



**CONSTRUYENDO FAMILIA**

ESCUELA PARA PADRES



⇒ CONVERTIRSE EN MAMÁ: MÁS ALLÁ DE UN ROL ⇐

¿MI SUEGRA?  
¿ES POSIBLE TENER UNA  
BUENA RELACIÓN?

ENTRE EL TRABAJO Y  
LA MATERNIDAD...

¡AMANDO  
LO QUE HAGO!

FASCÍCULO 16

A LA HORA DE COMER HAY ALGO  
QUE TODOS TENEMOS EN COMÚN



PORQUE AHORA COMER SAÑO, ES COMER RICO

ATÚN ISABEL, CON DELICIOSOS LOMITOS ENTEROS Y ACEITE DE GIRASOL.



MILES DE ECUATORIANOS  
YA NOS SIGUEN EN FACEBOOK  
¡HAZLO TU TAMBIÉN!



DE CORAZÓN EL MEJOR ATÚN



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



*¡Gracias  
Mamá!*

tu mejor plan para mí  
fue brindarme una carrera  
para toda mi vida.

## Plan Educación

### Sistema de Prepago Universitario

*Asegúreles el futuro de sus hijos, con el  
sistema de prepago universitario de la  
Universidad Católica de Santiago de Guayaquil:*

Prepague y  
congele al costo  
actual la carrera  
universitaria  
hasta por

**5**  
años

Ahorre en el  
costo total de  
la carrera  
universitaria,  
hasta en un

**50%**

**Cobertura completa:** proceso de admisión, colegiatura,  
seminario de graduación.  
Crédito directo, tarjeta de crédito o crédito bancario.

**Información:** Dirección de Comunicación & Marketing / Unidad de Negocios  
Av. Carlos Julio Arosemena Km.1 ½ - Edificio Radio & Televisión UCSG.  
Telfs. 04-2222023 / Cel. 0997218241 - Email: plan.educacion@cu.ucsg.edu.ec  
micaela.vasquez@cu.ucsg.edu.ec / www.ucsg.edu.ec



facebook.com/UCSGye



twitter.com/ucaticagye



flickr.com/photos/ucsgye



youtube.com/UCSGye



instagram.com/UCSGye

## Queridos lectores:

¡Escuela Para Padres Ec, ahora tiene nombre y casa nueva! “**Construyendo Familia**”, nos permite llegar a ustedes de forma más amplia con todos los temas familiares que próximamente abordaremos en internet con la página:

**[www.ConstruyendoFamilia.com](http://www.ConstruyendoFamilia.com)**

Dónde encontrarán información y herramientas básicas para mejorar las relaciones interpersonales de la familia, y respuestas ágiles y rápidas a las interrogantes que se les presenten en el diario vivir.

El fascículo que hoy tienen en sus manos está dedicado a Mamá, les brindamos temas que puedan ser útiles en su día a día. Ser mamá significa dar un paso enorme a un camino de generosidad, en el cual estamos dispuestas a llevar una vida que lejos de estar centrada en uno mismo, se abre a un mundo de desafíos y entrega en función de los hijos con el anhelo de formar una familia feliz.

En este ejemplar le damos una mirada positiva a todas aquellas tareas diarias que pueden ser muy difíciles de llevar a cabo,

pero que con una actitud distinta puede resultar en beneficio de todos.

La relación con nuestra suegra es un tema que abordamos hoy con la clara intención de que cada una pueda revisar como está en ésta relación, y que por amor tengamos la valentía de cambiar aquello que requiere un poco más de esfuerzo o entrega de cara a tener menos conflicto y mayor armonía.

Recordemos lo importante que son los distintos roles que desempeñamos cada día y lo necesario de poner límites a unos u otros, como forma de reducir el estrés y tener prioridades.

Contamos con que este coleccionable impreso haya sido de utilidad para ustedes y sus familias, ahora los esperamos en el ciberespacio.

