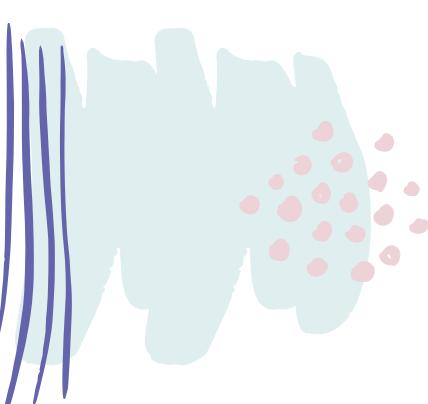


# QUINCEÑARIO REDactores



# ÍNDICE

# CONTENIDO



1pág	Presentación.
2pág	Calmado corazones.
3_4pág	Intervención de Fundación Calma.
5pág	Centro poblado de Zapallal.
6pág	AA.HH.Huber Lanssier.
7pág	AA.HH.Nuevo Amanecer.
8pág	AA.HH. Señor de Muruhuay.
9pág	AA.HH. Villa Leticia.
10pág	Barra U - Villa María del Triunfo.
11pág	Corongo-Ancash.
12pág	Cusco.
13pág	El Agustino 2020.
14 _15pág	Entrega de regalos cementos Inka.
16pág	Campaña de San Juan de Lurigancho.
17_18pág	Psicólogos Probono.
19pág	¿Cómo lidiar con el estrés?.
20pág	Consejos para prevenir el estrés.
21pág	Nuestros proyectos.
22_23pág	Agradecimientos.

# 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 permitirnos ayudar a personas con escasos recursos.**



# CALMANDO CORAZONES

La campaña Calmando Corazones busca llevar alegría a más de 5000 niños a nivel nacional brindándoles shows infantiles, regalos y mucha alegría y diversión, mediante donaciones de nuestros artesanos de paz, que nos permite ayudar a comunidades cada vez más lejanas.

Hemos llevado alegría y la esperanza a muchos niños, acompañados de nuestros artesanos de paz que nos han apoyado en el transcurso de todas estas intervenciones ,a nuestras empresas aliadas y a nuestros embajadores de calma.

Hemos podido lograr llevar alegría a las comunidades de El agustino, Cajamarquilla, Nueva Jerusalén, AA.HH. Villa Leticia, AA.HH.Señor de Muruhuay, AA.HH. Nuevo, AA.HH. Huber LANSIER , AA.HH. Hijos de Jerusalén centro poblado de Zapallal en Puente Piedra, Corongo Ancash y muchas otras más intervenciones.

Aún nos queda mucho camino por recorrer ,este es un año nuevo lleno de posibilidades, en el cual la fundación calma seguirá apoyando y brindando ayuda a quienes más lo necesiten . Por un 2021 lleno de paz y amor.



# INTERVENCIONES DE FUNDACIÓN CALMA

Debido a la coyuntura actual que atraviesa el país, se ha incrementado el pedido de apoyo humanitaria por parte de poblaciones menos favorecida a nivel nacional. La Fundación Calma con sus programas y proyectos dirigidos para el soporte humanitario y psicológico hacia la población, se sumó al soporte asistencial de miles de familias en extrema pobreza.

Es por ello que como todos los años iniciamos la cruzada Calmando Corazones, para llevar alegría a miles de niños de bajos recursos. Se coordinaron las intervenciones a nivel nacional y fue todo un éxito ya que, diciembre es una época llena de alegría, entusiasmo, esperanza, quisimos llevar esa emoción a los niños a nivel nacional.

Asimismo, realizamos eventos dirigiéndonos a diferentes distritos de Lima, como AA.HH. Villa Leticia, AA.HH. San Juan de Lurigancho, AA.HH. Nueva Jerusalén, AA.HH. Señor de Muruhuay, AA.HH. Huber Lanssier, AA.HH. Hijos de Jerusalén, AA.HH. Villa María del Triunfo, AA.HH. Nuevo Amanecer, El Agustino, entre otras. Donde pudimos acercarnos respetando los protocolos de seguridad, siendo nuestra embajadora Vanessa Terkes, agradecerle ya que con su apoyo hizo pasar bonitos momentos a los niños brindándoles un grato recuerdo para estas lindas fiestas.

