

QUINCENARIO REDactores

61° EDICIÓN

"DE VUELTA AL COLE" SIN
BULLYING



FUNDACIÓN
CÁLMA



FUNDACIÓN

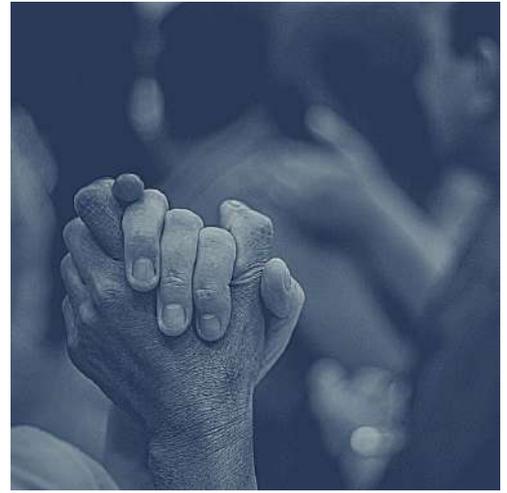
CALMA

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

Índice

- 04 Entrevista: "De Vuelta al Cole" sin Bullying
- 08 Retorno a clases
- 11 El Bullying no es un juego
- 16 Día Internacional de la Mujer
- 20 Prevención de la violencia contra la mujer
- 25 ¿Cómo influye las redes sociales en nuestra autoestima?
- 28 ¿Procrastinas en el trabajo?



ENTREVISTA: "DE VUELTA AL COLE SIN BULLYING"



La iniciativa que espera beneficiar a más de 7 mil niños en Lima y Provincias. Nohemí Díaz Sierra, líder de **Suyay**, conversó con nosotros y nos comentó cómo podemos colaborar a esta iniciativa.

El sector educación se encuentra, nuevamente, en emergencia. Tras el retorno a la presencialidad, el año pasado, la cifra de alumnos matriculados alcanzó los 6,8 millones, mientras que antes de la pandemia, era de 8,2 millones. Mientras que el Colegio de Psicólogos del Perú, reporta que más del 80% de colegios no cuenta con un psicólogo, lo que se ve reflejado en las cerca de 2.500 denuncias de acoso entre estudiantes, reportadas a través de la plataforma “SíseVe”, del Ministerio de Educación, siendo esta la cifra más alta en sus nueve años de funcionamiento.

A estas cifras se suman las fuertes lluvias producto del avance del ciclón Yaku por la costa del país. Ante esta situación, el Ministerio de Educación dio a conocer mediante un comunicado, el retraso del inicio de clases en Lima Metropolitana, Lima Región, Puno y otras provincias hasta el 20 de marzo.



Por su parte, la Fundación Calma; a través de **Suyay**, área encargada de las donaciones y proyectos sociales propone la iniciativa “De vuelta al cole”, para ayudar a los niños a través de kits escolares y atención psicológica y así poder mejorar la calidad de su educación, nos cuenta Nohemí Díaz, líder del área.

¿CUÁL ES EL TRABAJO QUE REALIZA SUYAY?

Dentro de la Fundación Calma, nosotros somos Suyay donaciones, una unidad o área encargada de los proyectos sociales o campañas apoyando a las instituciones u organizaciones en condiciones vulnerables. Todos los años Suyay es responsable de llevar apoyo a más de 7mil niños de Lima y provincias, para ello realizamos campañas como “De vuelta al cole sin bullying”, las cuales nos permite brindar apoyo como juguetes, útiles escolares, prendas de vestir, para todos aquellos niños que lo necesitan.

¿DE QUÉ SE TRATA LA INICIATIVA DE VUELTA AL COLE SIN BULLYING?

Nuestra nueva campaña denominada De Vuelta al Cole sin Bullying consiste en combatir la violencia o acoso escolar de los centros educativos que tienen escasos recursos a nivel nacional, ello con el fin de fomentar ambientes escolares libres de agresión para promover la sana convivencia escolar. Para poder llevar a cabo este proyecto requerimos de su ayuda y apoyo como empresas aliadas de la Fundación Calma, para beneficiar a más de 7 mil niños con útiles escolares, kits escolares, brindándoles un espacio de alegría en este nuevo inicio escolar. Esto se llevará a cabo con intervenciones presenciales en diversas instituciones de Lima y provincia.



¿QUIÉNES SON LOS BENEFICIARIOS DE ESTA INICIATIVA?

Los beneficiados son todas las instituciones, asentamientos humanos, ollas comunes y familias en general que se encuentran en condiciones escasas para adquirir los útiles escolares para sus niños, así mismo los beneficiados son los mismos niños que además de brindarles ayuda con sus útiles escolares, también se les brindará talleres psicoeducativos, combatiendo la violencia escolar.