Cualquier consulta no dudes en escribirnos a: [construyendofam@gmail.com](mailto:construyendofam@gmail.com)

**¡Feliz día de las madres!**

## Dirección General:

Laura María Noboa Baquerizo, Lcda. en Orientación y Consultoría Familiar  
María Fernanda Noboa Baquerizo, Psicoterapeuta de Familia y de Pareja

**Diseño de portada:** Andrea León

**Diseño y diagramación:** CREAMARKA PG

## Síguenos en:



[Construyendo Familia.com](https://www.facebook.com/ConstruyendoFamilia.com)



[@construyendofamilia](https://www.instagram.com/construyendofamilia)



[@construyendofam](https://twitter.com/construyendofam)

Fascículo #16  
Circulación: inserto en La Revista a Suscriptores Diario El Universo  
y distribuido en algunas ciudades vía Samborondón y Daule

Tiraje: 40.500 ejemplares

F: Formación/Educación P: Publicidad

Publicidad: [escuelapapadadrese@gmail.com](mailto:escuelapapadadrese@gmail.com)

# Convertirse en mamá: Más allá de un rol

Con el nacimiento de nuestro primer hijo nos convertimos en mamá, tendremos modelos y expectativas según como fueron nuestra madre y abuelas, de lo que se supone significa ser mamá, pero también habremos soñado sobre cómo nos gustaría ser como mamás, lo que implica que ocuparemos parte de nuestra vida intentando ser aquello que siempre hemos querido, en una suerte de prueba error, en el que se juntan el anhelo de vernos a nosotras mismas como lo que creemos que debemos ser como madres, a la vez conjugar con las necesidades emocionales de nuestros hijos, para ser lo que ellos necesitan que nosotras seamos.

El ejercicio de la maternidad va dándonos un estilo y una identidad particulares que nos diferencia de otras mujeres que también son madres; podremos ocuparnos de lo cotidiano, preparar la comida, llevar a niños

al colegio, ocuparnos de su salud, de su seguridad, llevarlos a cumpleaños, ver que hagan la tarea, pero el cómo hacemos estas tareas va determinando quiénes somos como mamás, pues podremos ser muy pacientes o impacientes, rígidas, reglamentarias o flexibles con las normas, muy afectivas o distantes, tolerantes o intolerantes, permisivas, sobreprotectoras, confiables o chismosas, conflictivas, mediadoras, en fin, nuestro estilo determinará el ambiente en casa y la relación de nosotras con nuestros hijos.

Caminar a convertirnos en la mejor versión de nosotras mismas es un legado invaluable que dejaremos en herencia a nuestros hijos, pues les mostramos que podemos equivocarnos y superarnos, que somos humanas y rectificamos, y que el crecimiento personal es una realidad cuando así uno se lo propone. Siendo el amor nuestra herramienta más potente para poder guiarlos, educarlos y ayudarlos a ser lo mejor de sí.



# Amando lo que hago

Entre las múltiples actividades y tareas que cumplimos cada día habrá unas que nos gusten mucho, y otras mucho menos, o que simplemente nos disgustan. En la vida uno “tiene que hacer, lo que tiene que hacer”, pues son tareas indispensable para vivir, pero me gustaría ir mucho más allá de si me gusta o no, a plantearnos la posibilidad de descubrir **la felicidad** que existe detrás de aquella actividad diaria, que implica cambiar la mirada, dejar de ver lo que nos cuesta, y enfocarnos en el bien superior que aquella actividad persigue.

Nosotras las mamás, así como todas las personas, nos enfrentamos diariamente a un sinnúmero de tareas mecánicas, como puede ser el preparar el desayuno para los hijos o llevarlos a la escuela, de forma simultánea a esta tarea, somos día a día el referente de autoestima, las que los miramos con ojos de amor, los ayudamos a descubrirse cada día, educando y amándolos; con lo cual, hacerles el desayuno deja de ser una

simple tarea necesaria de alimentación, y pasa a convertirse en una oportunidad para lograr metas altas en nuestra familia, lo convierte en un momento de oro para

compartir con ellos y hacerlos sentir personas amadas.

