

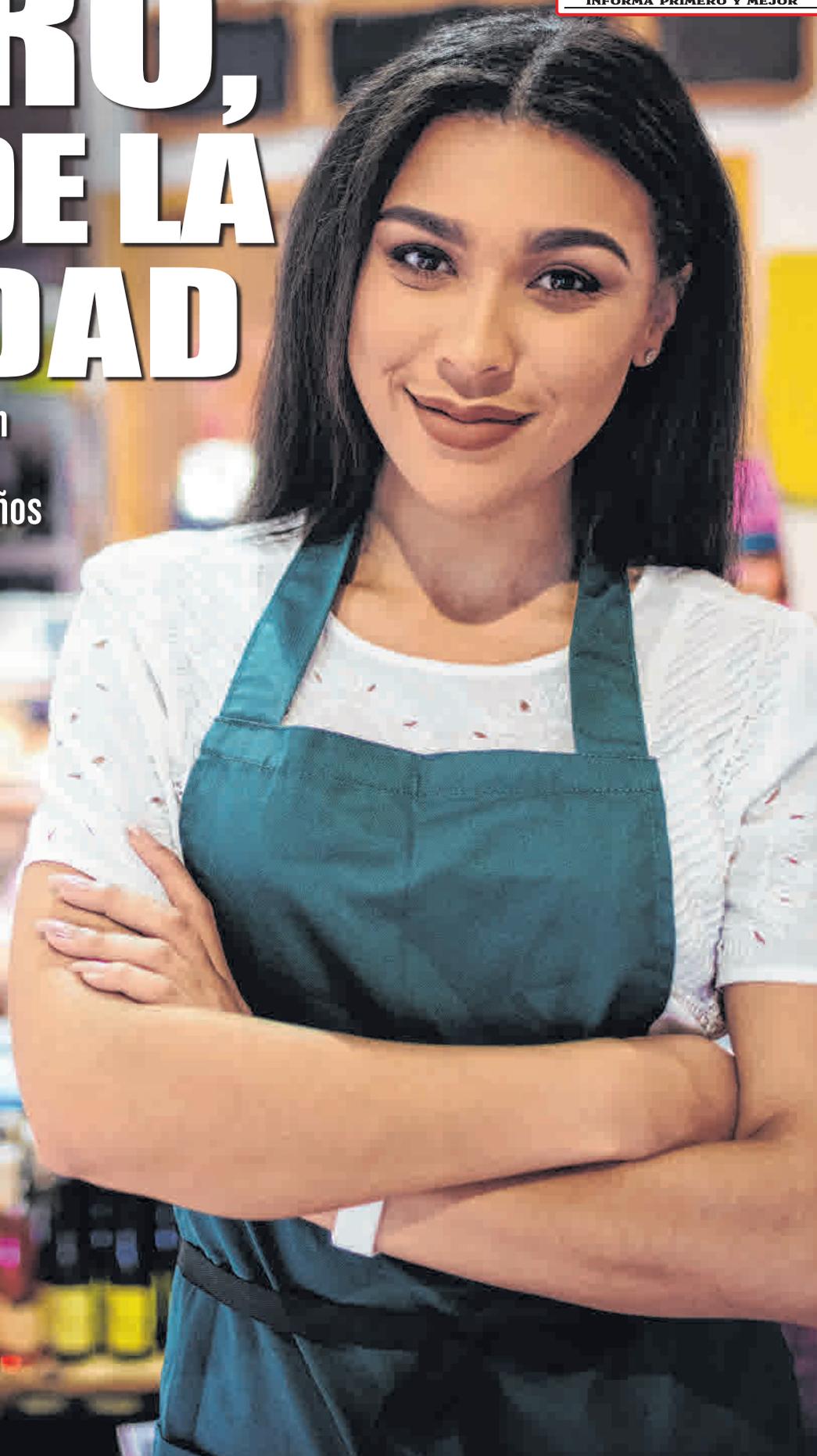
TENDERO, EL PILAR DE LA COMUNIDAD

Su labor diaria enfrenta desafíos que afectan su bienestar emocional. Este suplemento ofrece recomendaciones para que los pequeños comerciantes mantengan su paz mental.

