

QUINCENARIO REDactores.

14° Edición

ACTIVIDADES
PARA PADRES E HIJOS

EN CUARENTENA

FUNDACIÓN

CÁLMÁ



ÍNDICE

- 1pág Presentación.
- 2_3pág Acompañamiento emocional en niños.
- 4-5pág Ejercicios en infantes.
- 6pág Comó hablar con adolescentes sobre drogas y alcohol.
- 7pág Consejos al momento de hablar de droga y alcohol con adolescentes.
- 8pág Afrontar los problemas de rendimiento con tus hijos.
- 9-10pág Algunos pasos para que tu hijo tenga estabilidad académica.



- 11pág Dificultades Escolares.
- 12pág Según la organización Healthy Children.
- 13pág Trastorno de control de impulso infantil.
- 14-15pág Estrategias frente al control de impulso infantil.
- 16pág Renovación de compromiso de la fundación Calma y el pacto mundial de las naciones unidas.
- 17pág La problemática social que no se atiendes; Suicidio en adolescentes,
- 18-19pág ¿cómo podemos ayudar a prevenir el problema?
- 20pág Bolsas de plástico
- 21pá Opciones para ayudar al planeta y dejar de lado las bolsas de plástico.

- 22pág Deporte en la persona cardíopata.
- 23pág Tipos de ejercicios que puede hacer.
- 24pág Depresión en la adolescencia.
- 25pág ¿Cuáles son los síntomas y señales de la depresión?.
- 26pág ¿Cuáles son los tratamientos para depresión en adolescentes
- 27_28pág Día Internacional de la Felicidad
- 29pág Grooming, el acoso de menores en línea.
- 30pág ¿Cómo prevenir el grooming?



- 31pág Hablar de consentimiento sexual y los niños.
- 32_33pág Lo que no es consentimiento.
- 34pág La autoestima en la adolescencia.
- 35pág Factores que influyen en formación del autoestima.
- 36pág Moderadores de Paz.
- 37pág ¿Cuál es el objetivo de un moderador de Paz?
- 38pág ¿Cómo ser moderador de Paz?
- 39pág Cómo reconocer una fuente de información sobre salud fiable en internet?

40-41pág ¿Cómo identificar la información para no caer en los "Fake News"?

42-43pág Día internacional de los derechos humanos.

44-45pág Peligro de los energizantes en los adolescentes.

46-47pág Trasnochando con el internet el "VAMPING"

48-49pág De presencia online.

50pág Salud Digital.

52-53pág PLas apuestas online.

54-56pág Día internacional de Agua.



57-59pág ¿A qué se dedica un psicólogo pro bono?

60 pág Ministerio de la Mujer y poblaciones vulnerables.

62 pág El estrés y sus emociones negativas.

64 pág Adicción al smartphone.

65-66 pág Las Rabetas.

67-68 pág ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo adolescente durante el confinamiento por la COVID-19?.

69-70 pág Educación en tiempo de crisis.

71-72 pág ¿Cómo podemos ayudar a un familiar con autismo?.

73 pág Agradecimientos.





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.

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL EN NIÑOS



Este confinamiento ha afectado a muchos niños, ya que se les está quitando la libertad de poder salir con normalidad y el hecho de estar pendiente del uso de la mascarilla, genera fastidio en los pequeños de la casa.



Durante todo este casi año que nos encontramos en estado de emergencia, muchos infantes han generado ansiedad, depresión, irritabilidad, entre otros estados mentales que pueden generar, siendo así que se es necesario un acompañamiento emocional para los pequeños de casa.



¿Qué entendemos por acompañamiento emocional? siendo la facultad de estar disponible y presentes en el momento que lo necesiten nuestros hijos o familia.



CONSEJOS AL ACOMPAÑAR EMOCIONALMENTE A TUS HIJOS



Da el espacio necesario y reconoce sus sentimientos.



Escucha con atención y no respeta sus pensamientos.



No juzgues si sus emociones son buenas o malas.



Empatía, transmite serenidad y confianza.



Apóyalo impulsando a lograr sus metas.



EJERCICIO EN INFANTES



A comienzos del año 2020, específicamente en el mes de Marzo se anunciaba el primer caso de coronavirus en territorio peruano, días después se declaró el estado de emergencia donde empezó el estado de emergencia en el mundo, muchos ciudadanos se vieron afectados de todas las edades con la cuarentena obligatoria.

Debido a la cuarentena se desencadenaron diferentes problemas, y el más notable es el sedentarismo, el cual afecta a cualquier persona sin importar la edad. Pero, enfoquémonos en los pequeños de la casa, ¿de qué manera podemos ayudarlos a que el sedentarismo no los llegue a afectar?



Los niños en casa, debido a la cuarentena y al avance tecnológico, pasan la mayor parte de su tiempo en la computadora o videojuegos, la cual debemos controlar, ya que, pueden generar dependencia al infante, lo más recomendable es realizar ejercicio de esa manera pueden estirarse y relajarse.

Inculcar el ejercicio en niños desde una temprana edad favorece al desarrollo cognitivo y físico, ya que, ayuda a crear hábitos, a sociabilizar, aumentar las habilidades motoras, dormir mejor, no importa que ejercicio decida realizar el menor, lo importante es que se desenvuelva y relaje y sería mucho mejor que los familiares lo acompañen, así se generaría también una conexión más fuerte



En Fundación Calma nos importa la salud de todas las personas, tanto física como mental, deseamos que durante todo este tiempo de cuarentena sus familias se encuentren bien y juntos podamos salir pronto de este confinamiento, recuerden el ejercicio es vida, Fundación Calma, por una sociedad sin violencia.

CÓMO HABLAR CON ADOLESCENTES

SOBRE DROGAS Y ALCOHOL



Ayudar a los adolescentes a tomar buenas decisiones sobre el consumo de alcohol y drogas puede ser un gran desafío para los padres, especialmente para aquellos que se sienten incómodos al fijar límites que ellos recuerdan haber violado en su propia adolescencia.

Muchos adolescentes prueban el alcohol, el tabaco o las drogas; unas pocas veces y no vuelven a consumirlas, otras no pueden controlar sus impulsos ni ansias por estas sustancias.

CONSEJOS AL MOMENTO DE HABLAR DE DROGAS Y ALCOHOL CON ADOLESCENTES

- Mencione situaciones relacionadas al alcohol, tabaco y drogas que estén pasando en su vecindario. Si usted y su hijo están en el parque y ven un grupo de niños tomando o fumando, use ese momento para hablarle sobre los efectos negativos del alcohol y el tabaco.



- Use noticias de periódicos o de televisión para ayudarlo a comenzar una conversación. Las noticias diarias están llenas de historias que detallan las consecuencias del abuso de drogas y alcohol.

- Comparta historias de personas en recuperación e historias conmemorativas de aquellos perdidos por causa de las drogas y el alcohol. Pregúntele a su hijo adolescente sobre lo que piensa después de leer esas historias.



- Aproveche cualquier momento del día que sea bueno para una enseñanza.

AFRONTA LOS PROBLEMAS DE *RENDIMIENTO*

CON TUS HIJOS



El rendimiento escolar es uno de los factores más importantes dentro de toda familia con hijos. Obtener buenas calificaciones no debería ser solo tarea del menor, sino que, los padres también cumplimos un rol importante en el aprendizaje de nuestros hijos. Por lo tanto, debemos crear un plan de acción para ayudarlos a que su rendimiento sea el óptimo.



ALGUNOS PASOS PARA QUE TU HIJO TENGA ESTABILIDAD ACADÉMICA:

1

Establecer un horario: De acuerdo a tu tiempo y al del niño, busca ratos en donde tu hijo esté activo. Crea una rutina con este horario, de esa manera tu niño aprenderá poco a poco que en ese momento necesita más concentración para hacer bien sus deberes.



2

Organizar el ambiente de estudio: Busca un lugar libre de distracciones. No hagas las tareas con tus hijos en el lugar donde juega o donde haya televisor, eso solo generará inquietud en el niño y no le permitirá captar la información de forma adecuada



3

Enseñar diversos métodos: Rompe con la enseñanza tradicional. Mantén activo el interés de tus niños y usa ejemplos didácticos, colores, mapas, juegos, música, canta, entre otras muchas actividades que harán que su aprendizaje sea más rápido.



4

Usar recursos innovadores: No desaproveches las nuevas herramientas tecnológicas. Úsalas a tu favor y busca nuevas formas de enseñanza. Pero siempre teniendo mucho control sobre el uso que le dan los menores, para no tener riesgos de otros diversos factores.



5

Celebra sus aciertos y ayuda en los errores: Felicita tu hijo cuando obtenga buenas notas en sus cursos, aun cuando en otros no le haya ido muy bien. Ello le motivará a querer igualar las notas de sus demás materias. Corrige los errores de una manera adecuada, no lo regañes, ayúdalo a mejorar.



Recuerda que un óptimo rendimiento escolar se logra poco a poco, y que no hay mejor enseñanza que la que se hace con amor. Formemos a nuestros niños en todos los aspectos de la vida, de manera creativa; y procura que no vean la escuela como un lugar agobiante.



