

RELATOS

M A G A Z I N E

FAMILY
EMOTIONAL
WELLBING
PROJECT



**Día internacional
de la eliminación
de la violencia
contra las mujeres**
25 de noviembre 2022

Editorial

Bienvenidos,

Con motivo de la conmemoración, el 25 de noviembre, del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, presentamos esta segunda entrega de nuestro magazine “Relatos”. La fecha de este día fue elegida para honrar la memoria de las hermanas Mirabal, tres activistas políticas de la República Dominicana que fueron brutalmente asesinadas en 1960, por orden del dictador dominicano Rafael Trujillo.

Según Naciones Unidas la violencia contra las mujeres y las niñas sigue siendo preocupante: una de cada tres mujeres se ve afectada por algún tipo de violencia de género y cada 11 minutos una mujer o niña muere asesinada por un familiar.

Creemos que la lucha contra la violencia hacia la mujer, requiere principalmente, de un proceso de empoderamiento de la misma mujer, el cual le permita enfrentar y denunciar las diferentes formas de violencia que, lamentablemente aún se encuentran presentes en nuestra sociedad. Es por esto que nuestro trabajo está encaminado en esta dirección, a través de nuestros talleres, grupos de apoyo y proyectos buscamos que las mujeres se conviertan en sujetos de su propio cambio.

Las historias y relatos que presentamos a continuación, contadas por usuarias y colaboradoras de nuestra organización, son pequeñas muestras de este proceso.

Agradecemos a todas las mujeres que participaron en esta publicación, así como a los voluntarios de Family Emotional Wellbeing Project por su apoyo y trabajo constante.

Esperamos en el futuro, seguir contando más historias de mujeres valientes y solidarias que desde su quehacer cotidiano nos muestran el camino hacia un mundo sin violencia contra la mujer.

Directoras FEWP



25 of Noviembre 2022

Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

By Deisy Carrillo

Prevenir y responder a la violencia contra las mujeres es un derecho humano. Del mismo modo, garantizar la igualdad de género debe ser una prioridad de salud pública, ya que todos tenemos un papel importante que desempeñar para abordar la desigualdad. No obstante, las últimas cifras demuestran que la desigualdad de género sigue siendo un problema en el Reino Unido, al igual que en todo el mundo. En el Reino Unido, se estima que la brecha salarial de género supera el 14,9 %; sin embargo, cuando se trata de mujeres de minorías étnicas, los porcentajes son más altos. Por ejemplo, datos oficiales muestran que la brecha salarial es de un 26% cuando las mujeres son descendencia Africana; las mujeres de Bangladesh ganan el 28 % y las Pakistaníes el 31 % menos que los hombres (Oficina Nacional de Estadísticas, 2022). Me parece importante resaltar que cuando se trata de mujeres latinoamericanas, no hay datos concluyentes disponibles en el Reino Unido; sin embargo, en mi opinión creo que cualquier mujer latinoamericana está de acuerdo en que la brecha salarial entre nosotras es probablemente mayor.

Una investigación conducida por the Latin American Women's Rights Service (LAWRS) en el 2019 "The Unheard Workforce", claramente destaca una serie de desventajas y experiencias negativas que las mujeres latinoamericanas enfrentan en las industrias de limpieza, hotelería y trabajo doméstico. Por ejemplo, esta investigación encontró que 62% de las trabajadoras enfrentaron incumplimientos a sus contratos; de igual manera, al 21% de las trabajadoras no se les proporcionaron contratos laborales y al 20% no se les proporcionaron payslips. Este tipo de irregularidades en su gran mayoría ponen a las trabajadoras en riesgo de ser explotadas y abusadas. Asimismo, se concluyó que el 41% de las mujeres que participaron en la investigación ha sufrido discriminación, abuso y acoso sexual en el lugar de trabajo. Por ejemplo, el 37% de las mujeres sufrieron abusos verbales, incluidas amenazas, gritos, insultos y burlas por parte de gerentes, supervisores o colegas (LAWRS, 2019). En teoría, en el Reino Unido existe una amplia gama de leyes que tienen como objetivo proteger a los



empleados de este tipo de maltrato. Sin embargo, la realidad es que, muy a menudo, las mujeres son penalizadas por quejarse informal o formalmente, lo que a menudo resulta en que las mujeres sean despedidas injustamente o se les etiquete como 'problemática' o en muchos casos no tienen otra opción que renunciar al trabajo voluntariamente.

Estos hallazgos demuestran claramente que aún queda mucho por hacer por parte del gobierno y los organismos encargados de hacer cumplir la ley laboral para garantizar que las mujeres latinoamericanas estén protegidas contra el abuso y explotación. Es vital tener en claro que el empleo es una importante estrategia para poner fin a la violencia contra las mujeres, por lo tanto, erradicar el abuso, la discriminación y el trato injusto e ilegal que las mujeres confrontan en el lugar de trabajo debe ser una parte integral para lograr la igualdad en la sociedad. En el Reino Unido hay una serie de organizaciones dedicadas a apoyar y asistir a las mujeres latinoamericanas; sin embargo, estas organizaciones normalmente carecen de fondos económicos para responder a la alta demanda. Los primeros hallazgos de un estudio de mapeo conducido por "The Domestic Abuse Commissioner in 2022", indican que hay una gran discrepancia de servicios de ayuda a la mujer en Inglaterra y Gales. Por ejemplo, fue concluido que organizaciones dirigidas 'por y para' las comunidades minoritarias tienen cinco veces menos probabilidades de recibir soporte económico en comparación que las principales organizaciones de violencia doméstica. Estos hallazgos generan muchas preocupaciones, porque ha sido ampliamente documentado en investigaciones gubernamentales y académicas que mujeres de minorías étnicas que son o han sido víctimas de violencia de género tienden a sentirse más entendidas y apoyadas por organizaciones dedicadas a

responder a las necesidades de las comunidades minoritarias. Por ejemplo, estas organizaciones son las únicas que tienen la completa capacidad de entender la magnitud de sus barreras, limitaciones, condiciones de vulnerabilidad y necesidades de intersección que las mujeres confrontan, incluyendo desigualdad estructural, inseguro estado de inmigración y racismo.