¿CÓMO HA IDO CRECIENDO O EVOLUCIONANDO ESTA INICIATIVA CON RESPECTO AL AÑO PASADO?

Cada vez hay más empresas que se nos suman en la realización de este objetivo, esto nos ha permitido tener un alcance mayor y beneficiar a más niños.



¿CÓMO HA IDO CRECIENDO O EVOLUCIONANDO ESTA INICIATIVA CON RESPECTO AL AÑO PASADO?

Es muy simple y la donación es referencial, es decir, cualquier tipo de ayuda es bienvenida. Actualmente lo puedes realizar mediante un depósito en nuestras cuentas de la Fundación Calma, así mismo, nos puedes ayudar apadrinando a un niño con solo 40 soles estas apoyando para obtener si kit escolar. Por otra parte, estamos realizando una rifa que cuesta 5 soles, puedes adquirirla fácilmente y estarás apoyando a todos estos niños que lo necesitan. Con esta rifa estas participando por una bicicleta. La realización de esta se llevará a cabo el 31 de marzo, están todos invitados a apoyar.



RETORNO A CLASES



Escrito por: María Salas

Son las 6 de la mañana, es hora de despertar. Luego de semanas de relajación, niños y niñas en el Perú se despiden de sus vacaciones para saludar perezosamente a sus pupitres. Cuando las clases inician, las calles vuelven a la normalidad; las mañanas son más movidas y se aprecia más tráfico, pero, aunque sea molesto,

escuchar a los niños quejarse por tener que asistir al colegio es reconfortante después del tedioso panorama que está enfrentando el país. Para muchos, este es su primer año en el colegio, para otros el último, pero el reencuentro siempre va a ser grato para la mayoría. Luego de 2 años de clases virtuales, tanto niños como padres dejarán de protestar por el inicio de clases.



Recuerdo claramente cómo las sábanas se me pegaban y no tenía ganas de desayunar, hubo momentos en los que fingía una enfermedad que me permitía quedarme en mi cómoda cama de vez en cuando y, aunque tenía la certeza de que iría a clases al día siguiente, considero que uno no es siempre agradecido con lo que tiene.



Afortunados los niños que tienen el colegio cerca a sus casas, los que estudian en buenas instituciones, y los niños que siquiera pueden continuar con su educación. Según la Plataforma del Estado Peruano, debido a la pandemia del Covid-19 en el año 2021 aproximadamente 124,533 estudiantes tuvieron que interrumpir sus estudios en el sistema educativo a nivel nacional debido a factores como problemas familiares, económicos y falta de conectividad.



No obstante, ese no es el único problema, y es que el regreso a clases no siempre es alegría para todos. Dejando de lado lo tedioso que es despertarse temprano en la mañana, realizar tareas y lidiar con los típicos dramas escolares, desafortunadamente el colegio puede ser un infierno para muchos. Hace menos de un año, todo el país se conmocionó por la noticia de que una niña de tan solo 12 años se había caído de un cuarto piso de su centro de estudios, cuando los resultados indicaron que la estudiante era víctima de bullying otra problemática que se mantuvo escondida por mucho tiempo finalmente salió a la luz.



Según el portal del Ministerio de Educación, SíseVe, durante el año 2022 fueron reportados 9.628 casos de violencia física y psicológica y, aunque se tomaron diversas medidas de prevención luego de que varios casos de acoso escolar salieran a la luz, estas en definitiva son insuficientes para lidiar con el problema. Si bien durante la pandemia las víctimas de bullying pudieron respirar debido a que no tuvieron que enfrentar a sus agresores frente a frente, el ciberacoso hizo acto de presencia demostrando que nadie está a salvo.



Las vacaciones de verano siempre representan un gran alivio de las cargas escolares, pero el retorno continúa siendo el terror para los jóvenes entre los 13 y 17 años; si le sumamos a esto las pocas oportunidades, la dura competencia que existe a nivel escolar, la falta de material e infraestructura para los centros de estudios y la baja calidad educativa en el país, puedo reconocer que el retorno a clases siempre se empieza con el pie izquierdo.

EL BULLYING NO ES JUEGO



El bullying es una forma de violencia presente desde hace tiempo en instituciones educativas, es muy importante tener información actualizada para conocer cómo identificarlo, prevenirlo y afrontarlo a fin de asegurar una buena convivencia escolar.

