

# QUINCENARIO REDactores.

13° Edición

Educación  
en Tiempos  
de Pandemia

FUNDACION

CÁLMIA



# ÍNDICE

- 1pág Presentación.
- 2pág Salud mental.
- 3pág ¿Porqué es importante la salud mental?.
- 4pág ¿Cuáles son las señales de tener un problema de salud mental?.
- 5pág Primeros auxilios psicológicos.
- 6pág 5componentes de los primeros auxilios psicológicos.
- 7pág Adicción a los videojuegos.



- 8pág Síntomas de la adicción de videojuegos.
- 9pág Tratamiento psicológico.
- 10pág Consejos para el regreso a clases.
- 11pág Consejos para un buen inicio de clases.
- 12pág Educar a nuestros hijos sobre ¿Qué es la pandemia?
- 13\_14pág Educación en tiempo de pandemia.
- 15pág Medidas de seguridad para el regreso a clases.

- 16pág Compartimos cuatro consejos para hacer que las clases virtuales sean seguras
- 17pág ¿Cómo hacer una rutina?
- 18pág Tiempo para uno mismo.
- 19pág Consejos para disfrutar tiempo a solas.
- 20pág ¿Cómo llevar una dieta balanceada en cuarentena?
- 21\_22pág Día internacional de la cero Discriminación.
- 23\_24pág Día internacional de la Mujer.



- 25pág ¿Qué es aprender a través del juego?.
- 26pág Sugerencia para promover el aprendizaje en las actividades de los niños.
- 27\_28pág Cuidado y autocuidado de la salud mental.
- 29\_30pág Comunicación virtual una arma de doble filo. cuarentena.

31pág Fundación Calma como parte del centro de seguridad de facebook contra la violencia.

32\_35pág Entrevista al presidente de la Fundación Calma Daniel Amaya en el canal Plus media TV.

36\_37pág Programa Contigo.

38\_40pág Embajadores Calma.



41pág Programa de Donantes Recurrentes.

42pág Planes Solidarios.

43pág Nuestros Aliados \_Programa de Donantes Recurrentes

44pág Los efectos emocionales de las clases virtuales en tiempo de pandemia.

45pág Nuestros proyectos.

46\_47pág Agradecimientos.



FUNDACIÓN  
**CÁLMA**





# Fundación CALMA

Te presentamos nuestro nuevo quincenario REDactores, donde te mostraremos el gran trabajo que realizamos, el cual es posible gracias a ti. Semana a semana trasladamos tus donaciones a cientos de niños y familias enteras, convirtiéndose así, en una señal de esperanza.

Agradecemos el apoyo que nos estas brindando en estos momentos de Emergencia Sanitaria y poder permitirnos ayudar a personas con escasos recursos.

# SALUD MENTAL



La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos ante la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, construimos relaciones con los demás y tomamos decisiones.

La salud mental incluye una amplia gama de actividades relacionadas con los componentes de salud mental incluidos en la definición de salud de la OMS: "un estado de salud física y mental completa, no solo la ausencia de enfermedad o enfermedad mental."



# ¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudarlo a:

- Sobrellevar el estrés de la vida
- Cuerpo saludable
- Mantener una relación sana
- Trabajar eficientemente
- Alcanzar todo tu potencial

La salud mental también es importante porque afecta la salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar el riesgo de problemas de salud física, como derrame cerebral, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

La mala salud mental también está relacionada con rápidos cambios sociales, condiciones de trabajo estresantes, discriminación de género, exclusión social, estilos de vida poco saludables, riesgos de violencia y mala salud física y violaciones de los derechos humanos.

También hay ciertos factores psicológicos y de personalidad que hacen que una persona sea más propensa a sufrir trastornos mentales.



# ¿CUÁLES SON LAS **SEÑALES** DE TENER UN PROBLEMA DE **SALUD MENTAL**?



Los síntomas de una mala salud mental generalmente incluyen ansiedad extrema, sentimientos de desesperanza o abuso de alcohol o drogas.

Se ves que tú o alguien cercano necesita ayuda psicológica en Fundación Calma contamos con el programa CONTIGO en donde ofrecemos atención psicológica de manera virtual.

El programa "Contigo" Ofrece ayuda psicológica gratuita a través de un sistema de acompañamiento virtual, el cual incluye videollamadas, mensajes e informes acerca de los casos, todo con el fin de poder ayudar a las personas que más lo necesitan.

Puedes coordinar tu cita psicológica a través del siguiente enlace:

## PROGRAMA "CONTIGO"

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4S8p1nj8ojybc44y3-aRTe83q0VkiAMuArleT94TXSNNiA/viewform>



**Teléfonos de la Fundación:**



**Programa CONTIGO**

980254561

(aliados@fundacioncalma.org)

# PRIMEROS AUXILIOS

# PSICOLÓGICOS



¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?, como la misma frase lo dice es la intercesión psicológica en un momento de crisis, la cual es considerada inmediata o atendida a la brevedad para restablecer la seguridad de la persona.

# 5 COMPONENTES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

## REALIZACIÓN DEL PRIMER CONTACTO PSICOLÓGICO



En este paso define el primer contacto con la persona, se tiene que generar la empatía de la situación para así poder llegar de mejor a la persona.

## ANALIZAR LAS DIMENSIONES DEL PROBLEMA

La indagación del problema es el segundo paso, buscar el pasado, presente y futuro, ya que estos te pueden llevar a un pensamiento más amplio del problema.



## AVERIGUAR LAS POSIBLES SOLUCIONES



Se tiene que dar posibles soluciones inmediatas para resolver el problema de ese momento y luego de manera más detenida manejar cada solución posible.

## SEGUIMIENTO DEL PROBLEMA

Una vez que se haya podido solucionar el problema, se debe llevar un seguimiento de la persona porque el objetivo es completar el proceso de ayuda.



## ORIENTAR

De esta manera se orienta a la persona para que se le facilite al momento de expresarse, en buscar medidas de autoprotección, en extender el tiempo de crisis.

# ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS



FUNDACIÓN  
**CÁLMA**

Esta adicción impacta principalmente a niños y adolescentes, aunque algunos especialistas se niegan a catalogar al uso compulsivo de videojuegos como una adicción. Actualmente, existen varios centros de adicciones alrededor del mundo en donde también brindan tratamientos a personas consideradas como adictas a los videojuegos.



