

4° Edición

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

FUNDACIÓN  
CÁLMA



**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 permitirnros ayudar a personas con escasos recursos.**

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



El 10 de octubre de todos los años se conmemora la salud es la base para llevar vidas plenas y satisfactorias, este día fue propuesto por la organización mundial de la salud en el año 1946, de esta manera se establecía fuertes vínculos entre la salud física y la salud mental, cómo los pilares del bienestar



El 2020 ha sido un año lleno de retos y dificultades para todo el mundo es por eso que el día 10 de octubre es el día mundial de la salud mental y el eslogan que le designaron para ella es “salud mental y bienestar ,una prioridad global” .



# ¿Cuándo se necesita una evaluación o tratamiento?

1

Cambios en la alimentación y en los horarios de sueño

2

Incapacidad para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria

3

Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales

4

Pensamientos inusuales o "mágicos"

5

Ansiedad excesiva

6

Tristeza, depresión o apatía prolongadas

7

Pensamientos o declaraciones sobre suicidio o daño a otros

8

Abuso de sustancias

9

Cambios extremos de humor

10

Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento

# Consejos para mantener una buena salud mental

Expresar sus sentimientos de manera apropiada.

Darse tiempo para pensar y estar tranquilo antes de decir o hacer algo de lo que se pueda arrepentir.

Aprender métodos de relajación para lidiar con el estrés como la respiración profunda, meditación y ejercicio.

En cuerpo sano, mente sana; ejercitarse regularmente, consumir comida saludable y dormir lo necesario.

Ser consciente de sus emociones y reacciones, observar a su alrededor e indicar los elementos que lo frustran y enojado intenté solucionarlo o eliminarlo.

Encuentre un equilibrio entre sus actividades básicas del día como el trabajo, la diversión y el descanso, tomándose el tiempo para disfrutar cada una.

Pero sobre todo manténgase positivo concentre en las cosas buenas de la vida y sepa aceptar sus errores y los de los demás.