De acuerdo con el MINEDU, el bullying o acoso escolar es un tipo de violencia caracterizada por conductas intencionales de hostigamiento y maltrato verbal, físico o psicológico que recibe un estudiante en forma reiterativa por parte de uno o varios estudiantes, con el objeto de intimidarlo, excluirlo o discriminarlo, atentando así contra su dignidad y su derecho a gozar de un entorno escolar libre de violencia.



¿ CÓMO IDENTIFICAR A UNA VÍCTIMA DE BULLYING?

- 1 Dificultad para dormir
- 2 No querer ir al colegio
- 3 Conductas de aislamiento social
- 4 Problemas de depresión y ansiedad
- 5 Siente nerviosismo e inquietud
- 6 Bajo rendimiento escolar
- 7 Dificultad para concentrarse

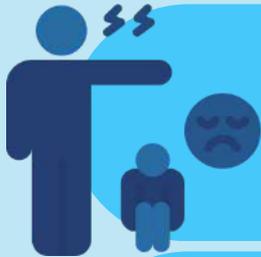


TIPOS DE BULLYING



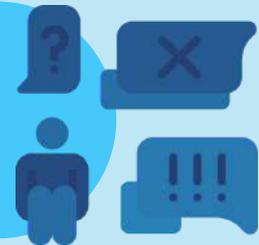
Físico: El agresor demuestra contacto físico con la víctima, se puede manifestar con golpes o empujones.

Psicológico: El agresor utiliza amenazas con la víctima, se da con algunas acciones como el chantaje, manipulación e intimidación.



Verbal: El agresor usa palabras hirientes constantemente con la víctima, se da con insultos o amenazas.

Cibernético: El agresor hace uso de la tecnología para dañar a la víctima, se manifiesta con textos groseros o comentarios malintencionados a través de las redes sociales.



¿QUÉ HACER COMO ALUMNOS, DOCENTES Y PADRES?

El acoso dentro de los centros educativos aunque no lo parezca es un problema cotidiano, tanto las agresiones, comentarios o bromas pueden perjudicar seriamente a las víctimas, que en muchas ocasiones suelen callar por miedo, llevándolos al camino de la depresión o suicidio.

Te brindamos algunos consejos para prevenir los casos de bullying en tu escuela y sepas cómo actuar según el rol que poseas.

Para los educadores

- Es vital crear un ambiente de confianza donde los alumnos expresen libremente cómo se sienten.
- Impartir durante las clases, explicar qué es el bullying y qué consecuencias tiene.
- Vigilar el comportamiento de los niños o jóvenes, con el objetivo de descubrir actitudes negativas.
- Permanecer en coordinación constante con el Área de Psicología para disminuir o evitar más casos de bullying en el centro educativo.

Para los alumnos

- Nunca debes juzgar a los demás por su apariencia física o nivel socioeconómico, una palabra o comentario en muchas ocasiones puede destruir a una persona, recuerda: la palabra tiene poder.
- Siempre brinda apoyo a tus compañeros para que no se sientan excluidos.
- Nunca utilices la violencia como solución o defensa a tus problemas con otros compañeros. Aprende a escuchar, dialogar y resolverlos pacíficamente.
- Si eres testigo de algún caso de bullying, ¡no calles! Avisa a las autoridades de tu colegio.
- Y si eres víctima de algún tipo de abuso en tu colegio, no tengas miedo, acude y conversa con tus padres o profesores. Ellos sabrán orientarte de forma correcta.

Para los padres

- Dialoga con ellos. Es importante que escuche como se sienten y lo que han vivido, sin juzgarlos. Mantén una buena comunicación basada en la confianza.
- Obsérvalo. Trate de lidiar con cambios de humor y comportamiento, motivación para estudiar, enfermedades recurrentes como dolores de estómago o de cabeza.
- Refuerza su autoestima. Reconozca sus habilidades, capacidades y el esfuerzo que hizo al pedir ayuda.
- Dale la oportunidad de ampliar su círculo de amigos. Las actividades extraescolares le permiten interactuar con otros niños y niñas de su edad.
- Aconseja a tu hijo o hija que no responda a los ataques. Si sospechas que se está produciendo un ciberacoso, intenta guardar el mensaje como prueba, bloquear al remitente o denunciar el incidente.

ÍNDICES DE BULLYING EN EL PERÚ

2.484

**CASOS
REPORTADOS
EN EL 2022**

Actualmente, en el Perú, se reportan alrededor de 10 casos diarios de bullying, pero solo el 10% se denuncia, revelan los indicadores de la plataforma SíSeVe del Ministerio de Educación.

9 de cada 10 padres cree imposible que sus hijos ejerzan bullying

Solo un 35% de padres declara conocer herramientas digitales de protección parental



En 2022 se registró más de 300 casos, la cifra más alta de agresiones con lesiones desde que se implementó la plataforma SíSeVe.