DIFICULTADES ESCOLARES



Muchas veces pensamos que nuestros hijos deberían realizar correctamente bien en el ámbito académico, solo porque asisten al colegio. Sin embargo, a veces no nos damos cuenta que el problema va más allá del querer o no querer. Ellos también sufren de diversas problemáticas, internas o externas, que alteran su rendimiento como persona. Es así que se presentan dificultades sociales o escolares.

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN HEALTHY CHILDREN, ESTAS SON LAS DIFICULTADES FISIOLÓGICAS MÁS COMUNES:



Dislexia

Dificultad para leer debido a que el cerebro invierte o modifica la información percibida por la vista.



Disgrafía

Dificultad para escribir, como resultado de la dislexia. Presenta dificultad de entendimiento en la persona.



Trastorno por déficit de atención e hiperactividad - TDHA

Problemas en el aprendizaje y el lenguaje. Se presenta agresión, ansiedad, depresión, entre otros problemas de disciplina.



Trastorno de espectro autista

Problemas neurológicos que afectan la capacidad de relacionarse con el entorno. Presenta hipersensibilidad a movimientos, sonidos, imágenes, entre otros. Ello afecta su capacidad de aprendizaje.



Síndrome de Asperger

Generalmente se presenta inteligencia promedio o por encima del promedio. Presenta precariedad verbal, lo que dificulta la interacción social.





TRASTORNO DEL CONTROL DE **IMPULSO INFANTIL**

Los problemas de comportamiento en los niños son debido a la falta de control que tienen sobre sus impulsos. Aprender a controlarlo no es un trabajo fácil para los padres de familia. Puesto que, los primeros cinco años de los niños la corteza prefrontal, responsable de esta tarea en el cerebro aún no está completamente desarrollada.

La impulsividad es actuar de forma rápida y sin pensar en las posibles consecuencias negativas de actuar así. En el primer año de vida, los impulsos primarios permiten la supervivencia. Con el desarrollo intelectual y la educación, el niño va aprendiendo mecanismos de autocontrol o de freno a esos impulsos de forma consciente





ESTRATEGIAS FRENTE AL CONTROL DE **IMPULSOS INFANTIL**

IDENTIFICAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS

Sólo cuando los niños son capaces de diferenciar entre sentimientos y comportamientos es cuando puede aprender a controlar sus impulsos



DESARROLLAR HABILIDADES DE ESCUCHA

A veces los niños se comportan de manera impulsiva porque no han escuchado atentamente y, antes de oír todo lo tiene que oír, actúan.



MANEJAR Y CONTROLAR LA IRA

Una baja tolerancia a la frustración provoca una gran cantidad de problemas de conducta, por ello hay que enseñar a los niños a manejar y controlar su ira.



OFRECER UN MODELO DE COMPORTAMIENTO APROPIADO

Tu hijo va aprender mucho más sobre el control de impulsos de lo que ve a lo que se le dice explícale cómo tú controlas tus impulsos.





Los niños deben ser capaces identificar los problemas a los que se enfrentan aguantar sus acciones y a tomar decisiones de forma lógica meditar y consecuente un niño que es capaz de analizar un problema y de pensar en sus opciones reaccionara de manera impulsiva.

Desde Fundación Calma, te ofrecemos el acompañamiento psicológico necesario para poder lidiar con pensamientos negativos. Si tienes pensamientos suicidas o conoces a alguien que esté pasando por esta situación, nosotros te ayudamos. Comunícate con nuestro equipo de psicólogos aliados a través de nuestras redes de comunicación. No estás solo, estamos contigo.



Teléfonos de la Fundación:



Contigo
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)



RENOVACIÓN DE COMPROMISO DE LA FUNDACIÓN CALMA Y EL **PACTO MUNDIAL DE LAS NACIONES UNIDAS**

El Pacto Mundial de las Naciones Unidas se encuentra en una posición única para ayudar a las empresas a alinear sus prácticas para un futuro sostenible sigue siendo la autoridad normativa global única y el punto de referencia para la acción y el liderazgo dentro de un creciente movimiento de sostenibilidad corporativa global.

Por ello, aplaudimos la renovación de confianza por parte de La Organización del Pacto Mundial de las Naciones Unidas, una de las organizaciones más prestigiosas en el mundo reconocer el compromiso y la oportunidad de continuar como aliados y revelar su compromiso con la Fundación Calma, de esta manera nuestra organización participa del movimiento global y creemos firmemente en la acción colectiva producirá un impacto positivo y sostenible.

El Pacto Mundial de las Naciones Unidas colabora a las organizaciones como la Fundación Calma a realizar negocios de una manera responsable alineando sus estrategias y operaciones sobre derechos humanos, trabajo, medio ambiente y anticorrupción.





LA PROBLEMÁTICA SOCIAL QUE NO SE ATIENDE: SUICIDIO EN ADOLESCENTES

Convertirse en adolescente supone muchos cambios, no solo físicamente, sino también emocional y mentalmente. Se van adquiriendo nuevas responsabilidades, se tiene que entablar nuevas relaciones y se comienza a reinventarse uno como persona. Aprendemos a superar nuevos obstáculos y a crecer con ellos. Sin embargo, la manera en que se atraviesa esta etapa es muy distinta en cada persona.

En el Perú, de cada 20 personas con depresión, una intenta suicidarse; y de cada 20 intentos, uno llega a consumarse (OMS,2019). Además, El Ministerio de Salud (MINSA) afirma que el 30% de adolescentes, entre los 12 y 17 años, considera que el suicidio es una salida a sus problemas, que por lo general son conflictos familiares. A ello se le suma la coyuntura actual, en la que durante los primeros 6 meses de confinamiento se registraron 265 suicidios (MINSA, 2020).



SEGÚN EL MINISTERIO DE SALUD: **¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A PREVENIR EL PROBLEMA?**

Escucha atentamente al adolescente, no lo presiones para que hable, acompáñalo



Ofrécele tu apoyo y dale confianza para que se sienta en calma.



Ten pequeños detalles para con él que lo hagan sentir importante.



Contacta a personas especialistas que puedan ayudarlos.



Si eres padre, nunca compares a tus hijos entre ellos ni con otras personas.



Demuestra amor: valora, protege y respeta





Existen diversas señales que los adolescentes, con conducta suicida, suelen tener; y a las que debemos estar atentos para brindar el apoyo necesario. En muchas ocasiones, suelen aislarse de las personas, no mantener contacto muy íntimo con otros, ni expresan sus emociones con ellos. También, usan frases como “pronto todo mejorará” “no valgo para nada” “Dejaré de ser un problema”. Estas frases son un gran indicador de que algo no va bien con el joven, por lo que es crucial actuar con rapidez para evitar que se llegue al suicidio.

Desde Fundación Calma, te ofrecemos el acompañamiento psicológico necesario para poder lidiar con pensamientos negativos. Si tienes pensamientos suicidas o conoces a alguien que esté pasando por esta situación, nosotros te ayudamos. Comunícate con nuestro equipo de psicólogos aliados a través de nuestras redes de comunicación. No estás solo, estamos contigo.

Contacto:



Contigo Empresas
980254561



aliados@fundacioncalma.org



Fundación Calma



BOLSAS DE PLÁSTICO



En el año 1959 se comenzó a utilizar las bolsas de plástico creadas por el ingeniero suizo Sten Gustaf Thulin, reemplazando estas a las ya utilizadas bolsas de papel, que eran ya consideradas malas porque al fabricarlas provocaban la tala árboles.

Lamentablemente el uso de las bolsas de plástico al paso de los años está desencadenando problemas en la salud ambiental del planeta, ya que tardan alrededor de 400 y 1000 años en descomponerse, de esa manera se está produciendo la contaminación marina, por lo que muchos animales marinos se están viendo afectados por este elemento



OPCIONES PARA AYUDAR AL PLANETA Y DEJAR DE LADO LAS BOLSAS DE PLÁSTICO:

BOLSAS DE PLÁSTICO BIODEGRADABLES

Sólo cuando los niños con capaces de diferenciar entre sentimientos y comportamientos es cuando puede aprender a controlar sus impulsos



BOLSAS DE TELA REUTILIZABLES

Llevan existiendo años, pero las hemos dejado de lado por las bolsas de plástico, se debería volver a utilizar, ya que ellas garantizan durabilidad, aparte tienen resistencia y capacidad para los productos que se desean llevar



BOLSAS DE MATERIAL RAFIA

Conocidas como bolsas de mercado, ya que, por su capacidad y material son excelentes para ir de compras por cantidad, son reutilizables y reemplazan perfectamente a la bolsa de plástico



CARRITOS DE COMPRA

Hoy en día están a la venta pequeños carritos de compra que dan la facilidad de la compra y evitan que la persona este cargando todo el peso de la compra



DEPORTE EN LA PERSONA CARDIÓPATA



Realizar ejercicio regularmente cuando se tiene una cardiopatía, es importante. El ejercicio puede fortalecer el miocardio (músculo del corazón). También puede ayudarlo a mantenerse más activo sin dolor en el pecho ni otros síntomas. El ejercicio puede ayudar a bajar la presión arterial y el colesterol. Si tiene diabetes, puede ayudarlo a controlar su azúcar en la sangre.