# Síntomas de la adicción de los videojuegos



1 Perturbación de la organización temporal diaria.

2 Reducción de las relaciones interpersonales.

3 Problemas y discusiones familiares o de pareja.

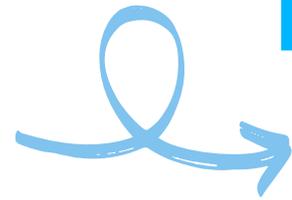
4 Disminución del rendimiento académico o personal.

5 Abandono de otros pasatiempos

6 Aislamiento social.

# TRATAMIENTO PSICOLÓGICOS

El tratamiento varía dependiendo del paciente y la manera en la que los videojuegos han modificado y dominado su estilo de vida además de afectar sus relaciones personales.



La terapia más adecuada es realizar ejercicios en los cuales el paciente adquiere una conciencia de la cantidad de tiempo que pasa jugando y la manera en la que los videojuegos han modificado su estilo de vida además de afectar sus relaciones personales.





# CONSEJOS PARA UN BUEN INICIO DE CLASES:

- ✓ Exprese expectativas positivas para regresar a la escuela: conozca nuevos maestros y compañeros de clase. Permítales saludar a sus amigos, repetir el nombre del maestro y compartir su diversión en clase con la familia.
- ✓ Elige el lugar ideal: Asigne un área tranquila y bien iluminada en su casa y deje suficiente espacio para que pueda concentrarse en la clase.
- ✓ Mantén su rutina: Que despierte, desayune y se prepare como si fuera a una clase presencial, esto ayudará a que su mente se prepare para concentrarse.
- ✓ Cómodo, pero sin limitaciones: Recuerda, estarán en casa durante las clases, pero no dejes que sea una distracción potencial.

El MINEDU enfatizó que lo más importante es la salud de las personas, ante cualquier señal que pueda amenazar la vida de estudiantes o docentes, se debe priorizar los planes de educación virtual.



# EDUCAR A NUESTROS HIJOS SOBRE ¿QUÉ ES LA PANDEMIA?



La cuarentena es un término que se utiliza para el aislamiento, y de esa manera para evitar el contagio o propagación de alguna enfermedad de la COVID-19.

Pero, ¿cómo reaccionan los hijos a esta nueva situación que está pasando en el país?

Es primera vez que la nueva generación del milenio están pasando en el mundo este tipo de estado de emergencia, debido a ello se han tenido que tomar medidas extremas con todos los ciudadanos, esta pandemia ha generado gran incertidumbre en la población, ya que es una situación desconocida existen familias que se informan.

Toda esta situación es nueva y nunca antes vista, por ello, debemos hablar con los pequeños de la casa, explicarles que las cosas han cambiado, que ya no se puede salir de casa, ya no se puede ir a jugar al parque, que ahora se tiene que evitar el confinamiento, que cada cierto tiempo se deben lavar las manos y el cambio más importante es que ahora se tiene que utilizar mascarillas.

Fundación Calma, espera que toda familia se encuentre informada de esta situación y tome las precauciones del caso, deseamos que todas familias se encuentren bien en este difícil momento, cuidémonos hoy para tener un mejor futuro mañana.



# EDUCACIÓN EN TIEMPO DE PANDEMIA



Debido a esta pandemia ha habido un cambio en todos los ámbitos, pero quienes han tenido un gran cambio han sido los estudiantes, ya que las clases ahora se han convertido de presencial a virtual. Pero, ¿Qué tanto afecta este cambio a los estudiantes?

Si bien, la juventud de ahora está acostumbrada a la tecnología y actualizada en lo último en tendencias, existen dificultades que también pasan los estudiantes, ya que no están acostumbrados a este tipo de educación.

Cada estudiante es diferente y tiene una manera diferente de aprender, al realizar clases virtuales puede generar problemas en el estudiante, en clases presenciales un tutor y los profesores pueden encontrar una manera de ayudar al escolar, debido a esto se puede generar un decaimiento educativo en el estudiante.



En Fundación Calma nos preocupa el cambio tan abrupto que han sufrido los estudiantes durante este confinamiento, y les brindamos algunos Tips que pueden ayudarlos.

**1** Tener un lugar adecuado donde poder realizar tus clases



**2** Haz un horario de tareas, ahí organiza tus horas de estudio, tareas, reforzamiento y tiempo libre.

**3** Busca maneras diferentes de reforzar tus clases, como videos interactivos



**4** Refuerza las asignaciones que son tu punto débil

# MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA EL REGRESO A CLASES

Debido a la pandemia de la COVID-19, las escuelas continuarán ofreciéndose servicios en línea. Para los padres, maestros y estudiantes que esperan regresar al aula, esta es una serie de desafíos, especialmente en términos de seguridad y privacidad de los datos. Para estar protegido, es esencial que comprendan los riesgos asociados con el uso incorrecto de herramientas tecnológicas y cómo protegerse al navegar por Internet para regresar a la escuela de manera segura.



## COMPARTIMOS CUATRO CONSEJOS PARA HACER QUE LAS CLASES VIRTUALES SEAN SEGURAS:

- Elija herramientas para una enseñanza segura: Las aplicaciones de videoconferencia deben cumplir con las regulaciones de privacidad y seguridad necesarias para proteger los datos de los estudiantes.



- Supervise los sitios web que visitan sus hijos mientras hacen la tarea: Según la información proporcionada por Kaspersky Safety Net, en el último año escolar, el 34% de los niños intentó visitar sitios web con contenido pornográfico, el 14% de los niños intentó visitar sitios web con escenas violentas y el 5% de los usuarios encontró sitios web con información sobre drogas.

- Cree una contraseña segura para su dispositivo: Al 60% de los usuarios de Internet les preocupa que alguien los espíe . Por tanto, es necesario tener una contraseña segura y no utilizar datos personales.



- Tenga cuidado con el Wi-Fi: Si elige conectar su dispositivo a una red inalámbrica pública para trabajar o con compañeros de clase, asegúrese de que su información esté protegida.

# ¿CÓMO HACER UNA RUTINA?

Empiece por escribir todas las cosas que necesita hacer y luego ordénelas por prioridad o urgencia. La clave es mantenerse ocupado, pero reservar tiempo para la comida y el cuidado personal.



Considere qué actividades se pueden dividir en más tareas. Por ejemplo, si un elemento de la lista es "preparar una cena saludable", es posible que desee agregar "ir al supermercado", "encontrar buenas recetas en línea" y "lavar y cortar verduras".

