

7° Edición



VOLUNTARIADO SOLIDARIO

FUNDACIÓN
CALMA



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 permitirnros ayudar a personas con escasos recursos.

¡Llegó la época de dar!

RIFA BENÉFICA CALMANDO CORAZONES

FINALIDAD DE LA
RIFA: REGLAS PARA
LOS NIÑOS
DE ESCASOS
RECURSOS



SORTEO: 24-12-2020
HORA: 5:00 P.M
SORTEO: BICICLETA
MONTAÑERA ARO 26



La campaña Calmando Corazones 2020 busca recaudar los fondos que permitan llevar alegría a mas de 5000 niños a nivel nacional. Calma es el único aliado en el Perú de Facebook Latinoamérica en su centro de seguridad donde apoya a miles de personas y promueve la Paz en el mundo. Nos encontramos como representante a NIVEL PERÚ de las instituciones SIN FINES DE LUCRO de voluntariado ante la Comisión Nacional de Voluntariado (CONVOL – MINISTERIO DE LA MUJER Y POBLACIONES VULNERABLES)

**APADRINA UN NIÑO COMPRANDO
TU RIFA AQUÍ**



¿Cuándo se realizará el sorteo?

El sorteo se realizará el 24 de diciembre de 2020 a las 5:00 pm. La lista de ganadores será publicada el mismo día en las redes sociales de CALMA.

¿Cuándo puedo recoger el premio en caso de salir sorteado?

El sorteo se realizará el 24 de diciembre de 2020 a las 5:00 pm. La lista de ganadores será publicada el mismo día en las redes sociales de CALMA..

¿Cómo será la modalidad del sorteo?

Modalidad virtual, usaremos un software especializado para los sorteos virtuales de donde saldrá el boleto premiado de manera aleatoria.

¿Cuál es la finalidad de la rifa de CALMA?

Recaudar fondos para la compra de regalos en la campaña Calmando Corazones 2020



Acompáñanos este 09 de diciembre a las 8:00 a.m.

CONVOCATORIA VOLUNTARIOS SOLIDARIOS



Esta actividad será para la construcción de escaleras en "Cerrito Milagroso" junto a @CementosInka

SE CUMPLIRÁ CON EL PROTOCOLO, IMPORTANTE EL USO MASCARILLA Y FACIALES. PUEDES LLEVAR GUANTES, ROPA CÓMODA Y ZAPATILLAS.

Contribuye con tu corazón solidario y comunícate con nosotros: **943511242** a nombre de Miguel Suparo y **949111587** a nombre de Rolando Pacherras para confirmar tu asistencia y cualquier información adicional.

¿CUÁN IMPORTANTE ES LA SALUD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTA COYUNTURA?