Queremos agradecer a nuestros colaboradores, ya que su participación fue determinante para obtener el resultado deseado, nos colma de alegría y entusiasmo saber que trabajando juntos podemos lograr grandes acciones y de esa manera se puede crear una buena sociedad, llena de artesanos de paz.





on Mascarilla,  
o y medio de distancia...  
empre en mi corazón

# "CAMPANA CALMANDO CORAZONES "

---

# AA.HH. HIJOS DE JERUSALÉN CENTRO POBLADO DE ZAPALLAL (PUENTE PIEDRA)



# AA.HH. HUBER LANSSIER



# AA.HH. NUEVO AMANECER



# AA.HH. SEÑOR DE MURUHUA



# AA.HH. VILLA LETICIA



# BARRA U-VMT



# CORONGO-ANCASH



# CUSCO



# EL AGUSTINO



# ENTREGA DE REGALOS CEMENTOS INKA -LURIGANCHO CAJARMAQUILLA



# CAMPAÑA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO



NAVIRAP SJL



NAVIRAP SJL



NUEVA JERUSALÉN SJL



## MARIA TORRES

"SUEÑO CON ALGÚN DÍA PODER BRINDAR TERAPIAS PSICOLÓGICAS Y AYUDA A LAS PERSONAS MÁS NECESITADAS DEL PAÍS".

Licenciada en psicología. Formada en la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Cuenta con un diplomado de especialización en Salud Familiar y Comunitaria.

Desempeño como psicóloga interna, promotora educativa comunal y psicóloga serumista.



## SHAROL YIGROVEN

"SIEMPRE HE SENTIDO LA NECESIDAD DE APOYAR A LAS PERSONAS, BUSCO DAR ESTE EJEMPLO EN LA JUVENTUD".



Licenciada en psicología y docente pedagógica de la Universidad César Vallejo con estudios en psicopedagogía. Experiencia en terapias de aprendizaje, cognición y desarrollo educativo. Docente en cursos de PADI.

# MARLEN PEROZO

"PODER ESTUDIAR Y ESPECIALIZARME EN DIFERENTES PAISES ME HA PERMITIDO LOGRAR UNA VISIÓN MÁS AMPLIA DE LA MENTE".

Profesional polifacética con un amplio repertorio de estudios superiores culminados, donde cabe resaltar su formación en Psicología. Entre sus distintas especializaciones se encuentra la Educación y la investigación Criminal y Forense, carreras que demuestran su apetito intelectual.