Mi actitud frente a la tarea puede ser de queja por el cansancio o desgaste, como puede ser también, una actitud positiva a pesar de lo agotada que pueda sentirme, incluso puedo aprovecharlo como una oportunidad para involucrar a la familia, de tal manera que de una tarea personal resulte una actividad familiar de integración y colaboración, en dónde todos se sienten útiles. No te pongas todo el peso encima...¡Aprende a delegar!!!!

¿Amar lo que hago y Mirar lo positivo de aquello que a veces no me gusta hacer?

Unas ideas para replantearlo:

- ✓ Suprimir la actitud de queja
- ✓ Alegrarnos con lo pequeño
- ✓ Reconocer lo positivo que hacemos como madre a diario
- ✓ No culpabilizarnos por todo lo malo que sucede a nuestro alrededor
- ✓ Darnos un momento personal durante la semana (conversar con amigas)
- ✓ Plantearnos metas alcanzables y reales
- ✓ Convencernos que nuestra tarea es GRANDE
- ✓ Creer que lo podemos hacer
- ✓ Si algo sale mal, pensar que mañana será un nuevo día



## #DíaDeTenis

No dejes que te lo cuenten, *vívelo*.



**CIUDAD  
CELESTE**  
SAMBORONDÓN

Vive Ciudad Celeste

*¡Ven y conoce lo nuevo!*

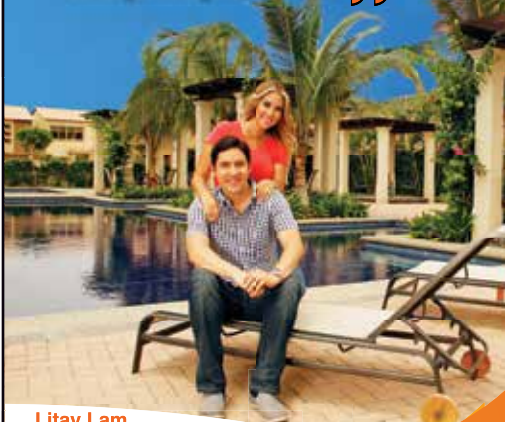
- Este 2015 apertura del Colegio Alemán H. de Samborondón
- Contamos con certificación de calidad y medio ambiente

Km. 9 vía Samborondón, ingreso PAI El Cortijo Telf.: 2838500 - 1800 CELESTE

Atención en obra de lunes a domingo de 09h30 a 18h00

[www.ciudadceleste.com](http://www.ciudadceleste.com)

“ El secreto del éxito es  
siempre aspirar a más ”



**Litay Lam**  
Arquitecto / Libelam Corp.

DESCUBRE:

- UBICACIÓN PRIVILEGIADA • DISEÑOS MODERNOS
- ACABADOS DE PRIMERA • SEGURIDAD PRIVADA
- FACILIDAD DE FINANCIAMIENTO

Certificados en calidad y medio ambiente.

Atención en obra de lunes a domingo  
de 9h30 a 18h00 en Urb. Magna.

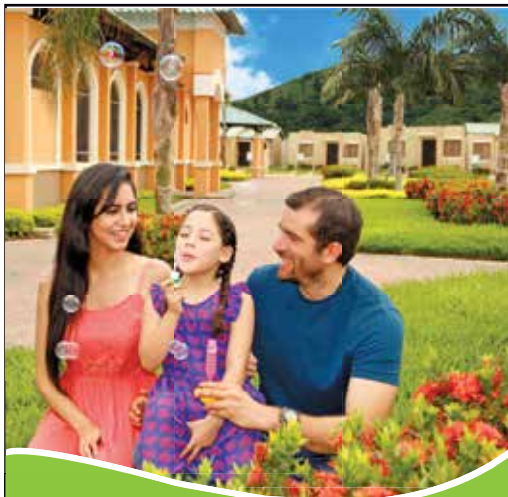
Km. 12 Av. León Febres Cordero  
(antes vía Samborondón), Cantón Daule.