El Banco del Barrio
cerca de casa **Pág. 3**

Cómo almacenar
los granos **Pág. 4**

Consejos para cuidar la salud
mental de los comerciantes **Pág. 6**



Especial del tendero

Juanita no se rinde

En el corazón de Urdenor 1, al norte de Guayaquil, se encuentra la tienda de Juanita (nombre protegido), un pequeño negocio que, desde hace 10 años, es el punto de encuentro para los vecinos. Sin embargo, la historia de esta tendera no comienza allí, sino mucho antes, cuando, hace 21 años, recorría las calles con una canasta vendiendo productos para subsistir.

Tomates, cebollas, papa, lechuga, de todo, la pequeña comerciante llevaba a pie, la tienda, hasta la puerta de los hogares de sus más fieles clientes. "Siempre caminé por aquí, pero llegó un momento en que ya nos cansamos de eso", recuerda Juanita. Fue entonces cuando su esposo propuso abrir un negocio fijo, un esfuerzo familiar que sacó adelante con dedicación y amor. Este pequeño local, pero grande en historias, no solo se convirtió en su fuente de sustento, sino también en el pilar que la ayudó a criar a sus hijos, uno de ellos falleció.

TRABAJO Y RESILIENCIA

La aguerrida emprendedora llegó a Guayaquil desde Riobamba, en la provincia de Chimborazo, hace más de 20 años en busca de mejores oportunidades. Desde entonces, se convirtió en una figura querida por los vecinos. Todos recomiendan su tienda.

El día de la tendera comienza a las 06:00 am. Va al mercado para abastecer su local que abre, por reloj, una hora después. Su rutina es constante e incluso en los momentos más duros. Durante la pandemia por la COVID 19, tuvo que cerrar el negocio tres meses. Esa enfermedad casi le cuesta la vida, a ella. Pues se infectó en la primera oleada del virus. "Gracias a Dios estoy aquí. Fue un milagro", dice emocionada.

Una tendera en Urdenor 1, en Guayaquil, conquistó el corazón de sus clientes. Comenzó sus ventas en cestas.



Juanita abre su tienda a las 07:00 de lunes a domingo.



María Fernanda Martínez visita la tienda desde hace 10 años.

María Fernanda Martínez, una de sus clientas recuerda que, "cuando llegué al barrio, no sabía dónde comprar. Me dijeron que vaya a la tienda de Juanita. Desde ese día, siempre vuelvo".

UN LEGADO DE ESFUERZO

Para la riobambeña, su trabajo es más que un medio de sustento; es una fuente de satisfacción personal. "Lo más bonito de ser tendera es poder atender a los clientes y tratarlos con amabilidad", resalta. Aunque la inseguridad le obliga a reducir sus horarios (cierra a las 19:00), sigue entregada a su labor con la misma pasión de siempre.

Esta comerciante no solo ofrece productos, también comparte historias y esperanza. Muchos de sus vecinos no solo van a su tienda a abastecerse, sino a encontrar el apoyo y el calor humano de alguien que entiende sus ajeteos cotidianos. Aunque las

deudas y los recuerdos de su hijo fallecido la entristecen, siempre encuentra la fuerza para levantarse y continuar. Le gusta trabajar.

INSPIRACIÓN PARA EL BARRIO

Más que un negocio, la tienda de Juanita es un símbolo de esfuerzo y superación. Su trayectoria recuerda a sus vecinos que, incluso en medio de las adversidades, siempre es posible salir adelante. "Esta tienda es mi vida", confiesa, quien no tiene intención de detenerse.

La historia de esta tendera refleja el espíritu de lucha de muchos tenderos ecuatorianos, quienes enfrentan desafíos diarios para ofrecer un servicio cercano y esencial a sus comunidades. Para ella, cada día es una oportunidad para construir un legado que, más allá de los productos que vende, deja un impacto positivo en quienes la rodean.

Con más de 20.000 puntos en todo Ecuador, Banco del Barrio es la red de corresponsales no bancarios más grande del país. Su misión es llevar soluciones financieras prácticas a cada rincón. Permite que las personas realicen trámites como retiros, depósitos, giros y pagos desde la comodidad de su comunidad.

En Banco del Barrio puedes realizar pagos al IESS, el SRI (impuestos y matrículas vehiculares), pensiones alimenticias, internet, televisión pagada y compras de catálogo de marcas reconocidas como Avon y Yanbal. Todo esto con la ventaja de estar siempre cerca y con la garantía de transacciones seguras y rápidas.