34%
**de las víctimas
sufren en silencio**



**Las escuelas
deben hablar
del tema**



**Padres y maestros
deben estar
alertas**

Canales de ayuda

Si has sido o eres víctima de violencia escolar por un profesor o compañero de clase, puedes realizar la denuncia en SíSeVe por medio de su página web (<http://www.siseve.pe/Web/>) o a la línea gratuita 0880-76888.

Si un colegio ha incumplido con las medidas antibullying, el padre o la madre pueden reportar el caso a Indecopi. Las vías son: sacreclamo@indecopi.gob.pe o por la plataforma <https://enlinea.indecopi.gob.pe/reclamavirtual>; también por las líneas 224-7777 (Lima) y 0800-4-4040 (provincias).



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

El 8 de marzo se conmemora a las mujeres que, a lo largo de la historia, han luchado por la igualdad, la justicia, la paz y el desarrollo.

¿POR QUÉ NO SE CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER EN LA ACTUALIDAD?

Pese a los continuos esfuerzos; las mujeres se enfrentan a una creciente ola de feminicidios y violencia de género, además de un panorama desigual de derechos que aún falta resolver.

A la fecha...



Una de cada tres mujeres sigue sufriendo violencia de género.

De las 500 personas en puestos de jefatura ejecutiva que lideran las empresas con mayores ingresos en el mundo, menos del 7% son mujeres.

2.700 millones de mujeres no pueden acceder a las mismas opciones laborales que los hombres.

Es por ello que el Día Internacional de la Mujer es un día de **conmemoración**; más no de celebración, que invita no sólo a recordar los esfuerzos de las mujeres a lo largo de la historia, sino también a reflexionar sobre su situación actual y sobre lo que falta por hacer para erradicar las desigualdades, garantizar sus derechos y combatir con los diferentes tipos de violencia a las que son sometidas diariamente en todo el mundo.

CRONOLOGÍA DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



08 de marzo, 1857

En Nueva York, las mujeres de una fábrica textil protestaron en las calles por mejores condiciones laborales. Pero fueron reprimidas por la policía.

08 de marzo, 1908

129 obreras textiles de la fábrica Cotton de Nueva York, Estados Unidos, fallecieron en un incendio cuando hacían huelga para reclamar condiciones laborales dignas.



23 de febrero, 1909

La huelga de las camiseras de Nueva York. Bautizada como la Sublevación de las 20000, fue la mayor huelga de la mujer hasta la fecha en la historia de América.



19 de marzo, 1911

Se celebra el primer Día Internacional de la Mujer, en el que participaron más de un millón de personas en Austria, Dinamarca, Alemania y Suiza. Hubo que esperar hasta 1975 para que las Naciones Unidas reconocieran y empezaran a celebrar esta jornada.

02 de marzo, 1975

Finalmente, en 1975, coincidiendo con el Año Internacional de la Mujer, se oficializa el Día Internacional de la Mujer por primera vez, el 8 de marzo.



Es por ello qué...

El 8M es un día para recordar la importancia de la lucha de las mujeres por la igualdad de derechos.



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER



Existen diferentes razones por las cuales las mujeres no notifican sobre la violencia sexual ya sea por vergüenza, sistemas de apoyo inadecuados, temor o riesgo a represalias, a ser culpadas o a ser socialmente marginadas.

TIPOS DE VIOLENCIA SEXUAL

Acoso sexual:

Solicitar favores de naturaleza sexual, en el entorno laboral, docente o prestación de servicios. Este tipo de delito puede ocurrir entre compañeros/as, superiores y/o subordinados/as



Agresión Sexual:

Consiste en realizar cualquier acto de carácter sexual NO consentido, con violencia e intimidación. Puede ser CON o SIN penetración.

La intimidación ocurre cuando la persona que la sufre cede ante el acto sexual para evitar un mal mayor sobre sí misma, a bienes, o una tercera persona con las que tenga una relación íntima que provoque ceder ante ese comportamiento (padres, hijos, pareja...).

Abuso Sexual:

Cualquier conducta que atente contra la libertad sexual de la víctima, sin violencia ni intimidación. Esto puede ser con o sin inserción vaginal, anal u oral. Ejemplo: una persona dormida, inconsciente, vulnerable (menor, discapacitada, etc.).

CONSECUENCIAS E IMPACTO

Salud reproductiva: Puede causar un traumatismo ginecológico, embarazo no planeado, disfunción sexual o infecciones de transmisión sexual.

