

QUINCENARIO REDactores.

11º Edición

CAMPAÑA

DE VUELTA

AL COLE

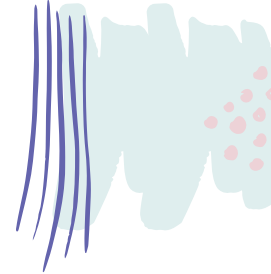
y ¿Cómo superar este
nuevo Confinamiento?



FUNDACIÓN
CÁLMA

ÍNDICE

CONTENIDO



1pág	Presentación.
2pág	Apoyemos a los niños de este nuevo año escolar.
3pág	Donación de útiles escolares.
4pág	Únete a la campaña De Vuelta al Cole.
5pág	Conferencia Miedo ,Ansiedad o Pánico causada por el Covid _19
6pág	Formulario de Inscripción_Campaña De Vuelta al Cole
7_8pág	¿Cuáles son los síntomas de la depresión laboral?.
9pág	Consecuencia de la depresión laboral.
10_12pág	Recomendaciones y mejoras contra la depresión laboral.
13_19pág	"Embajadores Calma".
20pág	Adolescentes y niños a un solo clic del peligro.
21pág	Efectos del ciberacoso.
22pág	Alto al ciberbullying
23_26pág	¿Cómo afrontar esta nueva cuarentena?.
27pág	Día mundial contra el cáncer.
28pág	Tipos de cáncer mas frecuentes en el mundo.
29pág	Día internacional de la toleración cero con la mutilación genital femenina.
30pág_31pág	¿Cómo adaptarnos este nuevo confinamiento siendo estudiantes escolar?
32pág	Recomendaciones para estudiantes en sus clases virtuales.
33pág	Messenger Kids.
34_35pág	¿Cómo volver emprender en cuarentena?
36pág	¿Qué es ser emprendedor?.
37pág	Negocios rentables.
38pág	Tips para tener en cuenta antes de emprender.
39_40pág	¿Cómo volver adaptarnos a este nuevo confinamiento siendo universitario?
41_43pág	Consejos que te ayudarán a superar el confinamiento.
44_45pág	Tomemos conciencia sobre nuestra realidad.
46pág	¿Porque tomar conciencia es importante?
47pág	¿Cómo explicar a tus hijos que debemos volver a la cuarentena?
48pág	Tips que te facilitan la convivencia.
49pág	Día de San Valentin.
50pág	Nuestro proyectos
51_52pág	Agradecimientos.



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.

Apoyemos a los niños en este nuevo año escolar.

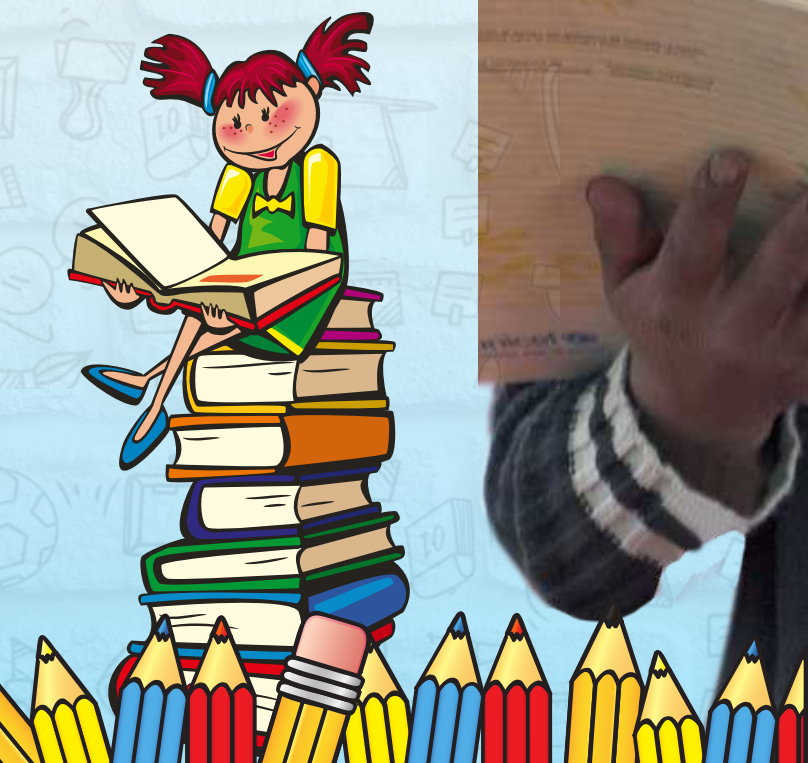
Empieza un nuevo año escolar y miles de niños de bajos recursos no pueden tener sus útiles escolares "De vuelta al cole" es una iniciativa que lleva 5 años haciendo labor social, tratando de mitigar el bullying escolar, realizando diversas acciones sociales para mejorar la convivencia de los estudiantes.

"De vuelta al cole" tiene la meta de llegar a 5 mil niños, como todos los años, Fundación Calma y sus aliados estratégicos realizan la campaña a nivel nacional donde saldrán beneficiados miles de niños de bajos recursos.

FUNDACIÓN

CÁLMA
DE VUELTA AL COLE

#ALCOLECONCALMA





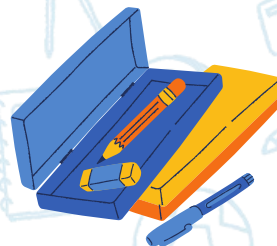
DONACIÓN DE ÚTILES ESCOLARES

#ALCOLECONCALMA

DE VUELTA AL COLE 

APÓYANOS DONANDO:

cartucheras, lápices de colores, mochilas, plastilinas, cuadernos, etc. También, se brindarán talleres y charlas para profesores sobre el ciberbullying.



Se ayudará a los departamentos como: Cuzco, Ica, Áncash y distritos como: El Agustino, San Juan de Lurigancho, Puente piedra, Villa María del Triunfo y otros asentamientos humanos como se hizo con la campaña "Calmando Corazones".





ÚNETE A LA CAMPAÑA

DE VUELTA AL COLE 

#ALCOLECONCALMA

Con tu apoyo mas **niños y adolescentes**
tendrá lo necesario para **aprender.**

BBVA

Titular
De la Cuenta: FUNDACIÓN CALMA

Moneda: Soles

N°Cuenta Corriente: 0011-0360-0100037643

N°Cuenta Interbancaria: 011-360-000100037643-52

Síguenos en :



[fundacioncalma](https://www.facebook.com/fundacioncalma)



[fundacioncalma.](https://www.instagram.com/fundacioncalma)



FUNDACIÓN
CALMA

Conferencia

Miedo, ansiedad o pánico causado por el Covid - 19

El día miércoles 3 de febrero, Fundación Calma, en conjunto con la Universidad Nacional José María Arguedas (UNAJMA) y la psicóloga Ingrid Naranjo; quién fue la ponente, desde Costa Rica, llevaron a cabo una capacitación remota de temáticas asociadas dirigidas para la población andahuaylina y la comunidad universitaria de la mencionada casa de estudios

Fundación Calma ha venido realizando una ardua labor social junto a su embajadores y voluntarios. Por ello, somos la única institución sin fines de lucro en el Perú que se encuentra asociado a Facebook y su 'Centro de Prevención de bullying'.

