

8° Edición

# INTERVENCIONES EN NAVIDAD



# 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.

CALMANDO CORAZONES

# "NAVIDAD PARA LOS NIÑOS DEL AGUSTINO"



En estas fechas es importante recordar el origen de la Navidad. Las fiestas navideñas ofrecen la posibilidad de enseñar a nuestros hijos muchos valores positivos.

Fundación Calma, de la mano de "Calmando corazones" todos los años llevan alegría a nuestros niños en épocas navideñas

Aprovechemos esta época del año para compartir en familia y compartir con quienes más nos necesitan.

# ESTA PANDEMIA NO SERÁ UN LIMITANTE PARA CONTRIBUIR.

Este año la situación ha sido distinta, el mundo prácticamente se paralizó, pero nuestro compromiso por ayudar no.

La navidad debe ser símbolo de unión y ayuda, no todos tenemos las mismas posibilidades, es importante saber que ninguna ayuda es poca, compartir algunos alimentos y pasar unos momentos entre diversión y risas pueden ser el más grande regalo que le podrías ofrecer a estos pequeños

Así como en este caso, existen muchos más lugares en los que nuestro equipo ha intervenido, todos con a finalidad de llevar alegrías a nuestros niños, por lo que brindarles una sonrisa a los niños o brindarles tranquilidad a los padres que atendemos también forma parte de nuestra misión como organización.

En esta navidad construyamos un mejor país. Recibamos esta fiesta, como si nuestro corazón fuera el de un niño: lleno de ilusión, alegría, esperanza y amor. Estar con los seres queridos es sin duda el milagro más grandioso que se puede esperar de las fiestas navideñas.

# ARTÍCULO SOBRE LA INTERVENCIÓN EN CERRITO MILAGROSO – Construcción de escaleras

---

Todos los meses en Fundación Calma realizamos la campaña Escaleras en Calma, esta tiene como finalidad apoyar en la construcción de nuevas escaleras en asentamientos humanos o lugares en situación de vulnerabilidad. Sin embargo, a raíz de la pandemia esta actividad tuvo que cesar y han sido aproximadamente 8 meses en los cuales no hemos podido continuar con esta acción.

Pero por fin llegó el momento de volver, y con todos los protocolos necesarios pudimos llevar a cabo una nueva intervención, esta vez en Cerrito Milagroso en el distrito de Lurigancho.

No podíamos trasladar a los voluntarios, como se había hecho en ocasiones anteriores, es por ello que realizamos una convocatoria a través de nuestras redes sociales e invitamos a todos los interesados en ayudar a dirigirse directamente al distrito, en donde nos encontraríamos todos para empezar con la construcción.

# LA INTERVENCIÓN EN CERRITO MILAGROSO

## – Construcción de escaleras

---

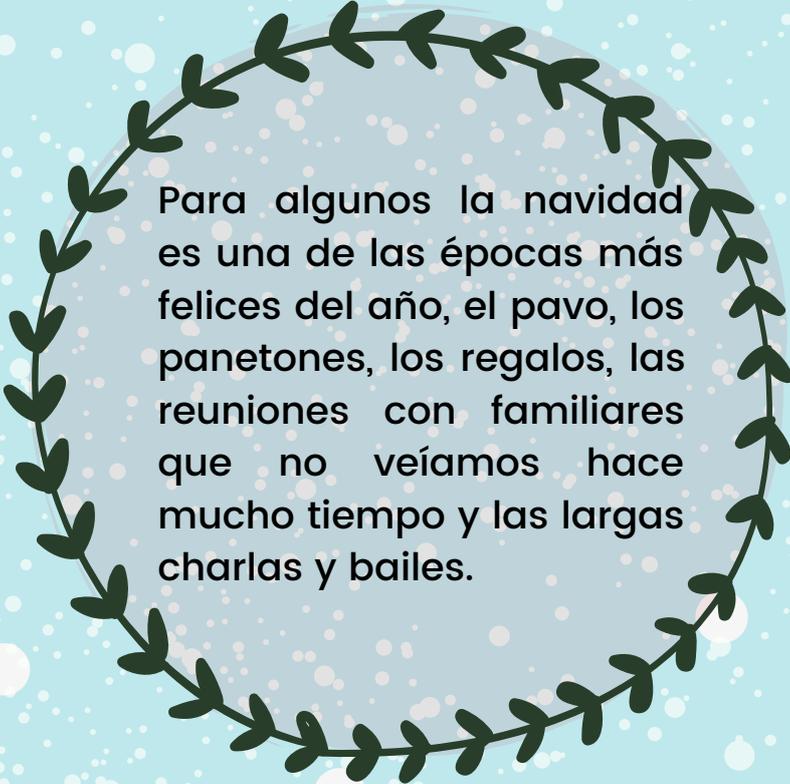
La intervención fue exitosa, ya que, acudieron aproximadamente 50 voluntarios, quienes pusieron todo de su parte para culminar con la obra. Estuvimos ahí desde las nueve de la mañana hasta el mediodía y fue gracias al esfuerzo de todos que se logró culminar con 32 metros de la escalera, lo que vendría a ser la primera etapa de la construcción

