

CÁLMA

REDactores

EDIC. 87

Nutrición: **Los riesgos de una mala alimentación en el embarazo**

pág.10

Consultas comuníquese a: contacto@fundacioncalma.org



Educalma: La importancia
del sueño y el descanso
adecuado

pág. 8

Clínica Calma: El impacto
de las redes sociales
en la salud mental

pág. 12

Efemérides: Semana
Santa-El sacrificio de
amor más grande

pág. 18



EDITORIAL

Somos Fundación CALMA (Construyendo Artesanos Líderes Mediadores Activos), una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos los escenarios posibles.

Asimismo, incentivamos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz y, además, estamos presentes en varios países de Latinoamérica como Perú, Costa Rica, México, Argentina y Colombia.

Al estar presentes en varios lugares, CALMA se encuentra supervisada y respaldada por el Consejo de Supervigilancia de Fundaciones (CONSUF) y el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL).

Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones, Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educ Alma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

En CALMA manejamos los valores de responsabilidad, integridad, respeto, equidad, sostenibilidad, compromiso, justicia y verdad. Por ello, nuestra organización tiene presencia en colegios o nidos, universidades, institutos, municipios, centros comerciales, negocios y en empresas, realizando, en cada una de ellas, proyectos que promuevan la sana convivencia entre compañeros. Por tal motivo, nuestras campañas y programas se centran en temas que tengan como principal componente la violencia, tales como trata de personas, explotación infantil, prevención del suicidio, violencia de género, entre otros.

REVISTA

REDactores



MISIÓN

Recaudar y proporcionar información veraz y relevante sobre diversos temas en los que la fundación está activamente involucrada, con un enfoque en su importancia social.

VISIÓN

Optimizar la información presentada en cada edición de la revista con el objetivo de facilitar su comprensión tanto para nuestros lectores como para el público en general.

OBJETIVOS

Adicionalmente, el área tiene distintos fines a los que se dedica para brindar un servicio de calidad, los cuales son los siguientes:

- ▶ Entablar y mantener activamente las relaciones comunicativas con otras áreas de la fundación cada quincena en la que se presenta la revista.
- ▶ Elaborar artículos periodísticos que informen sobre las actividades que realiza la fundación y eventos importantes relacionados a la salud física y mental cada 15 días.
- ▶ Generar conciencia social a través de material informativo que se presenta quincenalmente a través de la revista digital.
- ▶ Difundir las actividades, talleres, alianzas y eventos importantes que realiza la fundación.

ÍNDICE

6

¿Cómo establecer rutinas y hábitos en la vida diaria de los peques?



8

La importancia del sueño y el descanso adecuado



10

Los riesgos de una mala alimentación durante el embarazo



12

El impacto de las redes sociales en la salud mental



14

**Diferencias entre
quimioterapia,
radioterapia e
inmunoterapia**



16

**¿La inclusión de niños
con síndrome de
down en las escuelas
podría ser perjudicial
en el aspecto de
poder sufrir algún tipo
de bullying?**



18

**Semana Santa: El
sacrificio de amor
más grande**



¿CÓMO ESTABLECER RUTINAS Y HÁBITOS EN LA VIDA DIARIA DE LOS PEQUES?

Redacción: Víctor Ynoñan

Diagramación: Maisa Medina

Desde muy pequeños, los niños y niñas aprenden los hábitos tanto en casa como en el hogar, siempre y cuando sea instruido por un adulto, ya que estos son los que acompañan y enseñan a los pequeños.

Los especialistas (psicólogos, pediatras y educadores), manifiestan que al tener buenos hábitos y rutinas diarias desde las primeras edades, hacen que tengan un mejor desarrollo infantil.

Sin embargo, los padres no entienden que la insistencia de promover buenos hábitos y rutinas diarias, es parte de la vida, puesto que, estar repitiendo las frases **“date prisa que llegaremos tarde al cole”, “ponte la chaqueta antes de salir”, “lávate las manos antes de comer”, “es la hora de hacer la siesta”, “límpiame los dientes antes de ir a dormir”,** etc. es hostigante y puede llevar a la cólera.

Si bien es cierto, los hábitos y rutinas diarias son hostigantes y repetitivos para los adultos, los beneficiados son los pequeños porque con todas las enseñanzas que estos adquieren, luego estarán preparados para entrar a la etapa adulta.