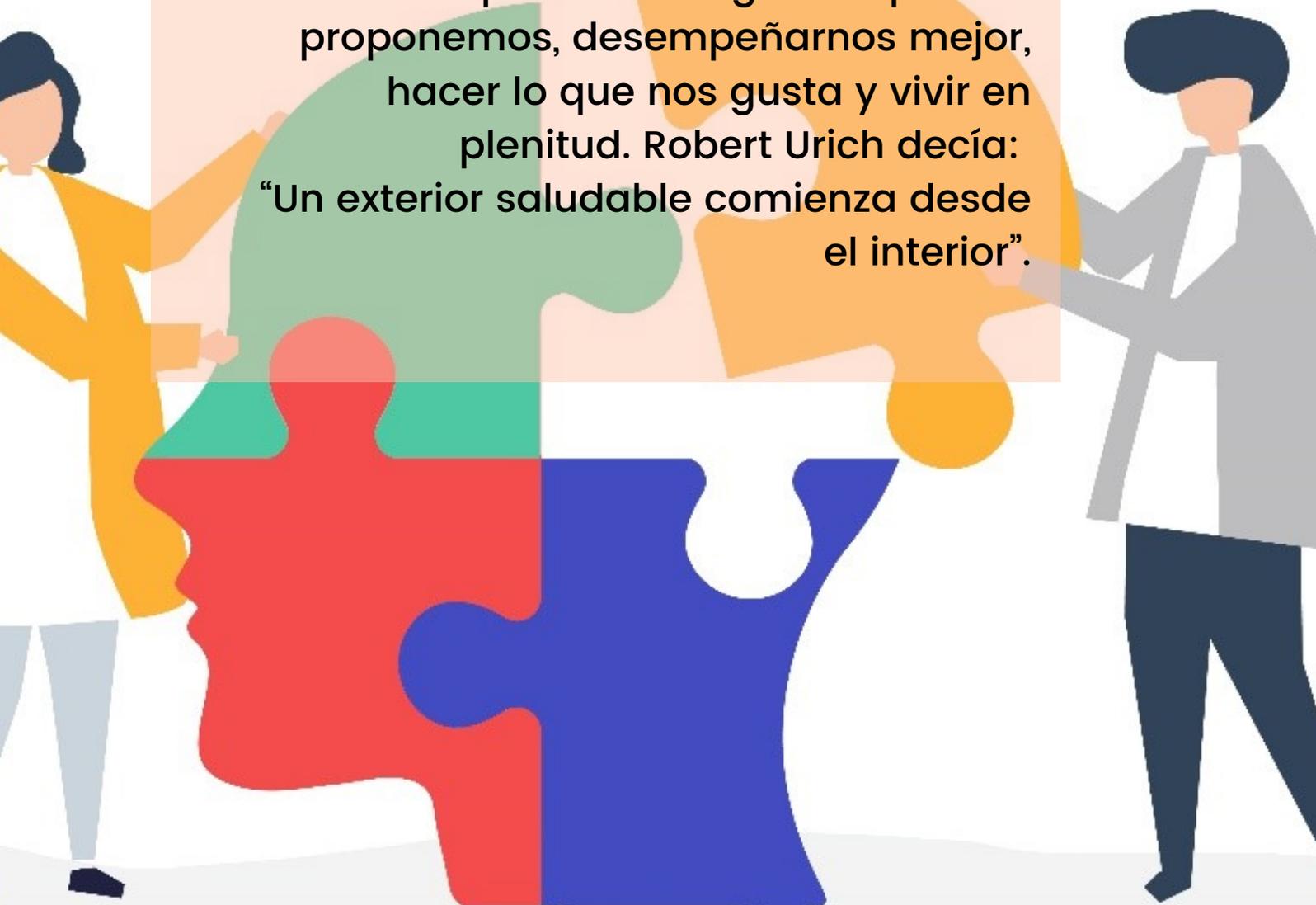
Actualmente las personas descuidan mucho más su salud mental ya que consideran que no es importante tratarla. Sin embargo, no prestarle atención puede generarnos muchos daños.

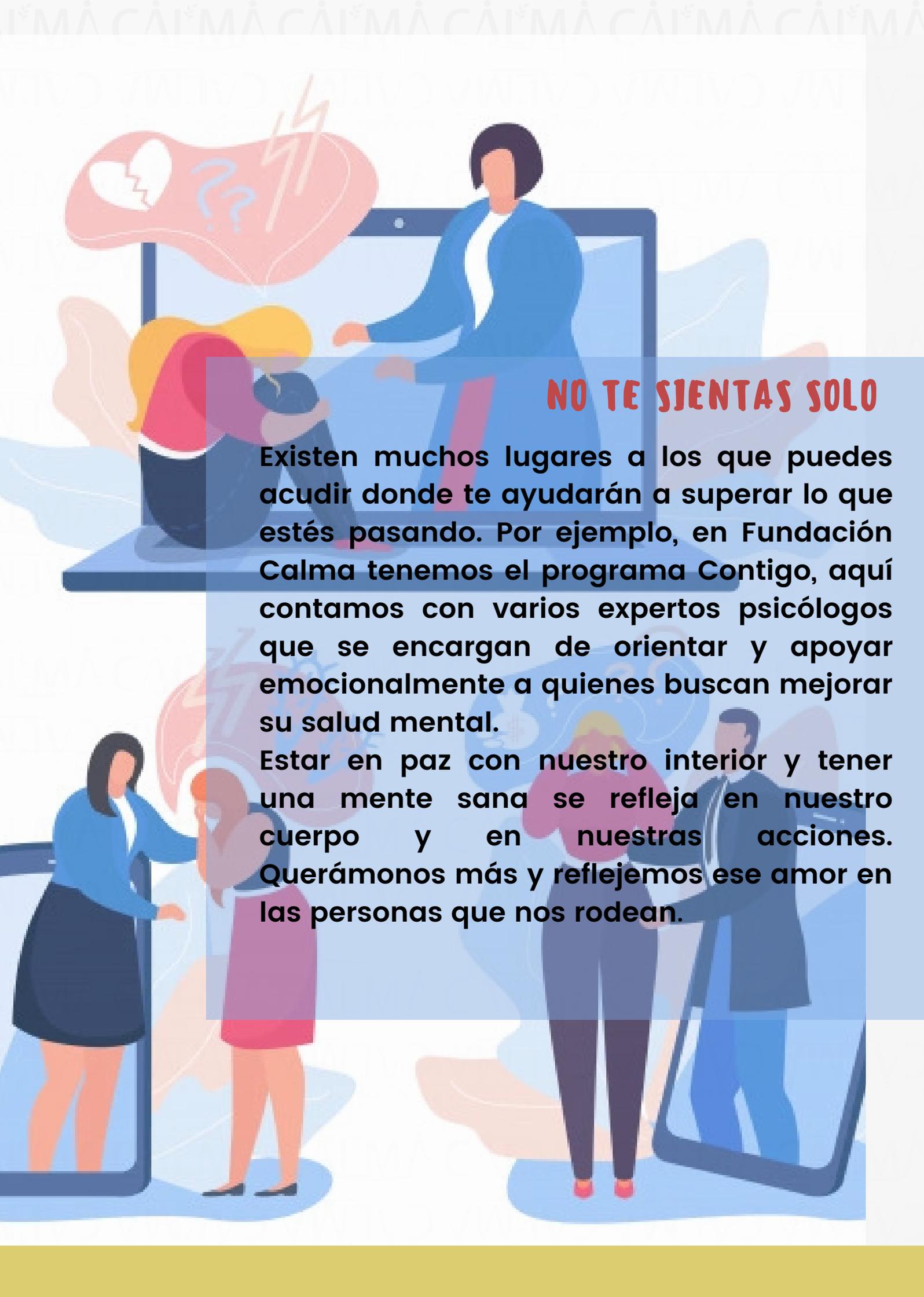
Covid-19 no solo causa daño físico, sino también daño mental. Esto se refleja en un estudio realizado por el MINSA en 2020. El estudio encuestó a 58.349 personas y encontró que alrededor del 41% de ellas padecen de moderada a severa. Y dentro del rango de edad, son los jóvenes de entre 18 a 24 años los que muestran más signos de depresión