Por esta razón es importante que nosotros, como comunidad latinoamericana, de alguna manera le brindemos apoyo a estas pequeñas organizaciones que hacen muchísimo por la comunidad latinoamericana en el Reino Unido prácticamente sin dinero. Yo tengo aproximadamente 3 años colaborando en The Family Emotional Wellbeing Project (FEWP). Decidí apoyar a esta organización porque es un grupo de mujeres solidarias y luchadoras que se organizan para ayudarse las unas a las otras, compartiendo conocimiento y verdadera hermandad. Para mí, el liderazgo tiene sabor a creer, el creer que sí se puede, el creer que las mujeres latinoamericanas si somos capaces de convertirnos en mujeres independientes, emprendedoras y empoderadas en este país. Yo llegué a este país en el 2003 con tan solo una maleta de 20 kilos, pero con muchas ganas de echarle ganas a la vida. El venir a este país me dio la oportunidad de aprender mis derechos como mujer y finalmente divorciarme del padre de mis hijos que por 18 largos años me golpeó, me humilló y constantemente me dijo que carecía de inteligencia. Después de esta amarga y traumatizante experiencia de abuso doméstico, decidí estudiar, hoy en día soy Criminóloga especializada en violencia de género e investigaciones policiales en Reino Unido. Vean que sí se puede, los invito a que apoyen The Family Emotional Wellbeing Project C.I.C, que tiene como misión ayudar a las mujeres y familias que son víctimas de violencia y abuso.

La igualdad de género y el fin a la violencia contra de las mujeres y niñas es responsabilidad de todos. Juntos somos más fuertes, te invito a que pienses que puedes hacer tú para eliminar de la violencia contra la mujer y las niñas. Hay muchas maneras de participar en esta lucha, incluyendo: educando a la próxima generación, participa en las campañas, aprendiendo cuáles son tus derechos, participando en las conversaciones, deja de ser un espectador pasivo y conviértete en un defensor activo.

“Recuerda que la educación comienza en casa”.



Hola, me llamo Annick Aquaba, soy francesa y vivo en París. Tengo esclerosis múltiple y tuve que parar mi trabajo de interventora en los trenes hace 2 años y medio.

Quise ayudar a los demás y empecé a ser voluntaria en algunas organizaciones en diferentes talleres de tejidos en una estructura para comunidad Adulto Mayor, discapacitados y personas refugiadas.

Mi mejor amiga, colombiana, que vive en Londres me habló de Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. y que podría colaborar con mi profesionalismo.

¡Me parecía imposible! Que podría trabajar a distancia y brindar mi solidaridad vía zoom. Pero, en fin, lo acepté y comencé mi voluntariado !

Cada miércoles, ánimo desde París en el taller de Arte terapia a todas las mujeres que deseen sanar sus emociones mediante el arte.

Me encontré con unas personas muy agradables, en este grupo hay solidaridad. Y también, hablamos de todo, ¡sin juzgar a las personas! Este verano, mi padre tuvo problemas de salud, ¡y este grupo fue un apoyo muy fuerte para mí! ¡Me mandaban mensajes casi todos los días! ¡Estoy muy feliz de colaborar en FEWP ! Cada semana, espero nuestra cita con alegría.



Soy de Bélgica, de profesión traductora jurada y profesora de cerámica. Yo no vivo en Londres sino en mi país natal pero hace unos años conocí la organización Family Emotional Wellbeing Project C.I.C por mi amiga Marisol Urbano.

Marisol y yo nos conocimos hace veinte años cuando estudiaba y trabajaba en Madrid. Tuve la oportunidad de conocer los proyectos de FEWP y de conocer a algunas de las voluntarias de la organización; las veces que visité a mi amiga Marisol en Londres. Hace unos años traduje un estudio sobre la violencia doméstica llevado a cabo en Londres por encargo de la FEWP, un trabajo por el cual pude conocer mejor el trabajo de la organización, aunque debo confesar que muchas veces me identifiqué con las víctimas y las situaciones por las que habían pasado. Creo que todas ya hemos sufrido violencia en muchas de sus apariencias. Yo no soy la excepción a la regla. En mi país existen muchas organizaciones donde apoyan a víctimas de violencia. Sin embargo, de

vez en cuando muchas entre las víctimas tienen la sensación de tener que sobrepasar un cierto umbral y por eso creo que es bueno que existan organizaciones que proceden como la FEWP, con talleres, clases de inglés, el Book Club, excursiones etc. porque las personas se encuentran en un ambiente familiar y acogedor en que se sienten cómodas.

La violencia (doméstica) es de todas las partes del mundo. En mi país, en los últimos años, se dio más cuenta de las muchas "caras" que la violencia puede tener ya que algunas víctimas fueron a la prensa con sus historias. Hubo el juicio de un colaborador de televisión que abusó de su poder. Recientemente ha habido otro juicio de un artista que presionó a sus colaboradores, pero también hay casos de catedráticos universitarios que se portan mal. En muchos casos, sigue siendo difícil sobrepasar el umbral porque hay que poder demostrar los acontecimientos. Por eso creo que es muy importante que la gente permanezca alerta y que se fomente el trabajo de organizaciones que se ocupan de víctimas de violencia, también por parte del gobierno. Respaldo el trabajo de la FEWP y espero que la organización siga desarrollándose en el futuro. ¡Será un verdadero placer ver los progresos!

Valerie Verloigne
Bélgica





Llegue a UK en diciembre de 2020. El proceso de migración es, en sí mismo, complejo emocionalmente hablando sumándole un idioma que es diferente al tuyo; hace, a veces, el proceso un poco más tortuoso a nivel emocional y de integración a la sociedad. Es aquí donde esta organización Family Emotional Wellbeing Project C.I.C, que ampara al pueblo hispano cumple su función maravillosa de integración, creando espacios para mujeres según sus necesidades. Cuando pienso en la organización FEWP, muchas palabras vienen a mi mente para describirla, algunas de ellas que son protección, aprendizaje, compartir, amistad y sobre todo un espacio seguro para exponer y comprender tus emociones

Muchas veces dentro de nuestro ajetreado día a día nos dejamos llevar por el HACER y olvidamos lo importante, el SER. Hemos olvidado que nuestros ancestros se reunían para apoyarse emocionalmente unas a otras, eso es lo que hacemos en Arte Terapia, una de las actividades maravillosas de la organización. A través de actividades artísticas nos ayudan a hablar de lo más importante, NOSOTRAS, sabiendo que todo lo que se dice en ese espacio no recibe juicio sino consejos que vienen del amor. Gracias Marisol y Daisy por invitarme a ser parte de esta comunidad.

Aurielba Rivera Chinae
Venezuela.



