

Revista

comfama

MEDELLÍN, DICIEMBRE DEL 2022



¿PIENSAS
DOS VECES
ANTES DE GASTAR?



revista.comfama.com

Una publicación

comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Cr. 48 20 - 114. Torre 2,
piso 5, Medellín - Colombia.
Teléfono: 360 7080

Consejo Directivo: Principales: Tomás Restrepo Pérez, Luz María Velásquez Zapata, Alejandro Olaya Dávila, Juan Rafael Arango Pava, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Albeiro Martínez Mora, Liliana María Sierra Herrera, Oswaldo León Gómez Castaño **Suplentes:** Juan Luis Cardona Sierra, María Adelaida Pérez Jaramillo, Martha Ruby Falla González, Juan Alberto Ortiz Alzate, Pamela Richter Gómez, Octavio Amaya Gómez, Hernán Ceballos Mesa, Fabio Alonso Vergara Cardona. **Director:** David Escobar Arango **Coeditores de la edición:** Nicolás Correa, responsable de servicios financieros y Patricia Vahos, responsable de Talento Humano de Comfama. **Responsable equipo de comunicaciones:** Perla Toro Castaño **Editores:** Yenifer Aristizabal Grajales y Roque Dávila Pineda **Redacción:** Perla Villa, Vanessa Martínez, Ricardo Arias, Santiago Burbano, Ana María Hernández y Yenifer Aristizabal **Diseño editorial:** Lucho Salazar **Asesoría gráfica:** Julián Posada C. y María Patricia Cadavid S. **Asesoría temática:** Paula Restrepo, Camilo Arango, Juan Manuel Restrepo **Corrección de textos:** Ojo de lupa **Preprensa e impresión:** El Colombiano **Circulación:** 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsido Familiar.

www.comfama.com
revista.comfama.com

REGALAR AMOR

“Querer es dar cositas”, dicen en una familia que quiero mucho.



David Escobar Arango,
Director Comfama

¡Todavía no he comprado los regalos!, dije, y suspiré mientras un buen amigo me consolaba. Era el año en el que me había quedado sin trabajo y había decidido emprender. Noviembre había terminado al ras, un poco más endeudado que de costumbre, pero nada grave, al cierre del año parecía que la empresa iba a despegar. Ese año, como dice uno de mis maestros, “no tuve plata, pero tuve ángel de la guarda.” La llegada de la Navidad, sin embargo, significó angustia en vez de amor y encuentro familiar, que es como debe ser.

De mi papá había aprendido a ser generoso, a no ser tacaño. Con su muerte, cuando la cosa se puso dura, conocí el estrés de no poder, de no tener con qué, de estar “alcanzados.” Como siempre, detrás de lo difícil hay lecciones que aprender; en esa época supe decir que no, logré elegir lo importante y posponer el placer. Pero cuando salimos de esa crisis, cuando conseguí mi primer trabajo, me prometí que nunca volvería a esos días duros. No me imaginaba que la vida siempre tiene alguna lección por ahí guardada para nosotros.

Ese impulso de dar regalos bonitos, con sentido, sería para siempre parte de mi carácter. Ese año, sin embargo, no se podía, así de simple. Mi negocio se movería poco de enero a marzo, tenía que ser precavido, mi mente lo sabía aunque mi corazón quería poder gastar en mis seres queridos y, debo decirlo, también un poco en mí mismo, en algunos pequeños placeres. Al final tomé el camino del medio.

Compré los regalos esenciales, en forma de detalles bonitos de precio medio, a mi alcance, y me conseguí un regalito hecho por una repostería local, hice una compra al por mayor para darles ese presente a mis principales clientes y a algunos amigos. Igual terminé el año súper apretado, hice fuerza en diciembre y luego por varios meses más hasta que la empresa, por fortuna, pasó a un nivel de ingresos más sostenible. Desde entonces, cada Navidad me hago las mismas preguntas: ¿cómo manifestar el amor sin gastar lo innecesario?, ¿cuál será la medida para el regalo adecuado, sin mezquindad, pero evitando los excesos?

¿Por qué será que la Navidad, que es una extraordinaria oportunidad para celebrar el amor, al mismo tiempo es una temporada que afecta de forma profunda las finanzas de muchas familias? Parece que nuestro modelo de consumo, que raya con el consumismo, sumado a un paradigma errado en el que el amor es equivalente a

los regalos materiales, se encuentran en una especie de tormenta perfecta.

A los niños, en particular, les damos exceso de regalos. Sin importar el nivel socioeconómico, comprar algo para los más pequeños pareciera una obligación. ¿Qué valor tienen estos regalos en el proceso educativo? ¿De cuántos de ellos se acordarán al cabo de los años? Quizás el consumo sobrio debiera ser un valor fundamental de la educación de nuestros colegios y familias. **Algunos expertos, por ejemplo, recomiendan darles a los niños, como máximo, cuatro regalos: uno que pueda compartir con otros niños, uno que necesite, uno con el que aprenda algo y el último, algo que desee con mucha fuerza. Si en la temprana edad nos educaran así, en la adultez sabríamos dar y recibir, quizás tendríamos una relación más sana con el consumo.**

Por eso hacemos esta Revista justo en este momento del año. Diciembre no puede ser ni estresante ni una fuente de problemas financieros familiares. Aspiramos a que una conversación seria y amplia sobre el consumo en esta época nos sirva para propiciar una reflexión sobre para qué, por qué y en qué gastamos nuestro dinero, incluso más allá de la temporada decembrina.

Se trata de una conversación vigente en un año difícil para todos con niveles de inflación que sobrepasan todo lo vivido en las últimas décadas. Esta realidad económica se ha quedado con una parte muy importante del ingreso de las familias;

¿Qué valor tienen estos regalos en el proceso educativo? ¿De cuántos de ellos se acordarán al cabo de los años? Quizás el consumo sobrio debiera ser un valor fundamental de la educación de nuestros colegios y familias.

incluso, a algunas de ellas las ha arrastrado a los infiernos del hambre.

Nuestra posición, como siempre, es moderada, no radical. No todo consumo es perjudicial; se trata de elegir qué necesitamos y qué deseamos desde el corazón, no solo desde el instinto. No es necesario ni conveniente vivir en medio de demasiadas privaciones voluntarias, es necesario disfrutar la vida con lo que tenemos a nuestro alcance, las indulgencias, los pequeños placeres y los gustos son parte de una existencia sana.

Nos seduce la propuesta de la Cooperativa financiera Confiar, una organización muy cercana a Comfama, de ahorrar con paciencia y gastar con parsimonia. Hablemos del tema en empresas, familias y barrios; conversemos sobre consumo sobrio, de cómo gozar la vida y suplir nuestras necesidades sin afectar la economía familiar.

Sobre los regalos navideños, cada uno debe actuar a su medida, a su gusto, con libertad, no hay un molde. Pero nos permitimos sugerir. **Hay infinidad de regalos de cero costo y alto valor. ¿Cuándo fue la última vez que escribieron una carta o regalaron algo hecho con sus propias manos?** Empresarios locales ofrecen, por otro lado, opciones muy asequibles, artesanales, cositas (no cosas grandes sino cositas, en diminutivo, como dice la familia del epígrafe) elaboradas en la región, desde alimentos hasta plantas, ropa o arte en todas sus formas.