Estos son unos ejemplos para poder llevar rutinas y hábitos para los pequeños del hogar:



Foto: Freepik

RUTINA VISUAL



- ▶ **Elementos necesarios:** Cartulina, marcadores, imágenes o dibujos de actividades diarias.
- ▶ **Desarrollo:** Crea un horario visual con imágenes de las actividades diarias, como levantarse, desayunar, jugar, etc. Coloca el horario en un lugar accesible y visible para que los niños puedan seguirlo fácilmente.
- ▶ **Objetivos didácticos:** Secuenciación temporal, desarrollo de autonomía y organización.
- ▶ **Contenidos:** Rutina diaria, reconocimiento de imágenes.

JUEGO DE TAREAS COTIDIANAS



- ▶ **Elementos necesarios:** Juguetes, disfraces o accesorios relacionados con las tareas cotidianas (escoba, trapo, cucharas, etc.).
- ▶ **Desarrollo:** Fomenta el juego de roles donde los niños imiten actividades cotidianas como cocinar, limpiar o cuidar de una mascota. Pueden alternar roles y aprender a través del juego.
- ▶ **Objetivos didácticos:** Desarrollo de habilidades prácticas, comprensión de la importancia de las tareas cotidianas.
- ▶ **Contenidos:** Responsabilidad, habilidades prácticas.

CARRERA DE LA MAÑANA



- ▶ **Elementos necesarios:** Cronómetro o temporizador.
- ▶ **Desarrollo:** Convierte las actividades matutinas en una carrera divertida. Por ejemplo, reta a los niños a vestirse, lavarse los dientes y prepararse para el día en un tiempo determinado. Premia el cumplimiento de la rutina a tiempo con elogios o pequeñas recompensas.
- ▶ **Objetivos didácticos:** Desarrollo de habilidades de gestión del tiempo, fomento de la autonomía.
- ▶ **Contenidos:** Gestión del tiempo, autonomía.

Los beneficios que da hacer una rutina diaria y hábitos desde pequeños son resalantes en la sociedad, puesto que vas valorando cada enseñanza y regaño que los adultos te daban, además, querrás enseñarlo a tus descendientes, para que muestren una mejor capacidad de atención, concentración, confianza, seguridad, saber organizar y gestionar tu tiempo y ser responsable uno mismo, puesto que uno muestra tal y cómo fue educado a la sociedad.



Foto: Freepik

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL DESCANSO ADECUADO

Por: Danpher Grandes

Diagramación: Maried Sialer

El sueño y el descanso adecuado son pilares fundamentales para el bienestar físico, mental y emocional del ser humano. A menudo subestimados en una sociedad donde la productividad y el ritmo acelerado son glorificados, estos aspectos esenciales de la salud son vitales para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente. Desde tiempos inmemoriales, el sueño ha sido objeto de fascinación y estudio, y su importancia se ha destacado repetidamente en todas las culturas y civilizaciones. En este extenso artículo, exploraremos a fondo la relevancia del sueño y el descanso adecuado, examinando sus impactos en la salud física, el rendimiento cognitivo, el bienestar emocional y la calidad de vida en general.



Foto: Freepik

La Fisiología del Sueño:

Para comprender la importancia del sueño, es crucial examinar su fisiología. El sueño se divide en diferentes etapas, cada una con características distintivas que contribuyen a la restauración y el mantenimiento de diversas funciones corporales y mentales. Durante el sueño de ondas lentas, el cuerpo experimenta un descanso profundo y reparador, esencial para la recuperación física. Por otro lado, las etapas REM (movimiento ocular rápido) son cruciales para el procesamiento cognitivo y emocional, así como para la consolidación de la memoria. Estas fases del sueño trabajan en conjunto para mantener el equilibrio y la vitalidad del organismo.

Impacto en la Salud Física:

Numerosos estudios han demostrado la estrecha relación entre el sueño y la salud física. La falta crónica de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar una variedad de problemas de salud, que van desde enfermedades cardiovasculares y obesidad hasta diabetes tipo 2 y trastornos metabólicos. Durante el sueño, el cuerpo lleva a cabo procesos de reparación y regeneración celular, fortaleciendo el sistema inmunológico y promoviendo

la salud cardiovascular. Por lo tanto, un descanso adecuado no solo es necesario para el bienestar a corto plazo, sino también para la prevención de enfermedades a largo plazo.