La cardiopatía congénita es la forma más común de defecto congénito grave, y ocurre en 8 de cada 1.000 nacidos vivos. Por suerte, aunque la cardiopatía congénita reparada se asocia claramente con el desarrollo de arritmias como el flutter auricular y la taquicardia ventricular, el ejercicio no parece contribuir al riesgo de su aparición.

TIPOS DE EJERCICIOS QUE PUEDES HACER

1

Caminar y/o trotar



2

Bailar



3

Aeróbicos



4

Nadar



5

Montar bicicleta



DEPRESIÓN EN LA ADOLESCENCIA



La adolescencia puede ser difícil. Hay cambios en el cuerpo y el cerebro que pueden afectar la forma en que uno aprende, piensa y se comporta. La depresión en adolescentes es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.

¿CÚALES SON LOS SÍNTOMAS Y SEÑALES DE LA DEPRESIÓN?

La tristeza es algo que todos sentimos. Es una reacción normal a una pérdida o un contratiempo (problema), pero generalmente pasa con el tiempo. La depresión es diferente.

CAMBIOS EMOCIONALES



Autoestima baja



Sentimientos de
tristeza



Frustración



Estado de ánimo
irritable

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO



Cansancio y
pérdida de
energía



Insomnio o dormir
demasiado



Cambios en el
apetito



Consumo de
alcohol o drogas

¿CÚALES SON LOS TRATAMIENTOS PARA LA DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES?

1

Psicoterapia: La psicoterapia o terapia de conversación, también llamada apoyo psicológico, puede ayudarte a comprender y controlar tu estado de ánimo y sentimientos. Implica ir a ver a un terapeuta, como un psiquiatra, un psicólogo, un trabajador social o un consejero. Puedes expresar tus emociones a alguien que te comprende y apoya.



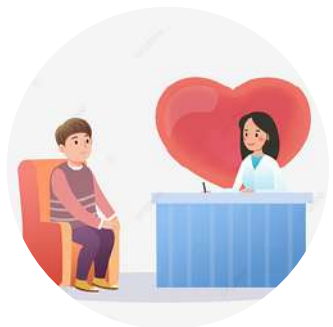
2

Medicinas: En algunos casos, tu médico te sugerirá medicamentos junto con la psicoterapia. Algunos de los antidepresivos estudiados han demostrado que ayudan a los adolescentes. No debes dejar de tomar antidepresivos por tu cuenta. Debes trabajar con tu médico para disminuir en forma lenta y segura la dosis antes de finalizar.



3

Programas para depresión mayor: Algunos adolescentes que tienen depresión severa o que corren riesgo de lastimarse pueden necesitar un tratamiento más intensivo. Pueden ir a un hospital psiquiátrico o hacer un programa de día. Ambos ofrecen consejería, discusiones grupales y actividades con profesionales de la salud mental y otros pacientes.





DÍA INTERNACIONAL DE LA **FELICIDAD**



Desde 2013, las Naciones Unidas celebran el Día Internacional de la Felicidad en reconocimiento del importante papel que desempeña la felicidad en la vida de las personas de todo el mundo. Sin embargo, la felicidad de hoy está seriamente amenazada. Llegar allí requiere valores fundamentales como la bondad y la compasión, especialmente en tiempos de crisis como la pandemia del coronavirus.

A pesar de los muchos sacrificios y consecuencias, tenemos que trabajar aquí más que nunca. Pero todos podemos ayudar a lograr esta felicidad lo más rápido posible: desde aquellos que se quedan en casa y siguen las pautas de la OMS, hasta el personal del hospital y de investigación que hace sacrificios incalculables, hasta las personas que arriesgan su salud, para ayudar a los pacientes.



HISTORIA



Fue el Reino de Bután, un pequeño país del sur de Asia en el Himalaya, que la ONU propuso ese día. Resulta que el rey de Bután hace más de 40 años y cuando solo tenía 16 años decidió que la filosofía de su gobierno debía basarse en la felicidad de sus súbditos. Y para ello inventó el concepto de Felicidad Social Bruta (FNB) en lugar de producto interno bruto.

La Asamblea General de la ONU decretó en la resolución 66/281 de 2012 que el 20 de marzo se celebrase el Día Internacional de la Felicidad para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno. La resolución reconoce además la necesidad de que se aplique al crecimiento económico un enfoque más inclusivo, equitativo y equilibrado, que promueva el desarrollo sostenible, la erradicación de la pobreza, la felicidad y el bienestar de todos los pueblos.

En 2015, Naciones Unidas estableció los denominados Objetivos de Desarrollo Sostenible, que están diseñados para abordar algunos de los problemas que actualmente afectan a todo el planeta.



Erradicación de la pobreza.



Minimizar la desigualdad en el mundo

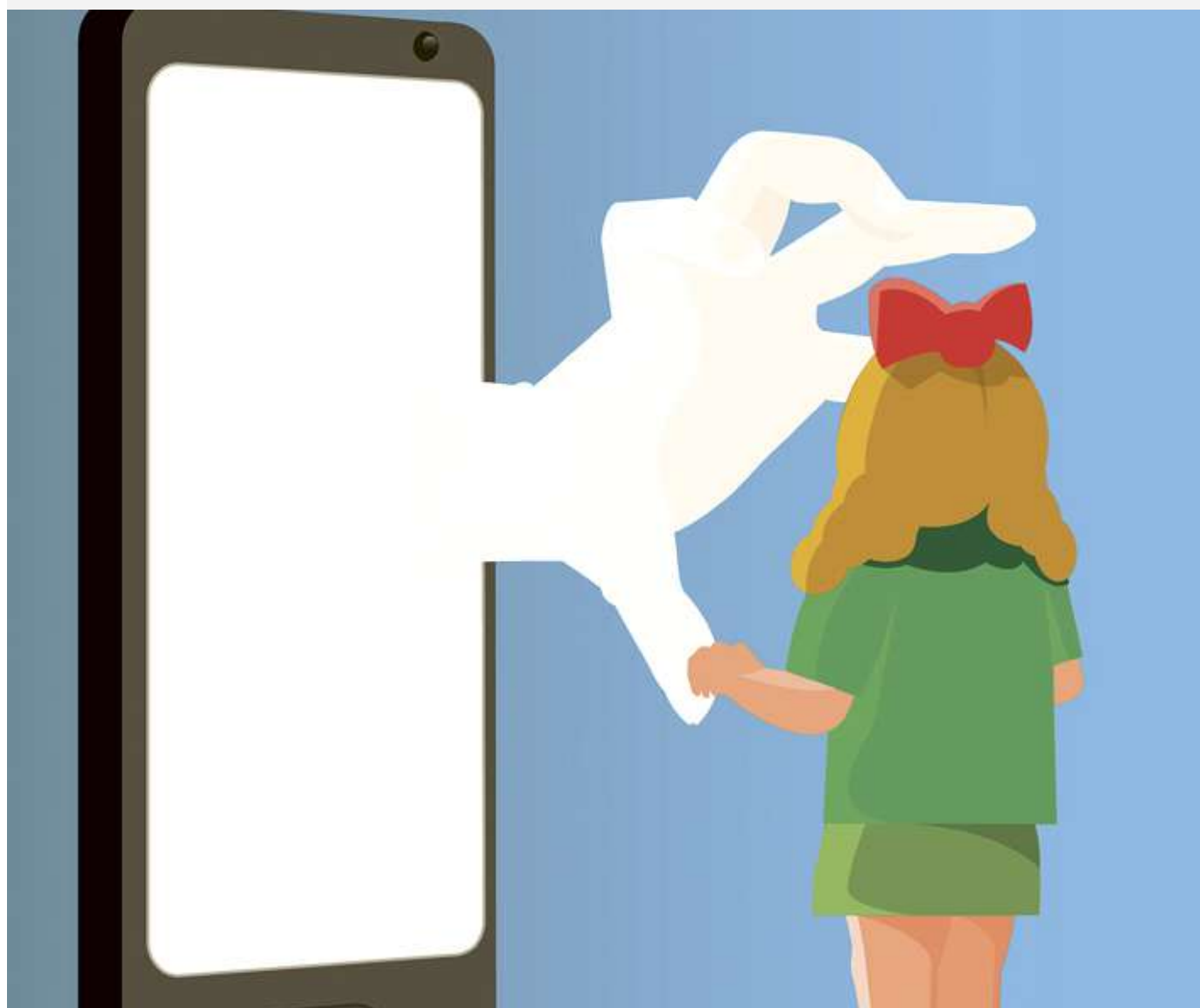


Mantener y proteger el planeta

Contacto:



GROOMING, EL ACOSO DE MENORES EN LÍNEA



Grooming es el conjunto de estrategias que desarrolla un adulto para ganarse la confianza de un menor a través de Internet con el único objetivo de obtener concesiones de carácter sexual. Es una práctica de acoso y abuso sexual a niños y adolescentes y ocurre a través de las redes sociales.

En el grooming online, el abusador usa la tecnología para enviar material sexual al niño. Además, se suele pasar como una persona menor de edad y se adapta el idioma a la edad de la víctima. Es una violencia tan real como la violencia física.

