

# Erica Quiles

GANADORA DE \$5000  
Walmart Amigo #3670  
Toa Baja, PR

Me costaba mucho ahorrar dinero y empezaba a afectar mi sueño, mi capacidad de concentración e incluso lo que comía. Recuerdo que me dije: «Estoy intentando ahorrar, pero no puedo». No tenía la motivación para cambiar ese pensamiento. Simplemente acepté que esa no era yo. Y no sabía cómo dar el primer paso para cambiar eso.

## **Tengo un hijo de 12 años, Kedriel, que es mi fuerza y mi inspiración.**

Él es quien me da la fuerza para vivir día a día. Sabía que tenía que hacer un cambio por él. Necesitaba ayuda para ahorrar, y necesitaba mejorar mi nutrición. Entonces, un día estaba hablando con mi colega, Liliana Santiago, quien me comentó sobre el Desafío de Thrive. Empecé a leer las historias de otras personas y me sorprendí mucho. Leí las historias de otras madres y padres que compartieron sus luchas y lo que vivieron. Leí la historia de una médica que compartía cómo fue su experiencia en la pandemia, y me dije: «Esto es real».

## **Mi primer Micropaso fue cambiar las bebidas azucaradas por agua.**

Al principio, lo leí y dije: «No, realmente no puedo hacerlo». Había adquirido el hábito de beber refrescos a toda hora y sabía que eliminarlo sería una lucha. Pero me lo tomé día a día y empecé a beber agua en lugar de refrescos. Empecé a acostumbrarme y me resultó más fácil. También ayudó el hecho de que todos los miembros de mi equipo en el trabajo estuvieran haciendo el Desafío de Thrive. Empezamos a motivarnos mutuamente. Pasamos de comer muchos dulces a casi no comerlos. Nos apoyamos mutuamente y nos recordamos que debemos hacer nuestros Micropasos.

## **Mi siguiente paso fue comunicarme con mi banco para abrir una cuenta de ahorros.**

Vi este Micropaso y dije: «Tengo que comunicarme con mi banco». Hablé con un asesor financiero y pude abrir una cuenta de ahorros. También compré una carpeta con sobres para guardar mis recibos y mis gastos. Mi objetivo es ahorrar para comprar una casa, y sé que poco a poco puedo conseguirlo. Ahora soy mucho más consciente de mis gastos y llevo la cuenta de mis deudas. Estoy aprendiendo a hacer más cosas, pero es un buen comienzo.



## **Empecé a preparar mi almuerzo la noche anterior para llevarlo al trabajo al día siguiente.**

Cocinar más en casa me ayudó a comer más sano y también a ahorrar dinero. No fue fácil al principio, pero recuerdo que me dije: «Tienes que tomarte tu tiempo». Y poco a poco fui comiendo menos comida chatarra y menos dulces. No estoy a dieta, pero intento que mis comidas sean más nutritivas y también bebo mucha agua.

## **Siento una gran diferencia en mi concentración, mi sueño, mi actitud, mi alegría y mi energía.**

El Desafío de Thrive me ha hecho sentirme aceptada y querida. Y hacerlo con mis colegas nos ha unido más, como una familia. Incluso en los momentos difíciles, me he recordado a mí misma que, cuando una puerta se cierra, no significa que se haya acabado. Todo sucede por una razón, y yo solo trato de mejorar día a día. Ahora mismo, mi objetivo principal es seguir ahorrando para que en un futuro no muy lejano pueda comprar mi primera casa para mi hijo y para mí. Pero sé que no hay prisa, y lo más importante es que sigo aquí, aprendiendo y nutriéndome.



THRIVE