Para despedirme, les comparto una anécdota que bien podría ser el mejor consejo para un buen regalo navideño. Mientras terminaba este artículo me puso tema Milagros, mi vecina de silla en un vuelo. Conversamos un rato, me contó de su vida, del necesario retorno a su país, la Argentina, por motivos familiares, de sus sueños de viajes y de libertad. ¿Por qué te gusta ser chef, le pregunté? La joven me dijo algo que me conmovió: **“Yo no tengo nada, pero me gusta dar, por eso doy alegría”.**

Lo dijo el artista Antonio Caro y lo indica el DANE con estadísticas: todo está muy caro. Cuando salimos a mericar, a comer, a disfrutar con nuestra familia o amigos nos encontramos de frente con la inflación. ¿Qué hacer entonces? ¿Dejar de comprar? La pregunta quizá sería ¿cómo comprar?

Con esta nueva Revista Comfama queremos hablar de finanzas, de ahorro, de consumo local, de minimalismo y otros temas que nos inspiran y, al tiempo nos cuestionan, acerca de cómo consumir mejor. Lo hacemos justo en un momento en el que nuestras emociones se encuentran de frente con el impulso de comprar, regalar y regalarnos; por eso también queremos invitarte a dar obsequios diferentes, con propósito: brindar regalos significativos que pueden costar incluso cero pesos.

En esta Revista también compartimos algunos de los principales conceptos económicos que a veces parecen tan lejanos y que, gracias al proyecto periodístico **Economía para la pipol**, los sentimos más familiares.

Estas historias son una invitación para disfrutar sin dejar de cuestionarnos, volver a lo esencial de los obsequios: lo que importa es el detalle, como reza nuestra sabiduría popular. El consumo responsable es una oportunidad para consumir mejor, apoyar los sueños de emprendedores, disminuir nuestro impacto ambiental y fortalecer nuestras finanzas.

Comparte tus opiniones al respecto usando la etiqueta #YoConsumoConsciente y disfruta de nuestros contenidos exclusivos en

revista.comfama.com

SANAR LAS FINANZAS

Jaime Jaramillo Machado estaba absorto por el dinero y pasó de la opulencia a la escasez. Sin un peso en el bolsillo, se dio cuenta de que necesitaba sanar sus finanzas y, cuando lo hizo, decidió compartirlo con otros.

A los 21 años, Jaime se dio cuenta de que tenía un talento innato para invertir. Veía oportunidades donde otros no y esto lo catapultó en su carrera profesional. Durante 14 años, ganó tanto dinero que se sintió embriagado por él.

Este administrador de empresas y excorredor de bolsa, pensaba que, si administraba las inversiones de las empresas más grandes del país, su estilo y objetos materiales debían estar a esa misma altura. A los 22 años ya tenía un vínculo emocional tóxico con el dinero.

«Gastaba todo lo que ganaba, pedía prestado para gastar más y comprar los objetos más costosos. Sentía la necesidad de tener camisas hechas solo con hilo egipcio, relojes Rolex e ir a los restaurantes más costosos de la ciudad, creo que fui uno de los primeros en tener celular en Medellín y pagaba por cada llamada que hacía, algo que pocas personas podían hacer».

En la crisis de la bolsa en 2012 recibió una llamada: el banco no podría prestarle más dinero. Seis meses después lo despidieron de su trabajo tras perder clientes, producto de la crisis del mercado en 2008, y haber disminuido su productividad, cosa que le atribuye al impacto emocional que sentía por cuenta de su situación financiera.

Su vida dio un giro radical. Jaime y sus finanzas se fueron a pique, tuvo que dar un paso atrás en su independencia y regresar a vivir con sus papás a los 40 años. Se vio sin un peso en el bolsillo. No tenía ni para el pasaje

de un bus para visitar a su hijo, cuando antes solo se transportaba en su carro último modelo.

Por más de una semana Jaime no se bañó, no salió de su cuarto y con las persianas abajo evitaba la luz del día. Se sentía culpable, avergonzado e incapaz de seguir adelante. No quería que nadie lo viera porque se sentía derrotado. Había pasado de tenerlo todo a no tener nada de un momento a otro.

Una amiga psicóloga le ofreció terapia sin costo para que hiciera catarsis y con ella se sintió capaz de volver a empezar. **Ahora podía pensar en esta experiencia como un aprendizaje y no como una derrota y comprendió que su valor no estaba definido por cuánto tenía, sino por quién era, aunque esto le sonara obvio apenas lo entendía.**

Además, le importaba que su hijo lo supiera también y no repitiera sus errores o si se equivocaba, pudiera reconocerlos y arreglarlos, como él lo estaba intentando. Entonces

finalmente decidió salir a la calle. Pidió trabajo en una pizzería, a cambio de comida, y días después, allí mismo, se encontró con una excompañera que le propuso trabajar con ella vendiendo seguros. Algo que Jaime hacía muy bien.

Allí encontró una segunda oportunidad. En este nuevo empleo se dio cuenta de que, algunas empresas preocupadas por el estado financiero de sus empleados necesitaban a alguien que les mostrara cómo podrían aprovechar mejor el dinero. Después de haberlo perdido todo, se sintió un experto porque sabía

Jaime Jaramillo publicó el libro *Estaba acá pensando*, que relata cómo centrarse en lo esencial y tener una relación más saludable con el dinero.

lo que no debía hacerse y empezó a contarlo en conferencias empresariales.

Le dio rienda suelta a un nuevo propósito: orientar a las personas para encontrar su libertad financiera y tomar decisiones más conscientes. Esto lo llevó a fundar Finanzas emocionales en 2017, una empresa de educación financiera que, con base en todo lo que vivió, ayuda a las personas a sanar sus finanzas y prosperar.

Jaime reconstruyó su vida al ser consciente de un buen manejo del dinero, y al pensar más en qué persona ser en lugar de cuánto tener. Sin dejar de disfrutar, Jaime aprendió que no se trata de vivir miserablemente, se trata de vivir racional. «De haberlo sabido antes, me hubiera ahorrado muchas preocupaciones».

PREGÚNTATE

¿Cómo cuidas tu dinero? ¿Cuándo fue la última vez que compraste algo que no debías comprar?



¿ERES EMPRENDEDOR O FREELANCER?
Escanea este QR y descubre estrategias para manejar tus finanzas personales desde gracias a este curso virtual que ofrecen Comfama y Crehana.

	Qué son pasivos y activos Según Economía para la pipol	Pasivos: es básicamente la money que usted debe y que está obligado a pagar en un periodo de tiempo. Activos: son todas las cosas que son de nuestra propiedad y que esperamos que nos puedan dejar alguna ganancia en el futuro.
---	--	--

¿PARA ESTO? TRABAJAS?

Las deudas hicieron que Rubén Darío perdiera el sueño, estuvo a punto de tomar la peor de las decisiones, pero la ayuda oportuna le mostró cómo salir de deudas y recuperar su tranquilidad. Una historia para recordar que es necesario manejar bien el dinero.

Rubén Darío ya no dormía. Llevaba noches en las que se acostaba y no podía conciliar el sueño. Al otro día, en el trabajo, sus pensamientos inundaban su mente y rendía menos en sus tareas. Su angustia era evidente.

Nadie sabía lo que le ocurría. **En solitario se enfrentaba a las incesantes llamadas de los almacenes que le recordaban un pago no realizado, la insistencia de los bancos para ponerse al día con sus cinco tarjetas de crédito y a la mirada amenazante de los prestamistas. Sin lugar a duda, su situación financiera era dramática.** Quedaba poco de ese hombre alegre reconocido siempre como el «alma de la fiesta».