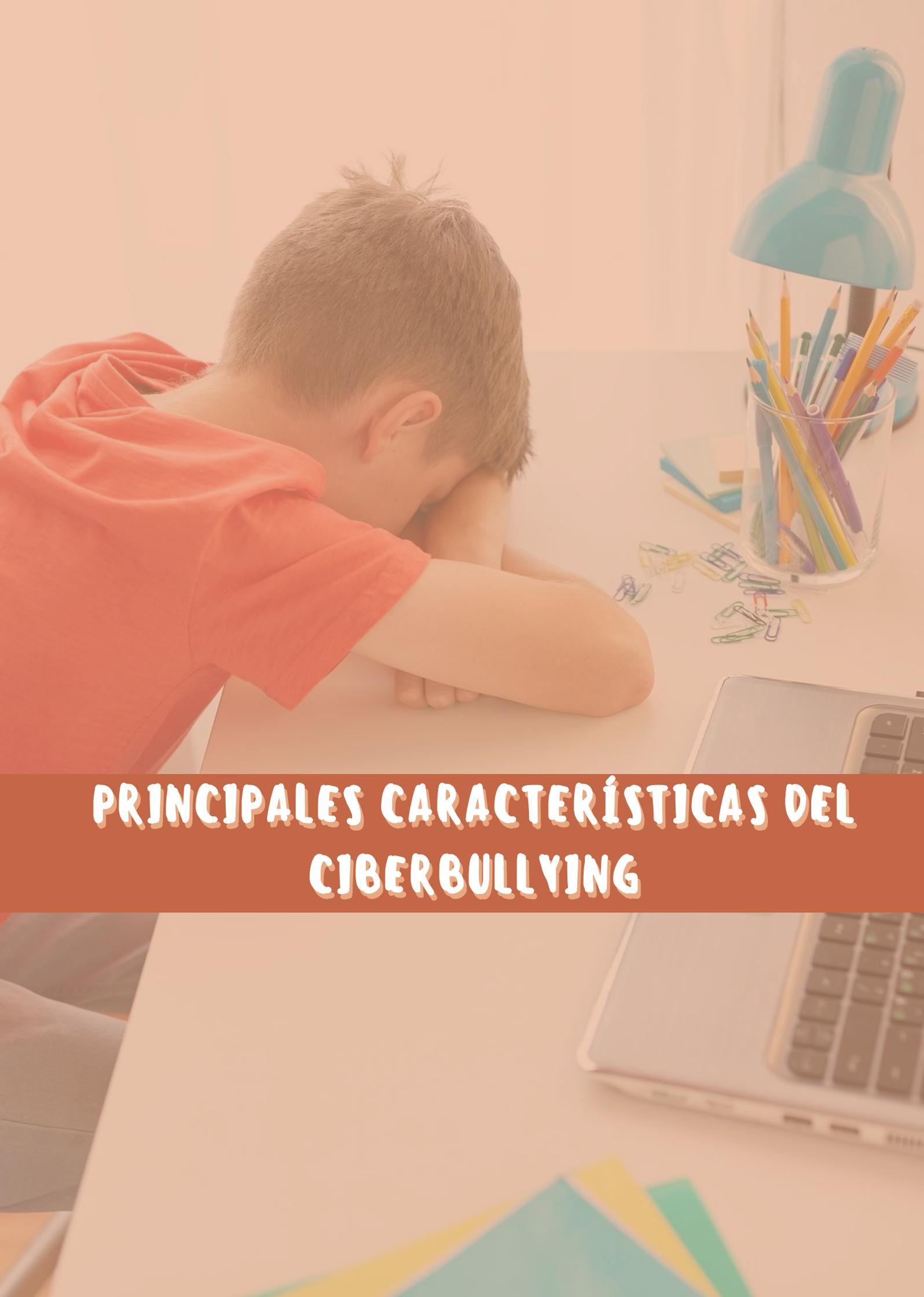
# CYBERBULLYING O ACOSO ESCOLAR

Es el uso de medios de comunicación digital (como la internet y mensajes de texto) para hacer que otra persona se moleste, se sienta triste o tenga miedo, usualmente, de forma constante. no obstante, la tecnología también ha abierto las puertas a un terrible fenómeno conocido como cyberbullying.



Según la Organización Mundial de la Salud, alrededor de 600 mil adolescentes, de entre 14 y 18 años, se suicidaron en el mundo y se calcula que al menos la mitad de estas muertes tienen relación con el bullying.

En el Perú, entre 2013 y 2016, se registraron 6300 denuncias por acoso escolar; sin embargo, esta cifra no refleja la real dimensión de la situación.



# PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL CIBERBULLYING

EN MUCHAS  
OCASIONES EL  
CIBERBULLYING  
FACILITA EL  
ANONIMATO DEL  
ACOSADOR.



LAS NUEVAS  
TECNOLOGÍAS  
PERMITEN QUE EL  
AGRESOR PUEDE  
ACOSAR A SU  
VÍCTIMA EN  
REPETIDAS  
OCASIONES.

SE MARGINA A LA  
VÍCTIMA  
DE DETERMINADOS  
ENTORNOS COMO  
PUEDEN SER CHATS,  
REDES SOCIALES,  
FOROS Y HACER  
EXPANSIVA DICHA  
EXCLUSIÓN.



.....

**HOSTIGAMIENTO  
FUNDAMENTALMEN  
TE ES PERSISTIR A  
LA VÍCTIMA, A  
TRAVÉS DEL ENVÍO  
DE VÍDEOS O  
IMÁGENES QUE LE  
DAÑEN,  
COMENTARIOS,  
SMS.**

.....



.....

**SE TERGIVERSA  
INFORMACIÓN  
RELATIVA A LA  
VÍCTIMA Y SE  
DIFUNDE PARA  
DAÑARLA.  
LOGRANDO ASÍ  
MANIPULARLA.**

.....

# ¿QUÉ LE PUEDO DECIR A MI HIJO SI ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE CIBERBULLYING?

**1**

Establecer una relación de confianza con los hijos, de modo que ellos cuenten todo lo que les sucede y sepan que cuentan con alguien a quien acudir.

