ESPOIR me permitió invertir en mi negocio de crianza de cerdos.

Con los ingresos extras que generé, invertí en arreglos para mi vivienda.

Ha sido un camino difícil, pero estoy contenta y agradecida porque estas oportunidades son únicas"

ROSA ANCHUNDIA



Bancos fundados 1993

- a. Madres Unidas (Portoviejo)
- b. Unión y Progreso (Portoviejo)
- c. Para el futuro de la mujer
- d. María Auxiliadora (La Sequita)
- e. María Monserrate
- f. Esperanza y Progreso
- g. Avance y Desarrollo



Nuestros compañeros Fundadores

Aprendamos con
Fundación Espoir



Eco. Lorgia Loor



Ing. Alexandra Mendoza



Ing. Carlos Cañarte



Lic. José Bravo



Lic. Ivonne Loor
la representa la
Eco. Lorgia Loor



† Ing Fernando Zambrano
lo representa su hijo
Fernando Zambrano



Sr. Antonio García



† Sra. Ramona Vera
la representa su hija

**Mensaje de agradecimiento por parte del
Director Ejecutivo de Fundación Espoir,
y reconocimiento por su labor en estos 27 años**

"Muchas gracias a los socios de la Asamblea General, a su equipo gerencial y personal de Fundación Espoir. Tenemos mucho que hacer, el camino es largo y difícil pero con compromiso y el trabajo de todos seguiremos adelante cumpliendo nuestra misión de apoyar a personas vulnerables que trabajan para sí y sus familias. Un agradecimiento especial a las mujeres microempresarias que confiaron en Fundación Espoir"

**Dr. Francisco Moreno
Director Ejecutivo
Fundación Espoir**

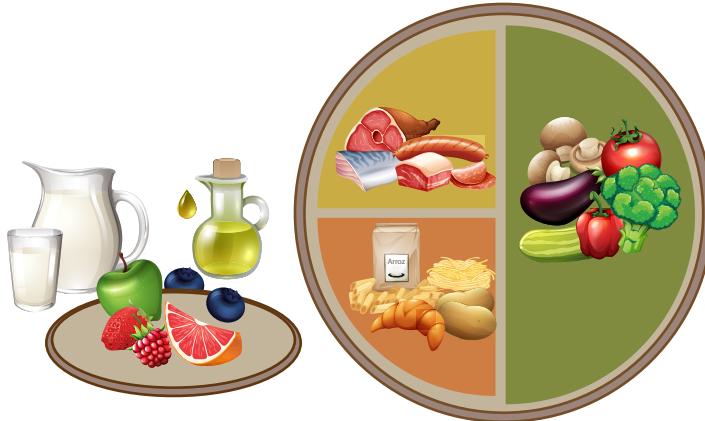


Todos tenemos que ahorrar!

Te presento tips que puedes considerar para gastar menos en tu comida:

- 1 Haz un presupuesto previo a realizar tus compras
- 2 Aprovecha las sobras! Si hay comida del día anterior utiliza como ingrediente de la comida del día siguiente
- 3 Más natural, menos procesado! Todo producto fresco es de por sí más sano y, casi siempre, más barato
- 4 Compra tus granos a granel! Los granos y cereales son más baratos a granel
- 5 Compra frutas y verduras de temporada
- 6 Elige siempre productos de oferta
- 7 Compra frutas y verduras para no más de una semana, así evitarás se descompongan y se desperdicien
- 8 No siempre lo más caro es lo mejor, elige productos de tu localidad
- 9 Divide en porciones diarias la carne, pollo o pescado, así evitarás se desperdicie y optimizarás las porciones del día a día
- 10 Recuerda puedes reemplazar la carne, pollo o pescado con otro tipo de proteínas como queso o huevo, estas son altas en vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita, puedes colocar en sopas o en tu acompañado.
- 11 Realiza tus compras en tiendas de barrio, ayudarás a la economía de alguien más!

RECUERDA ARMAR TU PLATO SALUDABLE CON PRODUCTOS DE TU LOCALIDAD



Los carbohidratos son: cereales, harinas, tubérculos y granos.
Puedes consumir 1 taza de estos en tus comidas principales



Las proteínas son: todas las carnes, pollo, gallina, pescado, mariscos, queso, huevo, embutidos, etc.
Recuerda que, si no tienes al alcance una de estas proteínas, el más fácil de encontrar y consumir es el huevo.
Evita prepararlo frito.



Las grasas son: todos los aceites, manteca, mantequilla, margarina, mayonesa, aguacate, maní, almendras, nueces, etc.
Prefiere utilizarlos en forma natural antes que en frituras.



Los lácteos son: únicamente la leche y el yogur.
Si consumes leche entera, consume 1 taza no más de 2 veces a la semana.
Los niños y adolescentes pueden tomar 1 taza diaria.



Los vegetales son: lechuga, tomate, pimiento, pepino, brócoli, coliflor, etc.
Debes consumir todos los días para garantizar todas las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita.



Las frutas son: todas las que en nuestro país encontramos!
Debes consumir fresca y natural. Evita el consumo de jugos.
Tu cuerpo necesita la fibra que se encuentra en la cáscara y semillas de todas las frutas.

**“Si nos alimentamos de manera saludable
nuestro cuerpo luchará contra todas las enfermedades”**

Una buena manera de ahorrar y comer saludable puede ser construir nuestro propio huerto, te permitirá contar con productos frescos!