Cada mes, esta red facilita más de 6 millones de transacciones, con un volumen que supera los 260 millones de dólares. Además de fomentar la inclusión financiera, impulsa el crecimiento de pequeños negocios, que actúan como corresponsales y benefician a sus comunida-

Banco del Barrio | Banco Guayaquil

Banco del Barrio:

SERVICIOS BANCARIOS DONDE MÁS LO NECESITAS

Banco Guayaquil lleva servicios financieros esenciales a cada rincón de Ecuador

des. Estos puntos de atención, en su mayoría liderados por mujeres, han dinamizado la economía local.

Banco del Barrio se destaca por la facilidad con la que permite a sus clientes abrir una Cuenta Amiga, una opción rápida y accesible para recibir el Bono de Desarrollo Humano, que ahora, por dis-

posición del MIES, solo puede ser depositado en cuentas bancarias. Esta facilidad de apertura es para quienes buscan acceder de manera eficiente a este importante beneficio sin tener que desplazarse o hacer largos trámites.

El enfoque estratégico de esta red va más allá de los servicios tradicionales, ofre-

Con Banco del Barrio puedes...

- Abrir una cuenta amiga para recibir el bono de desarrollo humano.
- Pagar el IESS
- Internet y tv pagada
- Pago Seguro
- Pensiones alimenticias
- Impuestos
- Matriculación vehicular
- Venta de catálogos

cen opciones que simplifican los trámites cotidianos de las familias ecuatorianas. Su presencia en áreas rurales y urbanas ha logrado acercar servicios financieros a miles de personas, promueve el desarrollo de comunidades enteras.

Gracias a su amplia oferta de servicios y su compromiso con la inclusión, Banco del Barrio se ha consolidado como un pilar fundamental para millones de ecuatorianos, brinda soluciones prácticas que transforman vidas y fortalecen el tejido social en todo el país.



Banco del Barrio facilita la apertura de cuenta amiga a sus clientes para poder recibir el bono de desarrollo humano

P



TUS PENSIONES
alimenticias **SUPA**



ABRE tu
CUENTA AMIGA
y recibe **TU BONO**



TUS PLANILLAS
del **IESS**



TUS IMPUESTOS Y
MATRICULACIÓN
vehicular del **SRI**



TUS FACTURAS
de **AVON Y**
YANBAL



TU INTERNET
Y TV

Realiza **TODAS** tus transacciones

EN EL CORAZÓN DE TU BARRIO

¡Cerquita de tu casa, rápido y sin filas!





Banco del Barrio | Banco Guayaquil

Los granos secos, (arroz, maíz, lentejas y más) son productos esenciales en las tiendas. Sin embargo, la humedad, las plagas y la falta de ventilación adecuada pueden afectar su calidad.

El ambiente húmedo es uno de los mayores riesgos para los granos secos, ya que favorece el crecimiento de hongos y reduce su calidad. Diana Coello, docente e investigadora de la ESPOL, recomienda mantener la humedad relativa por debajo del 60% y almacenar los granos a temperaturas entre 15 y 25 grados centígrados en ambientes secos.

Además, la organización GrainPro, especializada en tecnología de almacenamiento, sugiere el uso de contenedores herméticos con niveles de oxígeno controlados para prevenir infestaciones y garantizar la frescura de los granos por más tiempo.



Mantenga la calidad de los granos

Los tenderos pueden extender su vida útil. El éxito está en controlar la humedad.

Revise de manera periódica

La rotación y revisión periódica de los granos son fundamentales para su conservación. GrainPro señala que las inspecciones regulares, junto con la rotación de lotes, reducen considerablemente las pérdidas postcosecha.

Coello añade que estas revisiones deben incluir la detección de moho y la verificación de las fechas de vencimiento, asegurándose de utilizar primero los lotes más antiguos. Es importante mantener los granos secos en lugares oscuros, frescos y alejados de fuentes de calor o humedad para preservar su calidad.

Estas prácticas no solo incrementan la rentabilidad, sino que también fortalecen la confianza del consumidor en los pequeños negocios.

Cuidado con los bichos

La prevención de plagas comienza con una limpieza regular de las áreas de almacenamiento. Un estudio de la Universidad Estatal de Dakota del Sur, en Estados Unidos, indica que una limpieza adecuada y el uso de productos como la tierra de diatomeas —un insecticida natural— son efectivos para controlar infestaciones en contenedores y silos.