Telf.: 2164008 / 1800 villclub

[www.villclub.ec](http://www.villclub.ec)



**Villa Club**  
TÚ ELIGES



CUANDO TIENES DIVERSIÓN  
LO TIENES TODO

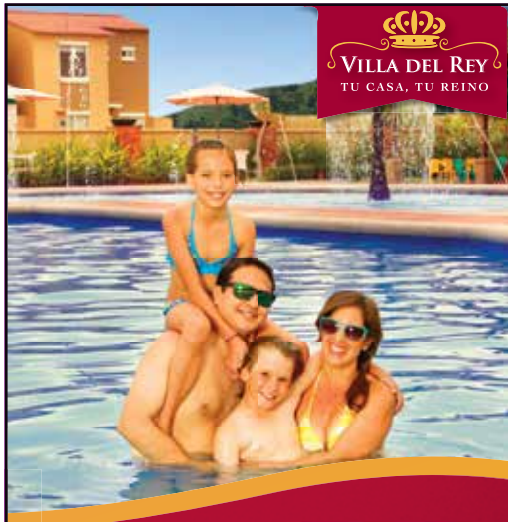
CUOTAS  
DESDE \$ **255**

- 25 casas modelo
  - Supermercados, colegios y más servicios cerca de ti
  - Este 2015 Plaza Tía, banco e iglesia
- Nuevo servicio de bus interno para residentes

Certificados en calidad y medio ambiente.

Km. 14 Av. León Febres Cordero  
(antes vía Samborondón), Cantón Daule  
Atención en obra de lunes a domingo de 09h30 a 18h00  
Teléfono: 2640822 / 1800 la joya • [www.lajoya.ec](http://www.lajoya.ec)

**La Joya**  
LO TIENES TODO



**VILLA DEL REY**  
TU CASA, TU REINO

DESDE  
**\$179**  
MENSUALES

**UN REY  
SE DIVIERTE  
EN GRANDE**

- 14 modelos de casas
- Casas no adosadas
- Garita y guardiana 24 horas
- Club Social con piscinas
- Contamos con certificación de calidad y medio ambiente.

¡Nuevo servicio de transporte  
interno para residentes!

**1800 tu reino • [www.villadelrey.ec](http://www.villadelrey.ec)**

Km 14 Av. León Febres Cordero (antes vía Samborondón) Cantón Daule.  
Lunes a domingo de 09h30 a 18h00.

# Mi suegra y yo ¿es posible tener una buena relación?

Tanto nosotras, como nuestras suegras o nueras tenemos necesidades y expectativas diferentes sobre lo que será nuestra relación, y en la medida que éstas se encuentren y se satisfagan o no, la relación será buena o conflictiva.

Muchas veces mientras son novios, la relación con la suegra marcha bastante bien, las dos suelen ser muy complacientes entre sí, y en las circunstancias en las que no están de acuerdo, por lo general ceden o callan para evitar el conflicto y no poner al novio o hijo en una situación difícil.

Una vez que se casan y la luna de miel termina, aparecen las primeras dificultades.

## ¿Puede haber una buena relación?

Si la nuera se parece mucho a su suegra y actúan de forma muy similar y sin ánimo de competir, la relación seguramente será extraordinaria; así como si la nuera tiene una madre ausente o no la tiene y la suegra es una persona que la colma de amor, entre las dos estarán supliendo las necesidades afectivas de ambas y la relación será muy buena. Si llenan las expectativas tanto explícitas como implícitas que tiene la otra, el problema nuera-suegra será un mito para ellas, así como si ambas eligen el camino de la prudencia, la aceptación del otro, la comprensión y el respeto haciendo un gran uso de la inteligencia emocional.



## ¿Cuándo aparece el conflicto?

Los desacuerdos comunes son alrededor del rol que la nuera tiene como esposa, como ama de casa, como madre y en la relación con su suegra, o cuando la nuera opina “¡mi suegra es muy metida!”

