

# QUINCENARIO REDactores

54° EDICIÓN

**¿CÓMO UTILIZAR LOS RESIDUOS  
ALIMENTARIOS?**



FUNDACIÓN  
**CÁLMA**



FUNDACIÓN

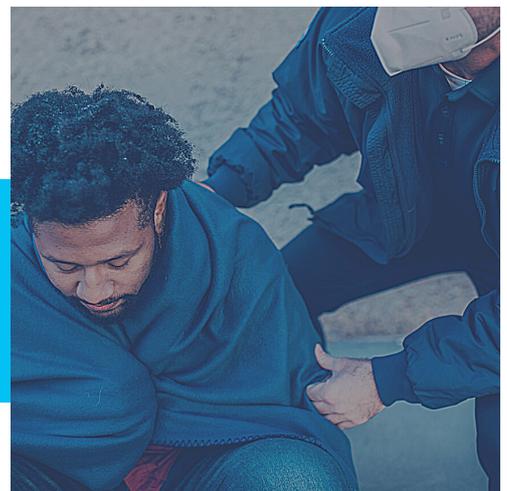
CALMA

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 esta brindando en estos momentos de Emergencia Sanitaria y poder permitir ayudar a personas con escasos recursos.

# Índice

- 04 ¿Cómo utilizar los residuos alimentarios?
- 08 La Resiliencia: la capacidad de afrontar las adversidades
- 11 Comprendiendo el Síndrome del Asperger
- 15 Manipulación Emocional: El juego mental de controlar a otros
- 19 Cutting: Marcas en la piel de los más jóvenes



# ¿CÓMO UTILIZAR LOS RESIDUOS ALIMENTARIOS?



Los residuos alimentarios y orgánicos se forman en la fase de producción y consumo, los cuales muchas veces no son utilizados de manera productiva, por tanto estos residuos son desechados como basura común.

Los residuos alimentarios abarcan gran parte del problema ambiental existente y son equivocadamente considerados basura, pero gran parte de estos residuos orgánicos tienen uso en el compostaje generando un manejo responsable por la población. El compostaje permite que los residuos orgánicos sean una alternativa viable para reducir, reutilizar y reciclar las 3R, generando un elevado valor agregado mediante los nuevos subproductos.



## INTRODUCCIÓN

En el mundo se generan millones de residuos alimentarios a diario según la FAO, 2019 el 14% de los alimentos se pierden entre la parte de cosecha y distribución y el 17% de los desperdicios son perdidos primeramente en la distribución y segundo en el punto en el que llega a los consumidores. En el 2019, en Perú se generaron toneladas de residuos sólidos municipales (7 781 904,29 de toneladas) de los cuales el 54.64% fueron residuos orgánicos.

Los residuos alimentarios y orgánicos que serían de útil aprovechamiento para su reúso vienen a ser los restos de verduras y frutas (las cáscaras, las pepas, las hojas y tallos), en los cárnicos (los pellejos, los huesos, las carnes sobrantes de cualquier animal y sobrantes de productos lácteos) Recomendaciones en los restos de infusiones (las bolsitas de té, las plantas, los tallos utilizados en la infusión, los cereales utilizados, etc.) y los sobrantes de las comidas.



Los principales lugares donde se pueden generar impacto de cambio son en el hogar, en los restaurantes, fábricas, supermercados, entre otros. Son pocos los establecimientos y personas que utilizan técnicas para generar los menores residuos posibles o reutilizan sosteniblemente los residuos alimentarios es brindándoles un nuevo uso. Lo que se busca al manipular los residuos orgánicos es implementar las 3R (reduce, reutiliza y recicla) a fin de que se tenga un planeta más sostenible y amigable con el ecosistema.



## RECOMENDACIONES

- La principal forma de utilizar los residuos alimentarios es almacenarlos en casa y llevarlos a un establecimiento que a partir de los residuos de hortalizas, restos de verduras y frutas, sobras de cárnicos entre otros generen un nuevo producto de utilidad.
- Dividir la basura o residuos del hogar o de sus establecimientos donde labora o administra, en cestos de botellas de plástico, de residuos de alimentos (orgánicos), papel y vidrio.
- Una alternativa es realizar compost en casa, siga las siguientes instrucciones:

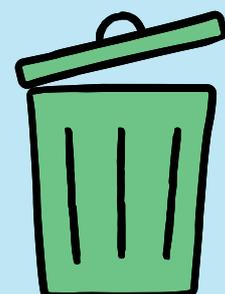


1

Se necesitarán los residuos alimentarios que deben ser cortados en pedazos pequeños, lo principal la tierra y hojarasca.