Rendimiento Cognitivo y Función Mental:

El sueño desempeña un papel crucial en el rendimiento cognitivo y la función mental. La privación del sueño ha demostrado tener un impacto significativo en la atención, la concentración, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Además, el sueño adecuado es fundamental para la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Durante la fase REM, el cerebro procesa y organiza la información adquirida durante el día, fortaleciendo las conexiones neuronales y facilitando la retención a largo plazo. Por lo tanto, una buena noche de sueño no sólo rejuvenece el cuerpo, sino que también optimiza la capacidad cognitiva y mejora el desempeño académico y laboral

Bienestar Emocional y Salud Mental:

El sueño también juega un papel crucial en el bienestar emocional y la salud mental. La falta de sueño puede aumentar la irritabilidad, la ansiedad y la depresión, afectando negativamente la salud emocional y la calidad de vida. Durante el sueño REM, el cerebro regula las emociones y procesa experiencias emocionales, lo que contribuye a la estabilidad emocional y al equilibrio psicológico. Por lo tanto, un descanso adecuado no solo promueve la claridad mental y la resistencia emocional, sino que también ayuda a prevenir trastornos del estado de ánimo y mejorar la salud mental en general.



Nutrición

LOS RIESGOS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Redacción: Danpher Grandes
Diagramación: Maried Sialer

Una mala alimentación durante el embarazo puede acarrear una serie de riesgos significativos tanto para la madre como para el desarrollo saludable del feto. Cuando una mujer embarazada no recibe los nutrientes adecuados, su cuerpo puede experimentar deficiencias que pueden afectar negativamente su salud y la del bebé en gestación. Los riesgos asociados con una mala alimentación durante el embarazo incluyen complicaciones en el parto, parto prematuro, bajo peso al nacer y problemas de desarrollo físico y cognitivo para el bebé.

La falta de nutrientes esenciales como el ácido fólico, el hierro, el calcio y las vitaminas puede resultar en defectos de nacimiento graves, como la espina bífida, malformaciones cardíacas y problemas neurológicos en el bebé.

La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición humana aplicada a las personas que practican deportes intensos, como pueden ser la halterofilia, el culturismo o fitness.

El objetivo de la nutrición relacionada al deporte es cubrir todas las etapas relacionadas a éste, incluyendo el entrenamiento, la competición, la recuperación y el descanso.

Además, la insuficiencia de ácido fólico puede aumentar el riesgo de anomalías del tubo neural, lo que subraya la importancia de una ingesta adecuada de este nutriente, especialmente durante las primeras etapas del embarazo.

Una mala alimentación también puede conducir a complicaciones para la madre, como la anemia, la hipertensión gestacional y la diabetes gestacional.

Estas condiciones pueden aumentar el riesgo de parto prematuro, preeclampsia y otras

complicaciones graves que ponen en peligro la vida de la madre y el bebé. La diabetes gestacional, en particular, puede provocar un aumento de peso excesivo en el feto, lo que dificulta el parto y aumenta el riesgo de cesárea.

Además de los problemas de salud física, una mala alimentación durante el embarazo también puede tener consecuencias a largo plazo en el desarrollo cognitivo y emocional del niño.

La desnutrición prenatal se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos del comportamiento, problemas de aprendizaje y trastornos psicológicos en la infancia y la edad adulta. Los estudios han demostrado que los niños nacidos de madres con una ingesta insuficiente de nutrientes durante el embarazo tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de atención, memoria y habilidades sociales.

Para combatir los riesgos de una mala alimentación durante el embarazo, se pueden implementar varias estrategias y opciones:

1. Asesoramiento dietético:

Las mujeres embarazadas pueden buscar la orientación de un dietista o un profesional de la salud para obtener recomendaciones específicas sobre una alimentación equilibrada durante el embarazo.

2. Suplementación adecuada:

Es importante que las mujeres embarazadas tomen suplementos vitamínicos prenatales recomendados por su médico, especialmente ácido fólico, hierro y calcio, para garantizar una ingesta suficiente de nutrientes esenciales.

3. Educación nutricional:

Se pueden ofrecer programas educativos sobre nutrición prenatal en comunidades y centros de salud para informar a las mujeres embarazadas sobre la importancia de una alimentación saludable durante el embarazo y proporcionarles recursos para lograrlo.