Mi voluntad con el grupo de mujeres de Integrating Women in UK. ha sido constante mientras viví en Londres, sobretodo con el grupo de viajeras fue hermoso, anecdótico muy alegre, mi aporte como fotógrafa profesional lo puede visibilizar más y mejor en tantos momentos inolvidables y el reflejar mediante una fotografía la generosidad, solidaridad, compañía y apoyo constante a mi también me hacia feliz. El empoderamiento en cada mujer se ha visto desde la creatividad, formación y momentos de diversión saludable para todas las madres, hijas e incluso abuelas. He disfrutado mucho con mi hija y nos ha unido en hermandad con otras mujeres migrantes.

Para Family Emotional Wellbeing Project solo tengo palabras de agradecimiento a pesar de haber salido de Londres sigo participando de sus actividades y no por ello me siento desprotegida, todo lo contrario, tengo la oportunidad de seguir contando con su apoyo incondicional como es practicando el idioma tanto con el Book Club y con las clases de Inglés y fonética, por el hecho de vivir aquí en España no lo puedo practicar.

¡Cuento con un excelente equipo de trabajo en FEWP y que eso es primordial para la consecución de mis éxitos, puesto que sola no lo podría!

Sandra Espinoza
Ecuador.

Como mujer inmigrante al llegar al Reino Unido, desconozco algunos aspectos de la Cultura Inglesa, en busca de nuevas oportunidades para seguir adelante con mi familia. Saber que no estamos solas que contamos con la Organización de mujeres valiosas como es Family Emotional Wellbeing Project C.I.C que nos apoya y realiza reuniones para interrelacionarnos compartir experiencias con el grupo, en diferentes aspectos personal, laboral, familiar, social, etc.

Si tenemos que salir de marcha para protestar por nuestros derechos lo hacemos, creando lazos de unidad de mujeres de diferentes Países y Culturas.

“Somos mujeres Empoderadas”

Cecilia Lanche Pineda.
Ecuador.



Conocer sobre la organización “Family emotional wellbeing Project” fue una bonita casualidad. Tuve la oportunidad de hablar con las directoras del proyecto y conocer cómo las diferentes actividades de inclusión ayudan a la comunidad a integrarse y también la proyección de ayudar, cooperar y empatizar con el prójimo. Compartir las diferentes experiencias de vida y entender que no estamos solas porque si bien no todos pasamos por lo mismo durante este camino sentir el apoyo y que alguien te quiera escuchar y acompañar hace al proceso de superación un trayecto mas cálido.

Es muy grato conocer que la unión puede ser muy fraternal y continuar creciendo hacia una superación que puede romper barreras.

Alison Sánchez.
Bolivia

Mi historia comienza en Abril del 2018, conocía a una compañera de trabajo que me presentó a Marisol, allí comenzo una preciosa amistad, me habló de sus planes para formar un grupo de apoyo a las mujeres inmigrantes latinoamericanas en Londres, la idea fue acogida por otras muchas mujeres y nos integramos en el Grupo Integrating Women in UK.

Así se consolidó el primer grupo de apoyo para aprender Inglés (Book club) con la colaboración de Jack Ashton nuestro profesor nativo que nos brindaba su tiempo y conocimiento una vez por semana, esto nos ayudó a eliminar la primera barrera idiomática para integrarnos en este nuevo país.

En este grupo compartimos nuestras experiencias como mujeres e inmigrantes, la realidad reflejaba la violencia familiar y laboral a la que se necesitaba cambiar, por lo que Marisol comenzó a buscar organizaciones de apoyo en Londres, con su trabajo decidido y valiente se consiguió guiar y acompañar a las mujeres inmigrantes latinoamericanas para



“empoderarlas” conociendo sus derechos, y eliminando el temor de expresar sus opiniones libremente.

A través del grupo de mujeres hemos podido encontrar muchos testimonios de mujeres empoderadas que luchan por sus vidas y familias en un país que las acoge, apoya y protege, pero que también le obliga a educarse para eliminar la primera barrera idiomática y conseguir un bienestar personal y familiar.

La organización nos ha permitido tener muchas nuevas experiencias como: visitas culturales, viajes a otros países, reuniones sociales, apoyo en la búsqueda de empleo, talleres navideños, agricultura orgánica, talleres de apoyo psicológico, y bienestar familiar, salud mental, y otras diversas actividades.

Espero que nuestra querida Marisol continúe junto a su gente voluntaria y organizaciones colaboradoras con ese entusiasmo, esfuerzo y coraje para continuar con este hermoso y gran proyecto Family Emotional Wellbeing Project C.I.C.

Janeth Calvopina.
Ecuador



Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. me ha brindado apoyo moral en momentos muy difíciles de mi vida desde febrero de 2021, en especial a superar el maltrato psicológico que recibí, ya que yo era una mujer trabajadora independiente, pero luego estuve en una relación tóxica me volví una persona muy dependiente sin darme cuenta que estaba siendo sometida y tenía mucho miedo. Yo viví en Italia y allí no tenía mucha relación con gente latina ya que el trabajo y el círculo de amistades eran de mi ciudad de residencia (Milán).

Cuando llegué a Londres estaba sola con mi hijo adolescente y fui al consulado del Ecuador, me hablaron de la organización y pedí ayuda. Moralmente me apoyaron escuchándome en un momento crítico de mi vida, donde yo me sentía desorientada. Me ofrecieron otras organizaciones especializadas para mi problema familiar en mi país. Me ofrecieron diferentes actividades como el Book Club, terapia alternativa y clases de inglés básico con el fin de que pierda el miedo a un nuevo idioma y me integre.

El cambio de estilo de vida de costurera a limpieza, la separación con mi marido, tener que dejar a mi mascota, una hermosa perrita en mi país, me traumó psicológicamente.

Al reunirme con personas de mi país y ser parte del grupo de mujeres Integrating Women UK me ha permitido informarme de todas las actividades; no solo de FEWP, sino también de otras organizaciones y eventos que apoyan en beneficio de la comunidad migrante latinoamericana residente en Londres y via zoom a otros partes del mundo. Pero gracias a las actividades que he participado de FEWP, puedo decir que ahora estoy mejor, encontré mi espacio para visibilizar mediante el baile, porque en el grupo la compañera Jacqueline Saldaña en junio de este año necesitaba integrantes y me ofrecí para representar la cultura de mi bello Ecuador. Ahora me siento en familia junto a mi grupo ÑUKANCHIK UK. Apoyo profesionalmente a mi grupo de baile en costura, confeccionamos adornos, disfruto y aprendo de mi cultura ecuatoriana.