Rubén botaba todo lo que estuviera malo, en lugar de reparar, aunque fuera un daño sencillo; compraba cosas que no necesitaba y llegaba sin dinero al final de cada mes.

Al empezar a trabajar en el centro de la ciudad rodeado de almacenes, ofertas y ventas de toda índole, empezó a creer que necesitaba y «merecía» todo aquello que no había tenido en la infancia. «Para esto trabajo», se decía. «Empecé a comprar sin medida y perdiendo las proporciones de lo que ganaba y me gastaba».

Llegó a tener tantas deudas que estuvo a punto de tomar una decisión fatal y definitiva. Sentía que si se quitaba la vida podría librarse y librar a su familia de las preocupaciones. Un

día tomó la decisión de hacerlo y emprendió su viaje hasta el último piso de donde trabajaba. Iba convencido de que la muerte era su única alternativa.

Faltando dos pisos para llegar, se encontró con una compañera de trabajo que le pidió que se tomara un café con ella. «No puedo, estoy ocupado», mintió él. Ella, inocente de lo que pasaba, le insistió que la acompañara, que hacía días no hablaban.

A regañadientes aceptó acompañarla. Ese día, en un esfuerzo por expresarle a alguien lo que sentía y hablar del infierno que estaba viviendo, le contó a su compañera de sus deudas, las llamadas que lo agobiaban y de lo avergonzado que estaba por haber comprado más de lo que podía. No le contó lo que estaba a punto de hacer, pero ella le ofreció ayuda de inmediato.

En ese momento, Comfama había empezado a implementar un curso de finanzas personales. Ella lo convenció de asistir. Rubén fue con incredulidad. Con el paso de los días, en medio de ese acompañamiento, se dio cuenta de que no estaba solo, a otros les estaba pasando lo mismo. Así, empezó a escuchar más atento, mientras, adquiría las herramientas para salir de las deudas, empezar a manejar mejor sus ingresos y vivir una vida más tranquila.

Lentamente recuperó su salud mental y se olvidó de la idea de suicidarse. Empezó a aplicar la técnica del embudo: no dejar salir más dinero del que te entra. Con paciencia y disciplina, al cabo de cinco años pagó sus deudas.

Veinte años después, se siente un hombre consciente y responsable. **Sabe priorizar sus gastos y al tiempo vivir una vida cómoda. Reconoce y valora las posibilidades que tiene a su alcance y evita endeudarse en exceso. El lápiz, además, se volvió su aliado porque antes de gastar, «echa cuentas» y ahorra.**

Cada que puede, cuenta su historia para que nadie la repita.



Qué es el flujo de caja
Según Economía para la pípol

Es la diferencia que hay entre la plata que nos entra y la que nos gastamos. Si es positivo, significa que tenemos más ingresos que gastos y si es un flujo de caja negativo es que estamos gastando más que lo que nos ganamos y nos toca ponernos las pilas.

•PREGÚNTATE•

¿Cómo te cuidas de caer en los excesos?



USAR LAS DEUDAS PARA CRECER

Los amigos de Andrés le decían que no se endeudara, que podía perder todo lo que tenía. Él con confianza, trabajo e inteligencia, vio a las deudas como aliadas. Una historia para reconocer los créditos como posibilidades para crecer.

Andrés Felipe Chaverra hace de todo: cultiva, guadaña, cría el ganado y construye. Aprendió a hacerlo cuando a los 10 años murió su padre y se encontraron sin dinero ni posibilidades para subsistir. Él y su hermano tuvieron que salir a trabajar en lo que resultara en el campo para ayudar a su mamá y llevar dinero a casa, en zona rural de Guarne, en Antioquia.

Los tres pasaron a suplir los ingresos que llevaba su papá, lo que hizo que Andrés y su hermano crecieran como niños y jóvenes disciplinados con una visión de los negocios particular, eran típicos «rebuscadores», como se les dice coloquialmente. La experiencia les hacía ver oportunidades para ganar dinero donde otros veían riesgos.

«Siempre me he esforzado por salir adelante», dice orgulloso de sí. Pues terminó el colegio teniendo que estudiar y trabajar, consiguió empleo en una empresa y años más tarde, cuando quiso

ganar más, volvió al rebusque. Quería aprovechar todas las habilidades que había aprendido por años, para comprar una casa y obtener ingresos mayores a un salario mínimo.

Fue así como a los 29 años hizo un primer préstamo de un millón de pesos en el Banco Agrario para comprar una motosierra y empezar en el negocio de la tala legal de madera.

«Esa motosierra fue una de las primeras herramientas que compré, hace más de 10 años, y hoy tengo más de 30 millones en herramienta. Cada préstamo lo uso para invertir, no me lo gasto; apenas lo pago, hago otro para financiar cosas más grandes».

Ha hecho alrededor de siete préstamos en su vida, dos de ellos con Agricapital, una empresa que acompaña a productores agropecuarios, les facilita créditos para aumentar el potencial de sus cultivos y es aliada de Comfama para el sector agropecuario.

Tomate, uchuva, fríjol, levante de ganado y cría de cerdos. Andrés trabaja en todo lo que vea posible y rentable. Además de trabajar fuerte, maneja eficientemente los recursos; un ejemplo de ello es que ve a los préstamos y las deudas como aliadas, no como enemigas.

Lo cree porque a pesar de que sus amigos lo juzgaban y le decían que no se endeudara, que apostara a lo seguro y siguiera

en la empresa, él siguió con confianza y aprovechó esos capitales para progresar.

Con el préstamo en Agricapital compró cinco terneras, a los dos meses estas ya costaban 40% más y las vendió. Hace poco, también compró un lote de madera en pie y duplicó su inversión, además de dejarle el material principal para construir cinco cabañas. A sus 41 años, está cerca de dejar de vivir de su trabajo y está terminando de construir unas cabañas de madera para obtener rentas mensuales. Ya logró alquilar una de ellas.

«Mucha gente usa los préstamos dizque para comprar ropa, un carro y no se fijan en algo que les dará producción más luego, una vez esas inversiones den fruto, con las ganancias se hacen los gastos que se quieren o se necesitan», señala. Las deudas no son malas si las usamos para crecer.



¿QUIERES APRENDER A MANEJAR TUS FINANZAS?
La educación financiera mejora nuestra calidad de vida y permite disfrutar del trabajo y los recursos que se tienen a la mano.

Te compartimos un listado de 10 libros que puedes leer para tomar mejores decisiones financieras. Todos los puedes encontrar en Bibliotecas Comfama.

PREGÚNTATE

¿Cómo aprovechaste la última deuda que adquiriste? ¿Cuál fue la última inversión que realizaste?



Qué son las tasas de interés:
Según Economía para la pípol

Usar un dinero que no es nuestro también tiene un precio. Este valor se mide con un porcentaje que nos muestra lo que vamos a pagar de más por utilizar una cantidad de money que, por ejemplo, nos presta un banco. Este porcentaje puede cambiar según el riesgo (qué tan posible es que nos vlemos con plata ajena o no paguemos).

#YoConsumoConsciente

porque aprovecho mis deudas para crecer

EL ÉXITO (TAMBIÉN PUEDE SER) MINIMALISTA

La felicidad no está en los objetos. Eso lo sabe hoy Diego Roa, un ingeniero de sistemas que, aunque vivió el éxito que soñaba, prefirió una vida sencilla para reconocer el verdadero valor de las cosas.