Organizado:



EXPOSITOR



Psicóloga
Ingrid Naranjo Ugarte

¿Tienes una empresa y quieres sumarte a esta **Gran campaña?**

Inscríbete en el formulario
de la Campaña
DE VUELTA AL COLE 

Encuentra el formulario en el
página de facebook de la
fundación Calma.



*¡Juntos le brindaremos las
herramientas para construir el
futuro de 5000 niños!*



FUNDACIÓN
CÁLMA



CAMPAÑA "DE VUELTA AL COLE "

Participa en la campaña "DE VUELTA AL COLE" donde el objetivo es llegar a 5000 niños y queremos que empresas solidarias se puedan sumar.

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

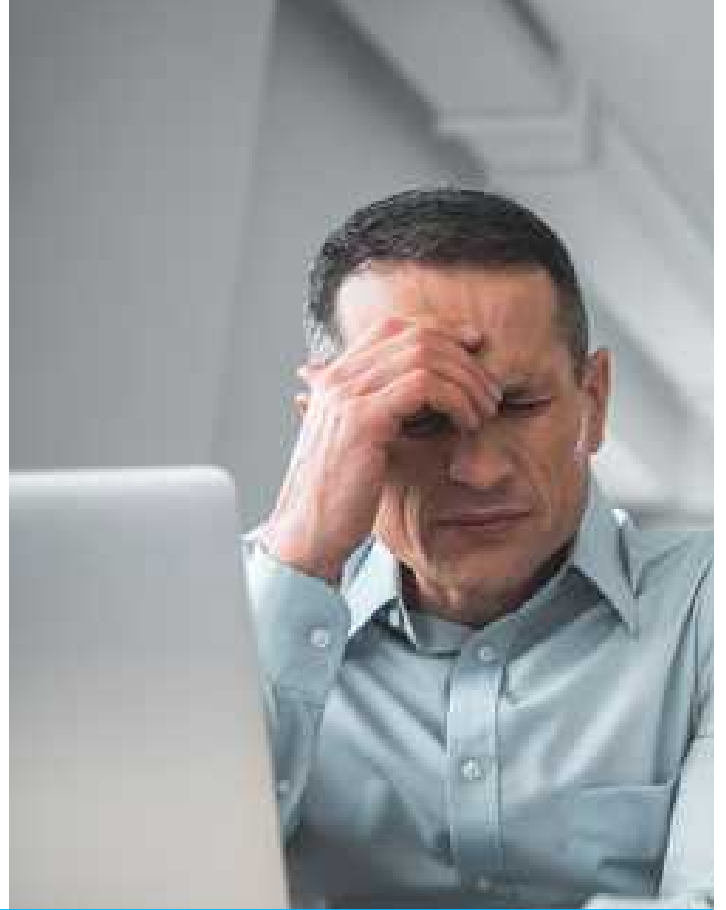
Tu dirección de correo electrónico

Nombre de la empresa *

Tu respuesta

Nombre de la persona de contacto *

Tu respuesta



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN LABORAL?



La sobrecarga y el estrés laboral son la génesis de toda conducta depresiva.



¿A QUIÉNES AFECTA LA DEPRESIÓN LABORAL?

Actualmente, gran parte de los seres humanos cumplen una rutina diaria y monótona en sus distintos puestos de trabajo, teniendo como principales consecuencias el aburrimiento, el estrés y la depresión laboral. Sin embargo, ¿por qué este último factor es determinante para la vida del empleado?.

De acuerdo a un informe publicado por la Organización Mundial de Salud (OMS), el **trastorno depresivo afecta alrededor de 300 millones** de personas en el mundo, siendo las mujeres las principales víctimas de este padecimiento mental. Ante tal afirmación, cabe preguntarse ¿Cómo se diagnostica la depresión laboral?

CONSECUENCIA DE LA DEPRESIÓN LABORAL

Ausencia al trabajo

Según Edilberto Peña de León, director de investigación del Instituto de Neurociencias, Investigación y Desarrollo Emocional (INCIDE), “las personas deprimidas faltan 40 días al año a su centro laboral”. Y tú ¿Eres de los que se ausentan por varias semanas?



Baja productividad

El estrés, sumado a la depresión laboral, pueden afectar directamente tu desempeño profesional dentro de tu centro de trabajo. Especialistas sostienen que el empleado deprimido es 60% menos productivo que un trabajador en condiciones óptimas.



Errores continuos

Los fallos siempre estarán presentes a lo largo de nuestras vidas. No obstante, la competitividad en el trabajo nos exige una mayor demanda de responsabilidades. De acuerdo a Peña de León, quienes padecen depresión tienden a equivocarse con mayor frecuencia y a ser menos eficientes con el transcurso del tiempo.



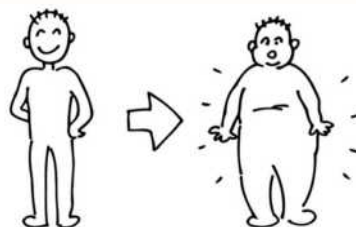
Tristeza durante días

Uno de los indicativos más frecuentes es el estado de ánimo del empleado. En el caso de la depresión laboral, el sentimiento más llamativo es la tristeza y el desgan, sobre todo al prolongarse durante días, o hasta semanas.



Variaciones de peso corporal

Aunque parezca mentira, la subida o pérdida de peso corporal refleja un desorden alimenticio importante en la vida del trabajador. Durante estos tiempos de pandemia, no resulta extraño que aquellos que se han quedado parados o que llevan meses sin conseguir empleo presenten una mayor amenaza de padecer trastornos depresivos que, a la larga, se convierten en enfermedades crónicas como la bulimia y la anorexia.





RECOMENDACIONES Y MEJORAS CONTRA LA DEPRESIÓN LABORAL



Una de las claves para combatir a la depresión laboral es la empatía y la concienciación.

¡Conversa y Ayuda!



Concienciación empresarial

Una de las mejores armas contra la depresión laboral es la concienciación de la empresa. Es importante que cada trabajador, desde el gerente hasta el último operario, sea consciente de la atmósfera laboral que subyace a su alrededor. Esta práctica y entendimiento ayudará al reconocimiento de quienes necesiten ayuda psicológica.



Educación y guía psicológica

Siguiendo el tema de salud mental durante la jornada laboral, toda empresa y centro de trabajo debe poseer profesionales y expertos de la materia a fin de evitar recaídas, depresiones, cuadros de estrés y demás trastornos que afectan a la productividad de la institución y, sobre todo, al empleado.



Fundación Calma también desarrolló el programa “Contigo” con la finalidad de brindar soporte y orientación acerca de la salud mental a personas que necesiten apoyo emocional, contando así con profesionales para lograr el bienestar en el cuidado de la salud mental.

TELÉFONOS DE LA FUNDACIÓN Contigo Empresas.

Teléfono :980 254 561

Correo: aliados@fundacioncalma.org

Inscripción a conferencias, talleres, etc

Teléfono :980 254 561

Donaciones.