2

Una cubeta de 10 litros como mínimo con tapa (con orificios en los lados y en la base), una pala pequeña y charola con tierra.



3

Ten listo la cubeta, en la primera capa poner hojas secas o ramas, en la segunda capa los residuos orgánicos, capa fina de tierra y hojas secas (cada capa que se ponga debe tener 10 cm de largo excepto la capa fina) repite el proceso hasta llenar el recipiente.



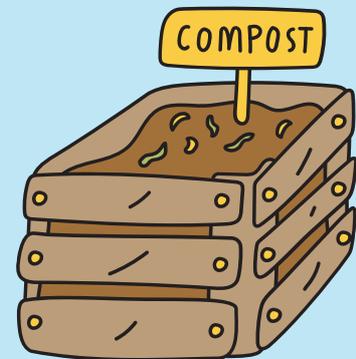
**AIRE CADA 20  
DÍAS Y OBSERVE  
LOS CAMBIOS**

4

Finalmente tapa el recipiente y la composta esta lista, se aire el compost cada 20 días y observar los cambios.

5

Observaciones que debes notar para saber si tu composta está lista: el tamaño se reducirá (25%), se tornará color café oscuro o tierra, el olor cambia a bosque o tierra húmeda, los pedazos de comida y hojarasca ya no se distinguirá.



## CONCLUSIONES

Al manipular los residuos orgánicos e implementar las 3R se pretende buscar un planeta más sostenible y amigable con el ecosistema. Generando conciencia en la población de la importancia de saber cómo utilizar los desperdicios alimentarios en otros fines y no solo desechar la basura sin tomar conciencia del acumulo de los desperdicios anuales.



# LA RESILIENCIA: LA CAPACIDAD DE AFRONTAR LAS ADVERSIDADES



La resiliencia es la capacidad que desarrolla una persona para adaptarse de manera satisfactoria frente a una adversidad, por consiguiente la posibilidad de superar y afrontar los obstáculos que se presentan en el transcurso de su vida.

## ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Las personas suelen vivir situaciones difíciles durante el trayecto de sus vidas, tales como traumas, la pérdida de alguien, tragedias, alguna enfermedad o incluso problemas familiares.

Estas adversidades mencionadas pueden generar un nivel de desequilibrio emocional, sin embargo la resiliencia permite superar y reponerse de estos obstáculos de forma conveniente.



Según el autor Groetber (1995), la resiliencia es la capacidad humana universal para afrontar las adversidades, superarlas o incluso ser transformado por ellas.

Por tanto, teniendo en cuenta que la resiliencia es una habilidad humana, esta puede aprenderse y desarrollarse con el tiempo, de esta manera la persona puede sobreponerse ante la problemática.

## FACTORES QUE CONSTRUYEN LA RESILIENCIA

Generalmente las personas tienden a adaptarse a las situaciones difíciles, sin embargo existen algunos factores que las personas pueden fomentar por sí mismas y contribuyen oportunamente en el desarrollo de la resiliencia.

- **Conectar con otros**

Se considera indispensable construir relaciones sólidas y positivas dentro del círculo familiar o de amistades, que puedan brindar un soporte emocional y la aceptación en los momentos de dificultad.