Tenemos previsto que para quincena de enero la escalera esté terminada en su totalidad, y sabemos que con trabajo duro y mucha disposición lo lograremos. Además, confiamos en todos los colaboradores, voluntarios y nuestros aliados como la municipalidad de Lurigancho y Cementos Inka, ya que la participación de cada uno de ellos fue determinante para obtener el resultado esperado.

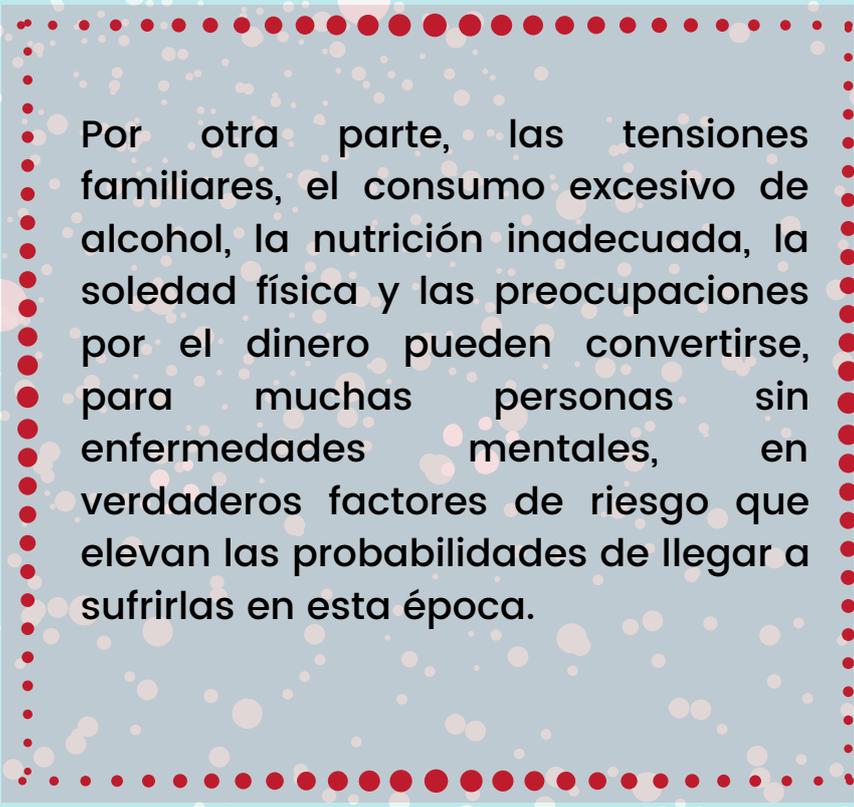
Queremos demostrarles a las personas que unidas somos más fuertes, y que la solidaridad y el amor deben ser siempre nuestra principal motivación, solo así lograremos crear una buena sociedad, llena de artesanos de la paz.