4. Acceso a alimentos nutritivos:

Se deben promover iniciativas para mejorar el acceso a alimentos frescos y nutritivos en comunidades con recursos limitados, como programas de cupones de alimentos o la implementación de mercados de agricultores locales.

5. Apoyo emocional y social:

Proporcionar apoyo emocional y social a las mujeres embarazadas puede ayudarlas a enfrentar desafíos relacionados con la alimentación durante el embarazo, como cambios en los antojos, aversiones alimentarias y estrés.

6. Ejercicio físico regular:

Fomentar la actividad física regular durante el embarazo puede ayudar a mantener un peso saludable y mejorar la salud cardiovascular, lo que contribuye a un embarazo más saludable en general.



EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL



Foto: Freepik

Diagramación: Maried Sialer
Redacción: Danpher Grandes

En la era digital contemporánea, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana para millones de personas en todo el mundo. Estas plataformas han revolucionado la forma en que nos comunicamos, compartimos información y nos conectamos con los demás. Sin embargo, detrás de la aparente conveniencia y el entretenimiento que ofrecen, también existen preocupaciones crecientes sobre su impacto en la salud mental y emocional de las personas.

Uno de los principales problemas asociados con el uso excesivo de las redes sociales es el aumento de la ansiedad y la depresión. La constante exposición a las actualizaciones de estado, las fotos y los comentarios de amigos y conocidos puede generar sentimientos de inferioridad, envidia y soledad en aquellos que sienten que no están a la altura de los estándares aparentemente perfectos que se presentan en línea. La comparación constante con

los demás puede erosionar la autoestima y provocar un deterioro en la salud mental. Además, el uso excesivo de las redes sociales puede afectar negativamente el sueño. Muchas personas tienden a revisar sus perfiles en redes sociales antes de acostarse, lo que puede interferir con la capacidad de conciliar el sueño. La exposición a la luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos electrónicos puede alterar los ritmos circadianos y dificultar la calidad del sueño, lo que a su vez puede tener un impacto en el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo durante el día.

Otro aspecto preocupante es el fenómeno del ciberacoso o ciberbullying. Las redes sociales proporcionan una plataforma para que los individuos puedan acosar, intimidar o difamar a otros de manera anónima o no.

Esto puede tener consecuencias devastadoras para la salud mental de las víctimas, que pueden experimentar ansiedad, depresión e incluso considerar el suicidio como resultado del acoso en línea. Junto con los desafíos que se presentan, las redes sociales también tienen aspectos positivos que no deben pasarse por alto. Por ejemplo, estas plataformas brindan oportunidades para la conexión y el apoyo social, especialmente para aquellos que pueden sentirse aislados o solos en la vida real. Las comunidades en línea pueden

ofrecer un espacio seguro para compartir experiencias, encontrar personas con intereses similares y recibir consejos y apoyo emocional en momentos difíciles.

Beneficios

Otro beneficio de las redes sociales es su capacidad para facilitar la difusión de información y conciencia sobre temas importantes, como la salud mental, la igualdad de género, el cambio climático y otros problemas sociales. Las campañas de sensibilización y los movimientos de activismo pueden ganar impulso a través de plataformas de redes sociales, alcanzando audiencias globales y promoviendo el cambio social positivo.

Sin embargo, es crucial reconocer que el acceso ilimitado a información en las redes sociales también puede ser una espada de doble filo. La proliferación de noticias falsas, la desinformación y los discursos de odio son fenómenos preocupantes que pueden propagarse rápidamente a través de las redes sociales, exacerbando la polarización social y socavando la confianza en las instituciones y los medios de comunicación tradicionales. Este aspecto negativo subraya la importancia de fomentar la alfabetización mediática y el pensamiento crítico entre los usuarios de redes sociales para discernir la veracidad de la información y promover un diálogo informado y constructivo en línea.



Foto: Freepik

Fundación Peruana de Cáncer

Diferencias entre quimioterapia, radioterapia e inmunoterapia

Redacción: Víctor Ynoñan
Diagramación: Fabian Revello

La quimioterapia, radioterapia e inmunoterapia son medicamentos y tratamientos para las personas que padecen de cáncer, las cuales, se encargan de combatir de distintas maneras para darle esperanza al nuevo estilo de vida que tendrán.

La quimioterapia es un medicamento sistémico y reduce el dolor, más no elimina. Este medicamento, suele hacerse siempre para las personas que se les diagnostica de manera temprana, sin embargo, reduce actividades, ya que son medicamentos fuertes que combaten el cáncer atacando las células cancerosas.