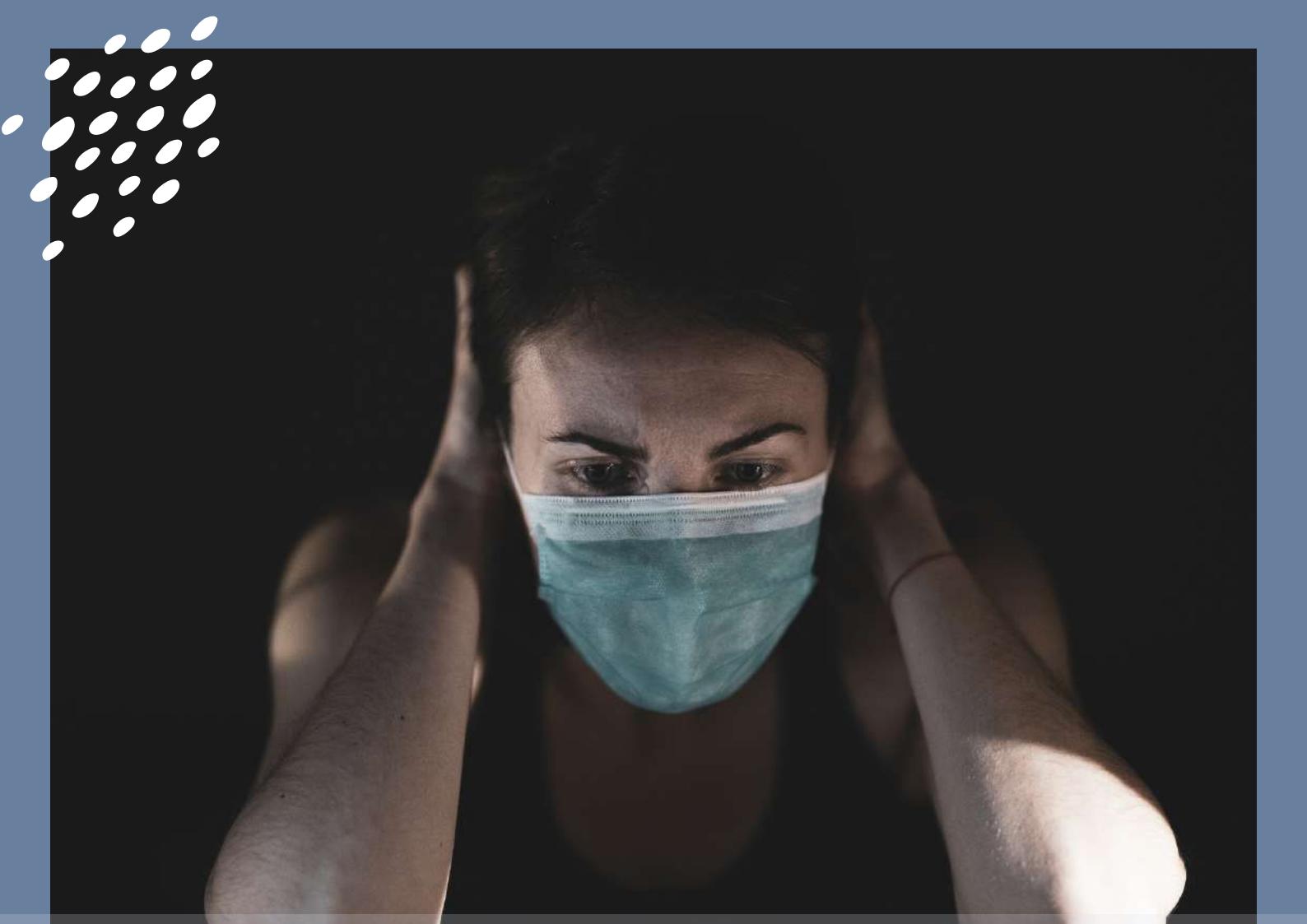


# KASEN LEE

"LA MEDITACIÓN ES UNA FORMA EN LA QUE PODEMOS CONECTARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES MÁS PROFUNDAS DE UNA MANERA COMPASIVA".



Licenciado en Psicología Clínica de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Con formación en el Instituto Iberoamericano de estudios para la paz. Cuenta con experiencia interna de psicología en la ONG CERCIL y de ser practicante en el Hospital Almenara.



# *¿ CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS?*

En estos tiempos de incertidumbre mundial a causa de la pandemia del COVID-19, la salud mental se han visto perjudicada exponencialmente debido a medidas como el confinamiento, el aislamiento social y el cese de actividades que nos generan bienestar físico y psicológico. Además, el trabajo remoto y las clases virtuales han deteriorado los ánimos de adultos, jóvenes y niños durante los últimos meses. Ante tal situación ¿Qué hacer?

Fundación Calma tiene como prioridad preservar el bienestar mental de todos nuestros amigos y familiares. Así que te damos cinco consejos para poder combatir ésta enfermedad silenciosa que atemoriza silenciosamente los hogares de todos nosotros.