Las cifras no han disminuido y a esto se le suma la actual problemática que azota a nuestro país, un tema de crisis política que ahora está presente en la mente de todos los peruanos y afecta enormemente nuestra estabilidad emocional.

Enfoquémonos en nuestra mente como lo hacemos con nuestro cuerpo, solo así podremos lograr lo que nos proponemos, desempeñarnos mejor, hacer lo que nos gusta y vivir en plenitud. Robert Urich decía: “Un exterior saludable comienza desde el interior”.





NO TE SIENTAS SOLO

Existen muchos lugares a los que puedes acudir donde te ayudarán a superar lo que estés pasando. Por ejemplo, en Fundación Calma tenemos el programa Contigo, aquí contamos con varios expertos psicólogos que se encargan de orientar y apoyar emocionalmente a quienes buscan mejorar su salud mental.

Estar en paz con nuestro interior y tener una mente sana se refleja en nuestro cuerpo y en nuestras acciones. Querámonos más y reflejemos ese amor en las personas que nos rodean.

¿CÓMO AFECTA LA COYUNTURA A LA SALUD MENTAL?



La marcha ha provocado muchos cambios en nuestra sociedad ,pero una de las secuelas que ha dejado es el incremento del estrés psicológico.

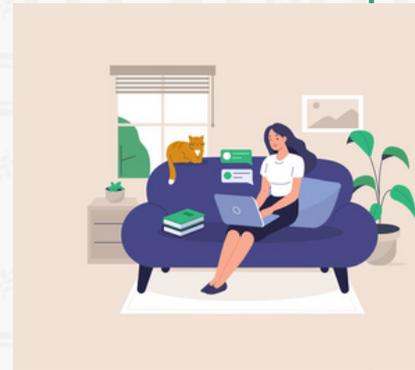


El aislamiento social extendido y la incertidumbre política han causado gran angustia y revuelo a nivel nacional.

Esto ha tenido consecuencias en la salud mental de algunas personas .

CÓMO PROTEGER TU SALUD MENTAL DURANTE ESTE PERÍODO

En Fundación Calma estamos a favor de promover una cultura de paz y reconciliación, rechazando cualquier acto violento



Limita la cantidad de tiempo que pasas leyendo o mirando cosas que no te hacen sentir mejor, y elige un momento específico para leer noticias y estar informado.



Silencia algunos algunos grupos de WhatsApp y oculta publicaciones en Facebook si los encuentras demasiado abrumadores.



Continúa en contacto con la naturaleza y con la luz solar, realiza ejercicio, come bien y mantente hidratado.



Esta es una época para mantenernos más unidos como eruanos y brindamos ayuda entre nosotros , como individuos somos capaces de grandes cosas , pero juntos y a viva voz ,sacaremos adelante a nuestro país.



Aprovecha el momento para leer, para trabajar, jugar con tus hijos, momentos de lectura juntos, selección de videos, de música, tutoriales o películas para compartir. Busca la complicidad de quién te acompaña.