Diego tenía una imagen del éxito y de ser un joven profesional grabada en su cabeza: una casa cómoda, el carro nuevo, una nutrida biblioteca y el trabajo en la gran empresa. Había crecido con ese ideal y desde muy temprano empezó a perseguirlo.

Siempre quiso progresar y cuando le preguntaron: «¿cuándo podés empezar a trabajar?», en la

primera empresa grande en la que estuvo, se remangó la camisa y dijo: «si quiere empiezo ya, lo que yo quiero es salir adelante».

Desde ese momento, su carrera empezó a crecer a un ritmo vertiginoso. Terminó sus prácticas profesionales como ingeniero de sistemas y le ofrecieron coordinar un proyecto que había fracasado antes.

Cuando aceptó, lo primero que le entregaron fueron los tiquetes aéreos para irse por dos meses a Bogotá y viajar durante dos años por varias ciudades del país.

El proyecto que lideró fue un éxito; sin embargo, en ese periodo, Diego solo llegaba a casa a dejar la ropa sucia y salía nuevamente de viaje, no se enteraba de lo que pasaba con sus papás o sus hermanos porque siempre estaba ocupado y mucho menos tenía tiempo para tener novia.

Quería seguir estudiando,

pero no podía hacerlo, quería volver a estar con su familia, pero viajaba mucho, se empezó a sentir frustrado e insatisfecho.

Lo que siempre había soñado ya no parecía tan atractivo, la contradicción era evidente: ¿acaso no había trabajado duro para esto? Llegar a donde él había llegado podía tomarles décadas a otros y él lo había logrado en meses, ¿cómo no ser feliz?

Valoraba lo que tenía, aunque sentía que su vida se le escapaba de las manos pues no sabía nada de las personas que amaba.

Estaba dejando a un lado a su familia. Él, hijo de una familia tradicional que desayuna, almuerza y come reunida, no se estaba enterando de ninguno de los problemas por los que atravesaba su familia.

Le contó a un amigo que quería cambiar de empleo y tomó la decisión de hacerlo incluso por menor salario.

La idea de que un estilo de vida minimalista no es la carencia sino la cantidad perfecta de algo, empezó a calar profundo en su cabeza.

Quería compartir con su familia, tener tiempo para estudiar y recuperar la relación con quien hoy es su esposa.

Llegó a su nuevo empleo y, como una historia que se repite, empezó a escalar roles y llegó a tener 200 personas a cargo. Gracias a este trabajo, llegó 'Charlie Tango', su carro cero kilómetros que sacó del concesionario con su papá sonriente y orgulloso como copiloto.

Todos hablaban del carro nuevo y Diego no creía en nadie cuando andaba en él. Desde niño había proyectado ese día.

Pasaron dos años y, con ellos, el «olor a nuevo». Diego seguía en la cima del «éxito» corporativo y empezó a notar algo que no había visto antes: sus compañeros cambiaban de carro cada año y sus relojes cada seis meses, siempre por otros más costosos. Ellos trabajaban para el dinero, vivían para gastar y comprar cosas.

Se vio en los otros como si se tratara de un espejo. Supo que él también estaba en ese círculo y que no quería seguir allí.

Ya había empezado a leer libros de minimalismo como *Vivir mejor con menos*, *Goodbye, Things: On Minimalist Living* y *La magia del orden*, gracias a ellos pudo hacer un primer ejercicio de consciencia de lo que estaba viviendo.

La idea de que un estilo de vida minimalista no es la carencia sino la cantidad perfecta de algo, empezó a calar profundo en su cabeza.

Vio también el documental *Happy*, en Netflix, con el que entendió que la felicidad no está en las cosas, sino en las personas y que objetos como 'Charlie Tango', la colección de 30 corbatas que tenía o los libros que se leía apenas una o dos veces, no eran el símbolo de la felicidad ni de la vida perfecta.

Ese día salió del «piloto automático» renunció a su trabajo y decidió tomarse un año sabático,

aprovechando el dinero que había ahorrado en sus trabajos.

Para alivianar gastos vendió a su carro, además encontrar un parqueadero era estresante y tener el carro guardado era innecesario. Podía moverse en transporte público.

Sintió el vacío cuando se asomaba al parqueadero desolado; a veces los buses o el metro pasaban llenos y debía esperar. Estuvo a punto de arrepentirse.

Soportó y se dio cuenta de que con la venta del carro se había ido un símbolo del tipo de éxito que ya no deseaba.

Ahora quería disfrutar de lo sencillo y dejar de lado estereotipos y adoptó hábitos como regalar los libros que se leía para que otros los aprovecharan o prestar otros en la colección de Palabras Rodantes de Comfama.

Esas renunciaciones materiales fueron el inicio de una nueva mirada de lo que realmente le importa. Una que, lejos de la tacañería, establece prioridades para encontrar la felicidad, no solo la satisfacción inmediata y efímera de los objetos.

PREGÚNTATE

¿Cuáles objetos de los que tienes en casa te aportan verdadero valor?

¿Qué es el minimalismo?

El minimalismo parte del principio de que el valor de las personas está constituido por el ser, por cómo eres y cómo aportas positivamente a las personas que están a tu alrededor. Permite comprender que lo material es solo un complemento que facilita la existencia. Por ende, los objetos son importantes, pero no esenciales.

#YoConsumoConsciente

porque procuro mi
felicidad en lugar de la
acumulación de objetos

UN CAMINO HACIA EL REGALO PERFECTO

Patricia Alzate renunció a su trabajo y sin mucho dinero disponible, se vio ante la incómoda sensación de no saber qué regalarle a sus seres queridos. Un dilema para alguien que pensaba que el amor se medía en obsequios.

La pandemia y todo lo que pasó en el mundo durante el COVID-19, le mostró a Ana Patricia lo que de verdad era importante para ella: la salud, su familia y la unidad. Decidió entonces renunciar a su trabajo para cuidar a su mamá y esa decisión, que hoy considera acertada, le trajo momentos de calidad con su familia pero también, redujo sus ingresos.

Durante algunos meses, tener menos dinero no fue problema. Pero el cumpleaños de Sara, su hija, estaba cada vez más cerca y empezó a preocuparse. Pensaba todo el día en qué podía regalarle que no implicara gastarse todo lo que tenía. ¿Un perfume?, ¿un vestido? El dinero no le alcanzaba para eso y tampoco quería darle regalos repetidos.

Se sentía frustrada, no estaba acostumbrada a estar tan apretada, siempre gastaba lo que sentía necesario en regalos. **Los cumpleaños y los diciembres con sus seres queridos, eran sinónimo de grandes gastos, porque ella, detallista desde siempre, piensa que los vínculos más estrechos se honran con obsequios.**

Ana Patricia es de Donmatías, un pueblo ubicado al norte de Antioquia. Desde que tiene consciencia de sí misma solía planear los regalos de diciembre durante todo el año, incluso gastaba en ellos sus prestaciones sociales y, algunas veces, se endeudó para dar algo que consideraba perfecto.

A medida en que el cumpleaños de Sara se acercaba, la idea de no tenerle un regalo la atormentaba. No dejaba de pensar en él hasta que, en medio de sus meditaciones, recordó lo mucho que le gustan las manualidades y descubrió una técnica de tejido que se llama *Amigurumi*. Con ella, se ideó un nuevo estilo de regalo: hecho con sus manos, personalizado y que tradujera en arte ese amor inmenso que siente por su hija.