## CÓMO INFLUYEN LAS ÉPOCAS NAVIDEÑAS EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS



Para algunos la navidad es una de las épocas más felices del año, el pavo, los panetones, los regalos, las reuniones con familiares que no veíamos hace mucho tiempo y las largas charlas y bailes.



Por otra parte, las tensiones familiares, el consumo excesivo de alcohol, la nutrición inadecuada, la soledad física y las preocupaciones por el dinero pueden convertirse, para muchas personas sin enfermedades mentales, en verdaderos factores de riesgo que elevan las probabilidades de llegar a sufrirlas en esta época.



FELIZ NAVIDAD

# CONSEJOS PARA PASAR NAVIDAD EN CUARENTENA:

Se aconseja que nos reinventemos, volvamos creativos y forjemos nuevas tradiciones para vivir las fiestas, y que aceptemos que este año no será igual que la navidad pasada.

Centrarse en las actividades que sí puede hacer para pasar unas bonitas fiestas, por ejemplo, puede hacer reuniones con un número limitado de personas (con la sana distancia).

Lo más importante es que los adultos mayores se sientan seguros y no muestran excesiva preocupación, ni tristeza, consentirlos y demostrarles mucho amor.

# AYUDA PUEBLO VILLA LETICIA

Desde que se inició la cuarentena, hace ya más de 9 meses, la situación económica de cientos de miles de peruanos se ha visto afectada por las constantes olas de contagio, el acalambramiento de las oportunidades laborales y la falta de organización de muchas entidades y empresas del país.

A lo largo de su existencia, Fundación Calma a logrado ayudar a cientos de personas en situación de vulnerabilidad, brindándoles elementos esenciales tales como ropa, juguetes, comida, libros, entre otros; para que así las familias puedan tener una mejor estabilidad y un desarrollo más pleno.



Para el desarrollo de una sociedad más unificada y con mejores oportunidades, Fundación Calma continúa creciendo y desarrollando mayores posibilidades para nuestros compatriotas

En este caso, la fundación realizó un movimiento de ayuda humanitaria dirigida hacia el Pueblo Villa Leticia, el cual confirmó la entrega de 200 pollos para su actividad de recaudación de fondos pro-Ayuda Humanitaria por Pandemia.



El Pueblo Villa Leticia logrará apoyar a las poblaciones que han sufrido un golpe duro en los últimos meses, brindándoles una mejor esperanza para el futuro.



Así como este caso, existen muchos más lugares en los que nuestro equipo ha intervenido, todos con la finalidad de evitar el desgaste económico y emocional, ya que una de nuestras bases es, al mismo tiempo, conseguir la estabilidad mental y emocional de los pacientes que atendemos, por lo que brindarle una sonrisa a los niños o brindarles tranquilidad a los padres que atendemos también forma parte de nuestra misión como organización





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!**



# EL ESPIRITU DE COMPARTIR

UN SENTIMINETO PURO Y AUTÉNTICO

FUNDACIÓN  
**CALMA**

## DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD HUMANA.

El 22 de diciembre de 2005, la Asamblea General de Naciones Unidas proclamó el 20 de diciembre como el Día Internacional de la Solidaridad Humana, convencida de que la promoción de la cultura de la solidaridad y el espíritu de compartir es importante para la lucha contra la pobreza.

Podemos considerar este día como una ocasión en la que se incentiva el apoyo a las personas menos favorecidas, para así formar un mundo más justo y unificado.

Es sabido que en el mundo existen un gran número de desigualdades que limitan el progreso de la sociedad y que muchas personas buscan lograr sus objetivos de cualquier forma posible. Sin embargo, también existen varios individuos de buen corazón, los cuales buscan ayudar a los que lo necesitan, sin esperar nada a cambio, ya que la satisfacción de haber hecho lo correcto es lo único que necesitan.