Durante el día, puede ayudarlo a incluir cosas que solía hacer. No, no es necesario que se arregle, pero cosas simples como usar aretes o lápiz labial pueden ayudarlo. Si siempre estás acostumbrado a salir a tomar un café a las 10:30 de la mañana, aún puedes tomarte una taza de café a esa hora, pero desde casa



Una forma de crear estabilidad es dedicar áreas de vivienda a ciertas actividades. Identifica el lugar de trabajo en tu casa y crea un ambiente agradable para todo lo que necesitas, y solo trabaja ahí. Haga lo mismo con el ejercicio, el tiempo en familia, el tiempo libre y el tiempo de autocuidado.

# TIEMPO PARA UNO MISMO



Incluso para las personas que nunca se han enfrentado a problemas familiares importantes, la vida en aislamiento y en cuarentena puede resultar difícil. Es por ello por lo que se debe prestar atención a la buena gestión del tiempo y el espacio compartido para proteger la relación dentro de la familia.



Para respetar el tiempo y el espacio de todos, es necesario proteger primero el tiempo y el espacio personal y prestar especial atención al autocuidado, en este caso se deben realizar las actividades cotidianas que favorezcan la higiene del sueño.



Para ayudar a cuidar el tiempo y el espacio compartidos durante el aislamiento, se deben seguir las rutinas, las reglas y los horarios. Si antes teníamos varios métodos de control externo (como el horario laboral o escolar), ahora ya no son de la misma manera.

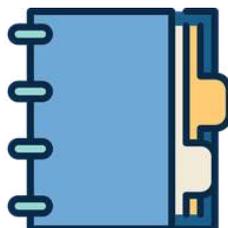


# CONSEJOS PARA DISFRUTAR TU TIEMPO A SOLAS

1

## NO TODO ES IMPROVISADO

Te recomendamos utilizar una agenda diaria para planificar tus tareas y ayudarte a concentrarte más en tu trabajo diario.



2

## PLANIFICA TUS ACTIVIDADES

Muchas veces nos perdemos por hacer un buen trabajo y perder el tiempo, asigna tiempo a cada proyecto,



3

## OPTIMIZA TU DÍA

Anota todas las cosas que haces en el día y señala aquellas cosas que te hacen perder el tiempo.



4

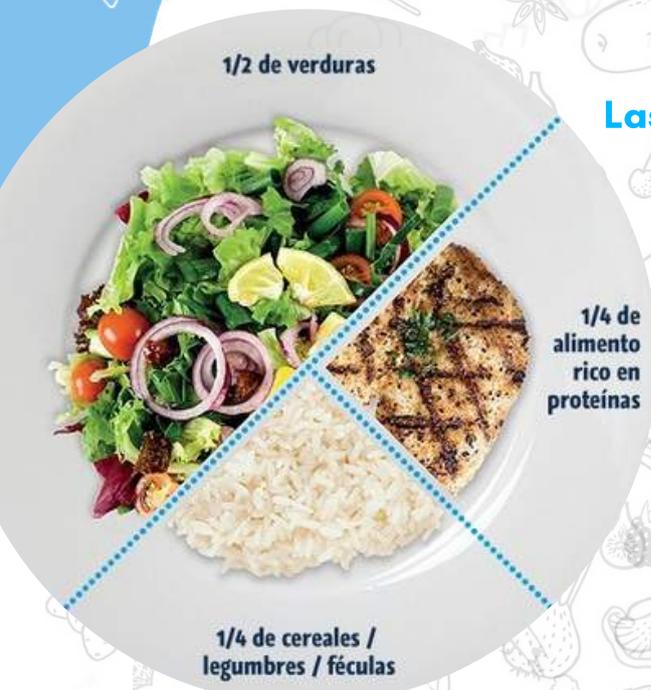
## ELIGE LO QUE TE HACE FELIZ

Descarta las cosas que te hacen sentir incómodo.



# ¿Cómo llevar una **dieta balanceada** en cuarentena?

Debido a este confinamiento se está convirtiendo en un mal hábito la mala alimentación. Si bien, hay muchas personas que no saben controlarse al momento de comer no solo por las cantidades sino por el exceso de grasa o carbohidratos que ponen en su plato, ¿pero de qué manera podemos mejorar nuestra dieta durante esta cuarentena?



## Las guías alimenticias recomiendan los siguiente:



Llenar la mitad del plato con verduras .



Llenar un cuarto del plato con granos, entre ellos integrales.



Llenar un cuarto del plato con proteínas, se puede variar la fuente de proteína, y lo mejor sería comer pescado 2 veces a la semana.

Fundación Calma desea tu bienestar tanto mental como físico, esperamos que esta solución pueda ayudarte a llevar una mejor alimentación.



# DÍA INTERNACIONAL DE LA CERO DISCRIMINACIÓN

## 1 DE MARZO

El 1 de marzo se celebra el "Día de la Cero Discriminación", el propósito de esta fecha es oponerse resueltamente a cualquier forma de discriminación. No importa cuán diferente sea su apariencia, gustos o preferencias. Todos los seres humanos tienen los mismos derechos.

Está establecido por la Declaración Universal de Derechos Humanos. Nadie tiene derecho a privar a otros de sus derechos, y mucho menos por motivos de raza, género, orientación sexual, creencias religiosas o restricciones cognitivas. Por eso, cada año, personas de todo el mundo se reúnen para celebrar la diversidad y abogar por el rechazo de cualquier forma de discriminación.

El principal objetivo en la actualidad es detener las conductas discriminatorias que pueden ocurrir en escuelas, lugares de trabajo, centros de salud, comunidades, etc. Siempre que alguien rechace a una determinada persona o grupo de personas, la cohesión social se debilitará, el desarrollo de la comunidad se retrasará y la vida de todos los ciudadanos puede verse perjudicada.

El Día Internacional de la Cero Discriminación es una campaña lanzada por El Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/sida (ONUSIDA) en 2013. Sin embargo, debido a la necesidad de reconocer y respetar los derechos de todas las personas fue posteriormente designado como "Día de Cero Discriminación" en el ámbito general.