¿CÓMO PREVENIR EL GROOMING?

Ante un fenómeno tan complejo, la respuesta debe ser integral y la forma más eficaz de abordar la violencia viral se basa en la prevención. Lo mejor es intervenir en la educación positiva de niños y jóvenes

En primer lugar, se requiere una educación afectivo-sexual, que capacite a los más jóvenes en cuestiones de sexualidad, y al mismo tiempo es importante la formación en el uso seguro y responsable de las herramientas digitales.

Hay que dejar en claro al menor que si tiene algún problema, debe buscar la ayuda de un adulto. Esto es tan importante, ya que los padres deben estar alerta antes de que la extorsión y el acoso hagan más daño.



HABLAR DE CONSENTIMIENTO SEXUAL **Y LOS NIÑOS**



Consentimiento significa aceptar activamente participar en actividades sexuales con una persona. El consentimiento le dice a la otra persona que queremos tener relaciones sexuales. La actividad sexual sin consentimiento es violación o agresión sexual.

Es importante ser honesto con su pareja sobre lo que quiere y lo que no quiere hacer. Aunque el concepto de consentimiento parece simple, es incómodo y difícil para muchos adolescentes buscar, dar y negar el consentimiento.

LO QUE NO ES CONSENTIMIENTO



Estar completamente vestido o vestida con ropa "sexy".



Cualquier respuesta que no sea "sí" sobre si puede continuar.



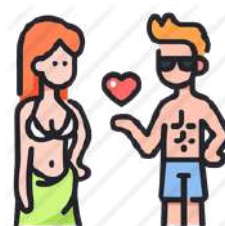
Sin saberlo, crees que tu pareja se está divirtiendo.



La otra persona no le pidió específicamente que se detuviera.



Coquetear.





Ayudar a nuestros hijos a descubrir qué no es el consentimiento es tan importante como ayudarles a comprender qué es el consentimiento. Las conversaciones sobre el consentimiento sexual son importantes, pero pueden no ser fáciles para todos los padres. Si se siente incómodo o no está seguro de qué decir, busque ayuda. Llame a un amigo o familiar que tenga experiencia en el tratamiento de estos temas delicados, o pídale consejo a su psicólogo sobre cómo iniciar la conversación.

Recuerde que la Fundación Calma cuenta con psicólogos especializados que le pueden brindar ayuda y disipar sus dudas sobre este delicado tema.

Puedes coordinar tu cita psicológica a través del siguiente enlace:

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

Contacto:



Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)



LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

La autoestima en los adolescentes determina su calidad de vida en la edad adulta. Este músculo psicológico establece una raíz original en el carácter del joven en esta fase de cambios, desafíos y dificultades, en la que sin duda no solo necesitará todo nuestro apoyo. Pero un soporte inteligente, sensible y validador, en el que puede ser de ayuda y no actúa como muro de veto.

La adolescencia es una de las fases más críticas para desarrollar la autoestima. Es la fase en la que la persona necesita alcanzar una IDENTIDAD firme, es decir, saber que es una persona diferente a las demás, conoce sus posibilidades, su talento y es valiosa como se siente una persona que va avanzando hacia el futuro. Es un momento en el que se ponen sobre la mesa bastantes cuestiones fundamentales; Piense en el llamado, los planes para ganarse la vida, el matrimonio, los principios básicos de la existencia, la independencia de la familia y la capacidad de relacionarse con el sexo opuesto. Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos infantiles que no se resolvieron y que vuelven, conflictos que hay que abordar.

Factores que influyen en la formación de la autoestima

- 1 Las personas
- 2 La familia
- 3 Las amistades



Comportamientos que indican una baja autoestima en los adolescentes

- ✗ Se consideran inferiores a los demás.
- ✗ Se sienten inseguros y tienen un miedo abrumador al fracaso.
- ✗ A menudo muestran falta de disciplina, compromiso y responsabilidad.
- ✗ En su intento por destacar y despertar su constante necesidad de atención, hacen trampa y mienten.
- ✗ Culpan a los demás y suelen ser agresivos, violentos, regresivos, desafiantes y antisociales.

PAUTAS PARA LOS PADRES



- ✓ Haz de la complicidad tu mejor aliado
- ✓ Ayúdalo a aceptar sus debilidades
- ✓ Dale su lugar, pero con límites
- ✓ Olvídense de los clichés



MODERADORES DE PAZ

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos sus escenarios. Promovemos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz. Estamos presentes en Perú, Costa Rica, México, Argentina, y Colombia.

MISIÓN

Somos una organización que tiene como objetivo principal la mitigación de la violencia en todos los escenarios de la población, para la instauración de una Cultura de Paz en el mundo.

VISIÓN

Ser la fundación mas reconocida a nivel mundial en la acción y promoción de la Cultura de Paz; siendo referente de las organizaciones en la participación del trabajo para la erradicación de la violencia en todos sus escenarios.



¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE UN MODERADOR DE PAZ?

Incrementar el tráfico en todas las redes sociales de la fundación, con el objetivo de llegar a más personas y a más empresas, de esta manera haciendo crecer la comunidad CALMA.



¿CÚALES SERÍAN TUS BENEFICIOS?



Línea de carrera en la Fundación



Primera opción para realizar prácticas dentro de la fundación



Descuentos en establecimientos aliados a la fundación.



Puntos adicionales al postular a Becas Nacionales e Internacionales promovidas por PRONABEC



Descuentos preferentes en la UTEL (Universidad Tecnológica en Línea de México).



Capacitaciones constantes y acceso a un diploma a nombre de la fundación por buen desempeño



¿CÓMO SER UN MODERADOR DE PAZ?

1

De ser seleccionado el moderador será agregado a un grupo de WhatsApp

2

Le llegará al moderador un mensaje al grupo de voluntariado en WhatsApp con el contenido del hipervínculo de la publicación

3

Darle click al enlace para abrir la publicación respectiva:

<https://docs.google.com/forms/d/1RPfUWl7cAEbuQZd6vSuk9fKbx-owjWXF55e69ie5bBY/edit>

4

Reaccionar a la publicación (Darle like, me encanta, me sorprende, etc.)

5

Comentar la publicación (referido al tema) y etiquetar a 5 empresas cuando el post se trate únicamente al programa #ContigoEmpresas y solo a 5 amigos cuando se trate de un programa diferente.

6

Cada moderador debe compartir la publicación en su muro de forma publica

7

Tomar Screenshot de cada una de sus evidencia

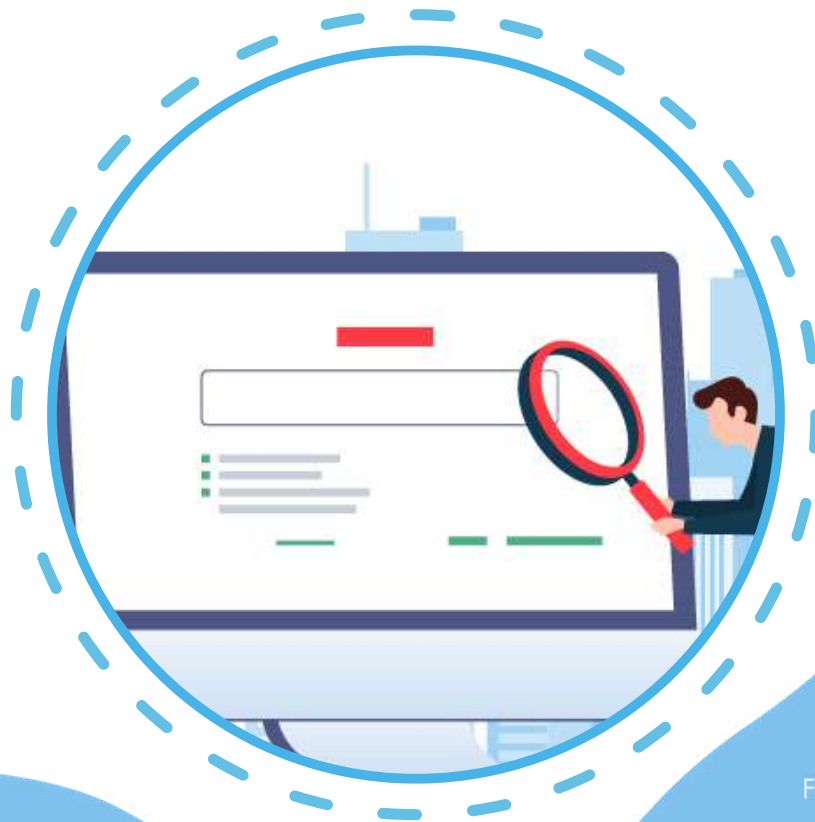
8

Enviar todas las evidencias a la líder encargar

¿CÓMO RECONOCER UNA FUENTE DE INFORMACIÓN SOBRE SALUD FIABLE EN INTERNET?

Son fuentes de información confiable aquellas que indican claramente cuáles son sus propias fuentes. En la medida en que sus fuentes, a la vez, sean fuentes confiables, mayor será la credibilidad acumulada. Aplica razonamientos o interpretaciones comprensibles.