Si bien es cierto, la quimioterapia es el fármaco más utilizado por los especialistas, no obstante, puede causar efectos secundarios como la caída del cabello y náuseas.

Este medicamento sistémico, tiene varias formas de realizarse, las cuales son:
Quimioterapia intravenosa, va directamente a la vena.
Quimioterapia oral, se comprimen en una cápsula o líquido, el cual es consumido por la persona. Es el más solicitado por los pacientes.
Quimioterapia inyectada, es mediante una inyección que va al músculo o debajo de la piel, que puede ser, en el brazo, pierna o abdomen.
Quimioterapia en una arteria, es inyectada a una

arteria que va directamente al cáncer.

Quimioterapia en el peritoneo o el abdomen, se aplican medicamentos directamente al abdomen, el peritoneo cubre la superficie inferior del abdomen y rodea los intestinos, hígado y estómago. El cáncer que se extiende con frecuencia en el peritoneo es el cáncer de ovario.

Quimioterapia tópica, es una crema que se aplica en la piel, son en casos que se puedan encontrar en las farmacias.



Foto:Freepik



También, hay tipos principales de quimioterapias, que son: Agentes alquilantes, Antimetabolitos, Antibióticos antitumorales, Inhibidores de la topoisomerasa, Inhibidores mitóticos y Alcaloides de planta.

La radioterapia, es un tratamiento de alta radiación que ayuda a destruir células cancerígenas y reduce temores, cuando es radiación baja, se usa rayos-x para ver el interior del cuerpo. Asimismo, este tratamiento, con varias semanas de aplicación, ayuda a desaparecer las células cancerosas, dañando el ADN.

Hay tipos principales de radioterapia, las cuales son: tipo de cáncer, tamaño del tumor, la ubicación del tumor en el cuerpo, qué tan cerca esté el tumor a tejidos normales sensibles a la radiación, su salud en

general y su historial médico, si usted tendrá otros tipos de tratamiento contra el cáncer, otros factores, como su edad y otros padecimientos médicos.

Este tratamiento cuenta con varios tipos, los cuales son: **Inhibidores de puntos de control inmunitario**, son fármacos que bloquean el punto de control inmunitario, ya que, al bloquearlas, estas responden con más fuerzas.

Terapia de transferencia de células T, este método fortalece la capacidad de las células T, estas se toman del tumor canceroso y lo atacan en grandes masas.

Anticuerpos monoclonales, son proteínas del sistema inmunitario con el propósito de unirse a blancos específicos en las células cancerosas

Vacunas de tratamiento, funcionan para fortalecer el sistema inmunitario contra las células cancerosas.

Inmunomoduladores, son sustancias que intensifican la respuesta inmunitaria del cuerpo contra el cáncer.

Además, tiene diferentes formas de administrarse: Intravenosa, Oral, Tópica, Intravesical.

En conclusión, la quimioterapia, radioterapia e inmunoterapia, no tienen ningún parentesco, porque tienen un tipo de tratamiento distinto, el primero actúa directamente a los tumores cancerígenos, teniendo consecuencias de caída de pelo y náuseas. El segundo, es un tratamiento a radiación, con un solo tratamiento, ya que se correría el riesgo de vida si se aplica por segunda vez, puesto que esto afecta directamente a la piel, pero combate desde el ADN del cáncer. Y el tercero, enseña al sistema inmunitario a identificar y destruir las células cancerosas.

Columna de opinión

¿LA INCLUSIÓN DE NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN EN LAS ESCUELAS PODRÍA SER PERJUDICIAL EN EL ASPECTO DE PODER SUFRIR ALGÚN TIPO DE BULLYING?

Diagramación: Maisa Medina

Por: Fabian Revello

El bullying es a menudo un tema muy difícil de tocar, pues dentro de la gente involucrada hay una víctima y un agresor. En ocasiones puede tener resultados fatales y pueden conllevar hasta desenlaces trágicos.

Las personas que padecen el síndrome de down suelen ser discriminadas en casi cualquier ámbito, en especial cuando se trata de niños. Se suele decir que los pequeños son crueles en ciertos ámbitos pues aún están aprendiendo sobre el famoso "tino" al expresarse.

Aún así, pienso que no debería ser una opción excluir a los infantes con síndrome de down de las escuelas regulares pues sigue siendo un acto de discriminación ya que deben contar con los mismos derechos que todos los demás.