Por su parte, Coello recomienda realizar inspecciones semanales de los granos para detectar signos tempranos de infestación y colocar trampas para insectos fuera del alcance de los productos. El empaque es fundamental para la conservación. Coello sugiere utilizar envases herméticos, como frascos de vidrio o bolsas al vacío, para proteger los granos de la humedad y las plagas. Ecosnippets, una plataforma especializada en almacenamiento doméstico, señala que los absorbentes de oxígeno en los empaques prolongan la frescura de los granos y previenen el crecimiento de moho.

Invierta en tecnología

Además de los métodos tradicionales, hay innovadores sistemas que pueden ser grandes aliados para los tenderos que buscan preservar la calidad de sus granos. Equipos como deshumificadores y sensores digitales de humedad permiten monitorear constantemente las condiciones de almacenamiento. GrainPro destaca que estos dispositivos son especialmente útiles en climas tropicales, donde los cambios de humedad son frecuentes y difíciles de controlar.

Capacitación

El conocimiento sobre el manejo adecuado de granos también es crucial. La experta sugiere que los tenderos participen en capacitaciones sobre buenas prácticas de almacenamiento. La idea es que adquieran herramientas prácticas y actualizadas para enfrentar los retos asociados a la conservación de los granos.



Los vehículos son aliados esenciales para los tenderos en Ecuador, ya sea para transportar mercancías o realizar entregas. Sin embargo, el sistema de frenos, una pieza clave para la seguridad y el rendimiento del vehículo, puede verse afectado por el uso constante y las condiciones exigentes.

Una de las señales más comunes de que los frenos necesitan atención es el ruido al frenar. Si escuchas un sonido metálico o de fricción entre metales, es el momento de revisar las pastillas o zapatas de freno. "La acumulación de suciedad en los tambores puede causar vibraciones y ruidos, por lo que es importante limpiarlos con un spray especial", explica Harry Bastidas, ingeniero mecánico con taller en el norte de Guayaquil.

REVISIÓN Y CAMBIOS

El sistema de frenos debe revisarse cada 30,000 kilómetros y es necesario verificar que no haya fugas de líquido en las cañerías. Además, es fundamental utilizar el líquido de frenos recomendado por el fabricante del

Mantener un carro en óptimas condiciones es clave para el éxito de su negocio.

vehículo, tal como lo indica en el manual. Esto asegura que el sistema funcione correctamente, incluso en condiciones de temperatura extrema, explica Bastidas.

CUIDADO ESPECIAL

El manejo en pendientes o

con exceso de carga puede acelerar el desgaste de los frenos. "En descensos, lo mejor es utilizar el freno motor o mantener el vehículo en cambio. Ir en neutro obliga a frenar constantemente, lo que puede recalentar los discos y el líquido, dejándote sin

frenos", alerta Bastidas. Además, conducir con exceso de peso ejerce presión adicional sobre el sistema, lo que reduce su vida útil.

Durante el mantenimiento preventivo, los conductores deben revisar las pastillas y los

discos de freno para detectar signos de desgaste. "Si las pastillas están desgastadas, deben reemplazarse de inmediato, al igual que los discos, que sufren fricción constante. También es necesario engrasar los pernos y limpiar los tambores de freno en los vehículos que los tengan", añade el experto.

LA CONDUCCIÓN

Adoptar hábitos de conducción responsables es necesario para evitar el desgaste prematuro de los frenos. "No lo haga bruscamente ni mantenga el pie sobre el pedal todo el tiempo. En pendientes, utilice el motor para controlar la velocidad y así reducir la necesidad de frenar constantemente", recomienda Bastidas.

Para los tenderos, un mantenimiento adecuado del sistema de frenos no solo garantiza su seguridad, sino también la continuidad de su negocio. Invertir tiempo y recursos en revisiones preventivas evita gastos mayores y asegura que sus vehículos siempre estén listos para enfrentar las exigencias del día a día.

¡Cuidado se queda sin frenos!



Llévate tu camión, paga desde febrero 2025

100% hecho en Japón

CHEVROLET

TECNOLOGÍA ISUZU

Sujeto a calificación de entidad financiera. Aplica para el mes de Noviembre.
Juntos para conquistar el camino

Los tenderos enfrentan desafíos cada vez mayores debido a la inseguridad, la crisis económica y los apagones. Estos factores afectan significativamente su salud mental y a su desempeño laboral.