Teléfono :980 254 561



FUNDACIÓN
CÁLMA



"EMBAJADORES CALMA"



CONOCE A NUESTRO "EMBAJADORES CALMA"

Los embajadores Calma son personas de gran influencia que ayudan a Fundación Calma con su carisma y apoyo en redes sociales en distintos proyectos e intervenciones donde se favorece a diferentes causas. Muchos de los artistas que nos acompañan son influencers de distintas redes sociales, y cuentan con una gran base de seguidores, likes y visitas en todas sus publicaciones, tales como:

VANESSA TERKES

Una gran actriz peruana con una larga trayectoria. En 2008 debutó en el cine con la película española "El patio de mi cárcel" grabada en Guadalajara, México. En 2018 formó parte del elenco de "Educando a Nina de TV Azteca", entre muchos otros proyectos. Actualmente cuenta con más de 762 mil seguidores en Instagram y 67 mil seguidores en TikTok.



MICAELA CORTIJO

Ocurrente joven peruana que divierte a más de 206 mil seguidores en su cuenta de TikTok con cosas geniales y mucho contenido que no podrás dejar de mirar. También tiene una creciente comunidad en su cuenta de Instagram de 1500 seguidores.



JEAN FERRARI

Ex futbolista y director técnico peruano. Se desempeñaba en la posición de centrocampista. Actualmente se desempeña como director deportivo del Club Universitario de Deportes y colabora activamente con Fundación Calma creando contenido y videos speech para diferentes campañas como la eliminación de la violencia contra la mujer. Actualmente cuenta con 222 seguidores en su cuenta de instagram.



FABRICIO GALLARDAY

Cantante, compositor y fan de la tecnología. Fabricio Gallarday participó en la competencia nacional de YO SOY interpretando a Manuel Turizo, demostrando su carisma y grandes dotes para el canto. Actualmente cuenta con más de 6 mil seguidores en instagram y una creciente comunidad en TikTok.



DANNA BENHAIM

Talentosa actriz que canta y baila. Actualmente cuenta con 238 mil seguidores en Instagram y 530 mil seguidores en TikTok. Se ha ganado el cariño de los televidentes por la interpretación del personaje "Betty" en la serie "De vuelta al barrio", además trabaja de la mano con la gran productora "Tondero".



DIEGO RIRLF

Gracioso Tiktoker que nos brinda micromonólogos y gracias a su carisma y talento ha logrado conseguir 228 mil seguidores en su cuenta de TikTok y 6600 seguidores en Instagram.

JOSÉ ROMERO

Siendo tan joven ha conseguido atraer a muchas personas con sus videos humorísticos. En TikTok tiene 30 mil seguidores y en instagram más de 5 mil.



ÁLVARO ZAGAL

Influencer de TikTok que ha logrado cautivar a más de 374 mil personas con su irreverente humor y parodias a situaciones cotidianas que ha vivido con su madre. Actualmente también cuenta con más de 23 mil seguidores en instagram.



IVETTE SOTO



Dermatóloga profesional. Comparte diversos tips y consejos sobre el cuidado correcto de nuestra piel con Información médica, rutinas de skincare para una piel sana, que te ayudará a verte bien y sentirte bien. Cuenta con más de 4000 seguidores en instagram.

LUIS LAVANDA

Gran comediante peruano de Stand Up Comedy, cuenta con más de 68 mil personas que lo siguen en su cuenta de instagram debido a su gran talento en el humor y más de 8 mil en su cuenta de Tik Tok.



SAQRA WARMICHA

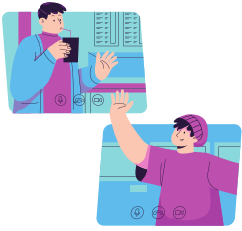
Influencer peruana, economista de profesión y viajera de corazón. Actualmente cuenta con 12 mil seguidores en su cuenta de Instagram y 78 mil seguidores en Tik Tok. Comparte tips de viajes, blogs, fotos e interesantes historias de la cultura andina, con lo cual incentiva al turismo de la ciudad de Cusco.



El apoyo que brindan los embajadores de paz es enorme y se agradece mucho la difusión que le ha dado a diferentes campañas, las cuales hemos podido contar con su presencia física y en redes sociales ayudando a llegar a muchas más personas.

FUNDACIÓN

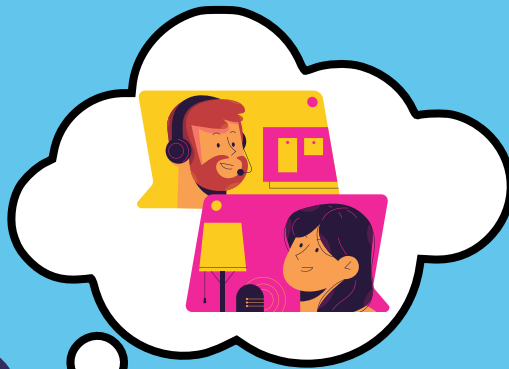
CÁLMÁ



Adolescentes y niños a un solo Clic del Peligro

En primer lugar, el término “Ciberbullying” hace referencia al acoso que se realiza de forma repetitiva, a través de las plataformas digitales. Se puede dar de manera colectiva o individual. Como parte de este maltrato, el agresor se vale de las redes sociales para perpetuar diversos actos de agresión hacia su víctima.

Es por ello que en el periodo 2018 - 2020, el Ministerio de Educación recibió 588 denuncias de Ciberbullying escolar, a nivel nacional, a través de su programa SiSeVe. No obstante, esta cifra sería solo un referente, puesto que gran parte de las víctimas no piden ayuda ni denuncian dicho acto.





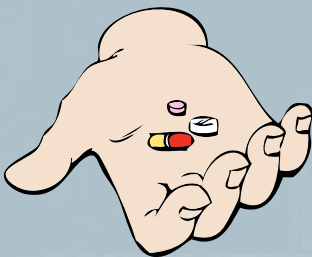
EFECTOS DEL CIBERACOSO

Víctima



Los efectos que la víctima desarrolla son la baja autoestima, ansiedad, depresión, estrés, miedo, problemas de confianza, aislamiento social voluntario, bajo rendimiento académico, poca concentración, vergüenza, soledad, sentimiento de culpa y desinterés por todo en general. En ellos también se producen malestares físicos como dolor abdominal, de espalda y cabeza, malestar estomacal, náuseas, vómitos e insomnio. En casos extremos, la víctima decide acabar con su propia vida, ya que le es imposible seguir soportando el abuso al que es sometido.

Agresor



En el agresor se generan problemas de conducta, pensamientos morales erróneos dentro de la sociedad, falta de empatía, sentimiento de superioridad, mayor probabilidad de ingesta desmedida de alcohol y consumo de drogas, dependencia a las nuevas tecnologías, deserción escolar y conducta delictiva. Además, la posibilidad de que presenten futuros trastornos psicosociales aumenta, así como problemas dentro del entorno familiar.