**NO**  
to antisemitism  
#EnoughisEnough

jlc

BOARD OF DEPUTIES OF  
BRITISH JEWS  
ADVOCACY FOR THE COMMUNITY

ANTISEMITISMO

Las personas que buscan contribuir a una sociedad no discriminatoria pueden adoptar el concepto de interseccionalidad. La intersección incluye comprender múltiples manifestaciones de discriminación contra una persona o un grupo de personas. Es decir, se distinguen en múltiples sentidos simultáneamente.

Recuerda, es útil usar el teléfono para capturar la discriminación. Esta acción puede diferir entre buscar justicia e injusticia. Para las organizaciones, la normativa vigente exige la instalación de carteles antidiscriminación.



Por otro lado, es importante comprender la conciencia inicial de los trabajadores de ciertas identidades. Por tanto, hacer un diagnóstico es fundamental para iniciar el proceso de transformación cultural que promueve la igualdad, la diversidad y la inclusión.

Debe recordarse que el derecho a la no discriminación significa que todas las personas sean tratadas con dignidad: respetar su dignidad humana, autonomía, privacidad y confidencialidad, y velar por que no sean sometidas a coacciones y abusos en igualdad de condiciones.



Comunícate con nosotros:  
980254561

PRONATALISMO



**CÁLMA**  
COMUNIDAD DE ARTESANOS LÍDERES MEDIADORES ACTIVOS

# DÍA INTERNACIONAL DE LA **MUJER**

8 de Marzo

Desde estos años, el Día Internacional de la Mujer ha adquirido una nueva importancia mundial entre las mujeres de los países desarrollados. El creciente número de movimientos internacionales de mujeres está haciendo de la memoria un elemento unificado, fortaleciendo el apoyo a los derechos de la mujer y su participación en las esferas política, social, cultural y económica.



Las mujeres del mundo esperan y merecen un futuro igual, libre de estigmas, estereotipos y violencia; un futuro sostenible, pacífico y en el que todas las personas tengan los mismos derechos y oportunidades. Para lograr este objetivo, el mundo necesita mujeres en todos los órganos de toma de decisiones.



Con la participación y el liderazgo plenos y efectivos de mujeres de todos los ámbitos de la vida, todos han avanzado. Sin embargo, como se refleja en el reciente informe del Secretario General de la ONU, las mujeres siguen estando infrarrepresentadas en la vida pública y en la toma de decisiones.

Del mismo modo, en el sector de la salud y los trabajadores de primera línea, así como los científicos, médicos y cuidadores, las mujeres están a la vanguardia de la lucha contra la COVID-19. Sin embargo, en comparación con los hombres, su ingreso global es un 11% menor. Como señaló el análisis de los grupos de trabajo de COVID-19 de 87 países, solo el 3,5% de ellos tienen igualdad de género.



Cuando las mujeres están a cargo, se producen resultados positivos. Las mujeres han tomado varias de las respuestas más eficaces y típicas a la pandemia de COVID-19. Son las mujeres, especialmente las jóvenes, las que organizan diversas campañas inclusivas en línea y en las calles para luchar por la justicia social y la igualdad o para luchar contra el cambio climático en todo el mundo.



# ¿QUÉ ES APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO?

El juego es la base de los métodos de aprendizaje de los niños: esta es su forma de entender su propio mundo, ya que de esta manera logra construir y explorar amistades, probar sus conceptos intelectuales, sociales, emocionales y morales

La gente sabe mucho sobre la importancia del juego en el desarrollo de los niños. Sin embargo, pocos estudios han explorado lo que significa poner los juegos en el centro de la educación. A los niños pequeños les gusta jugar juntos, pero desafortunadamente, debido a la pandemia del coronavirus (COVID-19), no es prudente reunirse con sus amigos ahora.

Sin embargo, el hecho de que su hijo se vea obligado a quedarse en casa no significa que no pueda jugar y estudiar al mismo tiempo.



# SUGERENCIAS PARA PROMOVER EL APRENDIZAJE EN LAS ACTIVIDADES DE LOS NIÑOS:

## DEJEMOS QUE LOS NIÑOS LIDEREN:

No dejemos de tomar la iniciativa. Mediante la observación, podemos mantener a los niños cerca en lugar de dirigir el juego durante el juego. Por lo tanto, conocemos sus intereses y sus planes, mientras dejamos que el juego continúe de forma natural.

## SEA UN BUEN OBSERVADOR:

Este es un papel difícil y seguiremos aprendiendo. Debemos dejar que los niños lideren, cometan errores y aprendan. El propósito es que los niños piensen en soluciones y aprendan.



## DÉ CONSEJOS, PERO NO LOS CONTROLE:

Podemos hacer preguntas abiertas sobre cómo hacer las cosas para que los niños puedan explorar y decidir cómo jugar.

## SEPA CUÁNDO DEJAR EL JUEGO:

Algunos niños les pedirán a los adultos que se queden o abandonen el juego. Es mejor dejar de jugar cuando el niño se sienta cómodo y seguro para que pueda seguir imaginando y explorando.



# CUIDADO Y AUTOCUIDADO **DE LA SALUD MENTAL**



Preservar el bienestar mental y psicológico en épocas de crisis y emergencia es de suma importancia para evitar males y trastornos cerebrales y físicos. No solamente se debe evitar contagiarse del mortal virus proveniente de Wuhan, sino que también lograr la armonía entre mente y cuerpo para poder sobrellevar de la mejor manera la pandemia.

Una de las mejores formas de alcanzar la plenitud mental es mediante rutinas que involucren actividades recreativas, deportivas y culturales. Leer, escribir, hacer deportes y escuchar música clásica son algunos de los pasos que todo miembro de la familia debe hacer al menos durante 15 minutos al día.

Fundación Calma tiene como prioridad preservar la salud mental de niños, jóvenes y adultos, sobre todo en estos tiempos de incertidumbre mundial.

Felizmente, y gracias a la presión de las redes sociales por tocar temas de salud mental, el Ministerio de Salud incorporó plataformas como la teleconsulta, teleatención y la teleorientación, las cuales están designadas para brindar soporte emocional y profesional a quienes más los necesiten en estos tiempos de crisis sanitaria. Solo basta marcar las líneas 113, opciones 3 y 5, y listo. Recibirás la compañía y orientación que te hace falta .

Finalmente, la Fundación Calma cuenta con un preparadísimo staff de psicólogos, médicos y orientadores, quienes estarán abiertos a ayudarte en los temas que tanto irrumpen tu sosiego mental. ¿Qué esperas? Llama y no dejes que tu situación se agrave.

