

En el mes de septiembre se reconoce la labor de:

# Epsy Campbell

Ex Vicepresidenta de Costa Rica

“Las mujeres tienen que tenerle menos miedo al dinero”

- Política y economista costarricense, activista y defensora de los derechos humanos y del empoderamiento de las mujeres.
- Logró que la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), mediante la resolución 75/170, aprobara que el 31 de agosto se conmemore el Día Internacional de los Afrodescendientes.
- Primera Vicepresidenta afrodescendiente en Costa Rica.
- Dos veces diputada.
- Considera por la Revista Forbes como una de las mujeres más poderosas de América Latina y la Organización Most Influential People of African Descent le concede la distinción de ser una de las mujeres con ascendencia africana más importantes del mundo.



¿Sabías qué?

## De la violencia económica

- Es toda acción u omisión de la persona agresora que afecta la supervivencia económica de la víctima.
- Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.
- Se da cuando al cónyuge o concubino, se le impide tomar decisiones sobre la economía del hogar o cuando se le exige dar cuenta a la pareja acerca de todo lo que se gasta.

**9.7 millones**

de mujeres en México sufrieron violencia económica en 2021.

Fuente: <https://www.condufef.gob.mx/documentos/blog/La%20importancia%20de%20identificar%20la%20violencia%20economica%20Gisela%20Brisenio%20Loredo%20INMUJERES.pdf>



## Boletín informativo

**SEAJAL** | Secretaría Ejecutiva | Unidad de Igualdad de Género  
Sistema Estatal Anticorrupción de Jalisco



## ¿Cómo alcanzar la salud financiera?

**1.** El primer paso para encaminarte a una buena salud financiera es perder el miedo y reconocer la situación de tus finanzas, para ello tendrás que hacer una evaluación tomando en cuenta factores como: gastos básicos mensuales, nivel de endeudamiento, gastos hormiga e ingresos mensuales.

**2.** Si haces una sumatoria y ya sabes cuál es el panorama de tus finanzas, es momento de acabar con las deudas; realizar un presupuesto será de gran ayuda, ya que en él deberás determinar un monto fijo mensual para liquidar una a una tus obligaciones financieras.

**3.** Obtener un ingreso extra nunca está de más, así que si puedes equilibrar tu empleo actual con algún otro proyecto que te genere más ingresos, te será muy útil para comenzar a ahorrar o protegerte ante alguna eventualidad.

**4.** Aprende a confiar en las diferentes herramientas financieras que existen en el mercado, por ejemplo, una cuenta de ahorro te podrá ayudar a fomentar este hábito si programas cuándo y cuánto es lo que quieres ahorrar, o saber que un seguro de gastos médicos te ayudará a proteger tus finanzas en caso de alguna enfermedad o accidente.

**5.** Comienza a hacer compras inteligentes, para ello planea tus gastos fijos, compara precios y evita compras impulsivas.

[https://revista.condufef.gob.mx/wp-content/uploads/2023/06/salud\\_279.pdf](https://revista.condufef.gob.mx/wp-content/uploads/2023/06/salud_279.pdf)



Recomendación de contenido del mes:

## ¿Cómo empezar a tener el control de tus finanzas?

con Liliana Olivares

<https://www.youtube.com/watch?v=aA4w8rLlfEw&t=1016s>



Si no sabes cómo armar un presupuesto, te sientes lleno de deudas y crees que jamás vas a poder salir, esta plática es para ti. No te pierdas todos los insights que nos compartió acerca de los gastos, el ahorro, las inversiones, las metas y mucho más.



### Sugerencias:

Envía tus sugerencias de contenido para las siguientes ediciones al correo electrónico: [paola.martinez@sesaj.org](mailto:paola.martinez@sesaj.org)

### Agradecemos la aportación:

@Francisco Ulloa, Subdirector de Proyectos