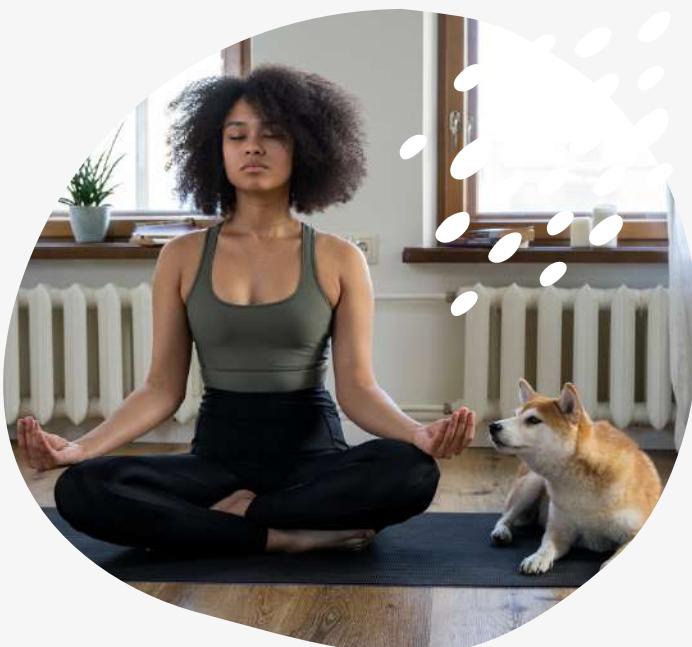
El estrés es una de las enfermedades con mayor tasa de incidencia en el mundo. De acuerdo a la OMS, 1 de cada 4 personas sufre problemas mentales.

# CONSEJOS PARA PREVENIR EL ESTRÉS



## PRACTICA DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA

El deporte es un canalizador de energías que nos ayuda a reducir considerablemente el nivel de estrés en el cuerpo. No importa si estás fuera de forma o no eres un deportista profesional, ejercitarte siempre traerá beneficios para la salud.



## MEDITACIÓN

La meditación no solamente relaja los músculos y los huesos, sino también libera la mente. Además, de acuerdo a un informe publicado en la BBC, las personas que realizan sesiones de meditación y respiración en las mañanas tienden a aliviar los síntomas de depresión, estrés y ansiedad.



## REÍR

La risa es uno de los mejores tratamientos antiestrés que existen. Estudios científicos han comprobado que reír libera sustancias como endorfinas y demás sedantes naturales alrededor del cerebro, los cuales sirven como relajantes para poder aliviar las tensiones y el estrés mental.



## DUERME LO SUFICIENTE

El estrés puede generar la falta de conciliación de sueño y, a la larga, insomnio. Dormir es imprescindible para preservar el buen humor y las energías necesarias para empezar el día.



## ESCRIBE UN DIARIO PERSONAL

Escribir tus vivencias, pensamientos, estados de ánimo y sentimientos es mucho más beneficioso de lo que crees. Desfogarse en unas cuantas líneas es un catarsis que nos ayuda a analizar nuestros pensamientos y a liberar las vibras negativas.



# ¡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.



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



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.



PSYALIVE

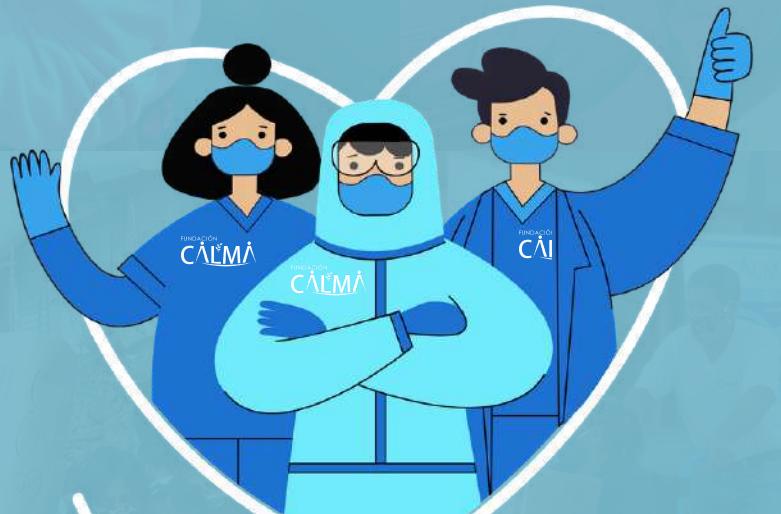
Bajo nuestra alianza con la plataforma Psyalive, podemos brindar ayuda sobre la nueva metodología de consultoría psicológica.



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 CORA<sup>Z</sup>ONES!**

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**