La información disponible en la Web no se encuentra regulada de acuerdo a su calidad o veracidad, por lo que es muy común que los ciudadanos recurran a la Internet como primera fuente de información para la realización de investigaciones y/o trabajos académicos, pero entre tantos resultados arrojados en cada búsqueda, no saben identificar cuáles serían fuentes confiables



¿CÓMO IDENTIFICAR INFORMACIÓN PARA NO CAER EN LAS "FAKE NEWS"?

AUTORÍA

¿Qué te dice el tipo de dominio/URL de la fuente?
Estos son algunos dominios:
.edu = educacional
.com = comercial



ACTUALIZACIÓN

Todo sitio de calidad está en constante actualización, es decir, publicando nuevos contenidos o gestionando una comunidad de usuarios.



CONFIABILIDAD

Tal y como lo hacen muchas plataformas, la información mostrada suelen contener adicionalmente las referencias sobre la fuente, ya sean otros sitios, autores o libros.





**NO CONFÍES CIEGAMENTE
EN PORTALES O EDITABLES
O BLOGS**

Si bien nos pueden ayudar como método de consulta rápida para nuestra triangulación, ten en cuenta que es posible que la persona que escribió esa información pudo o no comprobarla.



**APRENDE A
OPTIMIZAR TUS
BÚSQUEDAS**

Saber buscar muchas veces es la clave; aprender a utilizar los motores de búsqueda te ayudará a obtener la información que buscas mucho más rápido y seguro.



**BUSCA, COMPARA
Y REVISA**

Siempre que encuentres una fuente aparentemente confiable, no te quedes sin buscar más. Busca más documentos que confirmen el contenido que has encontrado, compara y revisa.



**FÍJATE EN LOS
DETALLES**

Si el contenido que has encontrado posee las siguientes características: es actual, original, tiene buena ortografía, cita a sus fuentes de información y posee buen razonamiento lógico, entonces la información que tienes es confiable.





DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS



En 2010, La Asamblea General de las Naciones Unidas decretó el 24 de marzo de cada año como el día para conmemorar a todas las víctimas de violaciones graves de los derechos humanos. Además, se brinda homenaje a la memoria de Monseñor Óscar Arnulfo Romero, quien fue asesinado el 24 de marzo de 1980 por denunciar activamente las violaciones de los abusos en El Salvador.

Por años, muchas personas que han sufrido de diversos maltratos, han esperado una respuesta a los actos que se cometieron en contra de ellos. Asimismo, familiares de miles de personas asesinadas o desaparecidas, buscan la tranquilidad que les pueda dar la justicia para con el caso de sus familiares. Dichas personas exigen saber qué es lo que sucedió con sus familiares. Ello es lo que implica el derecho a la verdad, que las personas afectadas encuentren la paz que les puede otorgar saber que las personas implicadas respondan por los actos delictivos que cometieron.





En un estudio realizado en 2006, la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos (ACNUDH), afirma que el derecho a conocer la verdad acerca de las violaciones de los derechos humanos, se refiere al conocimiento pleno y completo de los actos que se dieron: las personas involucradas, las circunstancias específicas y la motivación, por parte de los agresores, para cometer dichos actos.

ESTE DÍA TIENE CUATRO PROPÓSITOS PRINCIPALES

Recordar a las personas que fueron víctimas de violaciones graves de sus derechos humanos, que lograron sobrevivir.

Rendir homenaje a todas y cada una de las personas que han dedicado su vida a la protección de los derechos humanos de todas las personas.

Rendir memoria a las personas que perdieron la vida por los actos inhumanos perpetrados hacia ellos.

Evocar a la memoria la gran labor de Monseñor Óscar Arnulfo Romero al proteger los derechos humanos de su pueblo.



PELIGRO DE LOS ENERGIZANTES EN ADOLESCENTES

Según datos de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), siete de cada diez adolescentes (entre 10 y 18 años) consumen bebidas energéticas ricas en cafeína, azúcar y aditivos sintéticos. No se recomienda que nadie use esta combinación de ingredientes sobre todo a los adolescentes.

Es muy probable que el alto contenido de azúcar de estas bebidas provoque obesidad y diabetes. Puede causar nerviosismo, insomnio e hiperactividad, e incluso puede causar presión arterial alta y taquicardia en personas sensibles. También puede provocar un consumo excesivo de alcohol porque aporta resistencia a sus efectos. Por otro lado, un estudio reciente publicado en "JAMA Internal Medicine" concluyó que las bebidas endulzadas con azúcar (incluidas las que usan edulcorantes) están asociadas con la muerte prematura. Específicamente, dos tazas (500 ml) al día aumentarán el riesgo de muerte en un 17%.



El psiquiatra Dr. Miguel Ángel Harto de Ivane Salud del Departamento de Salud Mental y Psiquiatría Hospitalaria del Hospital Vithas Nisa Valencia al Mar y la detoxificación y patología dual del Hospital Vithas Nisa Aguas Vivas explican cómo en el caso del alcohol se puede ver cuando combinados con estas bebidas, el efecto inhibitor del alcohol se enmascara, por lo que es más probable que continúe bebiendo. Los datos muestran que el 47.5% de los adolescentes mezclaron bebidas energéticas y alcohol, y dos tercios de los jóvenes que usan cocaína Bebe estas bebidas.

Un estudio dirigido por el Dr. Fabián Sanchis-Gomar, publicado en el Canadian Journal of Cardiology en 2015, afirmó que el consumo de bebidas energéticas entre los adolescentes se asocia con un mayor riesgo de muerte súbita.

RECOMENDACIONES DE EXPERTOS

1

Ofrece alternativas



2

El agua es prioridad



3

Cuidado con la publicidad persuasiva



Contacto:



Contigo Empresas
980254561



aliados@fundacioncalma.org



Fundación Calma



FUNDACIÓN

CALMA

TRASNOCHANDO CON EL INTERNET EL "VAMPING"



Los profesionales de AEPap definen el 'vamping' como la práctica que consiste trasnochar para seguir conectado a internet redes sociales. Un término que, como ya se ha dicho, hace referencia a las películas de vampiros y al hecho de no poder dormir por la noche. Aunque cualquier usuario de las nuevas tecnologías es susceptible de ser víctima, es más común en los jóvenes.

Por otra parte, la comunidad médica ha comenzado una gran cantidad de estudios sobre la falta de sueño y la adicción a las pantallas, a lo que han denominado insomnio tecnológico.

¿QUÉ RIESGOS TIENEN?

Ansiedad

Aislamiento Social

Nerviosismo

Ciberbullying

Irritabilidad

Grooming

Sexting



RECOMENDACIONES

✓ Los padres deben formarse e informarse para educar a sus hijos en un uso responsable. Sea un modelo para ellos.

✓ Establecer normas y poner límites. No permitir el uso de videoconsolas, tablets, ordenadores, smartphones antes de los 2 años. Por la noche y durante las comidas guárdelas en un lugar común, respetando los momentos de comunicación familiar y el descanso.

✓ Mantener una buena comunicación con su hijo. Prestar atención a cambios físicos, emocionales o del comportamiento que denoten esta adicción.

✓ Ante una sospecha o certeza de situaciones de riesgo, hay que actuar siempre de forma inmediata

DE PRESENCIAL A ONLINE: LA TAREA DE LOS PROFESORES POR ADAPTARSE A ESTA NUEVA FORMA DE ENSEÑAR

La actual coyuntura mundial por la que estamos atravesando, ha afectado diversos aspectos de nuestras vidas, siendo uno de ellos, el sector educativo. Por esta razón, al igual que los alumnos, los profesores han tenido una gran labor al lograr adaptarse a la llamada “nueva normalidad” y dictar sus clases a través de las diversas plataformas virtuales de cada institución.

Según la Unesco, hasta junio del 2020, más del 60% de la población juvenil a nivel mundial se ha visto afectada por el cambio de modalidad en las clases presenciales. Sin embargo, los docentes, han tenido que enfrentar diversos retos para llegar a cada uno de sus estudiantes.



Existen diversos puntos importantes que tenemos que tener en cuenta para que las enseñanzas puedan llegar a todos. Debido a ello, Conexión ESAN, nos ayuda a identificar estos nuevos retos y poder superarlos como docentes.



Falta de habilidades tecnológicas y metodológicas



La desigualdad socioeconómica



Ser empáticos con los alumnos



Aprender a transformar la modalidad de presencial a online



IMPLEMENTACIÓN NUEVAS ESTRATEGIAS



Planificar y organizar el tiempo de manera óptima para mantener una buena comunicación con los estudiantes.



Estar atentos a los alumnos que tengan mayor dificultad para absorber la información de las clases.



Evitar sobrecargar de tareas a los estudiantes.



Mantener conversación constante con otros docentes para que intercambien opiniones o sugerencias sobre cómo llegar mejor a los alumnos.



SALUD DIGITAL

Según expertos es el concepto a la incorporación de las nuevas tecnologías en la salud de una persona, pero también existe otro concepto de salud digital, la cual consiste en el uso de la tecnología pero que su uso no interfiera en la salud de la persona.