Family Emotional Wellbeing Project C.I.C también me ha ayudado a formar más amistades, la cual también ha sido un aporte para mi salud mental, puedo decir que ¡me siento orgullosa de mi y de mi arte en todos los sentidos!

Herlinda Gutierrez
Ecuador



FEWPP, como Institución y sus miembros tienen como objetivo el servicio al inmigrante y a las personas más necesitadas. Migrar usualmente es un cambio radical aún cuando sea una decisión voluntaria, adaptarse a un nuevo estilo de vida tiene sus consecuencias en muchos aspectos, especialmente el emocional es ahí donde la intervención de Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. es muy importante no sólo por la escucha y ayuda específica que cada persona necesita, sino que lo hace en principalmente en nuestro idioma encauzando a conocer el problema, comprenderlo y usar las herramientas necesarias para poco a poco superarlo y sobre todo no permitir ningún tipo de violencia, que los inmigrantes y las mujeres en particular, las sufrimos día a día y en muchos ámbitos de la vida.

Sigan trabajando, que su labor es fructífera!

Muchas gracias.

Ivonne Lojan.
Ecuador



Hola me llamo Cris y soy del Ecuador. Trabajo en investigación social y también soy profesora de música.

Conocí a Marisol a través de un evento de Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. Hace tres años cuando me mudé a Londres. Estoy muy agradecida con el apoyo que he recibido de Marisol, especialmente al saber que puedo contar con el apoyo emocional y social de ella y del resto de la comunidad de FEWP.

A través de FEWP he recordado lo importante que es compartir historias y tener un espacio en donde las mujeres puedan compartir juntas. Para mí esto ha sido un gran aprendizaje en términos del empoderamiento, especialmente para mis experiencias en el ámbito laboral, en donde a veces la gente te trata diferente por ser una mujer Latina. Tener un espacio de confianza fuera del ámbito laboral ha sido algo muy valioso para mí, y siento que eso es algo que FEWP provee para mí. También siento el apoyo de la comunidad a través de mensajes de WhatsApp, y en las redes sociales. Es muy valioso saber de otras mujeres que hablan el mismo idioma y sentir la solidaridad a través de las redes sociales.

La violencia de género contra mujeres Latinas en Londres/UK es un tema que amerita más atención, el trabajo de FEWP es tan importante para crear conciencia sobre el impacto del tema y espero seguir aportando a esta misma lucha. ¡Gracias FEWP!

Cristina Salamea.
Ecuador.



Es un placer y un privilegio ser invitada por Marisol a ser voluntaria de Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. (FEWP). Gracias Perla por presentarme este maravilloso proyecto. Gracias también a todos los voluntarios, especialmente a Marly, por la cálida bienvenida. Todos los que formamos el proyecto me han hecho sentir parte de la familia desde el primer momento al igual que la comunidad que acude a nuestras presentaciones.

Estoy agradecida por todo lo que he aprendido durante nuestras reuniones y cómo aplicar estos aprendizajes en mi propia vida. También es un placer poder transmitir algunas de estas lecciones a la comunidad vía online o presencial. La variedad de temas que analizamos es amplia, por ejemplo, Book Club, clases de inglés, Agricultura orgánica, taller de Bordado, Taller informativo de los servicios en Salud (NHS), etc.

Deseo sinceramente que este proyecto crezca y crezca. Gracias una vez más por traerme a su familia. Es maravilloso poder cambiar vidas para bien. ¡Qué oportunidad!

Luz Amparo Fletcher
Colombia



Mi nombre es Jacquelin soy de Ecuador llevé más de 25 años fuera de mi querido país, viví en España y por cuestiones laborales emigré nuevamente a Londres por cuestiones de la vida aquí en Londres cada paso que daba me salía mal, mi vida empezó a desmoronarse tenía un hijo de 14 años y un bebé de meses y hubo un momento que no sabía qué hacer y sin saber el idioma peor aún. Un día recibí la llamada de Marisol la había visto un par de veces en alguna reunión cuando asistía a LAWRS pero no tenía mucha información de que iba la organización, empezamos hablar nos reunimos un par de veces y empezó a darme información de la organización, me dijo dónde acudir para pedir ayuda tanto psicológica como de diferentes temas mas, hablamos de apoyo, información y solidaridad, debo reconocer que gracias a Marisol he asistido a un montón de talleres informativos y desde ese momento mi vida cambió porque empecé a asistir a talleres de salud mental, derechos laborales, derechos de la mujer, acoso laboral y sexual, tema del maltrato a la mujer tanto físico como psicológico temas verdaderamente necesarios que toda mujer debería saber cabe recalcar cuando vas y formándome cada día todo eso te hace más fuerte, más valiente y por ende más empoderada. Recientemente en febrero de este año la vida me tenía preparada otra sorpresa mi niño pequeño Ricardo ha sido diagnosticado con autismo al principio fue muy difícil digerir esa condición no sabía nada del tema y una vez mas Marisol a estado allí con la organización Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. ellos también tienen talleres sobre este tema y con la colaboración de Patricia dw la Garza estoy obteniendo mucha información, muchos consejos de como llevar este tema de la mejor manera y hoy en día digo "no tengo un niño autista sino un artista" también mencionar que en plena pandemia fue parte de la red de apoyo SOMEX un proyecto que está en diferentes países con mujeres empoderadas y resilientes, las cuales me han apoyado en mi salud mental y emocional. Deciros que tanto ha sido la ayuda psicológica y mental que he ido obteniendo en el transcurso de estos años que hoy en día actualmente soy una de las fundadoras del Grupo de Baile del Ecuador ÑUKANCHIK UK donde hemos tenido a Marisol con su apoyo desde el primer momento con charlas de información colectiva, clases de zumba y los muchas más tareas que tenemos planificado con el grupo de baile. Por todo esto que formar parte de SOMEX, FEWP ha sido verdaderamente un cambio en mi vida, saber que cuando tenga un problema se a donde ir o a quien llamar eso es lo que deseamos que todas las personas tengan esa información. Marisol no solo ahora sino siempre te lo he dicho gracias por ser esa luz de mi camino, gracias por ser una líderesa de la comunidad espero siga esa misión que la realizas desde el corazón!!!

Jaqueline Saldaña
Ecuador.



El ejemplo comienza en casa

Hablar de violencia contra la mujer es un tema que nos continúa doliendo”.

Tener una idea aproximada de cuando empezó esta historia de violencia es algo muy difícil de explicar, se cree que desde la literatura griega aparecen comportamientos violentos contra la mujer como algo muy natural cuando describen que el gran dios Zeus golpeaba frecuentemente a su esposa Hera.