La nuera escucha frases como:

“Esta niña no atiende a mi hijo como está acostumbrado, ahora él se sirve el desayuno”

“Mira como gasta, no sabe cuidar el dinero”

“Mijita, pero si a él le encanta tomar sopa, no le des pollo”

“Creo que debería pasar más tiempo en su casa y no tanto con las amigas”

## ¿Cómo lo soluciono?

Hagamos nuestro mejor esfuerzo, eso quiere decir muchas veces hacer por el otro algo a lo que no estamos acostumbradas, si lo que mejoraría la relación con la suegra es llamarla una vez a la semana, ¿por qué no hacerlo? Si ella se pone a la defensiva cada vez que damos una opinión que la confronta, pensemos en escoger las discusiones, no todas son trascendentes. Eso es a lo que llamo invertir en la relación y no desgastarse en situaciones que no podemos cambiar.

Para que la realidad compleja de una mala relación con la suegra la

transformemos en un mito, hace falta generosidad, inteligencia y madurez. Puede ser que la relación con nuestra suegra sea muy diferente a lo que nos imaginamos que sería, pero podremos aceptarla como una persona distinta a nosotros y respetarla por eso.

Siempre hay algo que podemos hacer para que la relación mejore. Si estamos esperando que la suegra cambie, seguramente el día nunca llegue.

¡El mejor cambio, es el que uno mismo genera!!!! Y el cariño llega con el tiempo...



# ¡Entre el trabajo y la maternidad!

## Equilibrio posible

Empezar a trabajar, ya sea apenas te gradúas del colegio o durante el tiempo universitario, resulta una etapa más dentro del ciclo de vida.

El trabajo no es solamente un medio para tener ingresos necesarios para subsistir, sino que es además, un camino de realización personal y profesional a través del cual te desarrollas como persona.

Con el nacimiento del primer hijo llega un dilema para algunas, al ver el trabajo y la maternidad como dos instancias antagónicas, excluyentes entre sí. Luego del período de 3 meses del permiso materno llega el momento en que te planteas, ¿cómo me voy a organizar para cumplir con el trabajo y la maternidad de forma simultánea? Además de considerar realizar ambos, de la mejor manera posible.



### Unas ideas para lograr el equilibrio:

✓ El tiempo que pases con tus hijos ES MUY IMPORTANTE, por lo tanto, una vez que termines tu jornada de trabajo evita distraerte en la calle con otros quehaceres y llega a casa directamente.

✓ Organiza tus tareas fuera de casa para que puedas realizarlas todas juntas en sábado u otro día, en que dejes al bebé encargado a tu esposo o algún adulto responsable.

✓ Si estás dando de lactar, procura sacarte leche durante el día, con un extractor para que en casa la persona que lo cuida le dé tu leche; es a la que él está acostumbrado y la que le hace bien.

✓ Intenta conectarte con tu hijo en el momento de llegar a casa, así estarás realmente compartiendo con él. Deja el celular de lado, y los problemas también. Para esto funciona un buen baño, ropa cómoda ¡y a jugar! Si él tiene que hacer tareas, intenta primero compartir un momento agradable con él, para luego dedicarse a las obligaciones.

✓ Lo más común al llegar a casa, es engancharse en dar órdenes para que se cumplan todos los quehaceres pendientes, lo que contamina tu llegada. Ponlo en positivo, primero con tu actitud dispuesta a compartir, y después preocúpate por los quehaceres.

# Extractor de leche manual

La leche materna es producida por los glándulas mamarias cuando hormonas especiales son estimuladas.

## Cualidades del producto

- Bombeo suave, sin esfuerzo para extraer la leche sin dolor.
- Único con adaptador para biberones de boca ancha.
- Advanced Sealing Air Cushion se adhiere suavemente a la piel para proveer una succión natural.
- Fácil de limpiar y ensamblar.

BPA FREE



El pecho es la mejor forma de alimentar a su bebé.



Práctico, cómodo y seguro de llevar...

## Set de lactancia

Incluye 23 Piezas

- 1 Extractor de Leche Manual / 12 Absorbentes slim light
- 1 Biberón Peristaltic Plus 160ml / 1 Práctico Bolso Térmico
- 1 Adaptador de biberones boca ancha / 1 DVD Educativo
- 2 Biberones de almacenamiento / 2 Roscas y Tapas
- 1 Estuche térmico pequeño / 2 Pads congelables

Biberones



Extractor



Chupón Peristaltic Plus



Absorbentes



DVD

¿Embarazada o en Etapa de Lactancia?