Recursiva como es, buscó tutoriales en Youtube para aprender a tejer. No recuerda cuántos se vio en total, lo cierto es que le costó un gran esfuerzo dominar la técnica, cada tanto volvía a las puntadas, rehacía y volvía al tejido inicial. Después de un tiempo lo logró e hizo una muñeca parecida a Frida Kahlo, una de las artistas preferidas de su hija. También tejió otros detalles pequeños para los invitados a la fiesta de cumpleaños que le preparó.

Sara disfrutó tanto el regalo que lo mostró a todos sus conocidos y así empezó también una idea de negocio: la llamó *Miel, experiencias mágicas*. Allí ofrece diferentes creaciones con la técnica de tejido que aprendió.

Así pudo resignificar el valor de los regalos. Ahora tiene la consciencia de no gastar innecesariamente. **Sabe que el tiempo dedicado en cada detalle hecho a mano y el amor al pensar en un diseño personalizado, es valioso. Todo esto le da un valor incalculable a cada uno de los regalos que hace con sus propias manos.**

¡Ánimate a regalar algo diferente y significativo!

¿Ya pensaste en los regalos para tu familia este año? ¿sabes qué regalarle a ese ser querido?

Te mostramos tres opciones para que tu regalo sea más significativo y menos costoso.

Tiempo de calidad

Escuchar música, bailar y, en general, compartir tiempo con aquellos que queremos, alrededor de una actividad que nos genere disfrute, es la mejor forma de expresar nuestro cariño. ¿A dónde irías y con quién?

Una carta hecha a mano

Demostrar afecto con una carta escrita a mano es un gran obsequio. Volver al lápiz y al papel, pensar en las palabras precisas y poner fotografías con recuerdos juntos, podría ser una gran experiencia. ¿A quién dirigirías esa epístola?

Con nuestras propias manos

Puedes tejer, pintar, cocinar o construir algo para esa persona especial. Busca tutoriales o regálale un curso y aprende una nueva habilidad; también puedes sacarle provecho a esa pasión escondida por las manualidades y dar un regalo valioso a quien quieres. ¿Qué se te ocurre regalar?



RESIGNIFICA LA FORMA DE DAR REGALOS

En Bodega Comfama tendremos el Mercado Creativo **Regalos con Propósito** este **16, 17 y 18 de diciembre**. Tres días para encontrar regalos desde cero pesos como conciertos, experiencias, cartas, canciones o momentos para compartir. Puedes regalar tiempo de calidad en el tributo que La Pascasia le hará a Carlos Vives; los niños pueden aprender a hacer dulces saludables con Amalia Villegas o tú puedes aprender a tejer con Tegenaria. ¿Te animas?

Sigue el QR e insíbete para recibir la programación.

■ PREGÚNTATE

¿Cuál fue tu último regalo especial en el que no invertiste mucho dinero? ¿De qué forma le demuestras tu amor a las personas sin tener que invertir en un regalo?

#YoConsumoConsciente

porque pienso en
regalos alternativos en
las fechas especiales

¿SABES DE DÓNDE VIENE LO QUE COMES Y USAS?

David fue un emprendedor que apoyó a otros cuando buscaba una alimentación saludable para los clientes de su restaurante. Su negocio cerró pero el hábito lo conserva. Para él, apoyar la economía local es consumo responsable.

David es un enamorado del campo, pero nunca había sido consciente de la relación desigual del campesino con el intermediario que compra sus cosechas, de los precios de los productos que fluctúan sin aviso y de las constantes pérdidas que enfrentan.

Este comunicador social, estuvo en un proceso de formación audiovisual con ingenieros ambientales de la Universidad de Antioquia y con ellos visitó el corregimiento de San Cristóbal, en Medellín. Allí vio cómo un campesino con quien hablaban tenía las manos y la piel maltratadas por el sol y los químicos usados para cultivar.

David se fue impactado, no solo por el mercado al que se enfrentan muchos campesinos, sino por el efecto que los químicos pueden producir en la salud de quien cultiva y quien consume. Pese a la imagen de las manos y la piel maltratada que lo acompañó por años, nada había cambiado en la vida de David. **Fue hasta que emprendió y decidió abrir un restaurante de comida artesanal que paulatinamente fue encontrando una nueva forma de consumo.**

David es un apasionado por la cocina y la alimentación saludable. Por eso fundó Flora, su restaurante. **Cuando empezó a evaluar los pro y los contra de los insumos para su negocio, quería que sus productos fueran de buena calidad y que los costos fueran rentables.** Buscó una opción cercana que no implicara mucha logística a la

hora de comprar, que fuera justa con quien cultivaba y que cumpliera con el propósito orgánico que quería.

Así conoció a Gabriel, un campesino de San Cristóbal que quería comercializar productos más limpios y amigables con la tierra. «No producía grandes cantidades, pero sí con buenas propiedades. Los tomates, las cebollas tenían un sabor diferente, más dulce», dice David.

Entre Gabriel y David se formó entonces una relación comercial cercana y constante y David adquirió la costumbre de comprar local. Cuando años después cerró su restaurante, no solo compraba las verduras en un mercado local, también compraba los granos, las proteínas, la miel y el café. Para él era más importante la calidad del producto que el precio de este. Además, así como él se sintió apoyado cuando emprendió, quería apoyar a un cultivador de la región.

«Los productores locales mantienen un precio estándar que a veces puede ser un poco más caro que en los supermercados, pero cuando suben los insumos, hay paros, guerras, pueden incluso, ser más baratos», dice.

Comprar local se volvió hábito. Busca emprendimientos donde puede comprar otros productos «no solo por la calidad, también porque es un intercambio más justo con los productores, con la tierra y puede hacer que el campo sea rentable para los campesinos».



59%

de la papa que consumimos en nuestro país es traída desde **Bélgica**. De **Chile** nos llegan productos como manzanas, peras, uvas y kiwis.

ALGUNAS ALTERNATIVAS LOCALES
@siembraviva
@mercaviva_mercado

Mercados campesinos: Puedes visitar el Parque La Presidenta, en Medellín, los domingos. Allí venden sus productos directamente habitantes de los corregimientos de la ciudad. Entre ellos, Gabriel.



40%

del pescado que se consume en el país es importado de **España y Estados Unidos**. El **12%** del salmón y otros productos de mar provienen de **Chile**.