## ¡AYÚDANOS A AYUDARTE!

### Teléfonos de la Fundación:



#### Contigo Empresa

980254561

(aliados@fundacioncalma.org)





# COMUNICACIÓN VIRTUAL, UN ARMA DE DOBLE FILO



Si bien es cierto, las nuevas tecnologías ayudan a estar conectados con los que se encuentran a distancia, tener información importante al alcance de un clic, entre otras muchas funciones útiles; el auge de las redes sociales ha tenido un impacto negativo en la vida de muchas personas. Mediante el portal No al Acoso Virtual del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), entre febrero 2018 y junio 2020, se registraron 2580 casos de acoso virtual y violencia en línea. De los cuales, 2231 (86%) fueron registrados por víctimas y 349 (14%) por informantes.



Te brindaremos algunas recomendaciones que te ayudarán a prevenir el ciberacoso que se da a través de diversas plataformas en la red.

- 1 Mantener los perfiles de las redes sociales en modo privado.



- 2 Utilizar contraseñas con un alto nivel de seguridad.



- 3 Informarse sobre las políticas de uso de cada plataforma virtual.



- 4 Hacer uso de la función "bloqueo".

- 5 Asegurarse de tener un buen antivirus.

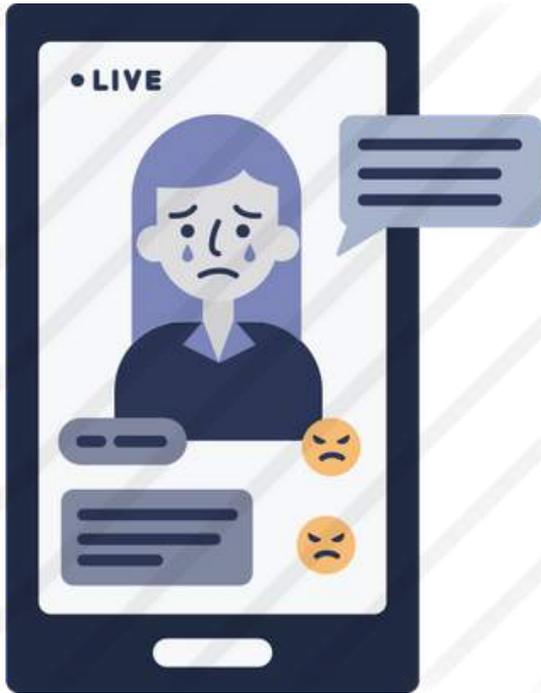


- 6 Ser precavido con la información que compartes.

- 7 Utilizar un modelo de cámara con luz piloto.



# FUNDACIÓN CALMA COMO PARTE DEL CENTRO DE SEGURIDAD DE FACEBOOK CONTRA LA VIOLENCIA



Además, Facebook cuenta con diversas asociaciones aliadas a nivel mundial para el mejoramiento de la seguridad de los internautas. En Perú, tenemos el agrado de ser el único aliado del Centro de Seguridad de Facebook contra la Violencia. Gracias al compromiso que mantenemos con la promoción de una cultura de paz, seguimos estrechando nuestra ayuda a todos los hermanos peruanos. Esta nueva herramienta es un paso más para acercarnos a ustedes como usuarios.

En Fundación Calma no nos rendimos y seguimos brindando el apoyo psicológico que se necesita en diversos casos sociales, como por ejemplo el acoso virtual. Ello de manera gratuita o con un costo social, para ayudar a muchas otras personas con escasos recursos. Recuerda que estaremos siempre para ti. Si eres víctima de ciberacoso o conoces a alguien que lo sufra, comunícate con nuestro equipo, nosotros te ayudaremos a solucionar los conflictos emocionales por los que estés atravesando.



## ENTREVISTA AL PRESIDENTE DE LA **FUNDACIÓN CALMA** DANIEL AMAYA EN EL

### CANAL PLUS MEDIA TV

El jueves 4 de marzo del presente año el presidente de la Fundación Calma, Daniel Amaya, participó en una entrevista en la página Plus Media TV en el programa “EMPRENDIENDO” conducido por Mary Yamanija, en el detalló en que consiste el trabajo de la fundación.

Daniel Amaya es presidente de la fundación desde hace 11 años, el antes era director comercial de inversiones dentro de una AFP, sin embargo, algo que siempre lo llamó fue el tema social, quería que se visibilice la violencia que hay en el país y ayudar a combatirla por eso se creó la Fundación Calma, para ayudar a mitigar este tipo de abusos que se encuentran en diferentes lugares.

Al principio le costó como todo emprendimiento, pero contó ayuda de personas muy talentosas dentro de su círculo social que querían trabajar por las personas y poco a poco y como dijo Daniel en la entrevista: “Sangre, sudor y lágrimas se logró”.

Cabe aclarar que Fundación Calma como su nombre lo dice es una fundación no una ONG, se diferencian por que las fundaciones son fiscalizadas por un ente regulador que es la CONSUF (Consejo Nacional de Fundaciones) que es supervisado por el Ministerio de Justicia, sin embargo, no son dependiente de ellos. Otra diferencia es que las fundaciones no pueden cambiar sus objetivos cosa que las ONG si pueden.

FUNDACIÓN  
**CALMA**

  
**PLUS**  
MEDIA TV  
CANAL DIGITAL





La fundación Calma se segmenta en 3 conjuntos muy importantes: **Colegios, Centro de Labores y Comunidades**, al inicio se trabajaba el fortalecimiento de la salud mental y prácticas restaurativas para dar soluciones pacíficas a las problemáticas en colegios y centro de labores, en la actualidad ya se han hecho llamado para ayudar a las comunidades en temas de mediación o prácticas restaurativas pero todo redireccionado a la parte educativa y también en los centros de labores mediante programas, como **“CONTIGO EMPRESAS”**, el cual se basa en evaluaciones para saber el lado de incidencia a los colaboradores en cuanto a salud mental, también se está sacando **“CONTIGO COLEGIOS”** que tienen los

mismos componente que el programa anterior solo que este se enfoca en las personas pertenecientes al plantel escolar ya sean profesores o alumnos, en ambos programas se brinda atención psicológica y capacitaciones para prevenir la violencia.

A parte de esos programas también se encuentra **CONTIGO PERSONA NATURAL** que se enfoca en la persona de a pie que busca atención psicológica. Estos programas han ayudado mucho bajo el contexto que vivimos ya que según comento la conductora, Yami Yamanija, los índices de ansiedad se dispararon durante la primera cuarentena y eso es confirmado por el presidente de la fundación.