En el año 4000 a, las leyes de Bizancio establecen que el marido era un “dios” al que la mujer debía adorar. En culturas como India, Irán, Etiopía, Grecia, nacer mujer o ser mujer era sinónimo de bajeza, debilidad y desgracia. Aun en estos países las circunstancias para las mujeres no han cambiado del todo.

Sin hablar de las horribles normas Islámicas donde consideran a la mujer propiedad privada del marido. En fin, podríamos escribir cientos de abusos y hechos contra la mujer en la historia del mundo, pero aquí queremos más que recontar lo que sabemos hallar la forma de empezarlo a remediar.

Luchar contra este modelo de sociedad patriarcal ha sido una tarea titánica, especialmente para nuestra cultura latina. Estamos en el año 2022 y aun vemos como en los pequeños núcleos de familias modernas muchos padres afloran sus ideas sexistas y establecen horarios diferentes con los chicos y las chicas a la hora de las salidas, desarrollan un lenguaje verbal y no verbal discriminatorio en casa, hacen comentarios acerca de cómo las chicas se deben vestir porque de lo contrario son las culpables de provocar un evento abusivo o violento en la calle. Aun creemos que la causa del injusto trato para nosotras las mujeres es una situación desarrollada en la calle, en los trabajos, en las escuelas, en otras palabras, “afuera” pero no damos una mirada con detenimiento a las dinámicas que día tras día

hacemos en casa con nuestra familia.

Cómo estamos enseñando en casa la igualdad, estimulando la autoestima y la reflexión?

Según la Organización de las Naciones Unidas hay pautas que se pueden impulsar con la familia para la generación de la igualdad.

1. Compartir en casa el cuidado: esto hace referencia a las tareas domésticas. Papá cocina también como mamá y los chicos y las chicas practican las tareas del hogar al mismo nivel.
2. Denunciar los casos de sexismo y acoso.
3. Rechazar el binarismo de género.
4. Exigir una cultura de igualdad en el trabajo.
5. Ejercer tus derechos políticos.
6. Amplía la cantidad de libros y películas feministas.
7. Enseñarles a las niñas lo valiosas que son.
8. Desafiar el significado de ser hombre: Fomentar un entorno donde los niños y los hombres se sientan seguros al expresar sus emociones.
9. Desafiar los estándares de belleza.
10. Respetar las decisiones de los demás.

Finalizó invitando a toda la comunidad latina radicada en Londres para que apoyemos y facilitemos el trabajo de organizaciones como Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. (FEWP). nuestra comunidad cuenta con diversas actividades de desarrollo personal y grupal. Buscamos empoderar a nuestras mujeres y hombres para de esta manera darles la posibilidad de mejorar sus entornos y sus vidas.

Referencias:

- ONU mujeres.
- “Violencia contra la mujer: una infamia desde la prehistoria.” www.coomeva.coop

Silvia Carolina Monsalve
Colombia



“**N**o podría sentirme más orgullosa de ser parte de Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. (FEWP), mi experiencia fue enriquecedora, llegaron a mi vida en el momento que más las necesitaba por eso siento que fueron mis ángeles, guiando mis días difíciles en Londres llegando a la conclusión de que Family Emotional Wellbeing Project llegaron a mi vida para ser esa guía emocional necesaria para empoderar mi estabilidad emocional . Las experiencias vividas dentro de este proyecto hicieron y marcaron días emocionalmente intensos, creo y estoy segura que podemos ayudar a más personas dentro de nuestros objetivos como ORGANIZACIÓN.- gracias por su apoyo por descubrir una nueva persona en mí les seré muy agradecida por siempre, actos como estos necesita el mundo para saber ser más resilientes y poder fortalecer esos lazos de aprecio, apego y fuerza que podemos y pueden dar muchas personas, Organizaciones que cambian vidas, necesitamos una sociedad con más valores, con inteligencia emocional que

tenga empatía entre nosotros. LA VIDA ES EFÍMERA y por lo tanto debemos dar el 100 por ciento y vivirla al máximo.

Cada día tenemos retos, sin lugar a duda pero el reto más grande, es poder ayudar en cada actividad que tenemos en nuestras vidas, auguramos éxitos en cada actividad que tenga FEWP. Y estaremos juntos de la mano para fortalecerla!



Cristina Rosero
Ecuador.





Alguna vez te has preguntado ¿Qué puedo hacer para aportar al mundo mi contribución a que sea mejor?

Creo que esa es la pregunta que se repite cada día Marisol Urbano y que la lleva a seguir adelante y dando lo mejor de la mano de todo su equipo.

En mi profesión como Psicóloga, siempre resalto la importancia de cultivar la salud mental y el bienestar emocional y precisamente eso es lo que ha hecho que congele tanto con Family Emotional Wellbeing Project C.I.C., además del don del servicio que llevo innato en mi ADN.

Dos cerebros nunca piensan igual, ni siquiera los gemelos, cada uno posee experiencias y mapas mentales distintos, es por esta razón que el objetivo principal de la organización es fundamental para cada ser humano, incluso para la vida misma. La salud mental es igual de importante que la salud física, muchas de las enfermedades físicas han sido originadas inicialmente por un desequilibrio en nuestra salud mental o bienestar emocional.

Hay tantas personas en el mundo pasando por situaciones difíciles, por experiencias

fuertes sin saber cómo afrontarlas, sin encontrar una luz de esperanza, para eso existe FEWP, para ser una luz en el camino y brindar apoyo. Las cifras de personas con depresión, ansiedad o cualquier otro diagnóstico de Salud mental cada vez son más alarmantes y se toman más personas de cualquier edad.

FEWP también piensa en la gente que hace parte de ella, desde mi cargo en la organización me dedico a ser apoyo a la parte interna desde la mirada de equipo para una mejor sinergia, a la incorporación a la cultura de la organización y generando sentido de pertenencia, también soy apoyo a las directivas generales para la organización de ideas y diseño de ejecución. Además guío a los miembros de la organización a realizar su planeación, lo que hace que no sea una carga, sino que su aporte a FEWP sea genuino y permita la conciliación con su vida familiar y laboral.

Apoyemos a FEWP desde el corazón, con toda la disposición para que pueda seguir adelante y crecer cada día más.