ALGUNAS ALTERNATIVAS LOCALES
@encanto_pacifico



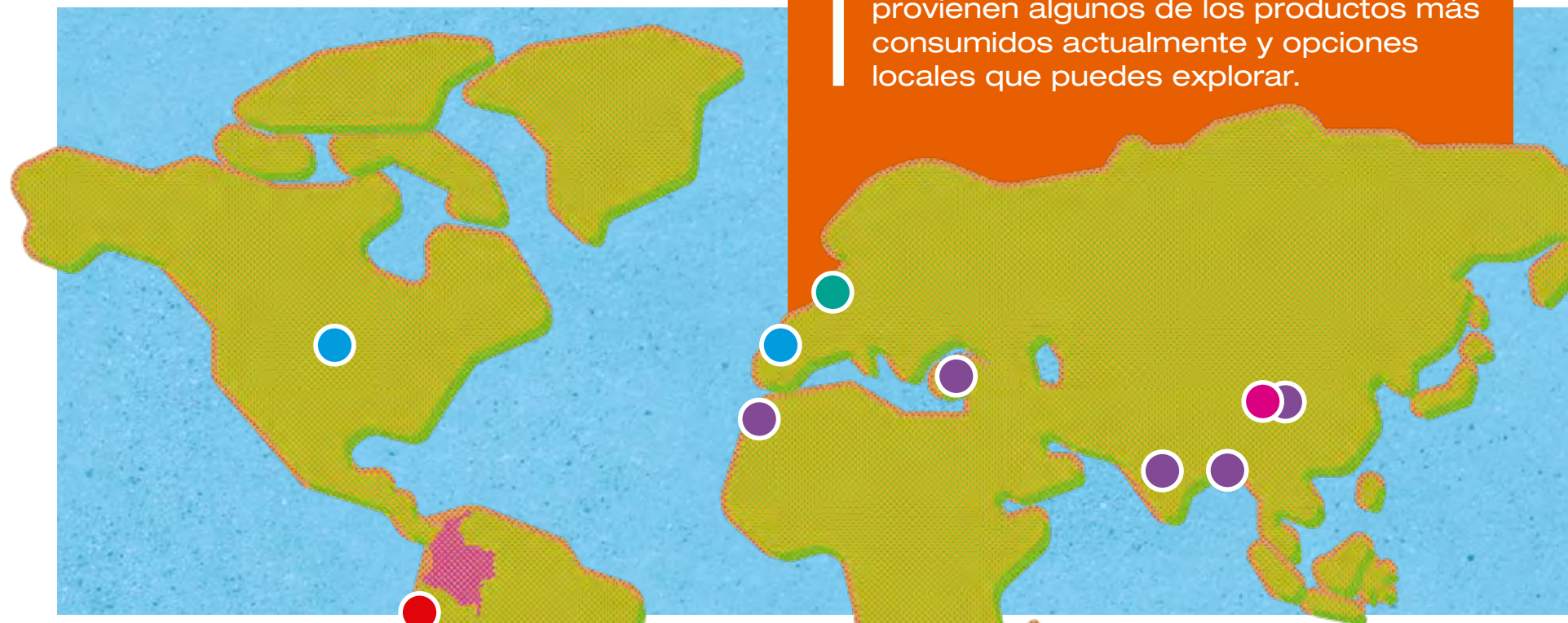
50%

del café que consumimos en Colombia, proviene de **Ecuador y Perú**.

ALGUNAS ALTERNATIVAS LOCALES
@cafecanelo
@cafecapilladelrosario

¿Compras local?

En este mapa te mostramos de dónde provienen algunos de los productos más consumidos actualmente y opciones locales que puedes explorar.



60%

de la ropa que nos ponemos en Colombia llega de países como **China, Turquía, Bangladesh, Marruecos o India**.

ALGUNAS ALTERNATIVAS LOCALES
@animalista_
@wanittatienda
@bohioplaya



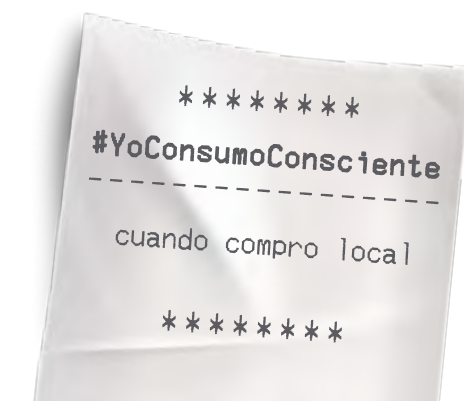
40%

de los juguetes de Colombia son importados de **China**.

ALGUNAS ALTERNATIVAS LOCALES
@iokus.co
@aequs.experience

PREGÚNTATE

¿Cómo contribuyes a la economía de la región en la que habitas?



¿TARJETA DE CRÉDITO?

UNA GUÍA PARA SABER SI LA NECESITO

¿Recuerdas la última vez que tuviste una emergencia financiera? Una tarjeta de crédito, con un uso consciente, puede ser una aliada si la usas de manera inteligente.



Lo primero que debes saber es que una **tarjeta de crédito no es dinero que sale de tu bolsillo ni plata disponible**. Es una forma de pago que funciona como préstamo y representa un costo para el usuario llamado interés.

Así funciona

1 El banco realiza un estudio de crédito sobre tu estabilidad laboral, ingresos mensuales e historial crediticio.

2 Se asigna un **monto** que puedes usar en la medida que pagas tu cuota.

3 En el pago mensual se cobra un interés a la tasa establecida por el banco.

4 El pago oportuno contribuye a un historial crediticio positivo, esto envía un mensaje al sector financiero de que eres responsable con tus obligaciones financieras y te ayuda a que en el futuro tengas buen acceso al crédito.

No compartas ninguno de los datos de tu tarjeta de crédito. Este es un producto personal e intransferible.

Intereses:

Cuando no abonas a tiempo **el pago mínimo** o pagas un valor menor al facturado, se generan unos **intereses de mora** y un reporte negativo en una central de riesgo.

Si haces una compra con la tarjeta de crédito y pones la deuda a más de una **cuota** se cobran **intereses corrientes**. Para evitarlos, lo ideal sería que tus pagos sean siempre a una sola cuota.

¡Ojo! Si optas por usar la tarjeta de crédito, en vez de la de débito, terminas pagando mucho más por el servicio que adquieres porque hay que sumarle los intereses de la deuda.

Pago mínimo: cantidad de dinero que calcula el banco basado en el saldo de tu tarjeta de crédito.

Cuotas: número de porciones a las que se divides el monto de tus compras.

Fecha de pago: último día que da el banco para pagar la cuota y no caer en mora.

Monto: cantidad que la entidad financiera te presta a través de la tarjeta de crédito.

Fecha de corte: momento en el que te informan cuándo y cuánto debes pagar.



Recomendaciones adicionales

de Economía para la pípol

Siempre debe estar pendiente de sus compras, a veces las transacciones internacionales se difieren automáticamente a varias cuotas. Hable con su banco para cambiar esto. Haga sus compras según su fecha límite de pago y su **fecha de corte** y no olvide que también hay beneficios que pueden ir desde descuentos, hasta seguros en viajes internacionales o el famoso 'cashback', que básicamente es un porcentaje que algunos bancos le devuelven por la plata que se está gastando.

¿Qué hacer para que se convierta en una aliada?

- No comprar más de lo que puedes pagar.
- Haz pagos extraordinarios, esto permite ahorrar tiempo y dinero.
- Usa eficientemente de las cuotas. Si te financias a una cuota o pagas antes de la fecha límite no te cobran intereses.
- Ten presente las **fechas límite de pago** y de facturación.
- No financies tus compras con la tarjeta de crédito a más de tres meses. Si necesitas más tiempo para el pago, busca otra línea de crédito.
- Aprovecha los programas de fidelización o recompensas como puntos, millas y alianzas con otros establecimientos comerciales.

● Úsalas como medio de pago difiriendo a una cuota.

Evita:

- Diferir tus compras a 24 cuotas.
- Gastar de más para tener mayores recompensas.
- Pagar solamente la cuota mínima.
- Usar el límite de la tarjeta de crédito.
- Usarlas para hacer avances en cajeros automáticos por los altos intereses.
- Presumir de una tarjeta de crédito, pregúntate si este producto financiero es para ti.