En la entrevista también se tocó el tema del voluntariado y algo que Daniel Amaya resalta es que la fundación como entidad registrada para el voluntariado en la CONVOL (Comisión Nacional de Voluntariado), el cual está bajo la dirección del Ministerio de la Mujer, los voluntarios que comienzan a trabajar aquí empiezan a generar horas de voluntariado los cuales les dan beneficios y privilegios uno de ellos es canjear tus horas de voluntariado por un certificado que te da la oportunidad de aumentar tu puntaje al momento de postular a alguna beca del estado.

El año pasado fue algo complicado por la pandemia y la fundación tuvo que realizar sus trabajos de forma virtual para salvaguardar la salud de los voluntarios y a comparación de antes que iban varios a ayudar, en la actualidad van grupos reducidos a asentamientos humanos a brindar ayuda humanitaria y también se brinda el soporte nutricional y psicológica, esto ayuda de manera global a las familias que viven ahí.

Algo que caracteriza a la fundación es la ayuda que brinda este a los colegios para mitigar el bullying con la campaña “Ponle el Parche”, si bien en la actualidad el acoso sigue existiendo solo que se ha adaptado al formato digital, la fundación brinda apoyo a cada salón a partir de 4to grado de primaria a 5to de secundaria donde se les da un cuestionario para saber el grado de incidencias y a raíz de eso los psicólogos brindan las charlas, de manera grupal e individual.



Además, desde hace 4 años Fundación Calma forma parte del Centro de Seguridad de Facebook Latinoamérica, Facebook a parte de ser una red social también tiene su centro de asistencia contra la violencia y la prevención del suicidio aparte de eso también cuenta con la aplicación Messenger kids que es como una ayuda parental para niños menores de 13 años, este mecanismo ayuda a tener mejor control por parte de los padres de con quien hablan sus hijos.

En la actualidad la salud mental y componentes de violencia han aumentado en el país solo ahora hay cerca de 4 millones de peruanos que necesitan atención psicológica, los cuales solo el 20% tiene la accesibilidad para atenderse, sin embargo, esto va en aumento cada año, según informó Daniel Amaya, también indicó que desde hace 2 años está vigente la ley de salud mental en el congreso los cuales son obligatorios en los centros de labores y educación.



La falta de ayuda en salud mental es una problemática que se tiene que atacar con la ayuda de los psicólogos, “Dejemos ese pensamiento de decir que ir al psicólogo es estar loco” fue lo que comentó Daniel Amaya, resaltó que ir al psicólogo es como ir al doctor cuando tienes una dolencia física, es igual con el psicólogo, si uno tiene depresión, ansiedad o estrés, uno debe ir al psicólogo.

La normalización de la violencia está tan arraigada en nuestra sociedad que la manera de combatirlo es llevando ayuda profesional a todos los sectores e inculcar una buena educación de salud mental. Se ha visto algunos cambios especialmente dentro de las empresas ya que el área de recursos humanos en la actualidad es dirigida por un psicólogo y esto ha ido en aumento fomentando así una cultura de paz, según comentó Mary Yamanija

El tema de salud mental es un tema muy delicado, por eso Fundación Calma brinda ayuda psicológica a cualquier persona, empresa o comunidad a través de los siguientes números:

**¡AYÚDANOS A AYUDARTE!**

**Teléfonos de la Fundación:**



**Contigo Empresa**

980254561

(aliados@fundacion

calma.org)



# PROGRAMA "CONTIGO"



Debido a la pandemia mundial ocasionada por la COVID-19, la salud mental de las personas se ha deteriorado. Niños, adolescentes, adultos y ancianos comienzan a padecer diversos tipos de problemas y trastornos, como ansiedad, estado de ánimo, depresión, etc.

Hay muchas soluciones para estos problemas y una de las más eficaces es el apoyo psicológico. Este tipo de tratamiento puede ayudar a enfrentar las condiciones que nos acosan y lograr un progreso significativo en la superación de los problemas.

Un psicólogo bien capacitado maneja e interpreta varias evaluaciones que pueden ayudar a diagnosticar la enfermedad, mientras utiliza pruebas cognitivas y evaluaciones de análisis del comportamiento para comprender los sentimientos de los afectados.

Fundación Calma cuenta con el programa Contigo, que brinda asistencia psicológica gratuita a través de un sistema de acompañamiento virtual, que incluye videollamadas, información y reportes de casos, todos ellos diseñados para ayudar orgánicamente a las personas con otras cosas que necesiten.

Fundación Calma cuenta con el programa Contigo, que brinda asistencia psicológica gratuita a través de un sistema de acompañamiento virtual, que incluye videollamadas, información y reportes de casos, todos ellos diseñados para ayudar orgánicamente a las personas con otras cosas que necesiten.

Actualmente trabajamos con la ayuda de varios psicólogos que por su alta eficiencia han atendido con éxito a más de 700 personas, interviniendo y mejorando los problemas que afectan la integridad y estilo de vida de los peruanos. Fundación Calma cuenta con suficientes psicólogos y agencias para brindar apoyo a personas necesitadas, y abrirán sus puertas para recibirlos y darles la ayuda que necesitan.

Además, este programa también abarca ayuda psicológica tanto para colegios y empresas.

El propósito del programa "Contigo" es que los profesionales de la salud mental brinden apoyo y orientación a los colaboradores y / o estudiantes que necesiten asistencia emocional, logrando así el bienestar personal y potenciando la importancia del cuidado mental y emocional.

Si ves que tú o alguien cercano necesita ayuda psicológica en Fundación Calma contamos con el programa CONTIGO en donde ofrecemos atención psicológica de manera virtual

Programa CONTIGO:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4S8p1nj8ojybc44y3aRTe83q0Vki\\_AMuArleT94TXSNNiA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4S8p1nj8ojybc44y3aRTe83q0Vki_AMuArleT94TXSNNiA/viewform)



# EMBAJADORES DE CALMA

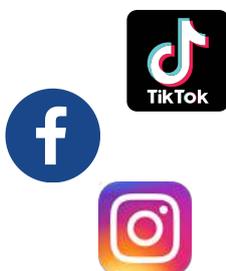
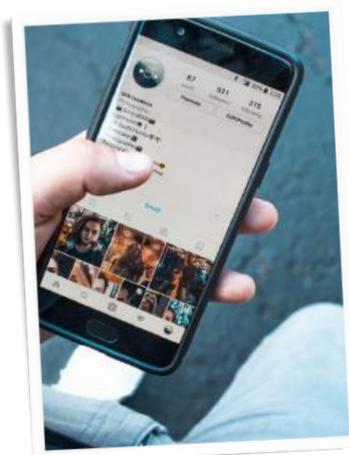
En Fundación Calma contamos con un área de embajadores, la cual, tiene como objetivo principal la búsqueda de embajadores de paz que ayuden a difundir las campañas .