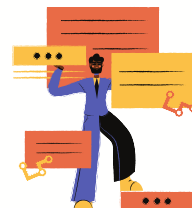
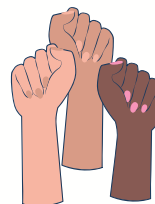
ALTO AL CIBERBULLYING



- Ofrecer apoyo al necesitado.
- Darle confianza de que no está solo/a.

Ser espectador y quedarse callado puede empeorar la situación.

SI SOY TESTIGO, ¿QUE PUEDO HACER?



CÓMO PEDIR AYUDA



- Buscar apoyo en personas cercanas (amigos, padres o familiares cercanos)
- En la escuela es fundamental comentar los hechos con profesores, consejeros o psicólogos.
- Busca programas que puedan apoyar tu caso.

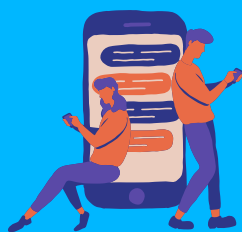
En Perú, El Ministerio de Educación (MINEDU) cuenta con el programa SiSeVe, con el cual se podrán generar denuncias de manera anónima al 0800-76-888.

PROGRAMA SiSeVe



Contra la
Violencia
Escolar

FUNDACIÓN CALMA



@FUNDACIONCALMA.ORG



@FUNDACIONCALMA.ORG

En caso sea testigo de este acto de violencia o usted sea la víctima, comuníquese con nuestro equipo a través de las redes sociales o números telefónicos

FUNDACIÓN
CALMA

"Hablar de los hecho no demuestra debilidad, por el contrario, se logran grandes cambios"

¿Cómo **afrentar** esta nueva **Cuarentena?**





Llega la nueva cuarenta provocada por la segunda ola de Covid 19.

15 días donde estaremos confinados en nuestros hogares por segunda vez, una nueva oportunidad para aprovechar nuestro tiempo en confinamiento. Algunas actividades que se puedes realizar en familia, amigos y hasta tú mismo son:

Actividades en Familia

BAILES EN FAMILIA:

Una de las maneras más divertidas de pasar esta nueva cuarentena es ponerse a bailar un poco y que mejor forma que la de un juego de baile. En JustDanceNow podrás competir con tus padres o hermanos en más de 500 canciones.



JUEGOS DE MESA:

Este es un buen momento para desempolvar ese rompecabezas que te regalaron para navidad o tu cumpleaños y dar pase a tu lado más creativo. Pasar desde una tranquila tarde con la familia con las los más simples, hasta convertirlo es un proyecto familiar.

MANTENERSE SALUDABLE:

Mantenerse saludable y hacer ejercicio es muy importante; sin salir de casa se puede adecuar una pequeña parte de una habitación y con algún otro miembro de tu familia que te ayude en tu rutina , puedes llegar a alcanzar el cuerpo deseado.



Actividades con amigos

JUGAR VIDEOJUEGOS

Jugar videojuegos con amigos se ha convertido en una buena forma de pasar tiempo con ellos y con el uso de la aplicación Discord cualquier juego se sentirá como si estuviesen al lado tuyo.



NOCHE DE STAND UP

Contar chistes o anécdotas a tus amigos generará una mayor relación de confianza entre ustedes.

Actividades en solitario

LEER LIBROS

En esta cuarentena es una buena oportunidad de aprovechar y leer un libro nuevo , PlayBook de Google , ofrece una amplia colección de libros digitales de todo tipo de géneros y para todo tipo de gustos, también cuenta con una selección de libros gratuitos y un apartado para los audiolibros.



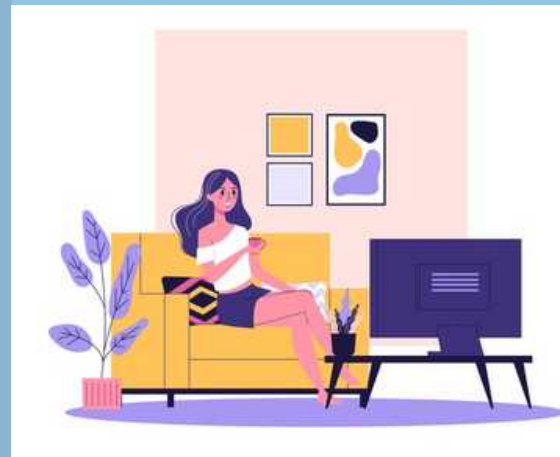


APRENDER A COCINAR

Sea solo o acompañado aprender a cocinar un nuevo platillo siempre es divertido. Y lo mejor de todo, luego podrás saborear tus creaciones de alta cocina.

MIRAR SERIES

Una maratón de tus series favoritas, o ver esas películas que nunca pudiste ver en el cine porque ya no estaban en cartelera.



QUÉDATE
EN CASA



DETÉN
LA PROPAGANCIÓN



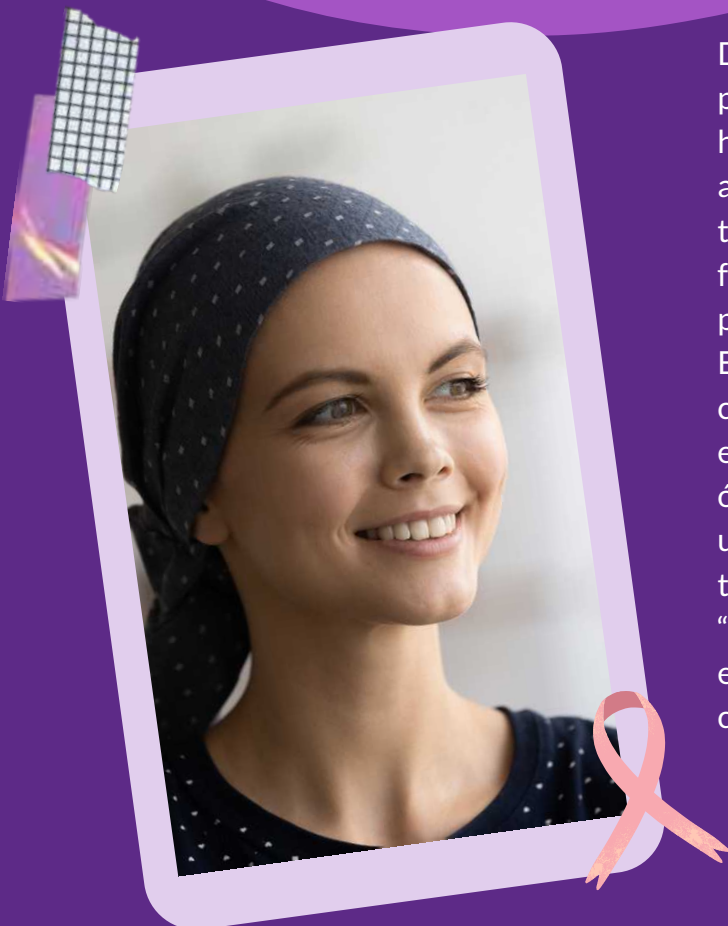
SALVA
VIDAS



FUNDACIÓN
CÁLMA

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

04 DE FEBRERO



Día Mundial contra el Cáncer, una fecha impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en honor a quienes luchan día a día contra esta avasallante enfermedad. Dicha conmemoración tiene como objetivo concienciar a las sociedades y fomentar un adecuado plan de detección, prevención

El cáncer es una enfermedad que altera el crecimiento de diversas células del cuerpo humano, especialmente a las partes comprometidas con los órganos y la médula ósea. Posteriormente, genera una aceleración descontrolada en la fabricación de tejido, dando origen a los conocidos “quistes” y “bultos”. Este patrón anómalo de fabricación epitelial tiende a perforar distintas zonas del tejido corporal para luego destruirlas en su totalidad.