Mildre Medina
Colombia



Elena Madrid
Ecuador



La Violencia puede ser un solo hecho o también repetitivo y que ocurre en cualquier relación. Muchas de las causas del Abuso varían desde un acto espontáneo de frustración o generalmente premeditado. Hay diferentes formas de abusos: 1 Físico; 2 Psicológico; 3 Económico; 4 Sexual. Si Ud es ha sido víctima o conoces a alguien que se encuentra atrapada; es recomendable hablar confidencial/té y pedir lo más pronto Ayuda con la Policía o un Centro de apoyo Legal y de protección. Family Emotional Wellbeing Project C.I.C.



trabaja de forma individual, grupal y comunitaria. Motivamos el emprendimiento mediante la escucha activa a propuestas de entrenamiento e investigación en estrategias de prevención, sensibilización y

seguimiento especialmente en casos de violencia doméstica.

Existe otro tipo de Abusos en el Sector Laboral: 1)Discriminación, 2)Manoteó, 3)Racismo, etc. Las Agencias o Compañías de Limpieza, Cuidadoras, Niñeras, Transportes, Eventos, Construcción. Estos trabajos son realizados por Minorías Étnicas en un 95% y se sufre más la violencia por falta del idioma y conocimientos sobre nuestros derechos: Contratos, Salarios y Pensiones.



El grupo No Somos invisibles de Adulto Mayor que participo, nos permite al igual que los otros grupos comunitarios de la organización FEWP informarnos de las actividades acorde a nuestras edades, también en espacios como Amigas siempre Amigas tenemos la oportunidad de interactuar previniendo y sensibilizando para no ser agredidos por las entidades con las que nos toca lidiar día a día. Me siento afortunada al poder participar activamente proponiendo nuevos temas de interés a mi comunidad residente en Londres. Yo también tengo derecho a ser feliz y no ser invisible.

Lucrecia Janowicz
Colombia



Mi nombre es Rosmery Flores emigrante desde hace 28 años saliendo de Ecuador casi sin motivación simplemente había que salir , al pasar el tiempo como emigrante encuentras dificultades aunque el país escogido para emigrar fue España , por lo tanto el idioma no fue un obstáculo sino al contrario pienso que fue un enriquecimiento ; pasando el tiempo de dificultades y haciéndonos a un nuevo país nos encontramos en el camino con gente muy especial que únicamente te ayudan a crecer donde encuentras apoyo cariño y espíritu de lucha.

Mucho que agradecer a la vida y mucho que agradecer a (por favor pin aquí el nombre de tu grupo Family Emotional Wellbeing Project C.I.C, porque a través de este conglomerado humano hemos podido hacer varias actividades en pro de la niñez de la juventud y de la mujer.

Tener una lideresa como Marisol la verdad que es un verdadero lujo espero seguir contando con toda ese maravilloso grupo humano y que me sigan tomando en cuenta para la cantidad innumerable de actividades que van realizando día día, desde Madrid España su amiga.

ROSSMERY FLORES
Ecuador.



Me siento muy honrada de ser parte de Family Emotional Wellbeing Project C.I.C, ya que para mi se ha convertido en un espacio que me da seguridad, apoyo, ayuda y compañerismo, gracias a todas las múltiples actividades que se realiza, cuyo objetivo es transformar la vida de las mujeres desde el ejercicio de sus derechos.

En la actualidad existe una problemática tan grande en relación al maltrato a mujeres y niñas y agradezco mucho a FEWP y especialmente a Marisol, ya que a lo largo del tiempo ha desarrollado su acción principalmente con mujeres víctimas y vulnerables en sus diferentes ciclos vitales y en los ámbitos personal y social, con claves para desarrollar la autoestima y futuros prometedores; y logrando así mujeres empoderadas que luego se convierten en colaboradoras independientes y solidarias, lo que genera un impacto positivo en sus familias y comunidades.



Nathaly Sanchez
Ecuador

Mi Aventura

Dejé lo que conocía para comenzar la gran aventura con “alti-bajos” pero llena de gran amor; primero un país nuevo que me abrió sus puertas y yo mi corazón...

En solo once años se volvió a cerrar, pero... dejándome dos tesoros que han llenado mi vida.

Cuando digo tesoros son de aquellos que no se compran, se obtienen con amor y mucho.

Hoy por hoy la vivo intensamente; se que llore y mucho.

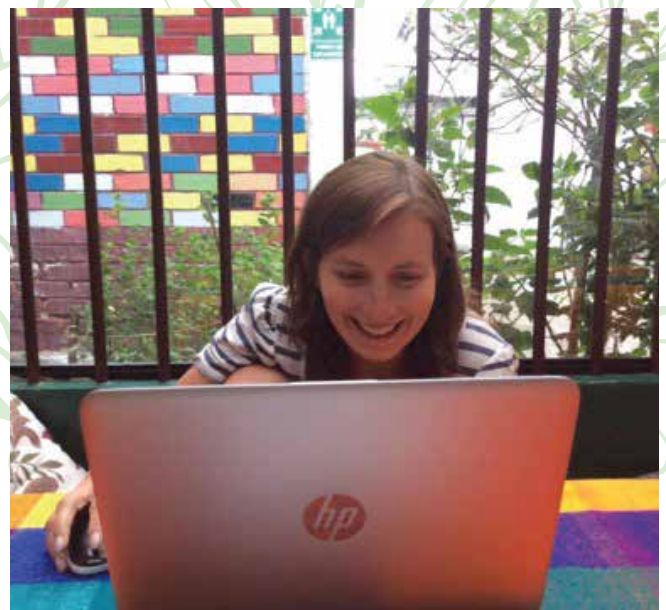
Lo más lindo es que sigue creciendo, ahora son cuatro tesoritos que adoro.

Hay otros tesoros que siguen conmigo en esta aventura: familia y amigos.

Libia Curate
Colombia



Me llamo Ela Kurzwinska soy directora de la fundación Conecta - Voluntarios en Ecuador conocí a Marisol Urbano cuando estaba escribiendo mi tesis en Madrid y desde ese momento hemos compartido varios ideales sociales que nos han llevado a realizar varios proyectos. Su lucha por los derechos de la mujer con la fundación Family Emotional Wellbeing Project C.I.C crea un espacio para que todas las mujeres podamos ayudarnos entre sí y hacer una comunidad donde podamos participar con nuestras ideas y así crear una red de apoyo para las personas que están pasando por momentos difíciles. En el 2019 después de ver cómo la Pandemia del COVID 19 afectaba a todas las familias en Ecuador, pero más aún a las familias de escasos recursos que vivían del trabajo diario e informal en las calles nuestra fundación Conecta - Voluntarios en Ecuador decidió crear un proyecto para recaudar fondos y así comprar alimentos y entregarlos a familias en vulnerabilidad alimentaria durante el 2019, 2020, 2021. Agradezco de todo corazón a FEWP por ser partícipe de este proyecto y junto a sus voluntarias en Londres lograron apoyarnos económicamente para hacer realidad ese sueño de llegar con alimentos a los que más necesitan, también deseo que FEWP siga con sus proyectos que hacen de este mundo un lugar mejor apoyando a personas que verdaderamente lo necesitan.