En los últimos tiempos, han existido avances tecnológicos que hacen que la vida cotidiana cada vez se haga más fácil.

El crecimiento de las nuevas tecnologías ha desencadenado varios conflictos en las personas tanto adultos, adolescentes y niños en todo el mundo, ya que, éste genera aislamiento, soledad, sedentarismo y lo más preocupante la dependencia de un aparato tecnológico.



CONSEJOS PARA QUE LOS PADRES PUEDAN CONTROLAR Y MEJORAR LA SALUD DIGITAL DE SU FAMILIA Y LA DE ELLOS MISMOS

1

Fomentar hábitos saludables.



2

Respetar las horas de sueño.



3

Supervisar lo que ven los niños en casa.



4

Generar normas del uso de la tecnología.



5

Fomentar actividades al aire libre, paseos, excursiones en familia.

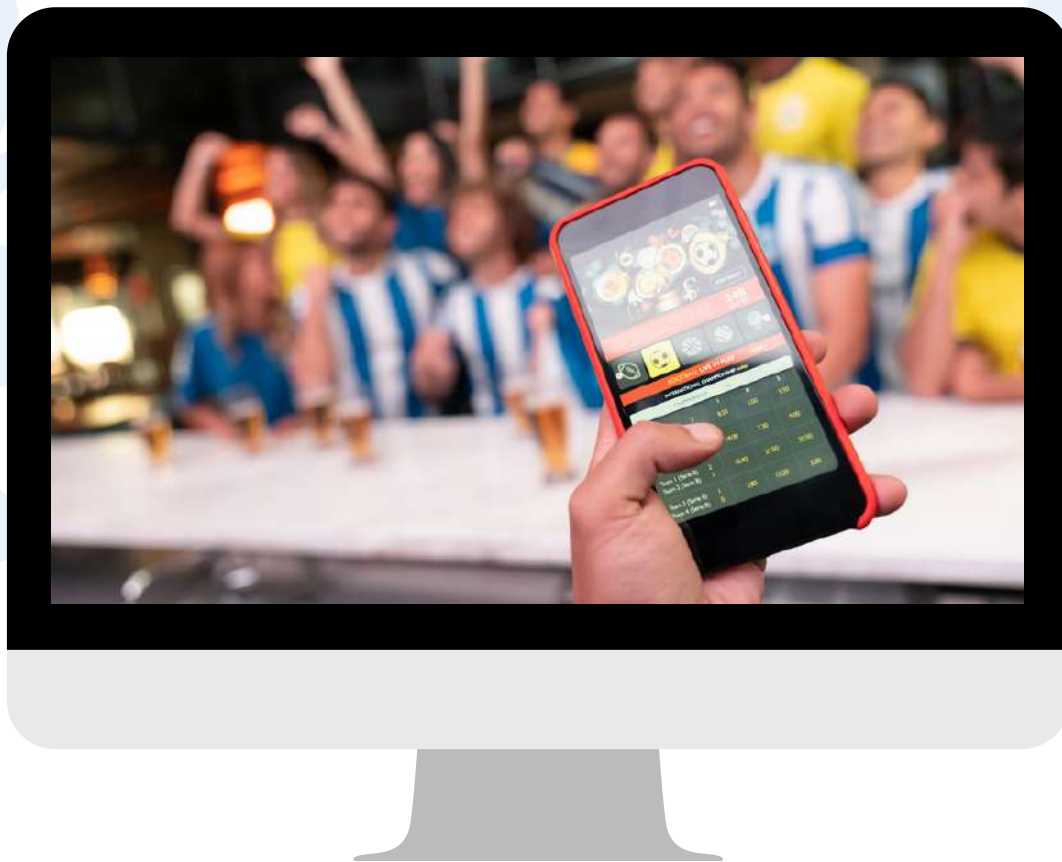


LAS APUESTAS ONLINE



Las apuestas son realmente una diversión cuando se realiza con autocontrol, sin embargo, existen personas que llevan estas apuestas a un nivel de descontrol y éste encamina a un juego patológico.

La ludopatía es un impulso incontrolable de jugar apostando dinero, este es considerado un trastorno del control de los impulsos, el cual se ha reconocido como una enfermedad, las consecuencias a esta adicción están ligadas a endeudarse o hasta cometer algún hurto.



Las apuestas deportivas son una de las más utilizadas en los últimos tiempos, éstas atraen tanto ya que, están ligadas a eventos deportivos, tienen una accesibilidad fácil, se puede ganar dinero de manera fácil y anónima y con poco presupuesto monetario.

En Fundación Calma nos importa la salud mental de las personas, te mostramos algunos síntomas para reconocer un caso de ludópata:

- Inquietud al querer jugar
- Mentiras
- Jugar a escondidas
- Pedir prestado dinero constantemente

Si notas alguno de estos síntomas, la manera correcta de poder combatir la ludopatía según los expertos son los grupos de apoyo, en éstos se podrá encontrar con personas que también padezcan de esta enfermedad y así puedan ayudarse y recuerde que el factor clave para la rehabilitación del paciente es la fuerza de voluntad y el saber decir NO a alguna invitación para apostar dinero.

DÍA INTERNACIONAL DEL AGUA

Desde el año 1993, el Día Mundial del Agua se celebra el 22 de marzo de cada año. Esto fue establecido por las Naciones Unidas para promover la importancia del agua dulce en la tierra. Por lo tanto, este importante significado tiene como objetivo concienciar a los 2.200 millones de personas en todo el mundo que carecen de este preciado recurso.

Además, la conmemoración de este día respalda el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que están diseñados para garantizar que se proporcione agua limpia y un saneamiento adecuado a toda la población mundial para 2030.



LA REDUCCIÓN SIGNIFICATIVA DE LOS RECURSOS HÍDRICOS POR MAL USO Y DESPERDICIO SE DEBE A:

1

El crecimiento de la población mundial se está acelerando



2

Contaminación y cambio climático



3

Guerra entre pueblos y países





EN EL 2021...

El tema elegido para celebrar este día es "Atecoremos el agua". Las Naciones Unidas lanzaron una campaña en las redes sociales bajo el título "#Water2me" con el objetivo de generar diálogo y recabar opiniones y comentarios sobre el agua y su significado de personas de todo el mundo. El propósito de esta campaña es comprender cómo la gente evalúa el agua económica, social, cultural o de otra manera, y el papel que juega el agua en la vida.

La protección del agua es tarea de todos y el primer paso para minimizar el desperdicio de agua es comprender la cantidad de agua que usa directamente para las actividades diarias y la cantidad total de agua dulce que se usa para producir los bienes y servicios que consume

Contacto:



Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)



¿A QUÉ SE DEDICA UN PSICÓLOGO PRO BONO?



El psicólogo pro bono es el profesional con especializaciones, licenciado o colegiado que brinda servicios en Salud Mental de calidad en forma gratuita en favor de personas naturales o jurídicas (Aliados a CALMA como Donantes) o comunidades de escasos recursos y de las organizaciones que los asisten.

El Psicólogo pro bono incluye también la representación y asesoría psicológica a personas, comunidades y organizaciones en temas de interés público. Cabe precisar que todos los gastos distintos a los servicios profesionales o mecanismos de contactabilidad con los pacientes, tales como línea telefónica, Internet entre otros; son de cargo de los mismos o de acuerdo a los beneficios y privilegios que se puedan dar por medio de la [Fundación Calma](#) en casos excepcionales.

Fundación Calma tiene el privilegio de tener a disposición a grandes profesionales que tienen la oportunidad de plasmar sus conocimientos y realizar un bien común, contribuir al mejoramiento psicológico, ofreciendo un servicio de la misma calidad que otros.

KIMBERLY RUIZ

Psicóloga licenciada con colegiatura egresada de la Universidad San Martín de Porres formada en la escuela de Cognitismo en la rama de Psicología clínica especializada en Terapia cognitivo-conductual. Tiene experiencia en Instituciones educativas como el CEBE “Corazón de María”, estimulación temprana en “Juguemos Aprender” y “Caritas Felices II”. Experiencia además, en psicología clínica en el Centro de Salud Sesquicentenario DIRESA-Callao, en el Hospital de la Solidaridad de Lima y en el Hospital de Rehabilitación del Callao



MARÍA TORRES

Psicóloga licenciada con colegiatura egresada de la Universidad San Martín de Porres formada en la escuela de Cognitismo en la rama de Psicología clínica especializada en Terapia cognitivo-conductual. Tiene experiencia en Instituciones educativas como el CEBE “Corazón de María”, estimulación temprana en “Juguemos Aprender” y “Caritas Felices II”. Experiencia además, en psicología clínica en el Centro de Salud Sesquicentenario DIRESA-Callao, en el Hospital de la Solidaridad de Lima y en el Hospital de Rehabilitación del Callao



MARLEN PEDROZO

Psicóloga licenciada en Educación en mención de dificultades del aprendizaje en la Universidad Nacional Abierta, diplomado en Investigación criminal y ciencias forenses en la Universidad Dr. José Gregorio Hernández, magister en Educación Especial Integral en la Universidad Latinoamericana del Cribre ULAC. En sus experiencias laborales, se ha desarrollado como docente especialista en diversas Instituciones Educativas en Venezuela. Psicopedagoga-Terapeuta en el centro de atención psicológica Reggio Emilia y especialista en Apoyo Psicosocial Online en la ONG RET Américas



Ser psicólogo pro bono es una responsabilidad social que han tomado los profesionales de la salud mental y contribuye al mejoramiento psicológico de quienes no tienen la capacidad financiera, ofreciéndoles un servicio de la misma calidad que otros.