*Así sea pequeño el apoyo, si es constante, logrará escalar y podrá formar un porvenir brillante para el necesitado.*

**“Fundación Calma siempre ha tenido como objetivo ayudar a los grupos en situación de vulnerabilidad.”**

# UNA NAVIDAD DISTINTA



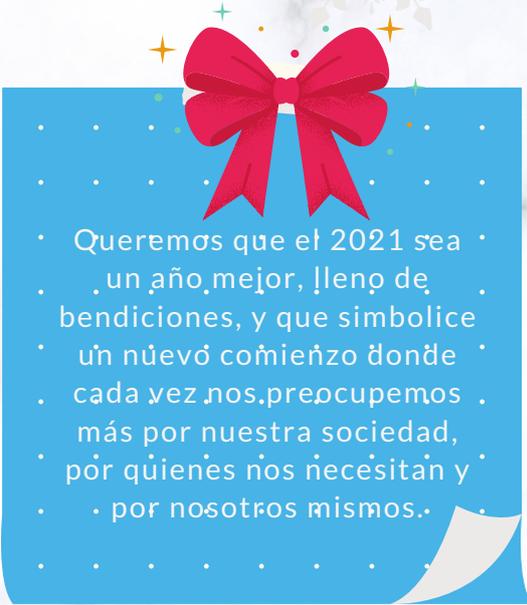
Cada 25 de diciembre celebramos Navidad, en esta fecha especial se conmemora el nacimiento del niño Jesús, en este día reina el amor y la unión familiar.

Con el transcurso de los años el verdadero significado de la navidad se fue perdiendo dejando solo como principal costumbre el intercambiar regalos, sin embargo, la navidad es mucho más que solo presentes. Debemos aprovechar ese día para reflexionar y agradecer por cada cosa que tenemos ya que el mejor regalo

que podemos recibir es el de disfrutar el afecto de las personas que nos rodean

Este año no ha sido como todos lo esperábamos, se nos presentaron diversos conflictos que tuvieron gran repercusión en nuestro bienestar físico y mental. La pandemia fue uno de los más grandes, el mantenernos alejados y el no poder salir nos afectó gravemente, sin embargo, debemos seguir en pie y confiar en que pronto podremos superar cualquier obstáculo.

Estas fiestas serán distintas, tal vez ahora no estemos todos juntos ya que hay familias que perdieron seres queridos o personas que por la coyuntura tendrán que estar aisladas, pero lo importante es buscar la forma en que la distancia no sea un problema y nos sintamos igual de juntos que siempre.



Queremos que el 2021 sea un año mejor, ¡lleno de bendiciones, y que simbolice un nuevo comienzo donde cada vez nos preocupemos más por nuestra sociedad, por quienes nos necesitan y por nosotros mismos.





## EL GRAN LABOR DE NUESTROS VOLUNTARIOS

Fundación Calma estamos orgullosos porque, aunque hubo dificultades, nuestras labores continuaron y hemos podido lograr muchas cosas: realizamos donaciones en asentamientos humanos, brindamos consejería psicológica, realizamos construcciones de escaleras y muchas cosas más. Con mucho esfuerzo pudimos contribuir con mucha gente que realmente necesitaba de nuestra ayuda.

Y todas estas acciones fueron hechas con el apoyo de todos los colaboradores de Calma. Queremos agradecer a los voluntarios, quienes siempre ponen todo su empeño para asistir a cada una de las intervenciones, también a nuestros aliados, ya que son los que nos brindan los recursos para poder seguir con la consigna de mejorar nuestra sociedad. Es grato saber que cada uno de los miembros del equipo está comprometido con esta labor y que juntos seguimos hacia adelante en nuestro fin de lograr convertir a más personas en artesanos de paz.



Mantengamos la esperanza y la  
fé, y no olvidemos que una sonrisa y un  
abrazo es el mejor regalo que podemos  
ofrecer estas fiestas.

*Fundación Calma  
les desea una Feliz  
Navidad  
y un Próspero  
Año Nuevo.*

FUNDACIÓN  
**CÁLMA**



# ¡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.

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