PREGÚNTATE

¿Cómo has aprovechado un crédito para favorecer tus finanzas?

#YoConsumoConsciente

porque aprendo a usar los créditos a mi favor

NUEVA VIDA PARA VIEJOS TENIS

Para David Estrada los tenis cuentan historias. Por más dañados o sucios que estén, cree que pueden tener una segunda o tercera vida para usarlos de nuevo. Este relato nos muestra que es posible que, de un objeto que parece obsoleto salga una nueva pieza única y sostenible con el planeta.

Los tenis de David están completamente limpios. El taller donde trabaja huele a cuero y café. Allí tiene cientos de suelas, telas, retazos y hormas para futuros nuevos tenis que él y su equipo transformarán en los próximos días. Sus clientes abundan: personas que quieren reutilizar la suela de sus tenis y crear un par de zapatos únicos.

David, es fundador de *Sneaker (Re)maker*. A cada cliente le pide una foto con el par de tenis que quiere transformar para hacer magia con una suela en buen estado y unos retazos. **Esta parte del zapato se demora décadas en descomponerse y por eso es importante, para él y quienes le piden unos nuevos zapatos, reutilizarla, para consumir de forma más consciente y sostenible. Este publicista es un gomoso de los tenis, cada que le llega alguno lo cuida, transforma y 'mima', como a los suyos.**

Pese a su amor por el calzado, David empezó su vida como emprendedor gracias a las naranjas. Nada más lejos de su realidad actual. A los 20 años, justo antes de ir a la universidad a estudiar Administración de negocios, su padre dejó de darle dinero para gastos personales y, a cambio, le dispuso unos árboles de



«Cuando trabajo siento que no estoy trabajando, esto a mí me gusta. Además, ayudamos al planeta y reutilizamos la suela que tardará muchos años en degradarse».

naranjas de la finca familiar para que rebuscara su dinero con ellos.

Decidió que no solo vendería naranjas, quería que tuvieran un valor agregado y creó una bebida energizante. Se vendía, pero muy poco. Lo intentó durante seis años y finalmente decidió no invertir más.

Lo que tampoco prosperó fue estudiar Administración, las matemáticas no eran lo suyo. Su segunda opción fue publicidad donde sí conectó con otras posibilidades: el mercadeo, las redes sociales y el descubrimiento de su capacidad creativa.

Cuando se graduó como publicista, la presión externa acerca de su futuro incrementaba. Esa presión del entorno lo hacía cuestionarse sobre cuál sería su paso a seguir, dónde trabajaría, a qué dedicaría su futuro. Con la llegada de la pandemia, las posibilidades de hallar algo conectado con sus sueños eran pocas.

Un día, recibió unos zapatos nuevos que compró por internet. En un momento de descuido le cayó protector solar a sus tenis nuevos y este dejó una mancha que no lograba sacar con nada. No quería usarlos así, tampoco se desharía de ellos sin haberlos estrenado siquiera.

«Me rehusé a deshacerme de ellos. Estaban nuevos y seguro había una forma de salvarlos. Pensé en desarmarlo, busqué cómo, tomé cuchillo y destornillador», cuenta. Sin tener idea de diseñar

o fabricar zapatos boceteó cómo los quería. Recordó que una tía tuvo una empresa de zapatos para bebés y le pidió el contacto de uno de los zapateros que trabajó con ella para que se los ensamblara.

«Con ayuda de un zapatero que cortó y cosió, salvé los tenis que diseñé para mí. A los pocos días de haberlo publicado en Instagram esa foto se volvió viral y cada vez eran más las personas, que no conocía, que me encargaban personalizar los suyos».

Su cuarto se vio inundado de retazos, su mamá ya no permitía que entrara una suela más y el trabajo ya no daba abasto. En diciembre del 2020 ya tenía encargados cuarenta pares. Invitó entonces a Edwin y Obdulio, zapateros que conoció gracias a su tía, para trabajar con él en un taller cerca a su casa.

Con ellos empezó a materializar la idea de reutilizar zapatos usados y darles otra oportunidad. «Cuando trabajo siento que no estoy trabajando, esto a mí me gusta. Además, ayudamos al planeta y reutilizamos la suela que tardará muchos años en degradarse».

Sneaker Remaker lleva dos años dándole una segunda vida a más de 500 pares de tenis. Con su trabajo, aprendió que muchas veces, lo que consumimos no debe ser lo más económico y que una manera de consumir consciente es reutilizar para preservar el medio ambiente.

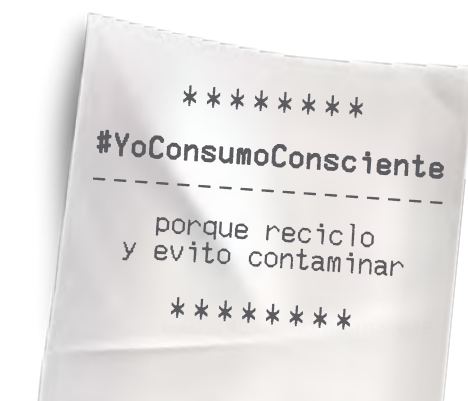


¿CÓMO RECICLAR ROPA EN DESUSO?

Aprende cómo evitar el desecho prematuro y aprovechar la ropa que ya no usas, en este taller de Sábados perpetuos de bodega/Comfama:

■ PREGÚNTATE

¿Cómo aprovechas lo que ya no usas? ¿Cómo cuidas el planeta desde tu forma de consumir productos o servicios?



EMPRESAS QUE CUIDAN EL BOLSILLO

Haceb y Comfama, son dos empresas que se preocupan por las finanzas de sus trabajadores. Las historias de Jorge Úsuga y Lina Marcela López demuestran que saber gastar es clave para el progreso familiar.

Jorge Úsuga trabaja en Haceb hace 15 años. Su rendimiento era notable y su relación cercana con el resto del equipo. Era un hombre estable, tranquilo y buen trabajador.

Sin embargo, cuando su hijo menor cumplió 12 años, este inició una relación nociva con sustancias psicoactivas, eso hizo que muchas cosas se desestabilizaran en casa. La unión de la familia se puso a prueba, reinaba la mala comunicación y la falta de escucha.

Jorge no sabía cómo hacer para que su hijo se alejara de estas sustancias que lo afectaban, el ambiente en casa era tenso y ninguna conversación terminaba bien. En medio del estrés, Jorge se refugió en las compras.

Empezó a ensimismarse y compraba por comprar. Comida, ropa, zapatos... Llegó a tener tres tarjetas de crédito que no sabía cómo manejar y las deudas se acumularon hasta volverse inabarcables.

Su jefe, con quien tenía una relación cercana y frecuentes conversaciones en confianza, notó que Jorge estaba abrumado. La situación familiar y económica no mejoraba pese al paso del tiempo.

Lo invitó entonces a que se inscribiera en Ruta Progreso, un proceso de acompañamiento integral que funciona a través de mentorías, guía a empleados y familias, para sanar sus finanzas y mejorar hábitos familiares. Este servicio lo brinda la empresa, en alianza con Comfama, y era ideal para sacar a Jorge del círculo vicioso en el que se encontraba.

Jorge desanimado, pensaba que no podía tener mayor posibilidad y que un programa de la empresa no resolvería su vida. Sin embargo, confiaba en su jefe, sabía que se preocupaba por él. Por eso, se dio una oportunidad en Ruta Progreso.