La prevención

Salva Vidas

TIPOS DE CÁNCER mas frecuentes en el MUNDO



cáncer
de mama



cáncer
de pancreas



cáncer
de próstata



cáncer de
colón



cáncer de
cuello úterino



cáncer
de riñón



cáncer
de cabeza y
cuello



cáncer
de cerebro



cáncer
de leucemia



cáncer
de ovario



cáncer
de sarcoma



06 de Febrero

Día internacional de TOLERANCIA CERO con la MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA

El 6 de febrero de 2003 la primera dama de Nigeria, Stella Obasanjo, realizó una declaración oficial en la conferencia del comité Inter-Africano en Prácticas Tradicionales que afectan la Salud de Mujeres e Infancia (IAC) sobre la Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina siendo ella portavoz de la campaña. Más adelante, la Subcomisión de Derechos Humanos de la ONU adoptaron esta fecha como día internacional a favor de su lucha.

Tipo de mutilación femenina

Tipo1

Extirpación parcial o total del clítoris. (la parte externa y visible del clítoris que es la parte sensible de los genitales femeninos).

Tipo2

Extracción parcial o total del glande del clítoris y los labios menores. (pliegues internos de la vulva)

TIPO 3

Todos los procedimientos dañinos hacia los genitales femeninos con fines no médicos, tales como: punción, perforación, incisión, raspado o cauterización de la zona genital.



¿Como adaptarnos a este

Nuevo confinamiento

siendo



**Estudiantes
del Colegio?**





MODO VIRTUAL

.....

Evidentemente la educación está atravesando una fase de cambio, pero también enfrenta enormes oportunidades debido al proceso de enseñanza actual. Los estudiantes siempre han sido el eje de la educación. Sin embargo, en esta nueva modalidad virtual que se vive actualmente se ha convertido en un protagonista indiscutible.

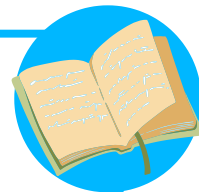
En el modelo de educación virtual, las clases de videoconferencia contienen otro tipo de contenido. El cual, está principalmente dirigido al trabajo orientado a los estudiantes con el fin de proporcionar un mecanismo para que exploren el plan de estudios. En este método, ellos utilizan muchos recursos que proporcionan el entorno digital para acceder a información y realizar sus actividades bajo la guía de los profesores.

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIANTES EN SUS CLASES VIRTUALES

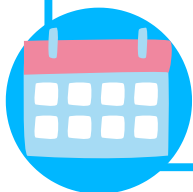
1 Ten paciencia y dedicación. Todos los procesos de aprendizaje requieren tiempo.



2 Organiza tu agenda. Siempre es mejor tener una rutina de aprendizaje establecida en ciertos horarios.



3 Nunca dejes nada para el final. Ya que, como es curso virtual, puede ser muy fácil retrasarse.



4 Ser muy crítico con lo que se lee y aprendes. Si algo te genera dudas lo mejor que puedes hacer es buscar otras fuentes de información o preguntarle a tu profesor directamente.



5 Intenta mantener el contacto con tus compañeros y profesores por medio de foros, chats y herramientas de mensajería de tu plataforma o de tu curso.

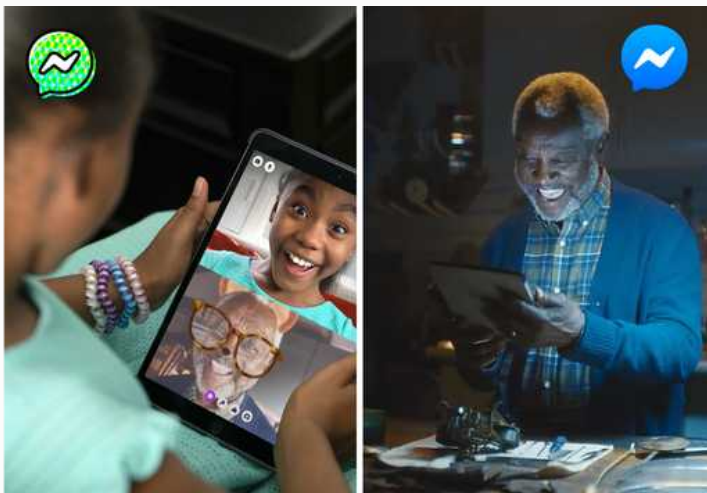


6 Evita todo tipo de distracciones mientras lleves clases online.



7 Tener presente las fechas de todas las actividades en el curso, de esta forma siempre podrás programar tu agenda o tus horarios a tiempo.

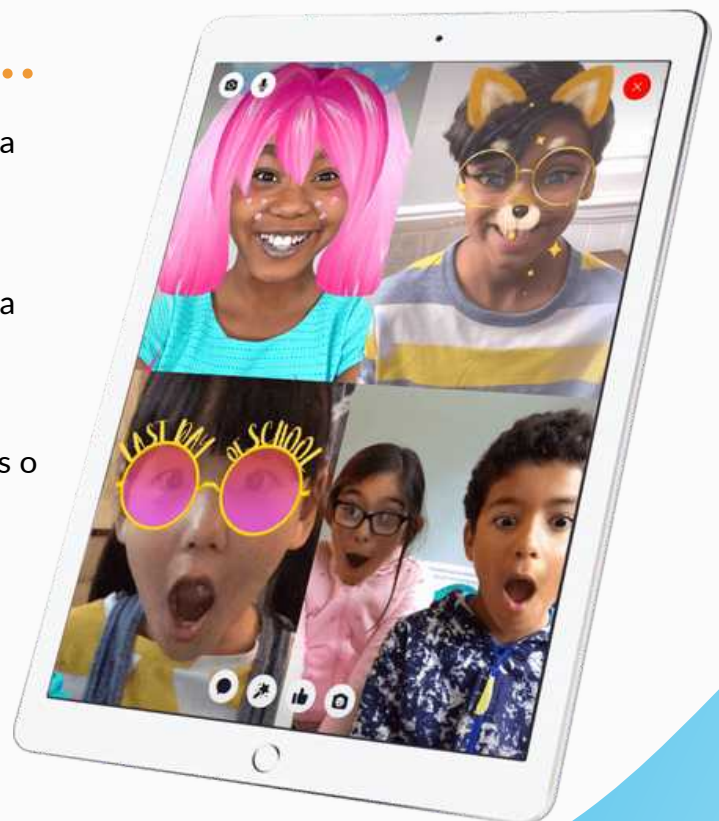




Messenger Kids es una aplicación para tabletas y celulares inteligentes muy fácil de usar, además de estar monitoreada constantemente por los padres del hogar. Escribir, hacer videollamadas, mandar stickers, emoticones, y hasta jugar son las principales funciones que Messenger Kids tiene para ellos.