Conductuales: Comportamientos de alto riesgo como iniciación sexual consensual temprana, relaciones sexuales sin protección, múltiples parejas íntimas, aislamiento o abuso de alcohol y drogas.



Salud Mental: Depresión, trastorno por estrés postraumático, dificultades de sueño, ansiedad, trastorno de pánico y comportamientos suicidas.

Resultados mortales: Muerte por suicidio, complicaciones del embarazo, SIDA, asesinato durante la violación o infanticidio de un niño nacido producto de una violación.

IMPACTO EN LA COMUNIDAD

La violencia sexual rompe el tejido social que mantiene el bienestar comunitario. Los colegios, lugares de trabajo, vecindarios, universidades y comunidades culturales o religiosas pueden sentir miedo, ira o descreimiento si una agresión sexual ocurre dentro de ellas.

IMPACTO EN LA SOCIEDAD

La violencia sexual pone en peligro a las estructuras más importantes de la sociedad generando un clima de violencia y miedo. Las diversas contribuciones y logros que jamás sucederán a causa de la violencia sexual son costos que no pueden ser medidos.

5 MANERAS DE CONTRIBUIR A ERRADICAR LA VIOLENCIA SEXUAL EN LA MUJER

1

Demuestra tu apoyo a las víctimas garantizándoles un ambiente seguro para ser escuchadas.

Manifiesta tu rechazo a la cultura de la violación para evitar que se normalice actitudes de sexualidad contra las mujeres.

2

3

Exige los servicios necesarios para las afectadas como refugios y líneas de atención telefónica.

Aprende una definición clara sobre qué es el consentimiento, para poder evitar culpabilizar a las víctimas.

4

5

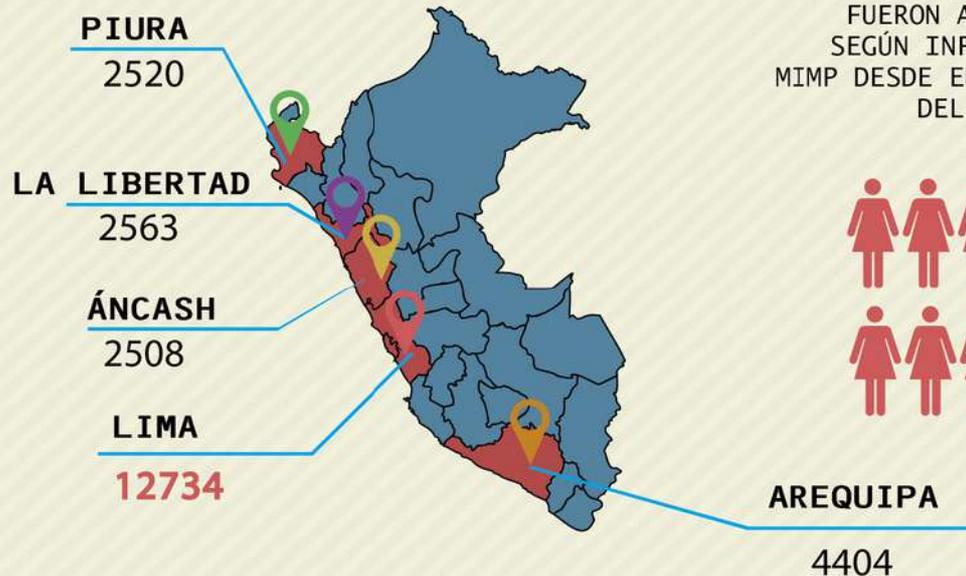
Realiza donaciones a organizaciones que tienen como objetivo apoyar a las víctimas de violencia sexual.

¿CÓMO RECUPERARSE DE UNA AGRESIÓN SEXUAL?

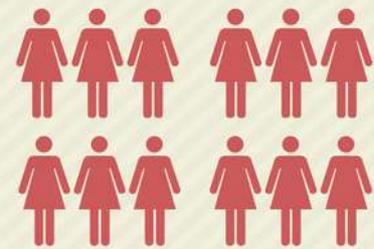
Luego de ser víctima de un abuso sexual, puede ocasionar daños graves, tanto físico como mental. Es por ello que se requiere la ayuda profesional tanto psicológica y/ o psiquiátrica. Asimismo, el apoyo de sus familiares y amistades.