MINISTERIO DE LA MUJER Y POBLACIONES VULNERABLES JUNTO A FUNDACIÓN CALMA

Desde hace poco más de un año nuestras vidas cambiaron radicalmente debido a la emergencia sanitaria mundial a causa de la COVID-19. Ello ha impactado considerablemente en nuestra salud física y mental, y uno de los grupos más vulnerables son las personas de la tercera edad.

Es por esta razón que el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) como entidad encargada de la protección de las personas mayores y del sistema nacional de voluntariado, impulsa una estrategia para llegar a los adultos mayores que se encuentran en riesgo en estos tiempos difíciles, a través de la Dirección de Personas Adultas Mayores de la Dirección General de Población, Desarrollo y Voluntariado. Gracias a ello muchas personas, que se han visto afectadas por la pandemia, recibirán la ayuda necesaria en diversos aspectos de su vida.





Fundación Calma se hace presente gracias a la invitación de MIMP para formar parte de este nuevo reto. Como parte del programa, Calma ofrecerá terapias y apoyo psicológico para 7 adultos mayores que lo requieran. Gracias a nuestros especialistas aliados, dichos pacientes podrán tener el acompañamiento que necesitan para ayudar a superar diversas situaciones que deterioran su salud mental. Asimismo, nosotros como institución recibiremos las capacitaciones requeridas para llevar a cabo de manera óptima, el programa.



Con el compromiso de siempre, Fundación Calma acepta este nuevo proyecto en pro de los que más necesita de nuestro apoyo. Ya que la salud mental debe ser atendida con igual importancia que la salud física, pondremos a disposición a nuestros psicólogos voluntarios. Ellos están completamente preparados para enfrentar diversas problemáticas haciendo uso de sus conocimientos en ayuda de las personas más vulnerables.



EL ESTRÉS Y SUS EMOCIONES NEGATIVAS



Estudios revelan la importancia de las emociones en la persona, ya que están son las que potencian la salud tanto física como mental, mientras las emociones negativas generan todo lo contrario

¿CÓMO SON GENERADAS LAS EMOCIONES NEGATIVAS?

El principal problema generador de emociones negativas es el estrés, éste puede ser ocasionado por el trabajo, familia, economía, generando la sensación de agotamiento, agobio y preocupación, puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales diferentes, estos factores pueden desencadenar ansiedad e ira y en otros casos a largo plazo puede llegar a ocasionar tristeza o depresión.



En **Fundación Calma** nos importa la salud mental de las personas por eso ofrecemos un asesoramiento totalmente gratuito y a toda disposición de la persona, si necesitas ayuda o no sabes cómo expresar y soltar el estrés para sentirme mejor, escríbenos, ya que nosotros contamos con especialistas que podrán ayudarte, recuerda la importancia de tu salud mental, ya que, a partir de ahí podrás realizar con mejor positivismo y emociones satisfactorias las metas propuestas por ti, no dejes que te consuma el estrés, busca ayuda, recuerda que no estás solo, siempre existen soluciones para todo.

ADICCIÓN AL **SMARTPHONE**



El uso excesivo del celular puede tener terribles consecuencias. La nomofobia -trastorno siquiátrico de adicción al teléfono celular- puede generar desde malestares en articulaciones, ojos, huesos y oídos hasta insomnio, depresión y ansiedad. Se dice que el lapso de atención, definido como la cantidad de minutos sin distraerse que toma a una persona completar una tarea, se ha acortado debido a las tecnologías móviles.

La adicción al teléfono móvil e Internet puede causar desequilibrios químicos cerebrales en jóvenes usuarios que generan más trastornos como la depresión o el insomnio, según un estudio de la Universidad de Corea divulgado en Estados Unidos. "Cuanto mayor era el índice, más severa era la adicción".

LAS RABIETAS



Las rabietas son consideradas como la forma de expresarse de los infantes ante un malestar o frustración, desde llantos, gritos, patadas, golpes y aguante de respiración, suelen generarse entre las edades de 1 a 3 años.

Existen diferentes niños que realizan las rabietas, algunos lo hacen con bastante frecuencia y otros en muy pocas ocasiones, estas son parte del crecimiento y desarrollo de los niños.

Las rabietas también pueden ser ocasionadas, ya que, debido a la edad del niño no tiene todavía la habilidad lingüística muy desarrollada y no puede expresar lo que quiere, necesita o siente, ahí se genera la frustración de no poder comunicarse y provocando las rabietas.

TIPS PARA EVITAR LOS BERRINCHES

1

Desarrollar el hábito de estar pendiente del niño y recompensar con elogios a su buen comportamiento.



2

Intentar entender las pocas expresiones que pueda tener el niño y decir que comprende y ofrecer ayuda.



3

Hacerle entender a su corta edad lo bueno y lo malo del comportamiento sin usar amenazas o acusaciones.



4

Aprovechar la energía de los niños y ofrecer algo distinto de lo que quiere, pero no puede tener.



Esperamos que estos tips puedan ayudarte a afrontar las rabietas de los niños, mantén siempre la calma, no compliques la situación con tu propia frustración, molestia o enfado, recuerda que la idea es ayudar al niño a tranquilizarse y consolarlo ya que lo que él quiere al fin y al cabo es llamar tu atención.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO ADOLESCENTE DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19?

Ser adolescente siempre trae sus retos; sin embargo, hoy en día la adolescencia representa desafíos adicionales. Es importante entender lo que significa para los adolescentes el perderse desde experiencias cotidianas básicas como ir a clases y conversar con amigos, hasta momentos importantes de su juventud. Por eso, aquí te dejamos algunas recomendaciones para nosotros como padres brindarles el apoyo que necesitan para atravesar esta situación de la mejor manera posible.



1



Reconoce que es normal que tu hijo se sienta ansioso. Es normal que la ansiedad pueda aparecer en esta etapa, ya que el adolescente se encuentra en una lucha consigo mismo en el proceso de autodescubrimiento; sin embargo, a esto ahora se le suma que viven con la constante angustia y miedo a contagiarse.

2

Anímalo a encontrar nuevas actividades para aprovechar el tiempo de manera productiva.

Incítalo a preparar una lista con aquellas cosas que tiene pendientes o que ha querido hacer y a las que ahora puede dedicarles tiempo.



3

Sientan sus emociones. Es preocupante no saber cuánto tiempo durará la crisis. Lo mejor que puedes hacer es dar el ejemplo y aceptar tú primero la tristeza e inquietud que puedes estar sintiendo, de esta forma tu hijo hará lo mismo. Motívalo a hacer aquello que lo haga sentir mejor, como alguna actividad artística que le permita expresarse y sacar sus emociones. Además, dale la confianza para que, si estos sentimientos negativos no cesan, no dude en pedirte ayuda.



4

Realicen actividades en familia.

Al no pasar tiempo con sus semejantes, los adolescentes tienden a deprimirse por la sensación de soledad y se aíslan en sus habitaciones, así que lo más importante es que sepan que no están solos y que también hay actividades entretenidas para realizar en casa con su familia. Siempre pueden hacer una maratón de alguna serie o películas, o alguna rutina grupal de ejercicios.



5

Pon límites al uso de los aparatos tecnológicos. Por más que la tecnología sea el único medio para seguir conectados con amigos y familiares, debemos advertirles del riesgo del uso compulsivo de esta.



EDUCACIÓN EN TIEMPO DE CRISIS

Existen diferentes conflictos como desastres naturales y pandemias que complican e impiden la escolarización de bastantes niños en el mundo, ya que son situaciones imprevistas muchos países no están preparados para poder ofrecer este derecho de manera correcta.

Debido a que existen diferentes desastres que pueden ocurrir en cualquier momento, existen organizaciones que actúan inmediatamente con sus aliados, llevando tanto suministros, como atención médica, pero ¿Qué pasa con la educación?

Lo primero que se tiene que hacer en estas situaciones es realizar un plan de estudios, el cual debe de ser ya previsto por los gobernantes, en caso de desastres naturales se debe de reconstruir los colegios e implementar los materiales a los estudiantes para no poner en pausa su aprendizaje.



En el caso de pandemia, como hace más de 1 año nos encontramos actualmente, las clases virtuales son la solución, pero no todos cuentan con un aprendizaje como los colegios pertenecientes al estado, los cuales no tienen la misma enseñanza y retrasan el aprendizaje de los estudiantes.

Esta situación debería ser prevista por cada estado del país, ya que esta se encuentra en juego el desarrollo del futuro del país, que son los niños.

En este tipo de situaciones participa la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación), la cual contribuye al refuerzo del sistema educativo en situaciones de crisis a fin de ayudar a las familias y conceder en tiempos de crisis una educación con resistencia y coherencia en las comunidades.