## ¿CÓMO CONTACTAMOS A NUESTROS EMBAJADORES ?



### BUSCAR

Estar en constante búsqueda de influencers en redes sociales como Facebook, Instagram, Tik Tok, personas del medio y usuarios que se encuentren en crecimiento de seguidores en sus cuentas.



### INFORMACIÓN

Brindar la información sobre la labor de la fundación, lo que significa es enviar una invitación al influencers o usuario y explicarle en que consiste ser embajador y los beneficios de ésta labor social.



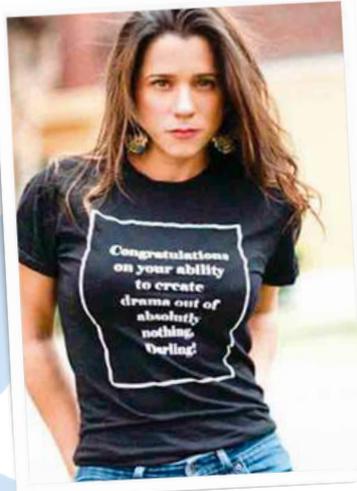
### CONTACTO.



Establecer un contacto permanente con el embajador para pedir los videos, ser constantes con los mensajes y llamadas y sobre todo hacer recordatorios, ya que, son personas con agendas muy ocupadas.



## Conoce a nuestros embajadores de Calma



### Vanessa Terkes

Personaje Público, actual precandidata al congreso de la República del Perú por el partido Alianza por el Progreso, cuenta con 756K de seguidores en Instagram y 67.4K en su cuenta de Tik Tok, el contenido que realiza es humor.

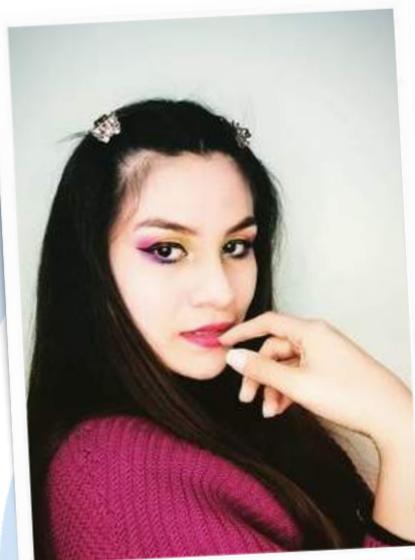
### Khamila Castillo

Influencer, actualmente cuenta con 5,161 seguidores en su cuenta de Instagram y en Tik Tok cuenta con 131.4K seguidores, en ambas cuentas su contenido es entretenimiento, humor y postea de su día a día.



### Vivian Serna

Influencer, cuenta con 2,501 seguidores en Instagram y 52.2K seguidores en Tik Tok, el contenido que realiza en sus cuentas son tips de moda y ahorro, makeup, y tendencias.





## Oscar Lostaunau

Papá Bloguero, cuenta con 20.9K de seguidores en Instagram, su contenido se basa en contar historias, experiencias, aventuras de ser papá soltero, da consejos sobre paternidad y crianza.

## Camila Hernández

Influencer, cuenta con 4,333 seguidores en Instagram y 71.2K de seguidores en TikTok, es una actriz en formación y bailarina, el contenido que realiza en sus plataformas es entretenimiento y lifestyle.



## Aldana Serpa Palomino

Influencer, cuenta con 8,020 seguidores en Instagram y 113,7K seguidores en TikTok, el contenido que realiza en sus plataformas es humor y comedia.

# Programa

## DONANTES RECURRENTE

El programa Donantes Recurrentes pertenece al programa solidario de la Fundación Calma. La iniciativa se basa en el apoyo que las personas brindan a la fundación para implementar diversas acciones que beneficien a la comunidad y reduzcan la violencia.

Se trata de una resolución para realizar una acción solidaria para la población peruana, que se estableció a través de acciones solidarias para apoyar a las personas más vulnerables.



## OBJETIVOS

El objetivo principal del programa de donantes recurrentes es garantizar una atención inmediata, adecuadamente planificada y de alta calidad para que el paciente pueda superar el problema de los afectados y, lo más importante, sentirse satisfecho con el servicio. El área de calidad sigue en contacto con el usuario para determinar su nivel de satisfacción y recopilar las recomendaciones finales que pueda tener.



## PLANES SOLIDARIOS

Son los paquetes de beneficios que ayudarán a los donadores del Programa Contigo en materias de salud psicológica y nutrición, cursos, eventos y vales de descuento según el Plan Solidario elegido.

Plan Lite	Plan Premium	Plan Artesanos de Paz
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 4 consejerías psicológicas por 1 mes.</li><li>✓ Informe bimensual, envío de contenido por correo o WhatsApp.</li><li>✓ Informe bimensual, envío de contenido por correo o WhatsApp.</li><li>✓ Descuento en charlas, talleres y conferencias online</li></ul> <p><b>Donación:</b> s/ 40.00</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 6 consejerías o terapias psicológicas por 1 mes.</li><li>✓ Informe bimensual, envío de contenido por correo o WhatsApp.</li><li>✓ Evaluación nutricional</li><li>✓ VIP Pass Free a eventos en línea</li><li>✓ Descuento en charlas, talleres y conferencias online</li></ul> <p><b>Donación:</b> s/ 80.00</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Consejerías o terapias psicológicas ilimitadas de acuerdo a necesidad declarada por el psicólogo.</li><li>✓ Informe quincenal, envío de contenido por correo o WhatsApp.</li><li>✓ Evaluación nutricional</li><li>✓ VIP Pass Free a eventos en línea.</li><li>✓ Vales de descuento con empresas aliadas a la Fundación Calma.</li></ul> <p><b>Donación:</b> s/ 150.00</p>



## Nuestros Aliados



Teléfonos de la Fundación:

Contigo empresas: 980254561 ([aliados@fundacioncalma.org](mailto:aliados@fundacioncalma.org))

Inscripción conferencias, talleres etc.: 980254561

Donaciones: 980254561

## PSICÓLOGA VOLUNTARIA DE LA FUNDACIÓN CALMA

MARÍA JOSÉ VALERIA  
CONDORCHOA QUISPE

Estudiante de 9° ciclo de la carrera de Psicología.  
Universidad Privada Norbert Wiener.