4 pasos para usar la app de Messenger Kids

- 1 Descarga la aplicación de Messenger Kids en la tableta o smartphone de tu pequeño/a.
- 2 Autoriza el dispositivo de tu pequeño/a a través del inicio de Facebook. Es necesario para poder empezar a usar MessengerKids.
- 3 Crea un usuario para tu hijo/a con su respectivo nombre. Es preferible evitar apodosos o sobrenombres.
- 4 Listo. Puedes administrar los controles, fijar horarios, restringir contactos y más gracias al panel de Messenger Kids. ¿Qué esperas? Únete y diviértete mensajando.





¿CÓMO VOLVERTE EMPRENDEDOR EN CUARENTENA?

A causa de la pandemia de la COVID-19, muchos negocios de diversos sectores quedaron en pausa. Según el INEI, 2,7 millones de personas en Lima se quedaron sin trabajo entre abril y junio del 2020, mientras que el 30% del total de empresas cambiaron de rubro. No obstante, para muchas personas surge una nueva oportunidad para que puedan emprender en cualquier rubro, ajustándose a los protocolos que dispone el estado.





¿QUÉ SIGNIFICA SER EMPRENDEDOR?

Es un término que alude a personas que destacan principalmente por su habilidad de actuar, dirigir y preservar su proyecto. Son capaces de reinventarse o adaptarse empresarialmente ante cualquier circunstancia. Por lo tanto, en este artículo encontrarán algunas recomendaciones fundamentales para tener en cuenta al momento de abrir sus propios negocios.



"No hay que adaptarse al cambio, hay que generarlo"



NEGOCIOS RENTABLES



E-COMMERCE

El comercio electrónico consiste en la compra y venta de productos por internet. En estos momentos, es el método más popular para hacer crecer algún emprendimiento. Ya que, los consumidores han cambiado sus hábitos de compra, adaptándose a esta nueva medida sin poner en riesgo su salud y tener una buena experiencia.



SALUD

Muchos sectores han apostado por este rubro por su alta demanda. Desde importar mascarillas hasta diversos productos para el cuidado de la salud. No obstante, así como es importante cuidar la salud física, también lo es la salud mental. Por estas razones, es favorable diversificar la cartera de productos o servicios que puedan satisfacer estas necesidades.



EDUCACIÓN

Debido a las medidas impuestas por el estado, muchos centros educativos se han reinventado a través de clases virtuales. Las cuales brindan casi el mismo servicio, pero de manera remota. Ahora, que la mayoría de la población peruana está de vacaciones, ellos están buscando diversos cursos para seguir aprendiendo algo nuevo.

TIPS PARA TENER EN CUENTA ANTES DE EMPRENDER

ORGANÍZATE

Date tiempo para pensar en qué habilidades, capacidades, talentos y virtudes destacadas, para que puedas monetizar lo que haces.



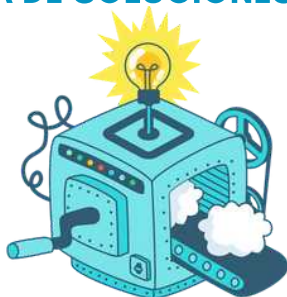
HAZ UNA LISTA DE IDEAS

En una hoja escribe todas las ideas que tengas o tenías, luego enuméralas y jerarquízalas.



HAZ UNA LISTA DE SOLUCIONES

De todas las ideas que más destaques, revisa qué propuestas pueden ofrecer.



VALÍDALAS

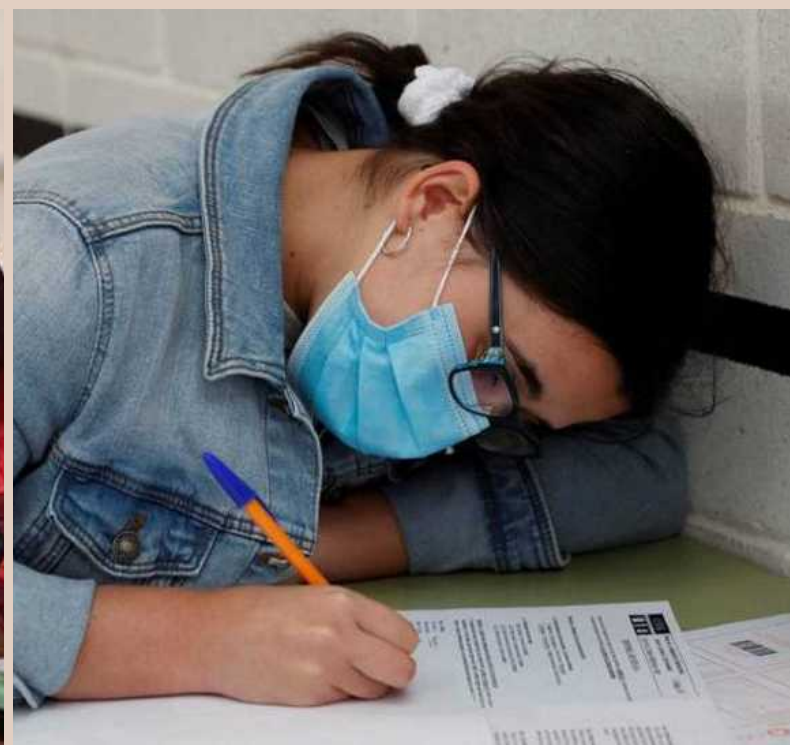
Investiga tus ideas finales y pruébalas en el mercado, para que tengas una noción de cómo está el mercado en ese sector.



APÓYATE EN LA TECNOLOGÍA

Sin duda es tu mejor aliado, por ello busca la manera de cómo emplearlas para acercarte a tus clientes potenciales.