En Fundación Calma nos centramos en la ayuda y el acompañamiento psicológico de las personas, en este caso de situaciones que pasa el país, brindamos la ayuda necesaria para poder hacer entender quizá a los niños por qué estamos en esta situación y apoyar a los padres de familia a afrontar esta nueva situación de educación en tiempos de crisis.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A UN FAMILIAR CON AUTISMO?



Para algunas familias, el diagnóstico puede ser un momento muy triste y difícil, para otras, es un alivio porque las coloca donde pueden comenzar a actuar. El autismo es una enfermedad neurobiológica del desarrollo que se manifiesta en los primeros tres años de vida y continuará durante todo el ciclo de vida. Hablando fundamentalmente, afecta la capacidad de una persona para comunicarse y conectarse con los demás, la imaginación y el comportamiento.

Además, también se asocia con rutinas y comportamientos repetitivos. Los síntomas pueden variar de leves a muy graves. La tasa de incidencia es de aproximadamente 60 casos por cada 10.000 niños

Los niños con autismo afectan todos los aspectos de la vida familiar, incluida la limpieza, el estado financiero, la salud emocional y mental de los padres, las relaciones matrimoniales y la salud física de los miembros de la familia, lo que limita la respuesta a las necesidades de otros niños. Familia, malas relaciones entre hermanos, relaciones con la familia, amigos y vecinos, y actividades de entretenimiento y esparcimiento



Una gran cantidad de estudios sobre este tema han demostrado que muchas familias ya saben que los niños con autismo enfrentan una variedad de desafíos, que pueden tener un impacto negativo significativo en las funciones de los padres y familias, y causar una gran presión en todos los miembros de la familia. Por tanto, la falta de interacción social y comunicación afecta a todos los miembros de la familia. Emocional y económicamente, la familia está agotada.

CONSEJOS PARA HACER FRENTE AL AUTISMO EN FAMILIA:

Hacer frente a la presión de criar a un niño con TEA puede fortalecer la familia y el matrimonio, pero requiere un sistema de apoyo sólido y mucho trabajo arduo.

1

Conozca a sus hijos y comprenda cómo los hace sentir.



2

Tenga confianza en los profesionales que le acompañarán.



3

Mantener espacios importantes (privados, de pareja y sociales).



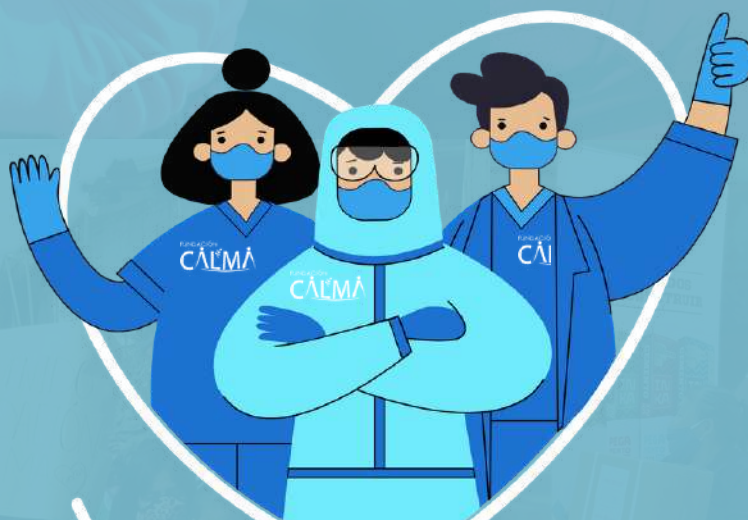
Considerándolo todo, creemos que la comprensión del entorno familiar de las personas con autismo es esencial, lo que puede ayudarlos a aliviar su sufrimiento, salvar su papel positivo en el tratamiento y proporcionar elementos insustituibles de ayuda y mejora para los familiares con autismo.



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.

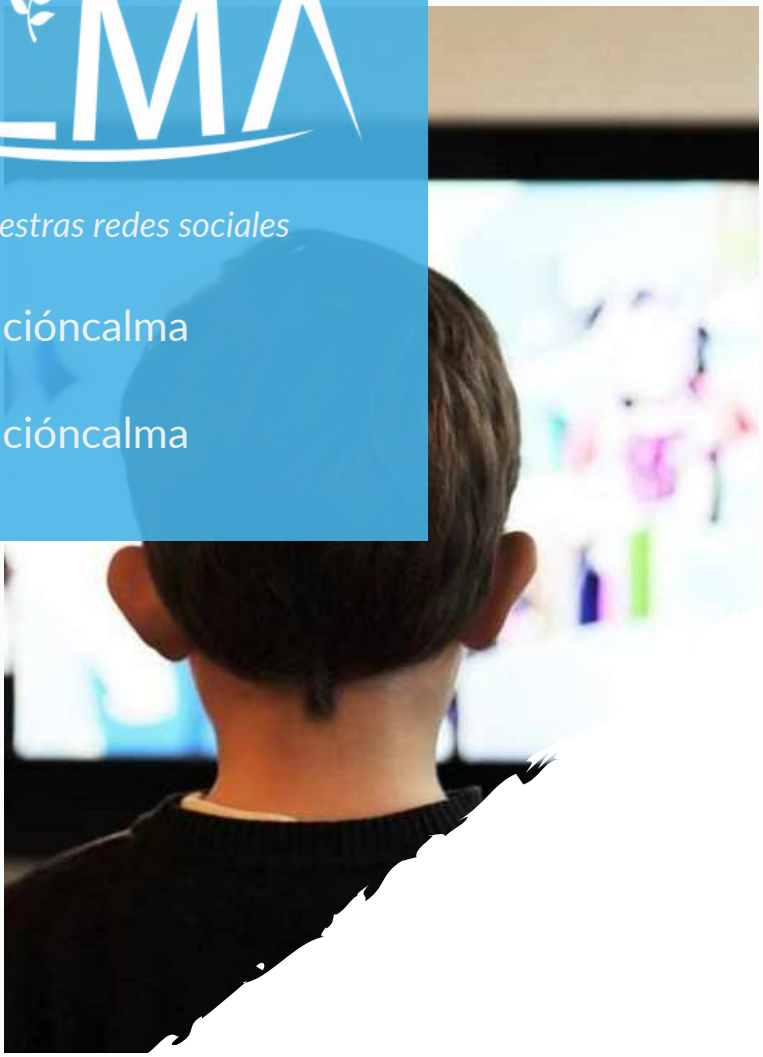
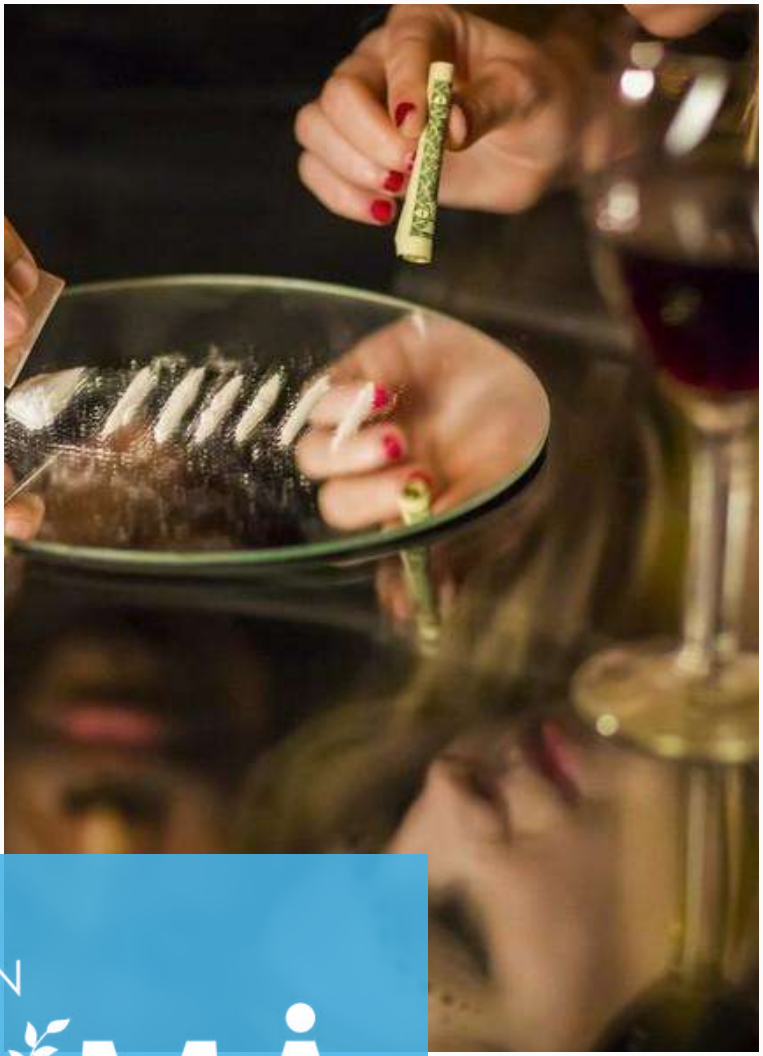
¡DONANDO ALEGAMOS
CORAZONES!

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