**2**

Es relevante fomentar el uso responsable de internet y conocer las páginas que frecuenta el menor, así como las redes sociales, juegos en línea y demás programas.

**3**

Los padres deben tener conocimiento de la información que comparten sus hijos, a través de Facebook, blogs, correos electrónicos, mensajes de texto, WhatsApp, etc.

**4**

En el caso de las redes sociales, configurar la privacidad respetando las reglas de edad mínima para el uso de estas. Recuerde que los acosadores están al acecho de los perfiles públicos.

**5**

Evitar que la computadora esté en el cuarto del niño. Esta debe estar en un lugar común para saber lo que están haciendo.

# REPORTE DE CASOS CON CARACTERISTICAS DE FEMINICIDIO / ATENDIDOS POR EL PROGRAMA NACIONAL AURORA

Mes / año	2020	2019	Var. %
Enero	20	15	33%
Febrero	12	14	-14%
Marzo	5	13	-62%
Abril	10	13	-23%
Mayo	11	11	0%
Junio	10	17	-41%
Julio	8	13	-38%
Agosto	9	18	-50%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>114</b>	<b>-25%</b>

**CUADRO N°1:**  
Comparativo de los casos con características de feminicidio atendidos por los servicios del Programa Nacional AURORA

**CUADRO N°2:**  
Casos de la víctima de feminicidio según grupo de edad de la víctima y cantidad total de hijos/as menores de edad según víctima.

Grupo de edad	N° Víctimas	%	Hijos/as
0 a 5 años	1	1%	0
6 a 11 años	0	0%	0
12 a 14 años	1	1%	0
15 a 17 años	8	10%	2
18 a 29 años	36	42%	40
30 a 59 años	37	44%	72
60 años a más	2	2%	0
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>114</b>

Estaba gestando	N°	%
No	81	95%
Si	4	5%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>

**CUADRO N°3:**  
Número de víctimas de feminicidio en estado de gestación.

**CUADRO N°4:**  
Casos de víctimas de feminicidio según vinculo relacional.

Vinculo	N°	%
Pareja	55	65%
Ex pareja	11	13%
Familiar	2	2%
Conocido	6	7%
Desconocido	11	13%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>

# REPORTE DE CASOS CON CARACTERISTICAS DE FEMINICIDIO / ATENDIDOS POR EL PROGRAMA NACIONAL AURORA

Escenario	2020 <sup>a1</sup>		2019	
	N°	%	N°	%
Intimo	64	75%	16	10%
No intimo	17	20%	2	1%
Familiar	4	5%	148	89%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>166</b>	<b>100%</b>

**CUADRO N° 5:**  
Casos con características de femicidio atendidos por los servicios del Programa Nacional AURORA según escenario.

**CUADRO N°6:**  
Casos con características de femicidio según grupo de edad del agresor.

Grupo de edad	N°	%
15 - 17 años	1	1%
18 - 29 años	22	32%
30 - 59 años	44	52%
60 años a más	4	5%
Sin información	9	10%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>

\*NOTA TÉCNICA: Todos los cuadros se basan en el total de casos con características de femicidio ocurridos en dicho periodo; siendo que un caso corresponde a una mujer fallecida, víctima de femicidio.

\*Fuente: Registro de casos con características de femicidio atendidos por los servicios del Programa Nacional AURORA / SISEGC / AURORA / MIMP

# "DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA"



Cada 19 de octubre se celebra el Día Internacional del Cáncer de Mama. Fecha que busca sensibilizar y concientizar a las personas, sobre la importancia de realizarse un examen de despistaje de mamas.



EN PERÚ

el 60 % de casos

**DE CÁNCER DE MAMA**

se detectan en etapa avanzada

# ¿Pero que sabemos sobre el cáncer de mama?



## ¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es el crecimiento descontrolado de las células mamarias .

Para entender mejor el cáncer de mama, debemos entender cómo se desarrolla cualquier cáncer



El cuál es el resultado de mutaciones, o cambios anómalos, en los genes que regulan el crecimiento de las células y las mantienen sanas

Los genes se encuentran en el núcleo de las células, el cual actúa como la "sala de control" de cada célula.