Ela Kurzwinska
Polonia

Marisol gracias por tú amistad y por integrarme a FEWP (Family Emotional Wellbeing Project C.I.C.)

Hace más de 5 años que ingrese a un grupo de Whatsapp Integrating Women in UK. que es un espacio confidente para ayudar con ciertas informaciones a mujeres latinas residentes en Reino Unido, especialmente Londres.

Me alegra saber que crece cada vez más, en la actualidad yo soy voluntaria y participé activamente en lo que a mi me gusta y participo activamente como formadora en los talleres creativos.

Me gusta ser parte de las voluntarias de FEWP, con su afán de ayudar a la integración de mujeres para qué se desarrollen y descubran sus destrezas a través de charlas, recreaciones y otras actividades por medio de los diferentes grupos que se conforman.

El objetivo de estas reuniones o charlas es ayudar a mantener una salud mental equilibrada. Lograr un bienestar personal ayuda a las personas a ser felices y tener un bienestar familiar idóneo para poder sentirse integrado en la sociedad de acogida.

Deseo que FEWP continúe adelante y consiga los objetivos, la ayuda a más mujeres es importante y necesario.

Lucia Correa
Ecuador.



En Family Emotional Wellbeing Project C.I.C Estoy muy contenta y orgullosa de estar en este grupo de wasap de Integrating Women in Uk, porque me ha aportado mucho en cuanto al tema laboral y lo más importante el conocimiento y aceptación relacionado al Autismo de mi hijo.

Cualquier duda que tengo aquí en Londres, como es el sistema de actuación para una calidad de vida estable con respecto a trabajo, sanidad, transporte, etc. me informo y aprendo en este grupo. Se que este grupo me ayudará a mi y a más mujeres que quizás tienen situaciones de vulnerabilidad. Todas aprendemos y nos solidarizamos. Deseo las gracias por el continuo apoyo y esfuerzo de todas las personas voluntarias y a mis compañeras que todos los días ponen información interesante y enriquecedora para nuestras vidas. Animo a seguir siendo activas y no tener miedo de hablar y si existen más personas en el desconocimiento de Autismo, compartir sus angustias que todas podemos aportar con información oportuna relacionada a este tema.

¡Todas podemos enfrentar nuestros miedos si nos sentimos acompañadas!

Soledad Mediko Lora
Guinea Ecuatorial

Agradezco a Family Emotional Wellbeing Project. C.I.C. Y en especial a Marisol Urbano, por la oportunidad de pertenecer a esta gran familia, es maravilloso poder contribuir desde mi persona y potencial como ser humano a otros, por medio del acompañamiento a personas que más lo necesitan, una palabra empoderadora en el momento adecuado.

Agradezco a la organización por ser el medio en el que realizo mi pasión por servir. Gracias a estos encuentros dónde el compartir es lo importante, conocer un poco de cada voluntario y vivir juntos la gran experiencia de buena intención .

El proceso de vivir en Europa es de total contribución y crecimiento para mi vida, por lo cual se hace indispensable hacer comunidad, participar e integrarse mediante la amistad es requisito indispensable.

En hora buena a F.E.W.P por permitirlo, gracias Marisol

Sofya Figueredo Montañez
Colombia



Me siento muy afortunada de haber conocido a Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. organización sin ánimo de lucro, la misma que cuenta con muchas actividades y talleres.

El taller creativo junto a Lucía Correa y Margot Ramirez es mi favorito, ya que ha despertado en mí el interés por descubrir, aprender y crear cosas que yo no creí poder realizar, pero esto se que desde el apoyo, seguridad y confianza que brinda Marisol Urbano y sus maestras voluntarias se genera una gran experiencia comunitaria en la iglesia St. Martin's.

En mi área de London Borough of Newham las personas se sienten agradecidas por el empoderamiento que nos brindan en este espacio de apoyo y hermandad en fines de semana, donde todas nos solidarizamos y nos damos confianza para hablar de nuestras problemáticas cotidianas como mujeres migrantes

Gracias por permitirme ser parte de ustedes.

Laura Espinosa.
Ecuador.



Mi nombre es Yughiny y tengo 29 años, soy de España con descendencia Ecuatoriana de parte de mi madre y Coreana de parte de mi padre.

Descubrí a Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. gracias a mi madre, la cual ella era usuaria cuando vivía aquí en Londres y en la que sigue siendo aunque se haya mudado a España.

Al principio creía que era solo un grupo de amigas que se juntaban de vez en cuando, pero con el tiempo descubrí que era un grupo en el que mujeres de todas partes participaban en clases, cursos, viajes y muchas más actividades.

Gracias a FEWP mi relación con mi madre creció y se volvió más fuerte, ya que podía compartir tiempo con ella y con las demás maravillosas mujeres que hicieron que me sintiera parte del grupo a pesar de la diferencia de edad.

Aquí aprendí a expresarme y a escuchar a otras personas que han pasado por situaciones similares, y a pesar de todo, entre todas nos apoyamos y compartimos momentos llenos de risa y diversión. A seguir adelante y a darnos consejos y apoyarnos como mujeres. Londres es una ciudad muy grande y a veces te

puedes sentir muy sola, pero gracias a la organización, la soledad es algo que olvidas y acabas conociendo a gente increíble que después se volverán tus amigas.

Las actividades que ofrece FEWP son tan extensas, pero si no fuera por ellas, no me hubiera imaginado para nada viajar a distintos sitios, hacer manualidades, hacer ejercicio en tiempo de COVID o poder escuchar a mi madre aprender inglés y mejorar su nivel gracias a las clases de inglés y book club que ofrecen en fines de semana.

Doy gracias a Marisol por darme la bienvenida al grupo a pesar de mi edad cuando me uní por primera vez, ya que pensé que me iba a sentir fuera de lugar, y fue todo lo contrario.

También gracias a las demás organizadoras, como Margot Ramirez o Alicia Pujota, voluntarias, que ayudan a que las actividades sean posibles.