- **Aprender de la experiencia**

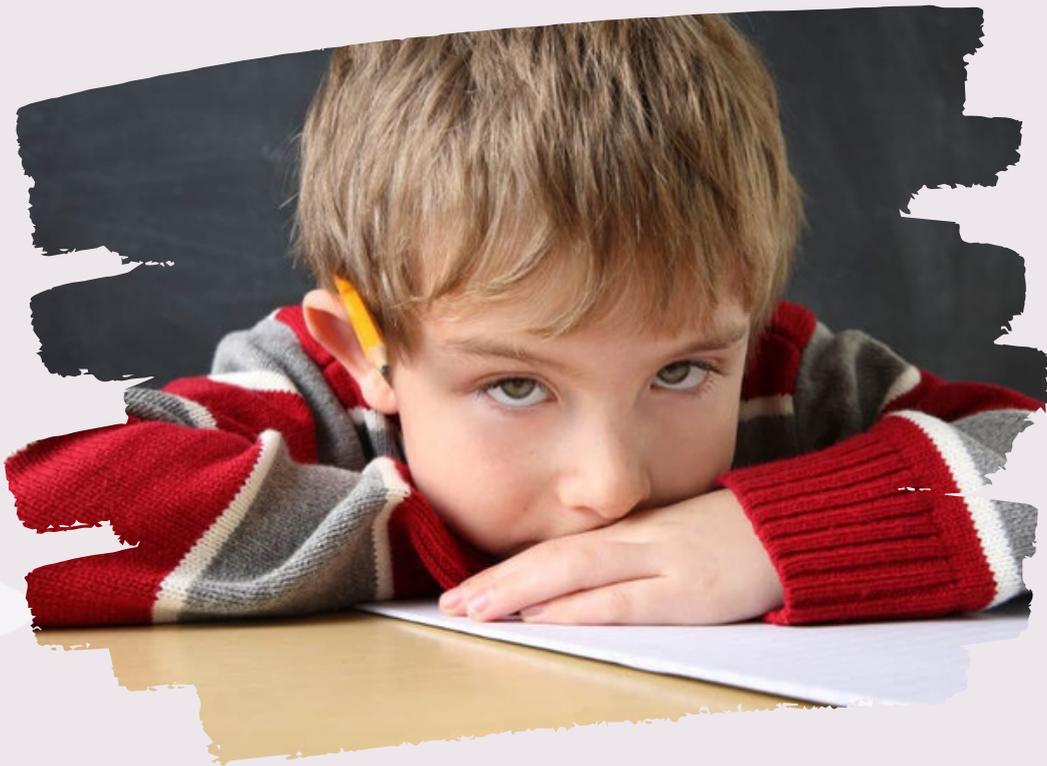
Reflexionar sobre los obstáculos que hayan acontecido en el pasado y en base a ello, definir las habilidades y estrategias que sirvieron como apoyo para superar esa etapa.

- **Ser proactivo**

Aunque se necesita de tiempo para recuperarse de un hecho traumático, es necesario identificar el problema y tomar decisiones para mejorar la situación adversa.



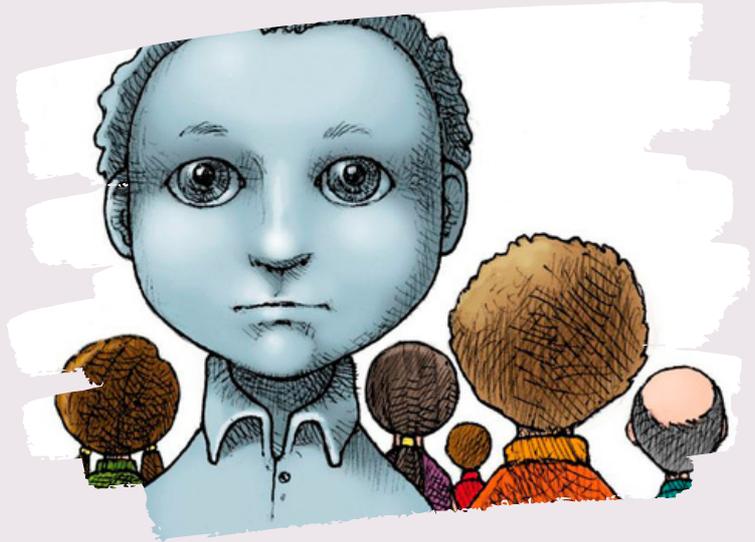
# COMPRENDIENDO EL SÍNDROME DEL ASPERGER



El síndrome del Asperger es un trastorno del neuro desarrollo que se incluye dentro del espectro autista, este afecta a la comunicación e interacción social. Este síndrome es mucho más común que otros tipos de autismo, pero continúa siendo una condición rara y desconocida.