Mientras avanzaba el acompañamiento familiar, Jorge empezó a reconstruir la relación con su hijo y aprendió a gestionar mejor sus emociones. Ahora, se siente con la misión de compartir estos aprendizajes con otros compañeros. Es un hombre que maneja sus finanzas de forma inteligente y un padre que acompaña desde el amor.

La Lina López de hoy es muy diferente a la de hace dos años. Quien la veía en aquel entonces, encontraba una mujer ansiosa, preocupada y con ojeras por no dormir. Una mujer colapsada por las deudas y los 'gastos hormiga'

Se le juntó todo: la pandemia, los bajos ingresos familiares y, finalmente, la separación con su pareja. Además, se habían atrasado en una deuda y su historial crediticio estaba en riesgo. Siempre había sido una mujer responsable por eso la angustia no la dejaba dormir.

Con la separación, Lina quedó con todas las deudas encima y meses más tarde se sintió colapsada. Veía cercanas todas las cuotas pendientes y nuevamente llegaría el pago y se acabaría el dinero sin cubrirlo todo.

Al hablar del tema, su mamá le pidió estar tranquila y hablar con Comfama, su empresa, donde había llegado a trabajar justo antes del aislamiento.

Llevaba pocos meses y no sabía si podría aprovechar los beneficios que la empresa brinda a sus empleados: créditos, mentorías, cursos de finanzas. A pesar de las dudas, habló con su jefe, con quien tenía confianza y cercanía y luego con Calidad de Vida para empezar un acompañamiento.

Finalmente, Lina había llegado a un ambiente en el que se sentía segura y libre de juicios donde lo primero que hicieron fue un análisis de sus finanzas y hábitos. Reunieron todas sus deudas, compraron su cartera y finalmente obtuvo un respiro.

Semanas después, empezó con Comfama un proceso de mentorías para aprender a manejar su dinero. Ahí se dio cuenta de que existían los gastos hormiga. Antes pensaba «lo quiero, lo necesito, me lo merezco y lo compro». Ahora, dice: «¿realmente me puedo dar este regalo?»

La Lina de hoy llega al supermercado con lista en mano, no improvisa y apunta toda factura para saber cuánto paga por las cosas. «Uno al principio dice: ¡qué bobada! Pero es ese orden uno va encontrando un sentido. Mis finanzas ahora son otras y acompaño a mi hija para aprender a manejarlas».

¿Qué son 'gastos hormiga'?

Son los consumos cotidianos que tienen un valor bajo y por eso suelen pasar inadvertidos en nuestro registro de gastos o presupuesto mensual.

■ PREGÚNTATE ■

¿Cómo alineas el manejo de tu dinero con tus propósitos de vida?



¿QUIERES AYUDAR DESDE TU EMPRESA A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA TUS TRABAJADORES? Si te interesa que accedan a un proceso de acompañamiento, cuidado y bienestar integral, descubre Ruta Progreso. Este es un programa que nació en 2018 para acompañar a las familias antioqueñas en su camino hacia la clase media, a través de mentorías que propician el desarrollo de hábitos coherentes con el progreso. **Descubre toda la información en este QR.**

#YoConsumoConsciente

y aprendo a manejar
mi dinero

CULTIVAR EN LUGAR DE COMPRAR

Yuri y su esposo tuvieron que tomar una decisión ante la incapacidad de comprar alimentos suficientes para toda la familia. Esta es una historia de cómo el autocultivo transformó sus prácticas alimenticias y su economía.

«**Yo me paraba** frente a las estanterías del mercado y tenía que decidir qué comprar para alimentar a mi familia porque no alcanzaba para todo», recuerda Yuri Tabares Pulgarín, una mujer campesina del municipio de Betulia. **En esa época, había meses en que solo alcanzaba para la sal, el aceite, los frijoles y la panela, entonces lo único que quedaba para sus hijas, su esposo y ella era sopa.**

Yuri y Didier, su esposo, pudieron conseguir una finca propia en el 2010, un sueño que habían tenido siete años antes cuando se casaron. Como muchas familias

campesinas del suroeste antioqueño, empezaron a trabajar con el monocultivo del café y le relegaron a este producto el sustento del hogar por completo.

Sin embargo, dos años después, y ya con Xiomara y Leidy en su familia, el dinero del café empezó a ser insuficiente. En esa época, una carga se vendía por \$400 000 y ese ingreso debía alcanzar para los cuatro, todo el mes.

Después de pagar la factura de la luz, el gas, los artículos de aseo personal y dejar un pequeño colchón por si alguna emergencia o necesidad puntual, quedaban unos \$200 000 para mercar, es decir, \$50 000 por persona. «¿Yo cómo les explicaba a mis niñas que no teníamos con qué comprarles un helado o un juguete cuando salíamos al pueblo?».

Ante esta situación se preguntaban entonces por qué tenían que salir a comprar maíz o frijol si ellos mismos podrían cultivarlo.

En 2013, Yuri y Didier tomaron una decisión. Solicitaron un préstamo y, con ese dinero, compraron semillas,

prepararon los insumos necesarios y la tierra para variar la producción de su terreno. Comenzaron por una huerta con cilantro, zanahoria, tomate y cebolla. El suelo fue amable y los cultivos generosos, así que siguieron adelante con maíz y frijol, e incluso se aventuraron a criar unos cuantos pollos y gallinas para tener la proteína.

Paulatinamente, la lista de mercado se hacía más corta y los alimentos salían de la huerta para la mesa. Pasaron de comprar el 100 % de sus alimentos a que el 70 % de la alimentación familiar se produjera en la finca. Además, estaban logrando variar su dieta gracias a la abundancia de alimentos diversos. Cuando Yuri se acercaba al supermercado, solo compraba azúcar, aceite, sal y, a veces arroz o lentejas.

En el 2020 supieron que habían tomado el camino correcto cuando veían en plena pandemia a todo el mundo, incluso otros campesinos, preocupados por conseguir la comida. «En cambio, mi esposo y yo

podíamos tomarnos tranquilos nuestro cafecito sabiendo que en nuestra casa no iba a faltar la comida. Valió la pena porque ahora vivimos como unos príncipes».

La decisión de cultivar parte de su comida, le permitió a esta familia pagar sus deudas y tener una mejor solvencia económica; además, ser conscientes de dónde viene su comida y poder pertenecer a la Asociación Campesina de Antioquia, una organización con presencia en las subregiones Oriente y Suroeste.

Yuri habla del autocultivo como una alternativa que puede funcionar también en casas o apartamentos. Los cultivos hidropónicos, que aprovechan el agua en lugar de la tierra, son una posibilidad para cultivar alimentos como la lechuga, por ejemplo. Hay otros que pueden prosperar en materas como los tomates, el cilantro o la cebolla de rama, aprovechando cáscaras y residuos orgánicos de la cocina para su abono.

Para Yuri, todos podemos cultivar en lugar de comprar.

■ PREGÚNTATE

¿Cómo aprovechaste una crisis para favorecer a tu familia?

#YoConsumoConsciente

para comer
saludablemente

En Antioquia más de 2 millones
de personas se acuestan a dormir con hambre.

¿Cambiamos juntos esta realidad?

Personas como tú pueden ayudar a otras
familias. Si deseas donar, hazlo a la cuenta
corriente Bancolombia 12400000161

Escanea este
código QR
y entérate
de más.



VIGILADO SuperSubsidio

comfama

PROANTIOQUIA

ANTIOQUIA PRESENTE