ÍNDICES DE VIOLENCIA SEXUAL 2022

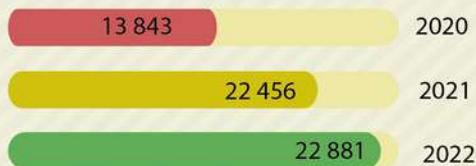
Regiones con mayor número de casos de violencia física a nivel nacional



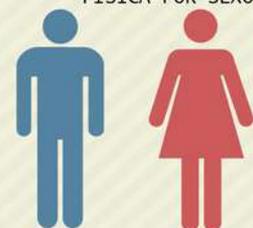
MÁS DE **11,900 MUJERES** FUERON AGREDIDAS SEGÚN INFORMES DEL MIMP DESDE ENERO A OCTUBRE DEL 2022



DENUNCIAS POR VIOLENCIA SEXUAL REGISTRADAS



VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FÍSICA POR SEXO



2,6%

97,4%

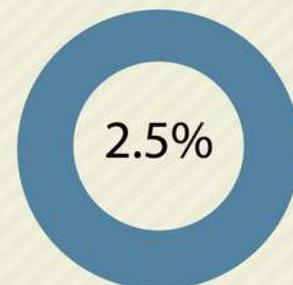
Porcentaje de mujeres víctimas de violencia psicológica, según vínculo con su agresor



PAREJA SENTIMENTAL



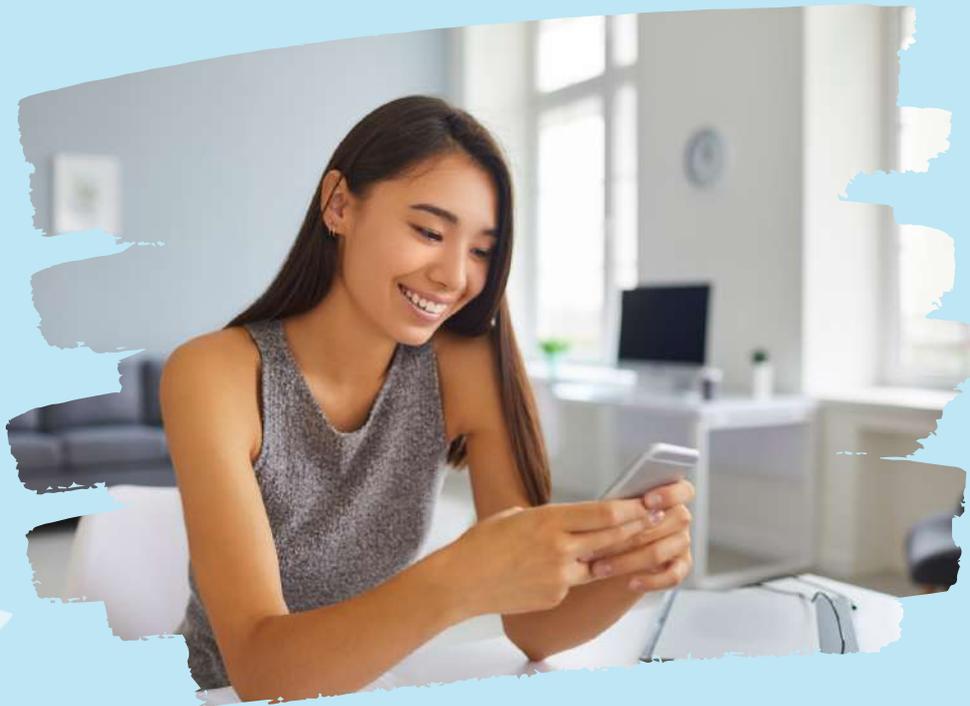
FAMILIAR



SIN VÍNCULO

FUENTE: INFOBAE, INEI

¿CÓMO INFLUYE LAS REDES SOCIALES EN NUESTRA AUTOESTIMA?



Actualmente las redes sociales ocupan un lugar importante en la vida cotidiana de las personas, sin embargo su uso constante podría significar un riesgo para la autoestima.

EL USO DE REDES SOCIALES

Desde antes de la creación de las nuevas tecnologías, siempre ha existido un estigma en cuanto “del hombre y la mujer perfecta”, con la llegada de las redes sociales, esto se impulsó. En la actualidad, mostrar una vida perfecta basada en la creación de un perfil social se ha vuelto primordial para la mayoría de personas que cuentan con un perfil en las distintas plataformas de comunicación. No obstante, las redes sociales representan un factor de riesgo para la autoestima.



**REDES
SOCIALES**



Siempre destacan un único mercado estereotipado de belleza, el cual siempre promueve productos que ayudan a “embellecer” a cualquier tipo de persona. Esta publicidad está más enfocada al público femenino, no obstante, existe una gran cantidad de usuarios masculinos que reaccionan ante publicaciones de cuerpos “perfectos”, musculosos y esbeltos.

CONSECUENCIAS DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES

De acuerdo con el Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, el uso excesivo del Internet para los usuarios, especialmente los jóvenes, se convierte en una forma de evitar situaciones de su realidad, donde su vida social y sus relaciones afectivas se deterioran y reemplazan actividades que antes les satisfacían.





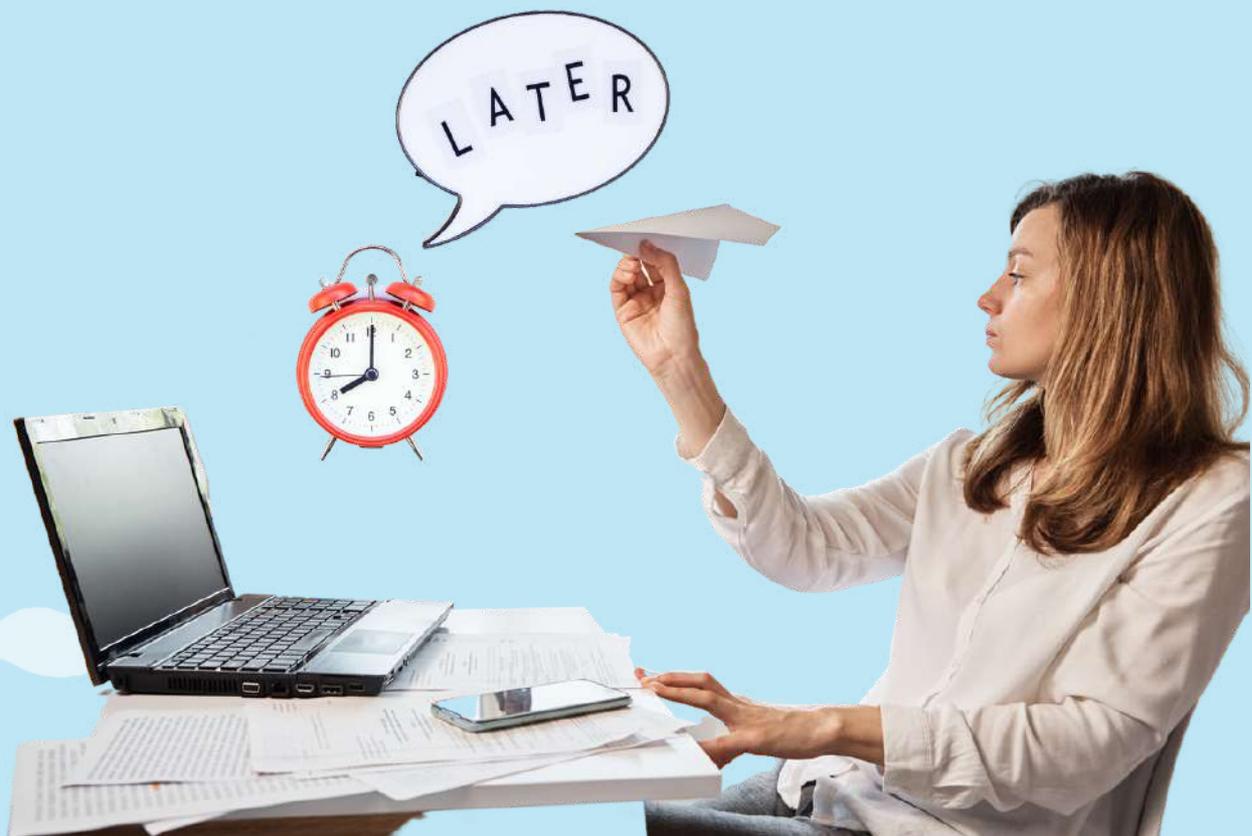
USO DE REDES SOCIALES EN EL PERÚ

A continuación se presenta el índice de usuarios activos en redes sociales de la población peruana, según el reporte global digital 2022 de We Are Social.



En base a esto, es aconsejable utilizar las redes sociales de manera responsable y tomar en cuenta que estas son solo canales de comunicación e interacción. Se recomienda evitar tomarlas como un modelo que influya directamente al estilo de vida ya que lo que se muestra en internet, no siempre es igual detrás de cámaras.

¿PROCRASTINAS EN TU TRABAJO?



La tentación de posponer actividades la hemos enfrentado todos. Aquí te contamos cómo procrastinar es un hábito que muchos de nosotros practicamos.

¿QUÉ ES PROCRASTINAR?

La Real Academia de la Lengua Española define procrastinar como la acción de diferir o aplazar. A la vez, otros autores amplían esta definición como el posponer de forma intencional o inintencional tareas que se perciben como complicadas y reemplazarlas por tareas más simples, entretenidas o que no tengan nada que ver con el objetivo original.