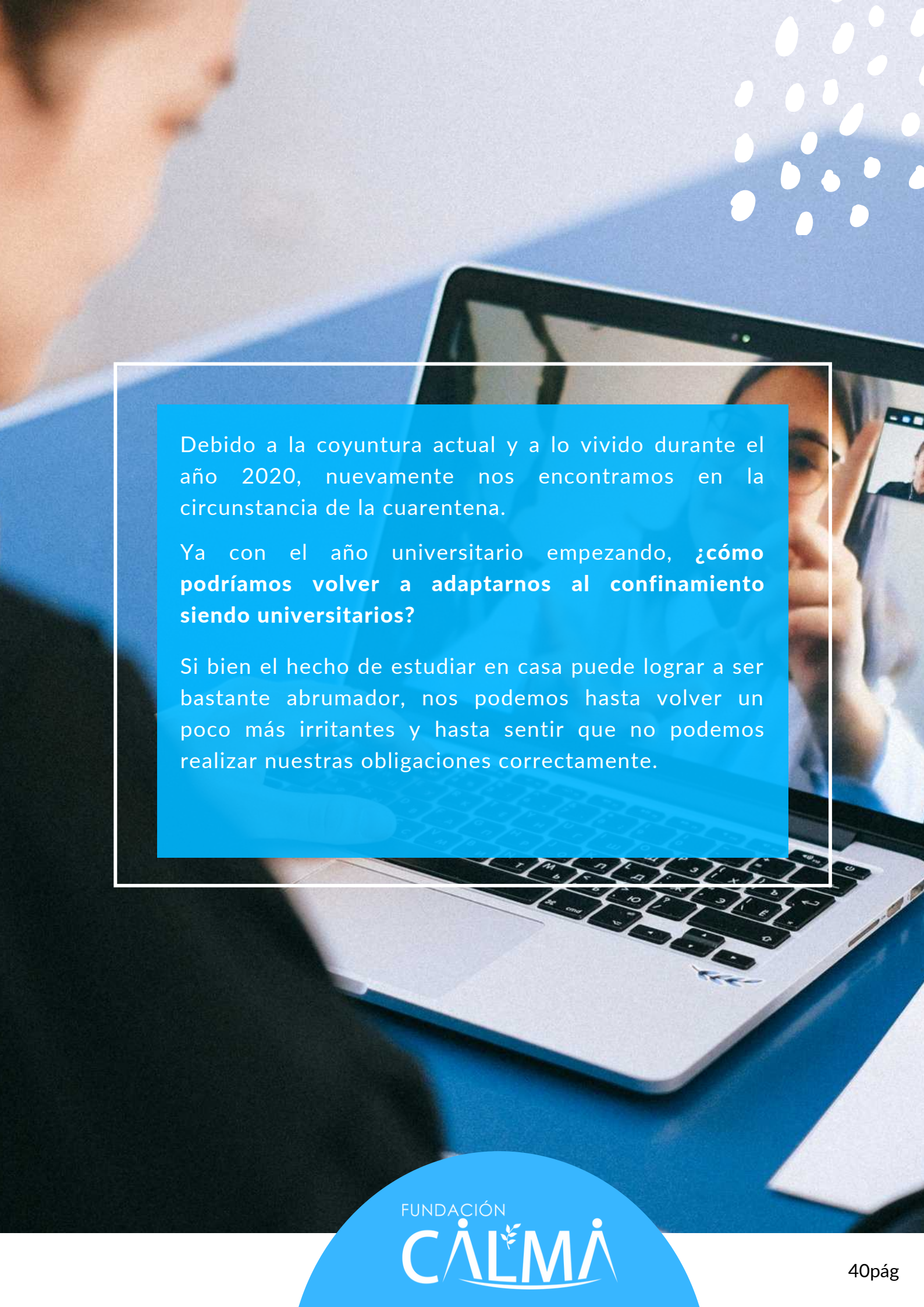




FUNDACIÓN
CÁLMA

¿CÓMO VOLVER A ADAPTARNOS A ESTE NUEVO CONFINAMIENTO SIENDO UNIVERSITARIOS?





Debido a la coyuntura actual y a lo vivido durante el año 2020, nuevamente nos encontramos en la circunstancia de la cuarentena.

Ya con el año universitario empezando, **¿cómo podríamos volver a adaptarnos al confinamiento siendo universitarios?**

Si bien el hecho de estudiar en casa puede lograr a ser bastante abrumador, nos podemos hasta volver un poco más irritantes y hasta sentir que no podemos realizar nuestras obligaciones correctamente.

CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A SUPERAR EL CONFINAMIENTO

REALIZA UN PLAN DE ESTUDIOS

Debido a que nos encontramos encerrados, tenemos que ser más dinámicos al realizar nuestras actividades. Hacer un horario ayudaría mucho, pero lo recomendable es que cada semana se modifique para no hacerlo rutinario.



DEFINE TUS PRIORIDADES

Así como el tiempo que le brindas a la universidad es importante, bríndale el tiempo necesario a cada una de tus asignaciones, de esa manera generarás una organización para ti mismo y será un incentivo el realizar tus actividades con tiempo estimado.

LISTA DE TAREAS

Sé organizado y ve agendando todo para que no se te pase ningún pendiente, si tienes una lista de tareas te facilitará la vida y podrás organizarte sin dejar de lado ninguna labor.



DATE UN TIEMPO PARA TI

Lo más importante, date tiempo para ti. Despeja tu mente, realiza la actividad que te genera felicidad y tranquilidad, así sea pasar tiempo con familia, ver una película o serie favorita, leer, dibujar y hasta escuchar música.

CREA TU PROPIO AMBIENTE

Decora tu espacio de trabajo a tu manera. Con buena ventilación, sin ruido y darle un toque personal. Así te sentirás cómodo, podrás tener a la mano los objetos que desees y realizarás tus actividades con total tranquilidad.



La manera que afecta este confinamiento a la juventud universitaria es fuerte ya que puede generar posibles consecuencias emocionales y físicas limitando mucho al joven la vida que antes llevaba normalmente.

Esperamos que estos consejos puedan ayudarte a sobrellevar estos momentos y puedas cumplir con tus metas propuestas como universitario para este año.



Tomemos **Conciencia** sobre nuestra **Realidad**



El año 2020 nos tomó por sorpresa, la aparición de una nueva enfermedad infecciosa provocó una situación compleja para el bienestar de todos, la pandemia de coronavirus es la peor crisis de salud global al que nos enfrentamos, según la OMS. Actualmente, esto no ha cambiado.

Varios países se encuentran en una carrera contra la propagación de esta enfermedad, ya sea haciendo pruebas, dando tratamiento a los pacientes, limitando los viajes, poniendo en cuarentena a los ciudadanos y promoviendo las medidas de protección para la población.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

1

HABLA CON TU FAMILIA

Asegúrate que todos conozcan la importancia de tomar precauciones. (lavarse las manos, distanciamiento social y donde buscar información reciente y confiable).



2

MANTENTE INFORMADO

Revisa las actualizaciones de los principales noticieros, revisa la página del Ministerio de Salud y también de la Organización Mundial de la Salud.



3

EN CASO QUE ALGUIEN COMPARTA INFORMACIÓN FALSA

Podrías acercarte en privado y hacérselo saber, no lo acuses de difundir desinformación, en su lugar muéstrale los canales oficiales en donde pueda encontrar la información correcta.

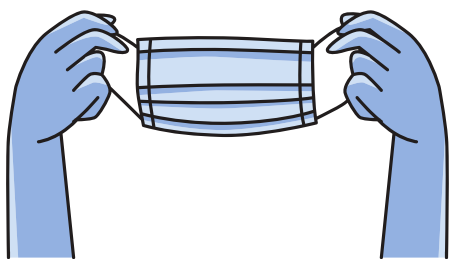


Pero antes de tomar acción, recuerda que tu salud es lo primero, no te arriesgues de ningún modo. Y lo más importante, **NO TE GUARDES NADA** si ha pasado algo que te preocupe, convérsalo con alguien en quien confíes.



¿POR QUÉ TOMAR

CONCIENCIA ES IMPORTANTE?