Inscríbete: [www.clubpigeon.com](http://www.clubpigeon.com)

Inscríbete en el **Club Pigeon**, recibe GRATIS un kit de bienvenida y accede a los siguientes beneficios:

- Participar en el Casting Pigeon
- Consejos durante el Embarazo
- Libro interactivo de tu bebé

- Eventos exclusivos
- Charlas gratuitas con expertos
- Obsequio de bienvenida

Dedicated to  
the Benefits of Breastmilk

 PigeonEcuador

Para más información, visítenos en:  
[www.bebepigeon.com](http://www.bebepigeon.com)

**PIGEON**  
Bideita S.A. Distribuidor Exclusivo para Ecuador  
Oficina Matriz: Guayaquil, Esmeralda 818 y Junín.  
Telfs: (04) 2566342 - 2565303  
[pigeon@bideita.com](mailto:pigeon@bideita.com)  
Centro de Atención al Cliente:  
C.C. La Rotonda Local # 1 tel: (04) 6065540.  
[marketing@bideita.com](mailto:marketing@bideita.com)

# Los muchos roles de mamá

Las mujeres asumimos diferentes roles en las distintas instancias del día dependiendo del lugar en dónde estemos o de la tarea que ocupemos, todos éstos están implícitos en ser

mujer! Cada una de nosotras se podrá sentir identificada con un grupo de roles, que no coinciden necesariamente con los que elije alguna otra.

Mujer



Hija



Mamá



Hermana



Profesional



Esposa



Amiga



Empleada



Jefa



Estudiante



Cocinera



Concejera



Chofer



Profesora



Combinar todos estos roles con éxito requiere de una gran destreza, pero sobre todo, tener

claras las prioridades para poder dedicar tiempo y energía a lo que para nosotras es más importante.

## ¿Límites a nuestros roles? ¿Será necesario?

Las responsabilidades que asumimos a partir de los roles son buenas y necesarias, pero también es importante conocer cual es el límite de cada uno.

¿Qué es lo que me lleva a exigirme en cada uno de éstos roles más allá del 100%? ¿Lo hago porque siento que es lo que otros esperan de mí? ¿Lo hago porque de esta manera siento que obtengo valor como persona? ¿Lo hago porque así cumpla las metas que me he propuesto en la vida? ¿O lo hago porque son tareas necesarias, de las cuales me responsabilizo?



importantes y requieren menos exigencias de mi parte, cuáles podré aplazar o cumplir más sencillamente, o, a cuáles debo renunciar.

Como no podemos estar en varios lugares al mismo tiempo y hay situaciones que así lo requieren, podemos buscar ayuda y delegar algunas actividades, estoy segura que muchos esposos compartirán algunas responsabilidades si nosotras se lo pedimos, creyendo sinceramente que SI son capaces de hacerlo, delegando en ellos, sin estar controlándolos, **pues ellos son tan padres, como nosotras madres.**

Es necesario conocernos a nosotras mismas y plantearnos un proyecto de vida realista, de tal manera que pueda confrontar lo que me motiva a hacer todo tan perfecto, mis expectativas sobre mí misma y mis límites como ser humano.

Reconociendo mis fortalezas y límites, y planteándome metas claras, podré priorizar mis responsabilidades, asumir qué actividades cumpliré de la mejor manera, cuáles no son tan

Esto nos ayudará a deshacernos de la culpa de no hacer todo tan perfecto, o no cumplir con todas las personas como ellos esperan y nosotras deseáramos; ayudará a nuestra familia a tener una visión más realista sobre nosotras, a saber qué se puede esperar y qué no; de tal manera que asumiendo estos límites podamos sentirnos satisfechas y contentas con lo que SI hacemos.



# La Mamá administradora

Uno de los roles de muchas mamás es administrar el hogar y su economía. Desarrollar hábitos de ahorro y planificación son pilares básicos que debes conocer y aplicar para evitar caer en gastos innecesarios que luego te ponen en situación de

estrés. Y, aunque toda madre quiere garantizar un apropiado futuro de sus hijos, no deben descuidar su propio bienestar y el de su pareja, además de prepararse para tener un fondo reservado cuando llegue la tercera edad.