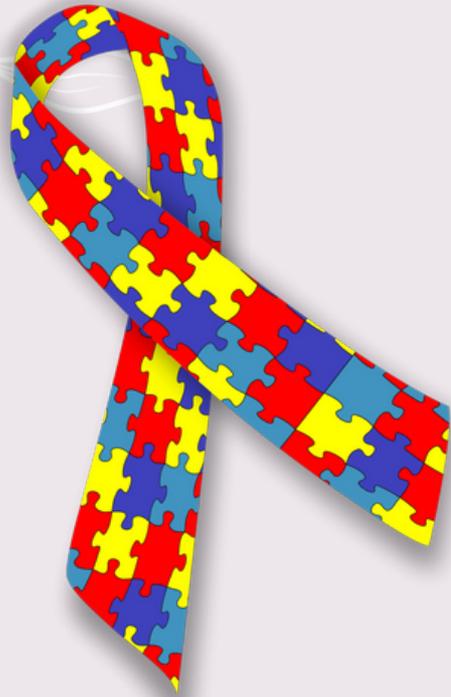
Quien lo padece, presenta dificultades en la flexibilidad del pensamiento, dificultad para hacer amigos y muchas veces no entiende las bromas, los chistes, las metáforas o los sarcasmos debido a que toman a menudo significados literales de lo que leen u oyen.

Algo en particular de las personas que padecen este síndrome es que poseen un lenguaje fluido y una capacidad intelectual media o hasta superior a la del resto de personas. Suelen tener pocos intereses, preocupaciones, y se sienten felices manteniendo rutinas y un ambiente estructurado.



Asimismo, adoran la alabanza, el sentimiento de ganar y ser los primeros, no obstante, cuando fracasan, son criticados o realizan algo imperfecto, su ambiente se torna difícil de sobrellevar.





## Síntomas

- Inmadurez emocional
- Limitados intereses
- Perfeccionismo
- Rutinas autoimpuestas
- Ansiedad y depresión
- Son muy directos
- Dificultad en la toma de decisiones
- Dificultad para trabajar en equipo
- Dificultad para mantener relaciones sociales de amistad o parejas

## Posibles causas

- Antecedentes familiares
- Padecer el síndrome del cromosoma X frágil.
- Haber sido diagnosticado de síndrome de Rett.
- Haber nacido antes de las 26 semanas de gestación.

Las causas de Asperger son desconocidas, sin embargo, existen ciertos factores que se encuentran ligados. De acuerdo con la Confederación Asperger España, este es un trastorno del desarrollo cerebral que es afectado por causas genéticas y ambientales las cuales generan una anomalía en el funcionamiento del sistema nervioso central.

## TRATAMIENTO

Según Johns Hopkins All Children's Hospital, para este síndrome no existe tratamiento que lo pueda prevenir y curar y puede diferir considerablemente de una persona a otra, pero tomando en cuenta los puntos fuertes y débiles de persona, se puede establecer una serie de entrenamiento en habilidades sociales e integración social, terapia de lenguaje, ocupacional y cognitivo-conductual. En casos más graves, se recetarán medicamentos.



## CÓMO INTERACTUAR CON ELLOS

Socializar con una persona que padece síndrome de Asperger no es complicado, pero socializar es una tarea difícil para ellos, por eso, hay que reconocer los desafíos sociales por los que pasan diariamente y empatizar con su experiencia. Al entablar una conversación, es necesario explicar o hacer explícitos algunos conceptos que para la mayoría son obvios, es mejor utilizar un lenguaje concreto y directo. Por último, es de suma importancia comprender su rígida rutina ya que son elementos importantes que les aportan seguridad.

# MANIPULACIÓN EMOCIONAL: EL JUEGO MENTAL DE CONTROLAR A OTROS



La manipulación es uno de los comportamientos más peligrosos para las personas y consiste en persuadir a un individuo causándole culpa o malestar a base de miedo y obligación, con el objetivo de inducirlo a hacer algo.

## PERFIL DE UN MANIPULADOR EMOCIONAL

Las personas que suelen tener esta conducta no tienen ninguna consideración o interés por los sentimientos del otro. Se trata de individuos que identifican las debilidades emocionales de los demás con el fin de manipularlos. Aunque estas acciones suelen ser voluntarios a veces los chantajistas actúan de manera involuntaria.



Cabe resaltar que estos comportamientos, casi siempre, se aprenden desde la infancia debido a situaciones en las que debieron cambiar sus comportamientos por obligación o por que alguien los hizo sentir culpables o temerosos. Al no evidenciar corrección alguna, se normaliza estas actitudes.

Unos de los rasgos característicos de un manipulador emocional es su comunicación agresiva y falta de empatía. Además, estos individuos suelen presentar trastornos de personalidad, baja autoestima, insatisfacción personal, inseguridades y una intensa necesidad de cariño y afecto.



## ¿CÓMO SE DETECTA A UN CHANTAJISTA EMOCIONAL?

Identificar un manipulador emocional no es sencillo ya que cada individuo posee diferentes perfiles. Sin embargo, existe una serie de indicios y características comunes que suelen compartir:

1. Son observadores y analíticos, pero lo particular es que usan estas cualidades para identificar las emociones de las otras personas y sus inseguridades para evaluar a quién maltratar.
2. Suelen tener reacciones agresivas e impacientes con el objetivo de conseguir lo que se proponen.
3. Usan la amenaza si no logran lo que quieren.
4. No asumen la responsabilidad de sus actos ni comportamientos y culpan a los demás.
5. No toleran críticas ni un “no” como respuesta.
6. Una relación con ellos suele generar miedo, angustia y tristeza.
7. No tienen en cuenta lo que sienten los demás.

## TIPOS DE CHANTAJE EMOCIONAL

En función a la estrategia de manipulación:

**1. Estrategia de la culpa:** Es uno de los comportamientos más usados, por ende, a veces pasa desapercibido. La intención del chantajista es que la otra persona sienta culpa por acciones que no son su responsabilidad, con el fin de que esta ceda a sus peticiones y actitudes.

**2. Estrategia de agresión:** En este punto se usa el castigo de todo tipo para ocasionar miedo y una sumisión por parte de la otra persona.

**3. Estrategia de los regalos:** Es muy complicada de identificar. Aquí se suelen usar los regalos y promesas que se le otorga a la otra persona cuando hace lo que el chantajista quiere.



## ¿CÓMO AFRONTAR ESTA SITUACIÓN Y LIBERARSE DE UN CHANTAJISTA EMOCIONAL?

Es necesario, para el ser humano, liberarse de toda aquella persona que solo le provoca inestabilidad y que intenta tener el control de su vida y emociones al manipularlos. Sin embargo, este proceso suele ser difícil, y es que a veces uno cree que no tiene el control de lo que pasa o evita afrontar la situación por miedo, pero lo importante siempre será actuar.



Aquí hay una lista de acciones que realizar para liberarse de esta situación.

1. Trabaja en identificar tus emociones y como gestionarlas.
2. Trabaja en el nivel de tu autoestima y trata cada una de tus inseguridades.
3. Acepta tus errores, pero no te encierres echándote la culpa.
4. Aprende de las experiencias pasadas y confrontamientos con el/la manipulador/a, así sabrás que respuesta emitir e incluso podrás adelantarte a los futuros problemas y actuar de la mejor manera.
5. Concéntrate en lo que tú deseas y en tú objetivo, no en lo que el otro te exige.
6. Establece tus límites y no actúes igual que él/ella, no te rebajes a su nivel.
7. Comunícate sin colocarte a la defensiva, pero tampoco cedas ni te rindas, lo mejor es evaluar cada punto de vista.
8. Si cumples la acción y las dos partes están en tranquilidad, intenta llegar a un acuerdo.
9. Mantente firme en tus decisiones.
10. Siempre hazte respetar.

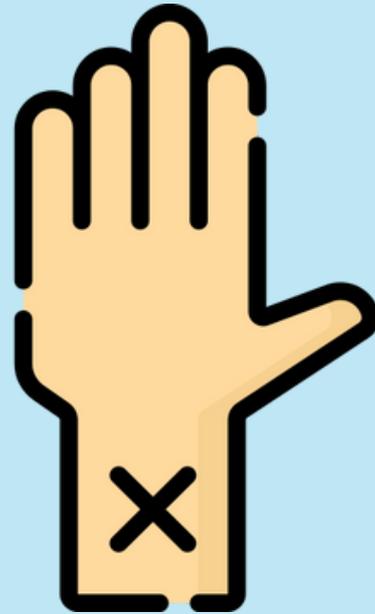
Si hay alguien que se puede sacar de las manos de un chantajista emocional, es uno mismo. Nadie vale la pena, como para olvidarse de uno mismo, del bienestar propio y paz. Hay que actuar rápido y siempre pensando en lo más importante, la felicidad sin herir a los demás.

# CUTTING: MARCAS EN LA PIEL DE LOS MÁS JÓVENES



Tal vez alguna vez hemos visto marcas en los brazos de jóvenes adolescentes, el cutting consiste en esto mismo, cortarse con el objetivo de afrontar situaciones muy difíciles. Es una práctica muy común que comienza en la adolescencia y puede seguir presente hasta la adultez.

Existen muchas formas de auto lastimarse y el cutting es uno de ellos. Esta práctica consiste en hacerse pequeñas marcas, cortes o raspones en diferentes partes del cuerpo. En muchas ocasiones estos actos ocurren como una forma de afrontar problemas cuando uno no sabe cuáles son las formas correctas de aliviar problemas emocionales o momentos de gran presión. También pueden ser expresiones de rabia, soledad o desesperación, por problemas o situaciones que no parecen cambiar.



Estas conductas pueden estar presentes en personas que ya tienen otros problemas de salud mental como la depresión, desordenes alimenticios o trastornos bipolares. Esto contribuye a que no puedan controlar impulsos de este tipo. Es importante señalar que autoinfligirse cortes puede convertirse en un comportamiento compulsivo debido a que el cerebro puede relacionar las heridas con la falsa sensación de alivio, algo que puede convertirse en una adicción.

Si bien esto puede ser una forma de aliviar los sentimientos que tienen, solo es una solución temporal ya que los problemas que provocan estas conductas aun siguen presentes y solo están siendo ocultados. No se debe relacionar estas conductas con personas que tienen tendencias suicidas ya que el hacerse daño es una forma de "arreglar" problemas y no de escapar permanentemente de ellos.



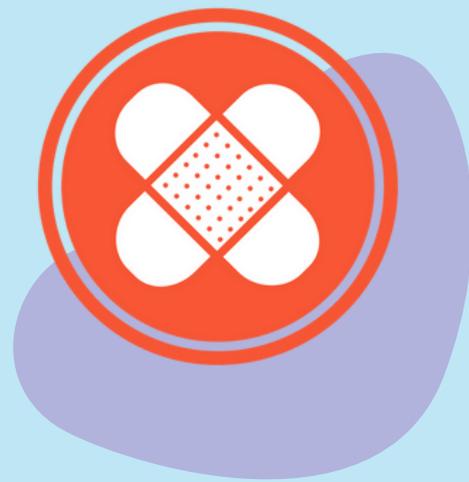
## CÓMO AFRONTAR ESTE PROBLEMA

### CUÉNTASELO A ALGUIEN

Las personas que han dejado de autolesionarse a menudo dicen que el primer paso es el más difícil: admitirlo o hablar de ello. Pero también dicen que después de que se sinceran al respecto, a menudo sienten una gran sensación de alivio. Es importante la elección de alguien en quien confíen para hablar primero, ya sea un padre, un consejero escolar, un maestro, un entrenador, un médico o una enfermera.

## **IDENTIFICAR EL PROBLEMA CAUSANTE DE ESTAS CONDUCTAS**

Las autolesiones son formas de reaccionar ante la tensión o el dolor emocional. Trate de averiguar qué sentimientos o situaciones están causando estas conductas. Se debe identificar el problema que se está teniendo y luego decírselo a alguien. Muchas personas tienen problemas para descifrar esta parte por su cuenta. Aquí es donde un profesional de la salud mental realmente puede ayudar.



## **PIDE AYUDA**

Uno deberá poder contarle a personas cercanas sobre esta clase problemas. Aunque en muchas ocasiones podrá ser invalidados, en ese caso es mejor buscar otra persona que pueda escuchar.

## **TRABAJAR EL PROBLEMA**

Algunas de estas personas necesitarán de ayuda profesional para controlar sus emociones y aprender formas para afrontar los momentos estresantes o problemas que puedan ocurrir en sus vidas.



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