- 1 Busca el lugar más idóneo de tu hogar, en donde haya buena circulación de aire, suficiente luz solar y no esté a la vista y acceso de mascotas
- 2 Procura tener una toma de agua cerca al huerto para que te permita recoger lo que necesitas para el riego mediante una regadera o una manguera
- 3 Limpia el terreno, quitando las malezas, piedras y vidrios para luego establecer los bancales (espacio en donde se sembrará), que deben tener un margen de entre 30 y 40 cm entre uno y otro, para así poder caminar entre ellos
- 4 Si vas a cultivar en macetas, deben tener entre 7 a 15 centímetros de profundidad
- 5 Un buen abono orgánico puede ser creado por ti mismo con restos orgánicos como pueden ser cáscaras de huevo, restos de papas, estiércol, cenizas, restos de frutas, etc. Tan sólo debes echarlos en la tierra en forma pareja y luego regar la zona para lograr una buena humedad o simplemente tomar los desperdicios, echarles agua y cubrirllos con un plástico para que fermenten y, entonces sí, echarlos en el huerto
- 6 Siembra plantas que se puedan cultivar todo el año y que tengan un ciclo de crecimiento corto
- 7 En la costa puedes cultivar: pimiento, tomate, cebolla blanca, piña, limón, naranja, toronjas, culantro, perejil, jengibre, albahaca, yerbaluisa, romero, orégano, ajo y ají. Todos estos son frecuentemente utilizados en las preparaciones diarias, si construyes tu huerto en casa gastarás menos comprando fuera.

MINI HUERTO EN UN METRO CUADRADO!





**Voy a salir
adelante**



**¿Cómo salir
adelante
en tiempos
difíciles?**

RESILIENCIA

**Guía
educativa**

5

La resiliencia es la capacidad, que tiene una persona, para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, pérdida de trabajo, cierre obligado de nuestro negocio, etc.; potenciando la capacidad para reconstruirse uno mismo para salir fortalecido del conflicto adverso que vivimos



Estamos viviendo una época llena de cambios que han afectado nuestra forma de vida. Hemos cambiado desde la manera de vestir, trabajar, estudiar, comprar, viajar, al igual que ha cambiado la manera en cómo interactuamos con otras personas día a día. Muchos familiares, parientes y amigos han perdido su trabajo, nosotros mismos hemos estado obligados a cerrar nuestros negocios, la economía de la familia se ha deteriorado, estamos pasando momentos de angustia y de dolor, lamentablemente, este estado de ánimo bloquea nuestra mente y no permite ver el futuro de manera alentadora, mirando a los problemas como si fueran gigantes insuperables, obstaculizando nuestra actitud de optimismo y esperanza. Esto no puede continuar así, por esto, Fundación Espoir, presenta a sus clientes un mensaje de optimismo y superación, en este video presentamos información útil para relajarte y mirar nuestros problemas en su justa dimensión, de manera que con un cambio de actitud tengamos la claridad necesaria para responder ante las situaciones adversas. Escuchemos la conversación entre un profesional y Yadira:

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia nos anima a mostrar una actitud positiva, a pesar de las circunstancias adversas y difíciles, nos permite identificar el lado positivo de las circunstancias, como resultado nuestra salud mental mejora, además, nos enseña que siempre hay lecciones que aprender de la derrota, para transformar las circunstancias negativas en oportunidades de desarrollo personal.



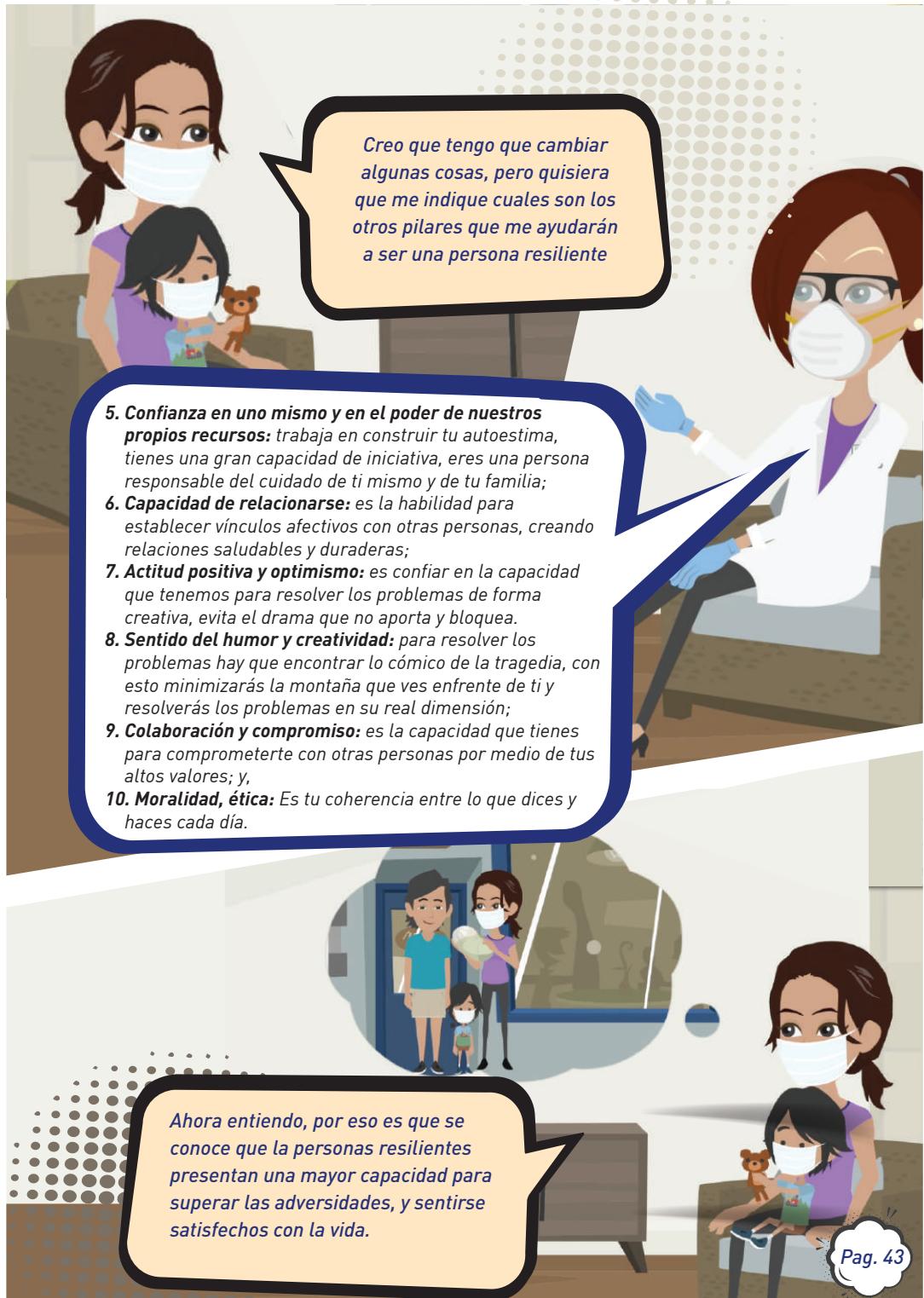
Existen 10 pilares fundamentales que nos indican cómo lograr ser una persona resiliente, el día de hoy te voy a contar 4 de ellos:

- 1. Introspección:** es la capacidad que tiene uno mismo de observarse de manera honesta, conocer sus propios alcances y límites, a través de ésta uno podrá honestamente ponérse retos que puedan ser resueltos;
- 2. Motivación esencial:** es la capacidad de darle sentido a la vida creando su propio proyecto para mirar la vida con optimismo y salir adelante;
- 3. Autorregulación emocional:** es la capacidad que tiene uno mismo para afrontar tensiones sin victimizarse, esto contribuirá, sin duda, a disminuir el estrés;
- 4. Independencia y autonomía emocional:** es la capacidad de mantener distancia emocional y física ante los conflictos, evitando caer en el aislamiento personal. Hay que fijar límites entre nosotros y el problema;



*Yadira, ¿Cómo te
fue con tu reflexión?*



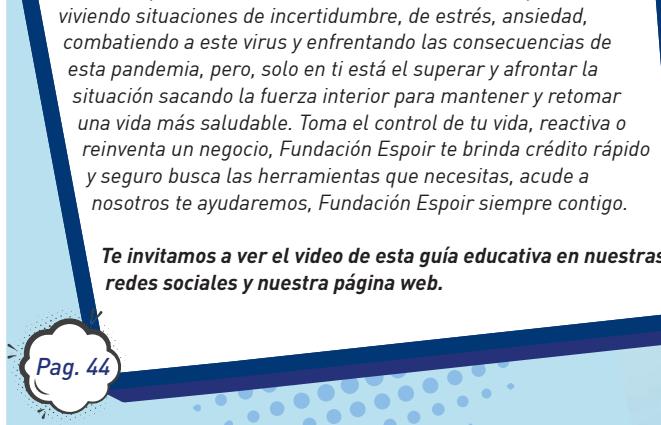




¡Así es Yadira! No todos tenemos la misma forma de afrontar aquellas situaciones difíciles de nuestra vida. Muchas veces nos gana el desánimo y nos derrumbamos, pero al final se consigue volver a un estado de equilibrio incluso con más fuerza que antes, eso no quiere decir que no nos afecten las cosas, significa tomar el control de la realidad de forma objetiva y ser capaz de seguir con la vida. Para desarrollar esta capacidad hay que incorporar la resiliencia a nuestro día a día.



La actitud que tengamos en la vida determinará tu felicidad pese a las circunstancias. La actitud, paciencia, creatividad, perseverancia, disciplina y responsabilidad ante las cosas ayudarán a que tengas una vida organizada y feliz.



Recuerda que todos estamos en la misma situación que tú, viviendo situaciones de incertidumbre, de estrés, ansiedad, combatiendo a este virus y enfrentando las consecuencias de esta pandemia, pero, solo en ti está el superar y afrontar la situación sacando la fuerza interior para mantener y retomar una vida más saludable. Toma el control de tu vida, reactiva o reinventa un negocio, Fundación Espoir te brinda crédito rápido y seguro busca las herramientas que necesitas, acude a nosotros te ayudaremos, Fundación Espoir siempre contigo.

Te invitamos a ver el video de esta guía educativa en nuestras redes sociales y nuestra página web.

Pag. 44

Saludos de personajes reconocidos del Ecuador para Fundación Espoir

Durante la época de la pandemia Fundación Espoir recibió mensajes de apoyo para nuestros clientes y colaboradores por parte de algunas figuras públicas de nuestro país.



Cecilia Pamela Cascante Santillán

Es una actriz, empresaria y modelo guayaquileña. Es conocida actualmente por ser la protagonista de la serie "3 Familias", interpretando el papel de "Génesis".

Un abrazo a mis amigos de Fundación Espoir, Deseo que tengan mucho ánimo, pronto vendrán días mejores, y recuerden que Espoir está contigo.



Gabriela Galárraga

Ex reina de Quito, Periodista multimedios, Comunicadora Organizacional y RRPP. Su experiencia y aportes, como periodista y comunicadora organizacional la convierten en una mujer dinámica y multifacética.

Quiero agradecer a Fundación Espoir por el enorme trabajo que realizan al apoyar a estos grupos de empresarios y emprendedores. La capacidad de adaptarnos y reinventarnos y ser productivos en estos momentos definirán nuestro futuro.



José Eduardo Gavica Peñafiel

Ex Futbolista nacido en Catamarca, Provincia de los Ríos, jugó de volante y realizó su carrera en Ecuador y Chile, también formó parte de la selección de fútbol de Ecuador.

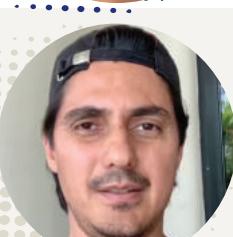
Amigos de Espoir, ahora que atravesamos la emergencia del Covid 19, es tiempo de cuidarnos, salgan de casa solo para realizar actividades necesarias, y si deben salir háganlo con todas las precauciones necesarias.