Es un tiempo para desarrollar la creatividad, preparar recetas que nunca habías hecho, decorar la casa, organizar tus armarios, recuerda que cuando esto pase no tendrás tantos momentos para estas actividades.



Mantente conectado con la gente, acuerda horarios regulares de contacto y sigue conectado con las personas que te rodean como familiares y amigos.



Síndrome de burnout

Forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, el agotamiento, y la disminución del desempeño personal. Integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional.



poca autonomía

malas relaciones de trabajo

desequilibrio en la vida laboral y personal

espectativas laborales poco claras

PREVENCIÓN

* Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo

- Fomento de buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.

- Limitar la agenda laboral

- Minimizar la burocracia con apoyo de personal auxiliar

- Diálogo efectivo con las autoridades.





CEMENTOS INKA



Aliado de Fundación Calma

DONACIÓN DE 185 BOLSAS DE CEMENTO



Se hizo la donación de 185 bolsas de cemento de la mano de Cemento Inka para la construcción de la escalera en la Asociación de Propietarios Cerrito Milagroso Casa Huerta La Campiña Sector "A".



YO SOY ARTESANO DE LA PAZ

Este 09 de diciembre, gracias al apoyo de Cemento INKA se realizará la construcción de escaleras en Cerrito Milagroso .Se cumplirá con los protocolos de seguridad (uso mascarilla y faciales)

SEAMOS CADA VEZ MÁS SOLIDARIOS Y APOYEMOS A QUIÉNES NOS NECESITAN

950094579 (Romi Castillo) – 943511242 (Miguel Suparo) –
949111587 (Rolando Pacherras)

MIÉRCOLES

09

Diciembre
8:00 a.m.

Yo soy
Artesano de Paz

Trabajando juntos logramos
mejores cosas

Voluntariado:

Apoyemos a la construcción de esta obra
CERRITO MILAGROSO, AMPLIACIÓN SECTOR A

FUNDACIÓN
CÁLMA



CEMENTOS INKA

Aliado de Fundación Calma



DONACIÓN DE 200 POLLO



Se hizo la donación de 200 pollos de la mano de Cemento Inka al AAHH Villa Leticia con la finalidad de apoyar en su generación de recursos para la Navidad del Niño en dicha comunidad.



SEAMOS CADA VEZ MÁS SOLIDARIOS Y APOYEMOS A QUIÉNES NOS NECESITAN



CONVENIO DE FUNDACIÓN CALMA CON UNIVERSIDAD NORBERT WIENER

En Fundación Calma siempre velamos por el bienestar de la sociedad, queremos un mundo donde reine el amor y donde todos seamos artesanos de paz, es por ello que siempre estamos en búsqueda de nuevas oportunidades que influyan en este objetivo. Bajo esta consigna es de nuestro entero agrado saber que cada vez se une más gente a esta, nuestra razón de ser.

La Universidad Norbert Wiener ahora es parte de Fundación Calma y gracias a este convenio podremos seguir compartiendo el mensaje de paz a muchas más personas. Este convenio se ha realizado con el fin de generar un trabajo conjunto y de desarrollo social entre la Universidad y la Fundación a favor de los jóvenes y la sociedad.

Esta alianza tiene como principal objetivo motivar y preparar a los estudiantes y voluntarios para que den un aporte positivo en su entorno y a su vez se beneficien con los diversos programas que se realizan de manera conjunta por ambas partes.

Alguna de las actividades a las que nos comprometemos con la Universidad Wiener es a realizar planes, programas y proyectos vinculados con la educación, la cultura, ciencia, tecnología, especialización, investigación, creación intelectual, perfeccionamiento profesional y de proyección social.

Sabemos que mientras más preparados estemos mejores resultados habrán, es por ello que es muy importante motivar a los jóvenes a interesarse por diversos temas, de esta forma se abrirán campo a nuevas oportunidades e ideas para influir de forma positiva en la sociedad.

Además, cada parte tiene el fiel compromiso de generar y fomentar planes de desarrollo y proyectos en el área académica, docente y de investigación científica y tecnológica.

Queremos dar un empuje a los estudiantes y voluntarios a empezar a crear cosas nuevas, buscamos que cada vez tengan más determinación para lograr cambios y ayudar a quienes más lo necesitan.

Esperamos lograr grandes cosas, una vez más comprobamos que si nos unimos podemos empezar a crecer y generar nuevos cambios y oportunidades no solo para nosotros mismos, sino también para las personas que nos rodean.

Juntémonos y sigamos convirtiéndonos en artesanos de paz.

¡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.

Moderadores
de Paz

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!



Quincenario **RED**ACTORES