En Perú, esta nueva enfermedad ha sacado a la luz la terrible situación sanitaria del país, ya que la mayoría de los hospitales son antiguos y no cuentan con los materiales necesarios: laboratorios especializados, camas, ventiladores y la falta de protección de bioseguridad para el equipo médico, según informó el diario El Comercio.

Esta situación es de extrema incertidumbre. Uno no sabe lo que sucederá, el tiempo que esto va a durar o como serán las cosas cuando esto acabe. Sin embargo, algo que sí se sabe es que mantenernos preocupados con esto no cambiará el resultado, hay que aprender

Por ahora hay que darse un tiempo para sí mismo, ya sea practicando yoga o realizando ejercicios que se puede realizar en casa, esto ayudará a balancear su energía física y emocional.

¿COMO EXPLICARLE A TUS HIJOS QUE QUE DEBEMOS VOLVER A LA CUARENTENA?



Recomendaciones:

- ✓ Dependiendo de la edad y madurez del niño es necesario explicarle toda la información necesaria para que comprenda la situación.
- ✓ Si no conocemos algún dato de la información que vamos a contarle, es importante no mencionarlo para evitar dar rienda suelta a su imaginación.
- ✓ Enseñarles a sus hijos que fuentes de información son verídicas y cuáles son falsas.
- ✓ Comprobar cuánto sabe el niño sobre el tema.



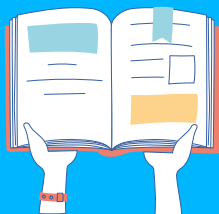


Tips que te facilitarán la convivencia :

- Predicar con el ejemplo. Tu hijo imita todo lo que hagas, establece una rutina que se enfoque en la higiene, el uso de la mascarilla y la práctica activa del aislamiento.



- Hacer manualidades como medio de entretenimiento ayuda a los niños a desarrollar su destreza y concentración.



- Incentivar la lectura en los niños escogiendo un cuento nuevo cada día.

Feliz Día de San Valentín

14 de Febrero



El 14 de febrero es conocido como el mes del amor y la amistad. Ahora las reuniones se realizan de manera virtual a través de videollamadas ya sea por, zoom, meet, what's up o Facebook. Incluso otros han sido un poco más creativos y han organizado sus reuniones a través de videojuegos. Las opciones son varias y uno puede elegir junto a sus amigos o pareja a manera de pasar un tiempo entretenido sin la necesidad de salir de casa en esta fecha especial.

¡NUESTROS PROYECTOS!



Apoyamos a más de 700 personas con ayuda psicológica gratuita, gracias a nuestros 47 psicólogos que están dispuestos a contribuir con el bienestar de la sociedad.

Moderadores
de Paz 

Actualmente contamos con más de 40 moderadores de paz, los cuales se encargan de difundir nuestros mensajes y así llegar a más personas que nos necesitan.



Seguimos aliados con Mamás Millennials, plataforma virtual que brinda cursos personalizados para el beneficio de las madres de familia en el ámbito educacional.



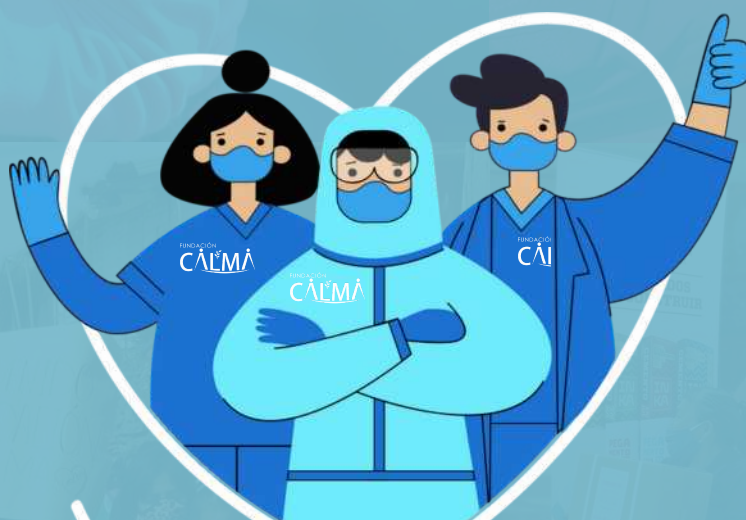
Bajo nuestra alianza con la plataforma Psyalive, podemos brindar ayuda sobre la nueva metodología de consultoría psicológica.



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.

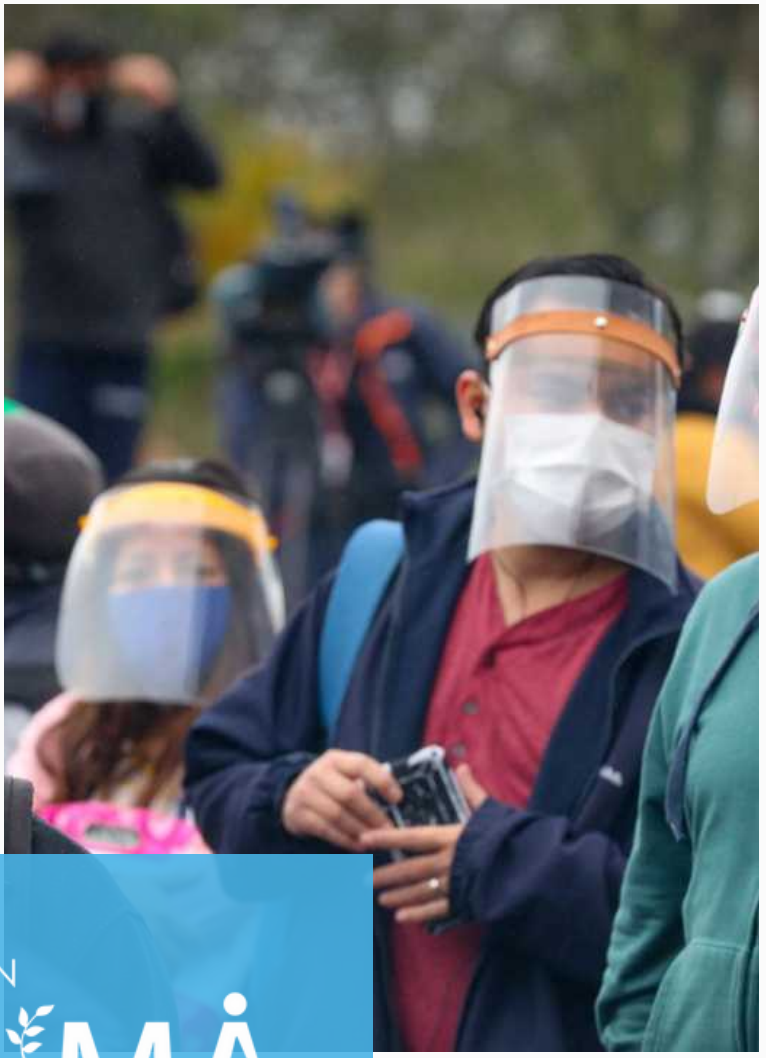
¡DONANDO ALEGAMOS
CORAZONES!

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