Alejandra Elizabeth García Mera "La Toquilla Manabita"

Nació en Portoviejo Manabí, es cantante, compositora y actriz ecuatoriana. Tiene un gran objetivo en su trayectoria artística, difundir la música nacional con un toque de modernidad.

Hola mi gente de Fundación Espoir, quiero mandarles mi fortaleza, mucho ánimo y mi admiración y decirles que si salimos bien del terremoto, también saldremos libres de esta emergencia sanitaria.



Nicolás Lappenti

Tenista guayaquileño, proveniente de una familia con tradición tenística por parte de su tío Andrés Gómez, ganador del Roland Garros. Posee 5 títulos ATP y su mejor ranking en sencillos fue #6 del mundo en 1999 luego de llegar a la semifinal del Australian Open. También alcanzó los cuartos de final en Wimbledon 2002.

Envío un saludo muy afectuoso a toda la gente de Fundación Espoir, en estos momentos difíciles, tenemos que tener mucha paciencia y fe de que vamos a salir adelante y volveremos a la vida normal. Cuidemos de nosotros y de nuestros familiares.

Nuestras clientes nos envían mensajes que nos entusiasman para seguir trabajando con optimismo

1. MARITZA SALAZAR

**GRUPO DE CRÉDITO 26 DE ABRIL -
PEDERNALES - LA CHORRERA**

"Recibo la motivación de la Fundación que ha permitido que cada día pueda emprender más y salir adelante"



2. MARÍA FERNANDA SOLANO

GRUPO DE CRÉDITO CAMPEONAS DEL SUR - MACHALA

"No me doy por vencida, hice cambios en mi negocio y he logrado mantener a mi familia, me siento optimista y voy a seguir adelante por mi familia"

3. PATRICIA ALDAZ

GRUPO DE CRÉDITO LAS LUCHADORAS - DAULE

"Aprendí con los cursos de Fundación Espoir, que la promoción es importante para que lleguen los clientes, antes lo hacía con hojas volantes, ahora lo hago con la recomendación de amigos, familiares y clientes, utilizo las redes sociales, pero la mejor publicidad siempre son los comentarios de mis clientes satisfechos"



4. ANAHÍ QUIMIS

GRUPO DE CRÉDITO MADRES ALEGRES - PORTOVIEJO

"En estos tiempos de crisis Fundación Espoir no nos ha dejado de apoyar en la adquisición de nuevos créditos con la finalidad de reactivar la economía de nuestros hogares y nuestra comunidad"



5. MÓNICA DELGADO

GRUPO DE CRÉDITO 3 DE DICIEMBRE - LA PAZ

"Le doy gracias a la Fundación porque nos están ayudando, yo estuve muy enferma me dio depresión, no quería saber de nada pensé que no iba a salir de esta, pero gracias a la Fundación recibo sus mensajes y me he dedicado ahora con mis nietos y mi hija a jugar y aplicar lo que aprendemos en la fundación"



6. CECILIA GONZÁLEZ

GRUPO DE CRÉDITO LAS FLAMANTES - BABAHoyo PARROQUIA BARREIRO

"Estoy convencida de que saldré adelante, he aplicado lo aprendido en la fundación permitiéndome utilizar nuevas habilidades que antes no lo tenía"



7. GALO LÓPEZ

GRUPO DE CRÉDITO LA BENDICIÓN - JIPIJAPA MANABÍ

"Ahora quiero pedir un nuevo crédito que me permita mejorar mi medio de transporte y así poder llegar a más barrios con mis productos"



8. MONSERRATE CEVALLOS

GRUPO DE CRÉDITO COLÓN - PORTOVIEJO

"Agradezco a la Fundación Espoir por el apoyo que he recibido a través de todos sus productos de crédito a los que he sido acreedora, considero que han sido un pilar fundamental para desarrollar mis emprendimientos, sigo contando con su apoyo para surtir y ampliar mi negocio de tal manera que gane más clientes y estos estén satisfechos"



LACTANCIA **MATERNA**

Guía
educativa

6

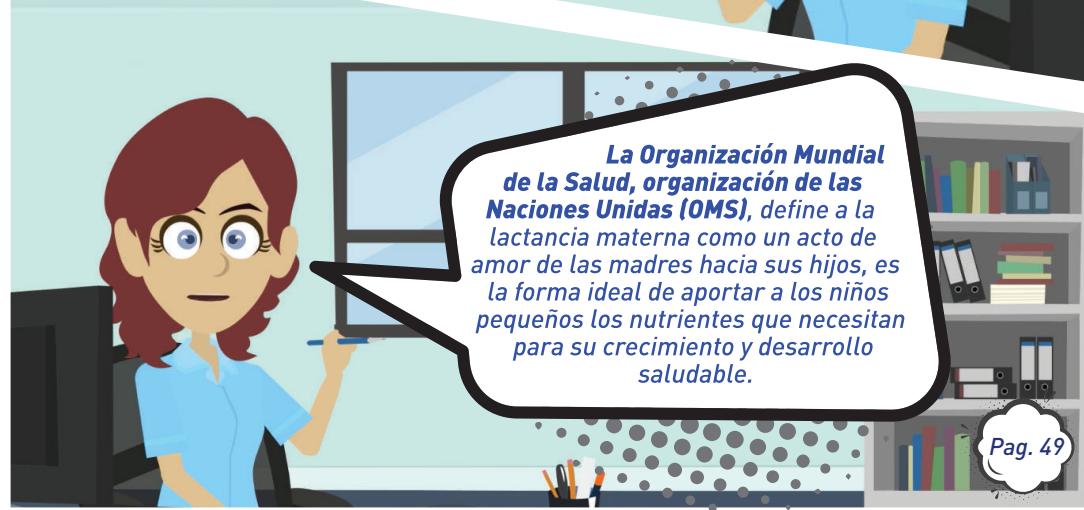
UN ACTO DE **AMOR Y VIDA**



Agosto es un mes muy especial, es el mes de la lactancia materna, ¡motiva a las madres a dar de lactar a sus bebés! ¡Es un acto de amor y vida!



Te invitamos a celebrar este evento de amor y vida!



La Organización Mundial de la Salud, organización de las Naciones Unidas (OMS), define a la lactancia materna como un acto de amor de las madres hacia sus hijos, es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para su crecimiento y desarrollo saludable.

*¿Conoces los beneficios
de la lactancia materna?*



Beneficios para la madre

*Ayudará a que recupere su
figura de manera más rápida y
efectiva, debido a que acelera
la pérdida de peso*

*Previene la osteoporosis
y cáncer de mama*



¿Conoces los beneficios de la lactancia materna?



Beneficios para el bebé

Durante los primeros seis meses de vida, la leche materna es el único y mejor alimento para un niño, la leche materna es superior y mejor que cualquier fórmula.

Interviene en el crecimiento y desarrollo físico como emocional de un niño.

Previene enfermedades en la edad adulta como: diabetes, sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, enfermedades respiratorias, entre otras.

Permite que los niños crezcan sanos, fuertes y emocionalmente seguros.

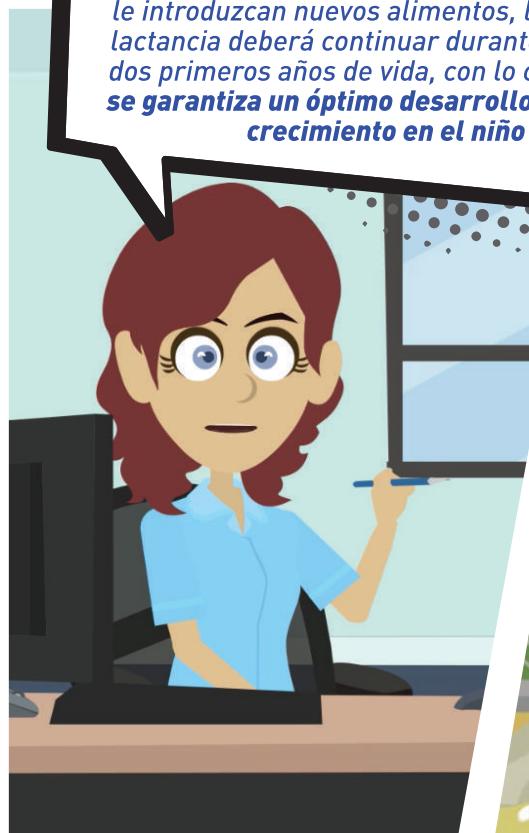
Incrementa el coeficiente intelectual, así como la comprensión en la lectura y la destreza matemática.







Posteriormente, cuando al infante se le introduzcan nuevos alimentos, la lactancia deberá continuar durante los dos primeros años de vida, con lo cual se garantiza un óptimo desarrollo y crecimiento en el niño





Por lo tanto, es imprescindible que todas las madres o mujeres en edad fértil conozcan esta información que les permita comprender la importancia de amamantar al menor durante los primeros seis meses de forma exclusiva

y los siguientes 18 meses con otros alimentos, de tal forma que el bebé crezca sano, saludable, con las suficientes defensas necesarias para su crecimiento de tal manera que esto se convierte en un acto de amor y salud para el niño



- Recuerda preparar tus pezones antes de dar a luz, te ayudará a tener una mejor lactancia materna
- No olvides de cuidar y limpiar tus senos para evitar infecciones o enfermedades que puede complicar tu salud
- Si tu bebé no ha lactado, procura sacarte la leche evitarás dolor y futuros problemas en tus pezones
- Ante cualquier molestia consulta a tu médico.

Debido a la pandemia del **COVID 19** es complicado hacer ejercicio al aire libre.

Sin embargo, no hay excusas para mantenernos en forma y ejercitarnos diariamente, por lo tanto a continuación te enseñamos ejercicios básicos que podrás realizarlos en casa sin riesgo a fracturas.

Antes de hacer ejercicio en casa, vamos a darte algunos consejos para evitar posibles lesiones:

- 1. Calienta tu cuerpo antes de comenzar a realizar ejercicios.** Mueve bien todas tus articulaciones.
- 2. Estirar es imprescindible para que no sufras ninguna lesión,** nunca te olvides de este paso aunque no tengas mucho tiempo, porque si no estiras correctamente se pueden dañar tus músculos y tendones.
- 3. Realiza ejercicios de cardio o aeróbicos,** hay un montón de tutoriales en YouTube de los que puedes sacar ideas para hacerlo en casa sin necesidad de máquinas. Puedes desde saltar soga, hasta bailar con música para mover tu cuerpo.



ABDOMINALES

Coloca tu cuerpo en posición horizontal en el suelo, si te duele al realizar estos ejercicios, puedes colocar una alfombra, colchoneta o una toalla para sentirte más cómodo. Es muy importante que tus pies no se muevan y que mantengas la espalda recta mientras levantas el tronco. No fuerces el cuello al incorporarte. Realiza 5 rondas de 20 repeticiones.



SENTADILLAS CON PESO

Para realizar las sentadillas es importante que aprendas a colocar tu cuerpo en la posición adecuada. Trata de que tus piernas cuando estés abajo estén a 90 grados. Si no tienes pesas o mancuernas, puedes llenar botellas de agua o con arena así podrás realizar tu ejercicio con peso. Realiza 3 rondas de 50 repeticiones.

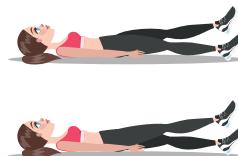
ZANCADAS

Para ejecutar correctamente este ejercicio debemos colocarnos con los pies juntos y dar un paso hacia adelante, doblando las dos piernas hasta que la rodilla de atrás casi toque el suelo y ambas rodillas estén dobladas a 90 grados. Haz el ejercicio alternando cada pierna. Realiza 5 rondas de 15 repeticiones contando solo con tu pierna derecha.



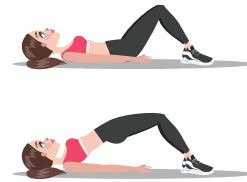
TIJERAS

Acuéstate y eleva tus piernas. Haz cruces con ellas simulando el movimiento de una tijera. Realiza 3 rondas de 20 repeticiones.



ELEVACIONES DE PELVIS

Apoya todo tu cuerpo en el suelo y coloca las manos debajo de los glúteos. Eleva la pelvis y mantén la espalda recta, después baja sin llegar a tocar el suelo hasta el final de las repeticiones. Realiza 3 rondas de 10 elevaciones.



El ejercicio ayudará a que reduzcas el porcentaje de grasa corporal disminuyendo el riesgo a enfermedades cardiometabólicas. Permitirá acelerar tu metabolismo obteniendo una mejor absorción de nutrientes.

Otra de las ventajas que tiene el ejercicio es que no solo te ayuda físicamente, también psicológicamente, pues supone un reto constante en el que querrás conseguir nuevos objetivos.

Te ayudará a motivarte y resultará de lo más gratificante.

¡Empieza hoy mismo!

¿Por qué sacar un crédito con Espoir?

*Las fotos de esta sección fueron tomadas antes del inicio de la pandemia del COVID 19

Aprendamos con
Fundación Espoir



GRUPOS DE CRÉDITO



- Rapidez en la entrega del crédito, agilidad, amabilidad, y buen servicio
- Pago quincenal para que el valor de la cuota sea fácil de cumplir con el pago
- Grupos de crédito mínimo de 10 integrantes
- Acceso a servicios financieros, educación y Socio Protegido
- Clientes altamente satisfechos dispuestos a recomendar el producto a amigos y vecinos
- Acceso a créditos complementarios al ser clientes activos con buen historial de pagos
- Plazos de créditos entre 4 a 9 meses
- Charlas educativas en salud, cómo manejar el negocio, entre otras
- Solo integrantes que no han pagado el crédito serán reportadas al Buró de crédito
- Asesoramiento personalizado
- Tienes todos los beneficios de Socio Protegido.



CRÉDITO EMERGENTE



- Producto complementario del producto Grupos de Crédito
- Acceden las buenas pagadoras del Grupo de Crédito
- No necesitas encajes, ni ahorros obligatorios
- Único requisito es la cédula de identidad
- Montos hasta \$1.000
- Plazo hasta 9 meses
- Dinero extra para tu negocio para gastos imprevistos
- Beneficio de seguro de vida y desgravamen.

Los Créditos grupales de Fundación Espoir tienen educación y salud

Pag. 57



CRÉDITO ESCOLAR



- Producto complementario del producto Grupos de Crédito
- No se necesita encaje, ni ahorro obligatorio
- Créditos ágiles y baratos
- Dinero para cubrir los gastos de la demanda de inicio de clases de los hijos de clientes de Grupos de Crédito
- Monto hasta \$500
- Plazo máximo 5 meses
- El trámite es sencillo y el desembolso es inmediato
- Beneficio del seguro de desgravamen.



CRÉDITO INDIVIDUAL MICROEMPRESARIAL



- Créditos ágiles máximo en 48 horas, luego de la presentación de la documentación
- No se necesita encaje, ni ahorro obligatorio
- Tasas competitivas en el mercado
- Crédito destinado a satisfacer necesidades de capital trabajo y activo fijo para desarrollo del negocio y hogar
- Monto hasta \$20.000
- Plazo máximo de 48 meses
- Retanqueos cuando el cliente pague el 50% del crédito vigente
- Forma de pago mensual
- Asesoramiento personalizado
- Beneficio de seguro de vida y desgravamen.



CRÉDITO RURAL



- Créditos ágiles y con asesoría especializada en actividades agropecuarias
- No se necesita encaje, ni ahorro obligatorio
- Tasas competitivas en el mercado y reducidas para actividades agropecuarias
- Crédito orientado a financiar las actividades agropecuarias, comercio, producción o servicio en zonas rurales
- Montos hasta \$5.000
- Plazos hasta 24 meses
- Retanqueos cuando el cliente pague el 50% del crédito vigente
- Forma de pago mensual
- Beneficio de seguro de vida y desgravamen.



Seguro sin complicaciones !

**TU DECISIÓN DE HOY,
ES EL RESPALDO DE MAÑANA!**



Raúl Coka Barriga Agencia Asesora Productora de Seguros Cía. Ltda. - Credencial 683



rcb | vida



rcb | viajes



rcb | salud



rcb | vehículos



rcb | hogar



rcb | estudiantil

Contáctanos: ☎ 1800-911-000 ☎ 09-99-911-911



Seguro sin complicaciones !



**ESTAMOS CONTIGO,
EN CADA MOMENTO!**



Con el respaldo de:



Contáctanos: ☎ (02) 3-99-06-34 / 09-58-972-922

Raúl Coka Barriga Agencia Asesora Productora de Seguros Cía. Ltda. - Credencial 683

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

En el Ecuador, 49 de cada 100 hijos nacidos vivos, son de madres de hasta 19 años, esto nos indica que el embarazo adolescente es bastante alto. El tener un hijo en la adolescencia, impide que las madres logren terminar sus estudios y puedan terminar de desarrollarse en el ámbito social y personal. Del mismo modo, existe un alto porcentaje de embarazos no deseados.

Existen métodos anticonceptivos disponibles y de fácil acceso, que permite a las mujeres planificar adecuadamente el momento y el número de hijos que desea concebir. Para acceder a estos anticonceptivos puedes acudir a tu centro de salud más cercano para obtener tu consulta con tu ginecólogo.

Además de la planificación familiar, es importante recordar que existen métodos de barrera que protegen a las mujeres de enfermedades de transmisión sexual que pueden desencadenar en infecciones graves, o incluso en cáncer.



Existen 4 grandes grupos de métodos anticonceptivos:

1. Los anticonceptivos de tipo hormonales

Este tipo de anticonceptivos son bastante efectivos; una vez interrumpido su uso o concluido su tiempo de efectividad, la mujer regresa a su fertilidad normal.

Pueden ser contraindicados a ciertas pacientes y no protegen de las enfermedades de transmisión sexual.

Dentro de este grupo se encuentran los anticonceptivos orales, parches, implantes e inyectables.

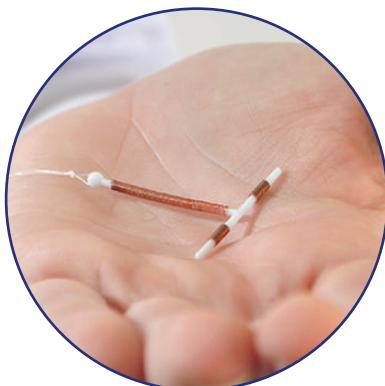
2. Los no hormonales reversibles

Son aquellos que se pueden usar para disminuir el riesgo de embarazo durante un período de tiempo, de tal manera que al ser suspendidos se retorne a la fertilidad, estos métodos no tienen hormonas.

Entre estos se encuentran: preservativos masculinos y femeninos, diafragma, espermicidas, dispositivo intrauterino.

De igual manera se encuentran dentro de este grupo los métodos de barrera, que son aquellos que actúan como barrera mecánica a la entrada del esperma.

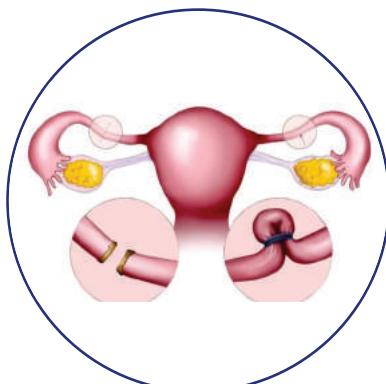
Son métodos de moderada eficacia, pero su gran ventaja, consiste en que además protegen contra las infecciones de transmisión sexual.



3. Los no hormonales no reversibles

Son aquellos que se usan para evitar el embarazo, pero una vez aplicados no se podrá volver a la fertilidad, dentro de esta clasificación se encuentran la ligadura (en el caso de las mujeres) y la vasectomía (en el caso de los hombres).

Para considerar estos métodos se requiere de la autorización de la pareja.



4. Métodos anticonceptivos naturales

Consisten en programar las relaciones sexuales en los días del ciclo en los que las probabilidades de embarazo son bajas. La eficacia anticonceptiva es de 20 a 30 embarazos/100 mujeres-año-uso. Estos métodos están indicados en parejas que no tengan inconvenientes en el caso de que se produzca embarazo. En general estos métodos están contraindicados en aquellas situaciones en las que se necesite asegurar la máxima protección contra el embarazo.

Todos estos métodos deberán ser recomendados y controlados por un médico.

Debemos siempre tomar en cuenta que el uso del preservativo es necesario para reducir notablemente la probabilidad de tener infecciones de transmisión sexual, además de prevenir embarazos no deseados.



Sabemos que los embarazos no deseados y los embarazos en adolescentes son muy comunes en nuestro país, es por eso que debemos darle mucha importancia a la educación sexual, por lo tanto debemos informar a nuestros hijos y a los adolescentes a una edad temprana sobre los diferentes métodos anticonceptivos que existen, recomendarles que antes de iniciar su vida sexual vayan a donde un médico para que les informe sobre las opciones de anticoncepción que existen, les recomiende y recete uno en su centro de salud más cercano.

Finalmente, si se embaraza es importante acuda al médico para que le realicen todos los controles de su embarazo, muchas de las infecciones de transmisión sexual son capaces de causar daños graves a los fetos y a los bebés recién nacidos.

SALUD BUCAL



¿Qué es la salud bucal?

Una buena salud bucal es multifacética, influye en la habilidad de hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, morder, tragar, y expresar sus emociones mediante expresiones faciales con confianza; además la masticación es el primer paso para la alimentación saludable permitiendo una adecuada absorción y digestión de nutrientes.

La prevención es muy importante para evitar el deterioro en la salud bucal:

-  Utilizar una pasta de dientes que contenga flúor, es muy importante;
-  Cambio de cepillo de dientes cada 3 meses;
-  Utilización de hilo dental por lo menos una vez al día después del cepillado;
-  Enjuagarse la boca con enjuague bucal o con chicle sin azúcar después de comer y después de comer snacks;
-  Cuando no se pueda cepillar los dientes, al menos utilice hilo dental;
-  Utilizar protección dental cuando se practica deportes de contacto;
-  Asistir a controles dentales regulares (por lo menos dos al año) para detectar y que sean tratados los signos tempranos de enfermedad oral;
-  Disminuir el consumo de azúcar en la dieta;
Tener una dieta alta en frutas y vegetales.

¿Quiénes son las personas en riesgo que pueden presentar enfermedad odontológica o complicaciones?

Las siguientes personas son los que necesitan acudir con mayor frecuencia al dentista:

- Mujeres embarazadas, por la acción de diferentes hormonas en el embarazo están en riesgo de presentar enfermedades odontológicas;
- Personas fumadores, necesitan acudir al dentista por el daño que el tabaco produce en la cavidad oral, y para detección temprana de cáncer;
- Personas con diabetes, por su enfermedad neurovascular tienen predisposición de presentar caries y sobre todo de presentar diagnóstico tardío con sus posibles complicaciones. De mismo modo estos pacientes tienen el sistema inmunológico deprimido lo que les pre dispone a infección en boca;
- Personas con enfermedad en las encías, necesitan ir al dentista seguido para evaluar su enfermedad y sus posibles complicaciones;
- Personas con el sistema inmunológicamente deprimido, son pacientes que posiblemente necesiten de antibióticos para prevención en ciertas ocasiones. Por su riesgo de presentar infecciones, necesitan controles odontológicos frecuentes;
- Personas que tienen predisposición a formar caries o placa dental, son pacientes que por genética son más propensos. Necesitan de controles odontológicos frecuentes para solucionar estas caries antes de presentar complicaciones.