Desde luego recomiendo este grupo a todas las mujeres de cualquier edad y de cualquier país a que se unan a las demás mujeres que ya son usuarias y participantes activas, no se arrepentirán!

Yughiny Michelle Baek Espinosa España.





Junto con otras mujeres, yo también he experimentado vergüenza, abuso e incomodidad con un cónyuge.

La asistencia es sumamente necesaria para reafirmar y sanear en nosotros el amor al prójimo. Las personas voluntarias del equipo de FEWP hacen su trabajo con mucho cuidado, teniendo como respuesta mi agradecimiento que tengo para compartir a todas las personas que lean este texto, por lo que recibo siempre cariño, respeto y confianza en los encuentros que he asistido.

Muchas gracias a todas las personas que conforman esta gran familia para mí en momentos difíciles.

Besos con especial cariño.

La gran amistad solidaria se siente más firmemente en los momentos delicados de la vida. Sobre todo, cuando sus valores eran desacreditados por la persona o comunidad con la que vivía. Y que tanta confianza había depositado con cariño y amor recíproco. De repente: Se transforma en un enorme malestar dentro de uno mismo, haciendo que la persona sufra y se sienta humillada, descartada de ese ambiente que alguna vez estuvo lleno de momentos felices. Encontré a Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. y soy parte de ella, tenemos una organización. Gente bien preparada, sobre todo para una situación difícil como la mía. Nos apoyan armónicamente en este momento de baja estima. Hay varias especialidades de actividades, dirigidas y acompañadas, con un mimo que nos hace volver a empezar la vida con más vigor. Este apoyo es fundamental para que recuperemos nuestra autoestima y creamos en nuestra fortaleza. Son varias las áreas estimuladas por las profesionales voluntarias, apoyándonos para que la persona vuelva a integrarse con dignidad en el entorno social en Londres.



Claudete Figueiredo de Jesus da Luz.
Brasil

Mensaje De Esperanza

Hace tres años que conozco del arduo trabajo que realiza la organización Family Emotional Wellbeing Project FEWP ayudando a mujeres maltratadas, ayudando a personas en situaciones de vulnerabilidad ya sea por su situación migratoria, lenguaje, discriminación, o problemas familiares y demás situaciones emocionales que inhiben el desarrollo personal de los afectados.

Me gustaría enfatizar el trabajo que realiza Marisol Urbano con dedicación, y servicio y amor a los demás sin o con limitados recursos. A la vez que hago un llamado a filántropos, organizaciones, empresarios que ayuden a este tipo de organizaciones como parte de vuestro CSR como una forma de ayudar a vuestra comunidad. Me siento honrada en poder contribuir al desarrollo de esta organización como parte de un proyecto -Pro-bono para la ayuda a los grupos antes mencionados. Quiero enviar un mensaje a todas las mujeres que buscan ayuda a través de FEWP quiero decirles que: "No hay cielo sin tempestades, caminos sin accidentes ni sueños sin riesgos, no tengáis miedo de la vida, tened miedo de no vivirla" Que cada minuto que permanezcáis en una situación que no es saludable es un minuto menos de felicidad y vida. Pro-vida, Pro-esperanza-Pro-paz y Pro -felicidad y amor. Les deseo muchos éxitos, y que el impacto en vuestra comunidad sea enorme.

Saludos a todo el equipo de FEWP.

**Jessenia Elizabeth Estupiña
Ecuador.**



Mi nombre es Paulina Guaman Ochoa y estoy residiendo en UK desde hace siete años.

Me considero una persona de negocios desde mis quince años que me casé y soy madre de cinco hijos, con él transcurso de los años con bajones económicos, pérdidas de negocios e incluso problemas personales como un divorcio. Llegué a Londres con muchos retos pero llena de miedos y empezar de nuevo me costó mi tiempo.

Conocer a Marisol Urbano como persona y amiga no solo me ofreció una oportunidad de aprender inglés online desde casa, si no que me introdujo a la organización que ella conjuntamente con otras personas llevan, FAMILY EMOTIONAL WELLBEING PROJECT C.I.C. No lo pensé más y decidí unirme a ellas.

Agradecida es poco decir, ya que las mentorías me ayudaron mucho a recuperar confianza en mí misma y con ello estoy ejecutando mi propio negocio.

Me siento muy realizada porque llevo a muchas familias felicidad viajando por el mundo de diferente manera de lo habitual.

Nuevamente muchísimas gracias Marisol y la linda organización que lleva. Por que de la misma forma que me ayudo a mi, se que puede ayudar a muchas mujeres más.

**Paulina Guaman Ochoa.
Ecuador.**





Hola mi nombre es Amanda Ortega y quiero agradecer profundamente toda esa maravillosa labor que lleva a cabo Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. , para que las mujeres latinoamericanas se sientan bienvenidas, protegidas, acompañadas y con la seguridad que pueden superarse a pesar de no estar en su país.

Es una muy buena organización que aporta ese respeto y acompañamiento continuo hacia las mujeres para empoderarse cada día más con todos esos diferentes talleres y actividades.

Muchas gracias por su gran labor y espero que sigan así con ese arduo trabajo.

Mis más sinceras felicitaciones.

Amanda Ortega.
Ecuador.



Conocí a Marisol en el verano del 2021 en el Consulado de Ecuador en Londres. Lo primero que conversé fue sobre el proyecto y la organización que Family Emotional Wellbeing Project C.I.C. es. No tuve contacto con ella después de un tiempo hasta Noviembre del 2022 que vine a vivir a Londres. Me ilusionó mucho la idea de poder ser voluntaria y ayudar de cualquier manera posible a una organización llena de pasión y humilde con el objetivo de ayudar a la comunidad Latinoamericana, en especial a las mujeres.

Actualmente soy estudiante en The London School of Economics and Political Science siguiendo un posgrado en Desarrollo Internacional y Emergencias Humanitarias. Una de mis pasiones y objetivos en mi vida es ayudar y empoderar a todas las mujeres del mundo, defender y luchar por sus derechos y por la igualdad de género. El poder contribuir a esta maravillosa organización me hace sentir muy orgullosa de ser una mujer Ecuatoriana con la capacidad de crear un impacto en mi comunidad en un lugar fuera de nuestra zona de confort y en donde nuestra comunidad tiene que sobrepasar muchas adversidades. Espero que más personas puedan ser parte de este proyecto y ayudar a las personas que más lo necesitan.

María Belén Sánchez Bravo
Ecuador