# Síntomas más comunes a tener en cuenta :

**1** Hinchazón de todo el seno o parte de él (aunque no se sienta un bulto)

Formación de hoyuelos en la piel (a veces parecido a la cáscara de una naranja)

**2**

**3** Dolor en el seno o en el pezón

Retracción (contracción) de los pezones

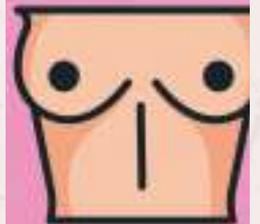
**4**

**5** Piel del pezón o seno roja, seca, descamada o gruesa

Secreción del pezón que no sea leche materna

**6**

**7** Ganglios linfáticos hinchados (algunas veces un cáncer de seno se puede propagar a los ganglios linfáticos de las axilas o alrededor de la clavícula y causar un bulto o hinchazón ahí, aun antes de que el tumor original en el seno sea lo suficientemente grande como para poderlo palpar)



# Tipos de cáncer de mama:



**Este tumor puede darse de dos tipos:**

**Carcinoma  
ductal in situ:**

Es el que se desarrolla dentro de los ductos del seno, hablamos obviamente de los conductos que sirven para transportar la leche cuando la mujer ha dado a luz.



**Carcinoma lobulillar in situ:** El tumor ocurre en un lobulillo del seno (Lugar donde se produce la leche materna). Este tipo de tumor es pre-maligno, debido a que las mujeres que lo han desarrollado tienen mayor tendencia a desarrollar metástasis, es decir, que se pueda extender por el cuerpo

El cáncer de mamá se puede prevenir si nos realizamos exámenes de despistaje frecuentemente, con la finalidad de detectar cualquier signo o anomalía en los senos de la mujer.



El cáncer de mama es el que más incidencia tiene en la mujer peruana con un 19.5%, por sobre el de cuello uterino con 11.4% y el de estómago con 7.4%.



1 de cada 8 mujeres tendría cáncer de mama a lo largo de su vida.



En el Perú, entre el 40% y 50% de casos de cáncer de mama se diagnostican en etapas avanzadas.



## Autoexamen de mama

1.

Frente al espejo, observa el contorno y el tamaño de tus senos, buscando alguna anomalía.



2.

Acuéstate, coloca una mano detrás de tu cabeza y presiona ligeramente tu seno con los dedos del medio de la otra mano, haciendo pequeños movimientos en círculo, hasta llegar al pezón.



3.

Presiona suavemente el pezón para asegurarte de que no haya secreción, también revisa que no esté hundido.



4.

Palpa tu axila para buscar alguna anomalía.



Y repite los mismos pasos con el otro seno.