Según la psicóloga clínica Paola Cercado, el estrés de los tenderos tiene dos grandes fuentes. Por un lado, los factores internos como la presión de generar ingresos suficientes y resolver problemas operativos diariamente. Por otro lado, los externos, como los robos y extorsiones, agravan la situación. "Muchos tenderos viven con el temor constante de ser víctimas de la delincuencia, lo que incrementa su nivel de ansiedad", señala Cercado.

El también psicólogo y terapeuta Héctor Chávez, por su parte, destaca cómo los apagones impactan la estabilidad emocional. "Los cortes de luz prolongados, además de dificultar la operatividad, generan una sensación de impotencia que afecta el bienestar emocional de los tenderos", dice. Esta falta de recursos alternativos como generadores o baterías portátiles intensifica el estrés.



Inseguridad y apagones:

Una carga para los tenderos

Los pequeños comerciantes enfrentan una doble amenaza que afecta no solo a su negocio, sino también a su bienestar emocional.

Apoyo mutuo

Ambos expertos coinciden en que la colaboración entre tenderos puede ser una fuente valiosa de apoyo emocional y logístico. "Unirse a redes locales permite compartir recursos y estrategias, crean un entorno solidario para enfrentar los retos", comenta Héctor Chávez. Además, recomienda invertir en herramientas como sistemas de iluminación recargable o baterías portátiles para mitigar el impacto de los apagones. Por su parte, Paola Cercado destaca la importancia de buscar ayuda profesional cuando el estrés comienza a afectar la vida diaria. "Si las preocupaciones interfieren con las actividades cotidianas o generan sensación de desesperanza, es momento de acudir a un especialista", asegura.

En tiempos difíciles, cuidar la salud mental no solo beneficia a los tenderos, sino también a sus familias y comunidades. Implementar estas estrategias y acciones puede marcar una gran diferencia.

Alivie la carga

La gestión emocional es fundamental para manejar el estrés de manera efectiva. Paola Cercado recomienda técnicas como los ejercicios de respiración controlada, que ayudan a calmar la mente en momentos críticos, y el journaling (organización de prioridades), una práctica que permite liberar preocupaciones al anotarlas al final del día. "Pequeños hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia en el manejo del estrés", afirma.

Mientras que, Héctor Chávez destaca la importancia de la planificación para reducir la incertidumbre. "Tener una lista de tareas priorizadas y planes de contingencia para cortes de energía no solo mejora la productividad, sino que también disminuye los niveles de ansiedad", explica. Además, sugiere delegar responsabilidades a empleados o familiares para prevenir el agotamiento físico y emocional.

Otras recomendaciones

- Mantenga una rutina diaria.
- Haga ejercicio físico regularmente.
- Practique la meditación.
- Establezca metas pequeñas y alcanzables.
- Evite la cafeína y el alcohol.
- Duerma lo suficiente.
- Hable con alguien de confianza.
- Haga pausas durante el día.
- Escuche música relajante.

En medio de la crisis energética que afecta al país, los cortes de electricidad ponen en aprietos a muchos negocios que dependen de congeladores para preservar sus productos, especialmente a las pequeñas tiendas. Estas interrupciones no solo ponen en riesgo la calidad de los alimentos, sino también el funcionamiento de los equipos, los cuales pueden sufrir daños graves. ¿Qué soluciones existen?

Una de las maneras más efectivas de proteger los congeladores es instalar reguladores de voltaje. Según Steven Hernán Feijó Castro, ingeniero electrónico industrial y coordinador de producción en Panellec S.A., estos dispositivos estabilizan la red eléctrica y protegen las tarjetas electrónicas de los equipos. "Un regulador

Recomendaciones para que proteja sus sistemas de refrigeración y minimicen pérdidas durante los apagones.

actúa como un filtro que ajusta automáticamente el voltaje, evitando subidas o bajadas que podrían dañar los electrodomésticos", explica.

Además, el especialista recomienda optar por congeladores con tecnología Inverter, que son más eficientes y resistentes a las fluctuaciones eléctricas. Estos equipos regulan la velocidad del motor según la demanda, lo que alarga su vida útil y reduce el riesgo de fallos durante los apagones.

El precio por no prevenir

Las reparaciones de congeladores pueden ser costosas. Según Feijó, "arreglar las tarjetas electrónicas de estos equipos puede costar entre \$200 y \$300, depende del modelo y del daño". Por esta razón, la prevención es fundamental para reducir estos gastos y asegurar la continuidad del negocio. Invertir en reguladores de voltaje, generadores o paneles solares puede parecer un gasto significativo al principio, pero estos dispositivos protegen los equipos, incluso en situaciones críticas. Como afirma Feijó, "prevenir siempre será más económico que reparar".