Este concepto se puede ver reflejado en la frase popular: “No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy” ya que muchas personas pueden identificarse con esta situación.

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA PROCRASTINACIÓN LABORAL?



Metin, Taris & Peeters identifican dos factores generales.

Sentido de servicio:

Se refiere a la toma de decisiones del colaborador. Cuánto tiempo le lleva tomar decisiones, cómo prioriza sus actividades, su organización en general y su tiempo de descanso.

Por ejemplo, si pospone actividades importantes por otras que le generen entretenimiento o si se decide por realizar las actividades importantes, pero le toma bastante tiempo culminarlas.

Ciber Pereza:

Se refiere a las actividades virtuales en las que se enfoca la atención que no tienen que ver con las actividades laborales. Estas pueden ser, revisar redes sociales, leer noticias, revisar el correo electrónico, etc.

¿CÓMO PODRÍA AFECTAR LA PROCRASTINACIÓN LABORAL?

Dentro del ámbito laboral participan estos dos actores: la organización y el colaborador. Ambos se relacionan entre sí y obtienen un beneficio de esta relación cuando se cumplen los objetivos trazados, pero, cuando estos no se cumplen se crea un ambiente de preocupación e insatisfacción.

La organización se puede ver perjudicada por el descenso de la rentabilidad, el incumplimiento de objetivos y la baja productividad, mientras que para los colaboradores puede haber un cambio negativo en cuanto al clima laboral y un sentimiento de insuficiencia profesional que podría generar estrés.

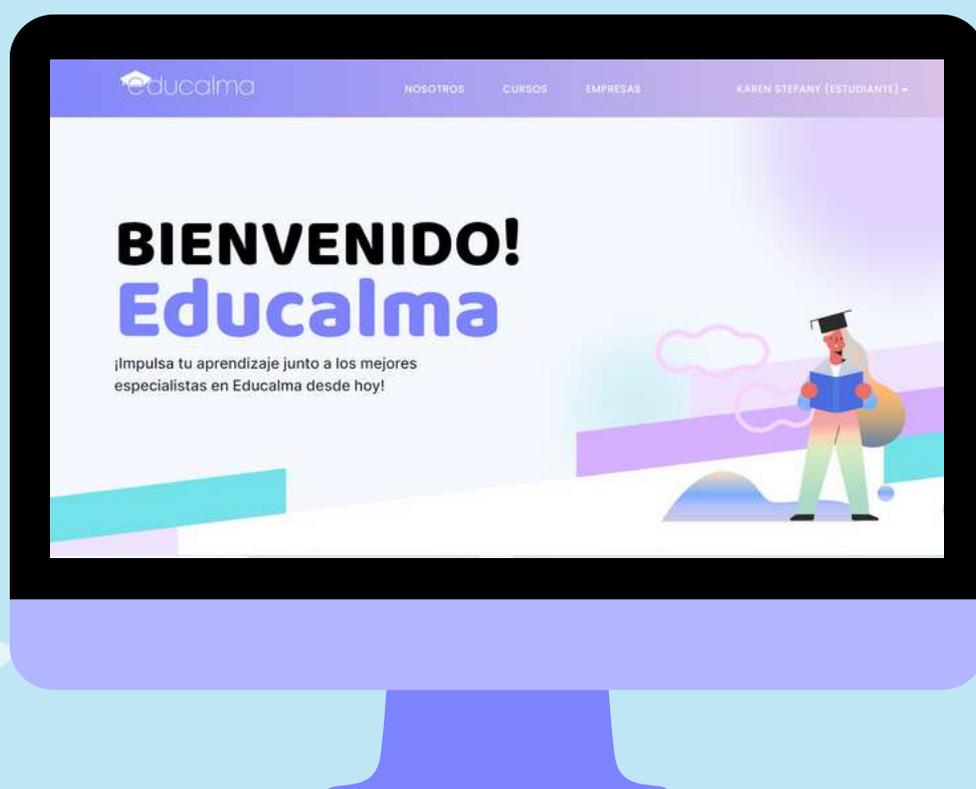


En resumen, es importante detectar como colaborador si la procrastinación está interfiriendo con el crecimiento profesional y como organización, si esta podría ser una causa de baja en la productividad en general de un área en específico para poder tomar acción y generar resultados positivos.

¡Ya disponible!

Acceso gratuito por tiempo limitado

educalma



Una **plataforma educativa digital** en la que podrás aprender a manejar correctamente tu tiempo y ser más productivo. Además, podrás encontrar más cursos relacionados a mitigar todo tipo de violencia.



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