En nuestro país aún estamos muy por detrás de combatir la discriminación. El clasismo aún sigue muy peregne y muy fuerte en estos últimos años y si entre adultos o jóvenes ya existe la discriminación, entre niños que aún se están moldeando ante la sociedad, resulta más difícil de manejarse.



Foto: Freepik

Creo que debería hacerse un seguimiento al menor para poder evaluar correctamente su rendimiento y por supuesto también estar enterados sobre cómo se encuentra el niño y cómo percibe las actitudes de sus compañeros hacia él.

Igualmente nuestro actuar como sociedad debería enfocarse en brindarles un trato adecuado y no marginarlos sólo por el pensamiento erróneo de que son personas diferentes a nosotros cuando no lo son. Simplemente son personas que presentan una condición y merecen las mismas oportunidades que todos.

Por: **Maried Sialer**

La educación en los niños con síndrome de down es un tema muy importante, ya que hay diversas consideraciones a tener en cuenta, cuando hablamos de educación inclusiva, siempre nos referimos a una educación que pueda hacer sentir incluidas a todas las personas que están ahí.

En este caso, en la escuela; la inclusión de niños con síndrome de Down no sólo beneficia a los estudiantes con la condición sino que también fomenta la adaptación y la diversidad entre los estudiantes.

Es decir que no sólo los niños con esta condición sacarán provecho del intercambio de ideas que existirá, si no que todos los alumnos en general van a verse beneficiados al poder intercambiar diferentes puntos de vista y también a los estudiantes que no tienen la condición van a poder promover un ambiente de aprendizaje inclusivo y enriquecedor para todos.

La inclusión de niños con síndrome de Down en las escuelas no sólo es importante sino que es beneficiosa para ellos individualmente, ya que también enriquece la experiencia educativa de toda comunidad escolar al promover la diversidad, la comprensión y el respeto mutuo entre todos.



Foto: Freepik

Beneficios de incluir a los niños con síndrome de Down en las escuelas:

- ▶ **Desarrollo social:** La interacción con sus compañeros sin discapacidades les brindará oportunidades de desarrollar habilidades sociales, podrán establecer amistades y fortalecerán su autoestima.
- ▶ **Aprendizaje mutuo:** La inclusión fomenta la aceptación y la comprensión de la diversidad entre todos los estudiantes ya que esta promueve una cultura escolar de respeto y empatía.
- ▶ **Mejoras académicas:** La inclusión puede impulsar el rendimiento académico de los estudiantes con síndrome de Down ya que se les estaría brindando un acceso a un currículo general más amplio y alentador, así como oportunidades de aprendizaje más diversas que la que tendrían en una escuela sólo para personas con síndrome de Down.
- ▶ **Desarrollo emocional:** La inclusión en entornos educativos regulares les permitirá a los niños con síndrome de Down desarrollar habilidades emocionales y de autorregulación al enfrentarse a una variedad de situaciones sociales y académicas como en la vida diaria.
- ▶ **Preparación para la vida adulta:** Al participar en un entorno educativo inclusivo, los niños con síndrome de Down tienen la oportunidad de adquirir habilidades prácticas y de vida independiente que le serán útiles a medida que crezcan y se integren en la sociedad.

Efemérides

SEMANA SANTA: EL SACRIFICIO DE AMOR MÁS GRANDE



Foto: Pixabay

Redacción: Danpher Grandes
Diagramación: Maisa Medina

La Semana Santa es un período sagrado que conmueve a millones de personas en todo el mundo.

Es una época de profunda reflexión, donde se conmemora el sacrificio más grande de amor: la crucifixión y resurrección de Jesucristo según la tradición cristiana.

Esta celebración, cargada de simbolismo y significado espiritual, invita a los fieles a contemplar los eventos que llevaron a la

redención de la humanidad.

El corazón de la Semana Santa yace en el sacrificio de Jesús en la cruz.

Su crucifixión, un acto de amor supremo, representa la culminación de un camino de enseñanzas, milagros y servicio desinteresado.

Jesús, el hijo de Dios según la creencia cristiana, aceptó el sufrimiento y la muerte para ofrecer salvación a la humanidad, demostrando así un amor incondicional y sacrificial.

Los eventos de la Semana Santa comienzan con el **Domingo de Ramos**, donde se recuerda la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén.