Opciones de respaldo

Luis Pesantes, técnico docente de la ESPOL, señala que los sistemas de energía de respaldo, como generadores y paneles solares, son soluciones efectivas durante los cortes de electricidad. "Un generador asegura energía continua, aunque genera un costo adicional por el consumo de gasolina, que puede rondar los \$5 diarios, depende del uso. Los paneles solares, aunque requieren una inversión inicial más alta, son una opción eficiente y sostenible a largo plazo", explica.

Otra alternativa son los sistemas UPS (energía ininterrumpida), que almacenan energía en baterías para cortes breves. Sin embargo, Pesantes advierte que los congeladores requieren un UPS de alta capacidad, lo que puede resultar menos práctico en comparación con un regulador de voltaje o un generador, especialmente para períodos prolongados.

Cuidados prácticos

Además de las soluciones tecnológicas, existen medidas prácticas que los tenderos pueden aplicar para proteger sus congeladores. Mantenerlos cerrados durante los cortes de energía es necesario para conservar el frío interno. Pesantes también sugiere el uso de cobertores térmicos y la organización estratégica de los alimentos, coloca los productos congelados en la parte inferior para maximizar la retención de temperatura.

Otra recomendación es monitorear la temperatura con un termómetro interno y asegurarse de que el espacio alrededor del congelador sea lo suficientemente fresco para evitar que el frío se pierda rápidamente. Tras el restablecimiento de la electricidad, se recomienda esperar entre 5 y 10 minutos antes de encender nuevamente el equipo, lo que ayuda a prevenir picos de energía que puedan dañarlo.



En Ecuador, la diversidad de proteínas disponibles en las tiendas de barrio puede marcar una diferencia significativa en la calidad nutricional de las comunidades. La nutricionista Josseline Andrade, docente de la ESPOL, destaca que la accesibilidad y disponibilidad de proteínas son fundamentales para la seguridad alimentaria. "Ofrecer variedad permite a los consumidores elegir según sus recursos económicos y preferencias, además de acceder a los nutrientes esenciales que cada tipo de proteína proporciona", explica.

Investigaciones como las de la Escuela de Salud Pública de Harvard respaldan esta perspectiva, señalan que sustituir las carnes rojas por opciones como legumbres, pollo o pescado puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Proteínas: variedad y salud

Las carnes, los mariscos y los productos lácteos no deben faltar en ninguna tienda.

Para saber

El huevo es uno de los alimentos más accesibles y nutritivos que una tienda puede ofrecer, ya que es una fuente completa de aminoácidos esenciales. Según The Healthy, pescados como el salmón o la albacora son ricos en ácidos grasos omega-3, fundamentales para la salud cerebral y cardíaca. Las aves también son una excelente opción debido a su bajo contenido graso y su versatilidad en la cocina.

Las leguminosas como lentejas, garbanzos y frijoles no solo son económicas, sino también ricas en fibra y proteínas. La Asociación Americana del Corazón recomienda combinarlas con cereales como arroz o quinoa para formar proteínas completas y maximizar su valor nutricional. Además, alimentos como el tofu y el chocho son excelentes alternativas para complementar la dieta de los consumidores.

Los tenderos tienen la oportunidad de convertirse en aliados educativos al recomendar opciones saludables a sus clientes. Andrade sugiere explicar los beneficios de las proteínas para fortalecer el sistema inmunológico, apoyar el crecimiento infantil y favorecer la recuperación de enfermedades. Incluso pequeños consejos, como incorporar más legumbres en las comidas, pueden tener un gran impacto en la salud de las familias.

P

LLEGÓ EL DÍA CON
las **HORAS
LOCAS**
de **TITAN**
TU SOCIO MAYORISTA



Este viernes 29
de noviembre
de 2024

desde la
apertura
hasta la
1:00 pm

**haz tu
mejor
negocio**

Síguenos en:

facebook.com/titanmayorista
@titanmayoristaec
www.titanmayorista.com

Válido el día de la promoción hasta la una de la tarde o hasta agotar stock, aplica solo este año 2024. Precios incluyen IVA y pueden variar sin previo aviso. Aplica promoción sobre promoción. Mayor información en atención al cliente o en www.titanmayorista.com