# LOS EFECTOS EMOCIONALES DE LAS CLASES VIRTUALES EN TIEMPO DE PANDEMIA

**B**ien sabemos que el covid-19, ha ocasionado grandes cambios a cada una de las personas y nuevos hábitos.

que se han generado para poderse uno adaptar, pero sobre todo está la educación que reciben los estudiantes escolares y universitarios, que ejercen este período educativo por el motivo de ser profesionales ya que ellos también han sido afectados por el tema de la pandemia. Es por esto que el ministerio de educación (MINEDU), se ha visto con la obligación de ofrecer un nuevo sistema virtual en los colegios y universidades (estatales y privados), para los estudiantes, con la ayuda del equipo académico y administrativo para que puedan seguir continuando su rol a través de herramientas tecnológicas.

Al comenzar este período virtual, la gran mayoría de los estudiantes se ha visto una inadaptación al ambiente nuevo para ellos, acompañándose así con las emociones negativas surgiendo problemas psicológicos en él o ella, lo cual es normal y no anormal. La neurociencia nos ayuda a entender la relación entre las emociones y la enseñanza-aprendizaje, es decir la información que entra a través de nuestros sentidos primero es procesada emocionalmente y luego racionalmente.

Uno de ellos, es la frustración a causa de la dificultad para entender el sistema, el acceso o por la falta de experiencia previa, lo cual se experimenta en mucho de los estudiantes o en las familias en casos de los menores de edad. También se denota la ansiedad por la sensación de falta de control con el sistema, la necesidad de comunicación y participación constante, los horarios, fechas límite y la organización de sus horarios. La vergüenza también hace que el estudiante pueda sentirse incompetente o ponerse en evidencia ante otros en tareas que no logra completar. También existe la vergüenza asociada a exponer el trabajo a la crítica o valoración de personas desconocidas. Cuando una persona se siente avergonzada, ansiosa o frustrada su disposición para aprender disminuye notablemente y su motivación a estudiar es baja y surge lo que es el problema del rendimiento escolar o universitario.

# ¡NUESTROS PROYECTOS!



Apoyamos a más de 700 personas con ayuda psicológica gratuita, gracias a nuestros 47 psicólogos que están dispuestos a contribuir con el bienestar de la sociedad.



Actualmente contamos con más de 40 moderadores de paz, los cuales se encargan de difundir nuestros mensajes y así llegar a más personas que nos necesitan.



Seguimos aliados con Mamás Millennials, plataforma virtual que brinda cursos personalizados para el beneficio de las madres de familia en el ámbito educacional.



Bajo nuestra alianza con la plataforma Psyalive, podemos brindar ayuda sobre la nueva metodología de consultoría psicológica.



Tu apoyo es valioso para nosotros, para llegar a cada una de estas personas que más lo necesitan. No solo en lo material, si no también en lo emocional y espiritual.

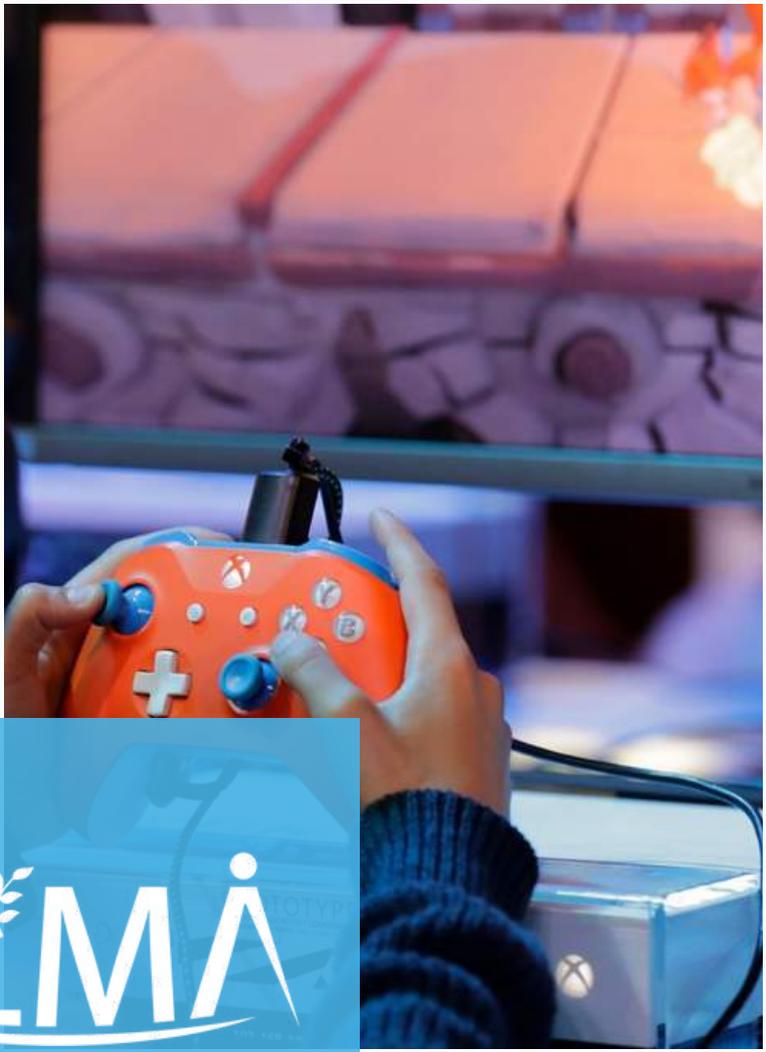
¡DONANDO ALEGRAMOS  
CORAZONES!

Para nosotros no hay donación pequeña, todos son gestos de solidaridad con los cuales haremos un gran cambio en el mundo ¡Sé parte del cambio!



¡QUIERO AYUDAR!





FUNDACIÓN  
**CÁLMA**

*Síguenos en nuestras redes sociales*

 @fundacióncalma

 @fundacióncalma