Las multitudes lo recibieron con palmas y aclamaciones, anticipando su papel como el Mesías prometido. Este día marca el inicio de una semana llena de significado, donde cada momento es una oportunidad para profundizar en la fe y la devoción.

El Jueves Santo es un momento especialmente conmovedor, ya que conmemora la Última Cena de Jesús con sus discípulos.

Durante esta cena, Jesús instituyó la Eucaristía y lavó los pies de sus seguidores, enseñando humildad y servicio. Sin embargo, también anunció su traición y la negación de Pedro, preparando a sus seguidores para los eventos dolorosos que estaban por venir.

La tragedia alcanza su punto máximo el **Viernes Santo**, cuando Jesús es crucificado en el Calvario. Este día, conocido como el Viernes Santo, es un momento de profunda reflexión y luto para los fieles.

La crucifixión de Jesús representa el sufrimiento humano y la expiación del pecado, pero también es un recordatorio del amor divino que trasciende el sufrimiento y la muerte.

La resurrección de Jesús, celebrada en el **Domingo de Pascua**, es el clímax de la Semana Santa y la culminación de la esperanza cristiana.

La tumba vacía y el encuentro con Jesús resucitado traen consuelo y alegría a los corazones afligidos.

La resurrección de Jesús es el testimonio supremo del poder de Dios sobre la muerte y la promesa de vida eterna para aquellos que creen en él.

La fidelidad de las personas hacia la Semana Santa varía significativamente según la cultura, la tradición religiosa y el contexto social. Para muchos creyentes, especialmente aquellos que siguen la fe cristiana, la Semana Santa representa el pináculo de su devoción religiosa y es celebrada con gran solemnidad y compromiso.

Estas personas muestran una fidelidad inquebrantable hacia esta época sagrada, participando activamente en servicios religiosos, procesiones y rituales de adoración.

En comunidades donde la Semana Santa tiene una profunda raigambre cultural y religiosa, la fidelidad hacia esta celebración puede ser especialmente arraigada.

Las familias y comunidades enteras se unen para conmemorar los eventos de la Pasión, la Muerte y la Resurrección de Jesucristo, manteniendo vivas las tradiciones transmitidas de generación en generación.

Sin embargo, es importante reconocer que la fidelidad hacia la Semana Santa puede variar ampliamente según el contexto cultural y las creencias individuales.

En algunas sociedades secularizadas, la observancia de la Semana Santa puede ser más superficial o incluso perderse en medio de otras actividades y preocupaciones de la vida moderna. En estos casos, la fidelidad hacia esta celebración puede estar en declive, aunque aún persisten vestigios de respeto hacia sus significados religiosos.

Para muchos, esta época sagrada sigue siendo un momento de devoción intensa y compromiso espiritual, mientras que para otros puede tener un significado más superficial o incluso ser ignorada en medio de la secularización creciente.



Foto: Freepik

¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

La función principal de la Revista REDactores es recopilar y ofrecer contenido preciso y relevante sobre una amplia gama de asuntos en los que la fundación está involucrada de manera activa. Nuestra meta es mejorar la calidad de la información presentada en cada edición con el objetivo de que nuestros lectores y público en general puedan comprenderla de manera más efectiva.

Educalma: Comprende conceptos de la vida cotidiana y el entendimiento de los mismos, así como consejos para impulsar tu bienestar emocional.

Nutrición: contiene información esencial y consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu salud física.

Clínica Calma: Brindamos consejos y ayudamos a identificar situaciones que podrías estar experimentando sin saberlo, como el ciberacoso y las adicciones.

Columna de opinión: En cada edición, dos de nuestros redactores comparten sus perspectivas sobre un determinado tema, brindando diversas opiniones similares o contrapuestas.

Efemérides: Conmemoramos fechas significativas como hitos relevantes en la historia. Esta sección tiene como finalidad proporcionar a los lectores información educativa y cultural sobre eventos pasados que han impactado en la sociedad.

NUESTRAS SECCIONES

FUNDACIÓN CALMA

Dirección: CAL.
German Schreiber 276
URB. Santa Ana Int.
240 Lima-San Isidro.

CONTÁCTANOS

+51 9 8025-4561
+51 9 1057-1087

Revista REDactores tiene como objetivo principal fomentar la sensibilización social mediante la edición quincenal de contenido informativo a través de la versión digital.