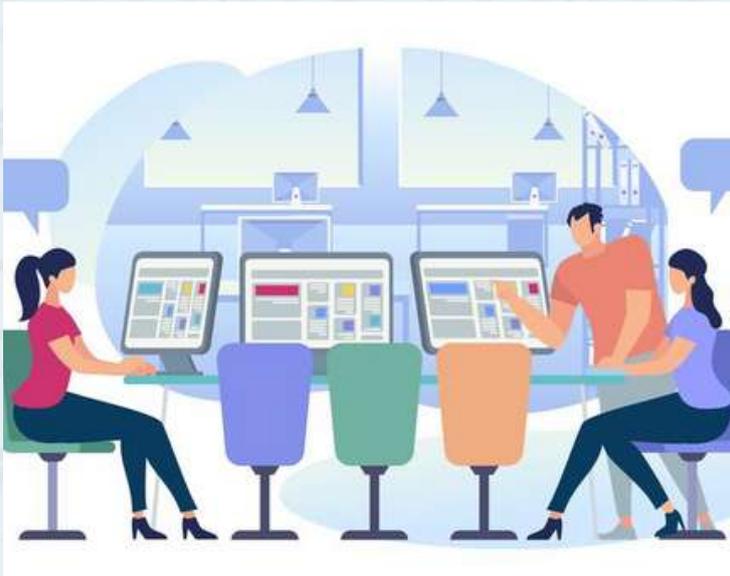


# "Safety security fundacion Calma"

El bullying y el acoso cibernético ha sido uno de los principales problemas al momento de navegar en redes sociales, y mientras más se permanezca conectado, a mayor peligro se ve expuesto el usuario. Es por eso que empresas como Facebook y asociaciones como Fundación Calma entre otras empresas extranjeras se han asociado para brindar información y asesoría en diversos temas de seguridad y ayuda.



# "Safety security Fundacion Calma"



El bullying y el acoso cibernético ha sido uno de los principales problemas al momento de navegar en redes sociales , y mientras más se permanezca conectado es por eso que empresas como Facebook y asociaciones como Fundación Calma entre otras empresas extranjeras se han asociado para brindar información y asesoría en diversos temas de seguridad y ayuda ,

## ¿QUÉ ES EL CENTRO DE SEGURIDAD (SAFETY CENTER ) DE FACEBOOK?

Safety Center es una herramienta que proporciona diferentes recursos a adolescentes ,padres y maestros así como recomendaciones , y muchos otros archivos de distintas asociaciones en el mundo , se incluye videos guías educativas y a los asociados en otros países,para poder desarrollar políticas y recursos para qué podemos sentirnos mucho más seguros.



Fundación Calma es la única socia en el centro de seguridad contra la violencia de Facebook en Perú, también por sus distintas intervenciones a nivel nacional, y apoyo psicológico a personas que lo necesitan de manera gratuita o con un coste social.



## ¿Qué servicios brinda Fundación Calma?

### Servicios :

#### Contigo

Brindamos consejería psicológica, soporte y orientación a personas que lo requieran



#### Contigo Empresas

Realizar acompañamiento psicológico a colaboradores y poder garantizar su estado mental más óptimo.



#### Caser@s Solidari@s

Llevar productos de primera necesidad a ollas comunes o comedores populares incluirlos en el programa contigo.



#### Producto Solidario

Tiene el objetivo de recaudar fondos para diversas causas sociales.



#### Proyectos

- Conferencia Internacional
- Regalo Solidario
- Consultora Calma
- Conferencias - Videos



#### Campañas

- Un respiro al Perú
- Reto #Unboxing19





El blog Mamá milenial ,cursos digitales y recursos educativos y pedagógicos para enfrentar los retos derivados de la pandemia mundial del 2020 que cambió nuestra forma de vivir.

## ¿Cómo podemos ayudar?



Informarnos acerca de estos temas importantes para poder identificar a aquellas personas que necesitan ayuda , y juntos buscar ayuda profesional u organización que pueda brindarles el servicio



Puedes hacer donaciones a Fundación Calma para ayudar a personas que lo necesitan o aportar en nuestras intervenciones por emergencias sanitarias por el Covid -19 como



### **Teléfonos de la fundación:**

**Voluntariado :** 910571087

([voluntariado@fundacioncalma.org](mailto:voluntariado@fundacioncalma.org))

**Contigo:** 910571087

**Contigo empresas :**

980254561([aliados@fundacioncalma.org](mailto:aliados@fundacioncalma.org))

**Inscripción conferencias,talleres etc :** 980254561

**Donaciones:** 980254561





# “CALMANDO CORAZONES”





# "CALMANDO CORAZONES"

Celebrando la navidad de niños con menos recursos

Donación por Juguetes de Niño o Niña: s/. 30

Con tu donación se beneficiaran 5000 niños a nivel nacional con Juguetes, panetoncitos, chocolatas, EPP, Show Infantil.