Existen consecuencias por no acudir al dentista y por no tener una higiene oral adecuada:

- La higiene oral adecuada evita complicaciones que pueden ser muy graves para la vida del paciente. Tenemos por ejemplo el desarrollo de abscesos orales, otro tipo de infecciones, migración de los dientes, complicaciones en el embarazo, posibilidad de desarrollar cáncer oral, perdida de dientes, aumento en el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
- Cuando exista enfermedad dental, las bacterias pueden colonizar todo el organismo y llevar a infecciones serias, tales como mediastinitis (inflamación del mediastino), sepsis, endocarditis, insuficiencia renal y puede terminar con la muerte.





- **AUTORES:**

- **Ntg. Patricia Moreno**

Coordinación, investigación y contenido – Fundación Espoir

- **Ing. Johnatan Mosquera**

Oficial Nacional de Marketing – Fundación Espoir

- **EQUIPO PROGRAMA EDUCACIÓN FUNDACIÓN ESPOIR:**

- **Danilo Moreno** Director Departamento de Educación – Fundación Espoir

- **Lic. Betty Moreira** Oficial Nacional de Educación – Fundación Espoir

- **Alexandra Andrade** – Regional Los Ríos

- **Ana Lucía Castro** – Regional Manabí

- **Flor Aguiar** – Regional Guayas

- **Guadalupe Jaramillo** – Regional Manabí

- **Jazmin Palacios** – Regional Los Ríos

- **Katty Rivadeneira** – Regional El Oro

- **Liliana Chancay** – Regional Manabí

- **María Mejía** – Regional Manabí

- **Mercedes Jiménez** – Regional Manabí

- **Stephany Guevara** – Regional Guayas

- **Tanya Correa** – Regional El Oro

- **Yuly Sánchez** – Regional Los Ríos

- **COLABORACIÓN:**

Diego Moreno, Camila Díaz, Juan Diego Pazmiño,
DGP. Esteban Cordero, Ing. Daniel Córdova

- **Guías educativas:**

Suscríbete a nuestro canal de YOUTUBE y podrás ver todas las guías educativas que encuentras en esta edición y mucho más.



COBERTURA A NIVEL NACIONAL

PICHINCHA

- **Matriz Norte:** Calle Iñaquito 1261 y NNUU, Edificio Comandato, Torre Iñaquito PH
Telf.: (02) 227 0702 - 225 4665 - 2448943 - 225 7288 - 225 5086
- **Quito Sur:** Av. Mariscal Sucre S30-128 y Av. Morán Valverde. Junto a Point, 100 metros al sur del Santa María de Chillogallo y diagonal al mercado de Las Cuadras
Telf.: (02) 2 639 592 - 2 844 936

MANABÍ

- **Portoviejo:** Av. Reales Tamarindo entre América y César Chávez
Telf.: (05) 263 2650 - 263 0179 - 263 0235
- **Manta:** Calle 117 y Av. 114 (atrás auto respuestos "Bello"). Telf.: (05) 292 094
- **Jipijapa:** Santiestevan y Rocafuerte esq. (altos SRI). Telf.: (05) 260 0131
- **Cuba Libre:** Calle 319 junto al PAI de San Patricio, sector Cuba, Parroquia Eloy Alfaro
Telf.: (08) 721 8257
- **Pichincha:** Centro - Luis Pinto - Solar 32 y 16 de Octubre. Telf.: (09) 912 9070
- **Bahía:** Av. Bolívar 1115 y calle Ascázubi. Telf.: (09) 913 1204
- **Santa Ana:** Calle Bolívar entre Humberto Heredia y Malecón
Telf.: (09) 913 0878.
- **Tosahua:** Casa ubicada en la calle 24 de mayo diagonal a la Iglesia Testigos de Jehová
Telf.: (05) 380-1507
- **El Carmen:** Av. Chone 17-05 y Pasaje Municipal (Entre Insotec y Banco Solidario)
Telf.: (05) 2660 585 / (09) 8046 5122
- **Pedernales:** Calle Plaza Acosta y Río Tachina
Telf.: (05) 2680 088 - (09) 8046 5122

EL ORO

- **Machala:** Rocafuerte 637 entre Tarqui y Colón. Telf.: (07) 296 2900 - 296 3200 - 296 6633
- **Piñas:** Av. Loja entre Juan León Mera y García Moreno. Telf.: (07) 297 7529
- **Huaquillas:** Av. Hualtaco y Cotopaxi Telf.: (07) 299 7103

GUAYAS

- **Durán:** Av. Nicolás Lapenti 417, 2º Piso, a 100 metros de la entrada. Santuario del Divino Niño
Telf.: (04) 286 2668 - 286 0486
- **Dauile:** Sucre y Piedrahita. En los altos de la Farmacia Cruz Azul
Telf.: (04) 279 8241 - 273 3079
- **Naranjal:** Calle Olmedo e Independencia

LOS RÍOS

- **Quevedo:** Av. June Guzmán de Cortez entre décima y décima primera
Telf.: (05) 276 4522 - 276 4523
- **Babahoyo:** Av. 10 de Agosto entre Rocafuerte y Eloy Alfaro junto a la Cooperativa de la Policía Nacional. Telf.: (05) 273 6816

SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS

- Anillo Vial Av. Abraham Calazacón ex fábrica de ladrillo, plaza vial junto al chifa
Telf.: (02) 2754-283 / 2750-061 / 2764-692