Elabora un presupuesto: identifiquen cuáles son sus ingresos mensuales y gastos totales (en vivienda, alimentación, educación, salud, hijos, transporte). Establezcan metas en familia para el corto, mediano y largo plazo.

Recuerda guardar para las emergencias: No olvides que siempre está latente la posibilidad de que surjan accidentes o imprevistos.

Incluye a tus hijos en los temas de dinero del hogar desde pequeños así irán ganando habilidades y conocimientos financieros que les será de mucha ayuda en su vida adulta.

Inculca el ahorro en tus hijos, a través del ejemplo, guardando una parte de los ingresos y además, enséñales a separar parte de lo que ellos tienen, fijando metas a las cuales llegar antes de romper su alcancía.

Separa parte de lo ganado para tus necesidades propias y para compartir en pareja.





## CONSTRUYENDO FAMILIA

ESCUELA PARA PADRES

### ¿QUÉ ES?

Es un programa de 8 talleres que combinan charlas, dinámicas y foros donde los padres y las madres de familia adquieren herramientas para educar

### BENEFICIOS

Aprender a usar los recursos personales, tener un espacio y tiempo para hablar de distintas situaciones, afrontar mejor dificultades, compartir experiencias y redescubrir el rol de ser padres

"PORQUE NADIE NOS ENSEÑA A SER PADRES O MADRES Y ES COMÚN SENTIR DUDAS Y ENFRENTAR DIFICULTADES EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS"

### TALLERES

- **"Conociendo a mi familia"**  
*La familia y su ciclo vital.*
- **"Nuestros hijos están creciendo..."**  
*Proceso evolutivo del niño.*
- **"¿Los educamos o los malcriamos?"**  
*Cómo influir positivamente en la conducta de nuestros hijos.*
- **"¿Quién manda a quién?"** *Autoridad.*
- **"Padres hoy"** *Límites y roles..*
- **"Autoestima fuerte, depende de nosotros"**  
*Conocer, aceptar y valorar a los hijos.*
- **"Comunicándonos en familia"**  
*Influencia de las nuevas tecnologías en la comunicación familiar.*
- **"Construyamos nuestra nueva historia de amor familiar"**  
*¿Cómo demostramos el afecto a nuestros hijos?*

¿PARA QUIÉN?

Parejas de  
Padres y Madres

¿DÓNDE?

Vía Samborombón  
Guayaquil

HORA

19H45 a 22H00

*Laura María Noboa*  
*María Fernanda Noboa*

Lcda. en Orientación y Consultoría Familiar

Terapeuta Familiar y de Pareja

### INFORMES E INSCRIPCIONES

construyendofam@gmail.com

Crea tu grupo de 20 parejas y escríbenos

Síguenos en:



@construyendofam



ConstruyendoFamilia.com



@construyendofamilia

Quando se trata  
de ahorrar,  
nadie lo hace  
mejor que  
**MAMÁ**



Como mamá, cumples un papel fundamental en el manejo financiero del hogar y en muchos casos eres la encargada de tomar las decisiones sobre el dinero. A continuación te damos unos consejos financieros que puedes aplicar en tu día a día:

### Tips Aula BB:

- Determina las necesidades de la familia, luego organiza tus gastos; establece metas y planea cómo lograrlas.
- Crea un fondo para imprevistos. El fondo debe ser por lo menos tres veces los ingresos del hogar.
- Estructura las finanzas del hogar, destina el 10% de ingresos al ahorro.
- Cuenta con un plan de retiro. De esta manera tu pareja y tú podrán contar con lo necesario para sostenerse en el futuro.

Pon en práctica estos consejos en el manejo de tus finanzas y recuerda la importancia de cuidar tu salud financiera.

**Aula BB**  
Educación Financiera



Fomentando la cultura financiera.

Visita [www.aulabb.com](http://www.aulabb.com) para más tips e información financiera.