Ver CALMANDO CORAZONES 2019:

<https://www.facebook.com/fundacioncalma.org>



## ¿Cómo donar?

1

Pago enlace seguro

<https://www.visanetlink.pe/pagoseguro/FUNDACIONCALMA>



Transferencia Bancaria:

Titular de la Cuenta: FUNDACIÓN CALMA

Nombre del Banco: BBVA Continental

Para transferencias del mismo banco:

Cuenta Corriente en soles N° 0011-0360-0100037643

Para transferencias de otros bancos:

Cuenta Corriente Interbancaria en soles N°

011-360-000100037643-52



2

Deberá enviar el print del pago al número al 980254561 con la Palabra CALMANDO CORAZONES, consignando sus nombres completos – DNI – correo electrónico.



FUNDACIÓN  
CALMA





# MAMÁS MILLENNIAL



# CURSOS MAMÁS MILLENNIAL



## ACOSO ESCOLAR, LA MENTE COMO CAMPO DE BATALLA

Comprender los conceptos de acoso escolar o bullying, ciberbullying o ciberacoso, tipos de acoso, las influencias externas para que se presente el fenómeno, descubrir cómo influye la alimentación en las conductas y los efectos de la pandemia mundial como una nueva forma de bullying.

<https://www.mamasmillennial.com/cursos/guruPrograms/2-cursos-con-valor-curricular/2-cursobullying>



## LAS GENERACIONES, COMPRENDIÉNDOLAS ANTE LOS RETOS 2020

Comprender los conceptos de los cambios generacionales, a fin de fomentar la empatía y asertividad entre las personas. Los retos del milenio conllevan el distanciamiento social por riesgos pandémicos, mismos que limitarán el contacto humano, por lo que contar con una profunda comprensión generacional, será una herramienta de gran importancia para la colaboración entre los distintos grupos.



<https://www.mamasmillennial.com/cursos/guruPrograms/2-cursos-con-valor-curricular/3-cursogeneraciones>



## APRENDE DE TUS EMOCIONES Y LENGUAJE CON ROMINA Y NICO

Que niños y niñas, comprendan las diversas situaciones originadas por la pandemia mundial 2020, que ha producido una cuarentena y una nueva forma de vivir, analizando los sentimientos y emociones que surgen a partir de este hecho.

<https://www.mamasmillennial.com/cursos/guruPrograms/2-cursos-con-valor-curricular/4-sana-tus-emociones-con-romina-y-nico>



## SANA TUS EMOCIONES MEDIANTE EL AUTOCONOCIMIENTO

Comprender los conceptos de autoconocimiento conformado por el temperamento, la huella de nacimiento, la herida primaria y el carácter para comprender las emociones e integrar el recorrido de las emociones, a fin de fomentar la empatía y asertividad entre las personas.



<https://www.mamasmillennial.com/cursos/guruPrograms/2-cursos-con-valor-curricular/5-sana-tus-emociones-mediante-el-autoconocimiento>



## HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS PARA EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR Y LA FORMACIÓN AUTODIDACTA

Comprender los conceptos de pedagogía tradicional y digital necesarios para guiar a los alumnos desde la primera etapa de la vida hasta los 18 años, con el fin de que padres de familia y maestros conozcan el trasfondo y la necesidad emocional, sentimental, cognitiva y de valores que se forja en las distintas etapas de la infancia, niñez y adolescencia.

<https://www.mamasmillennial.com/cursos/guruPrograms/2-cursos-con-valor-curricular/6-herramientas-pedagogicas-para-el-aprovechamiento-escolar-y-la-formacion-autodidacta>



MAMÁS  
MILLENNIAL

# ¡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.



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 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!**

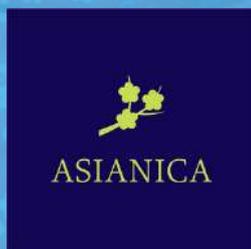


# Quincenario **RED**ACTORES



adidas

AGRADECEMOS A NUESTROS ALIADOS POR TODO EL APOYO  
EN ESTAS INTERVENCIONES Y LOS ARTESANOS DE PAZ  
QUE SEMANA A SEMANA NOS AYUDAN.



CON EL APOYO Y COBERTURA DE:

