

REVISTA

REDACTORES

Columna de opinión:

¿PODRÍA INCLUIRSE LA PSICOLOGIA COMO UN CURSO EN LOS COLEGIOS?

Pág 16

Clínica Calma

Ejercicios para la estimulación
cognitiva

Pág 10

Efémerides

Día mundial sin tabaco

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 Educalma, 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.



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

- ▶ Establecer 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

EDICIÓN 90



6

Bullying dentro del hogar



8

Alimentación según tipo de sangre



10

Ejercicios para la estimulación
cognitiva

Avances en investigación y tratamientos oncológicos

12



¿Qué esperar cuando una persona con cáncer terminal está a punto de morir?

14



¿Podría incluirse la psicología como un curso en los colegios?

16



Día mundial sin tabaco

18



BULLYING DENTRO DEL HOGAR

El hogar, generalmente concebido como un espacio de seguridad y protección, puede tornarse en un escenario de sufrimiento para muchos niños y adolescentes debido a comportamientos abusivos. Esta forma de maltrato, aunque menos evidente que la que ocurre en entornos escolares, deja marcas emocionales profundas y perdurables. Es de carácter obligatorio comprender que el abuso en el hogar abarca diversas formas de manipulación y maltrato, no limitándose únicamente a la violencia física.

Una de las maneras más perniciosas de maltrato en el hogar es el control coercitivo, donde se recurre a tácticas manipuladoras para ejercer poder sobre la víctima. Esto puede implicar restringir su libertad personal, como prohibirles socializar con amigos o participar en actividades extracurriculares. Además, el abuso emocional, expresado a través de humillaciones constantes o críticas destructivas, puede dejar cicatrices profundas en la autoestima y el bienestar psicológico del niño.

La negligencia emocional es otra forma de maltrato en el hogar, manifestándose cuando los cuidadores no ofrecen el apoyo emocional necesario, ignoran las necesidades afectivas del niño o lo menosprecian por expresar sus sentimientos. Esta

Diagramación: Brighitte Bozzo
Redacción: Danpher Grandes

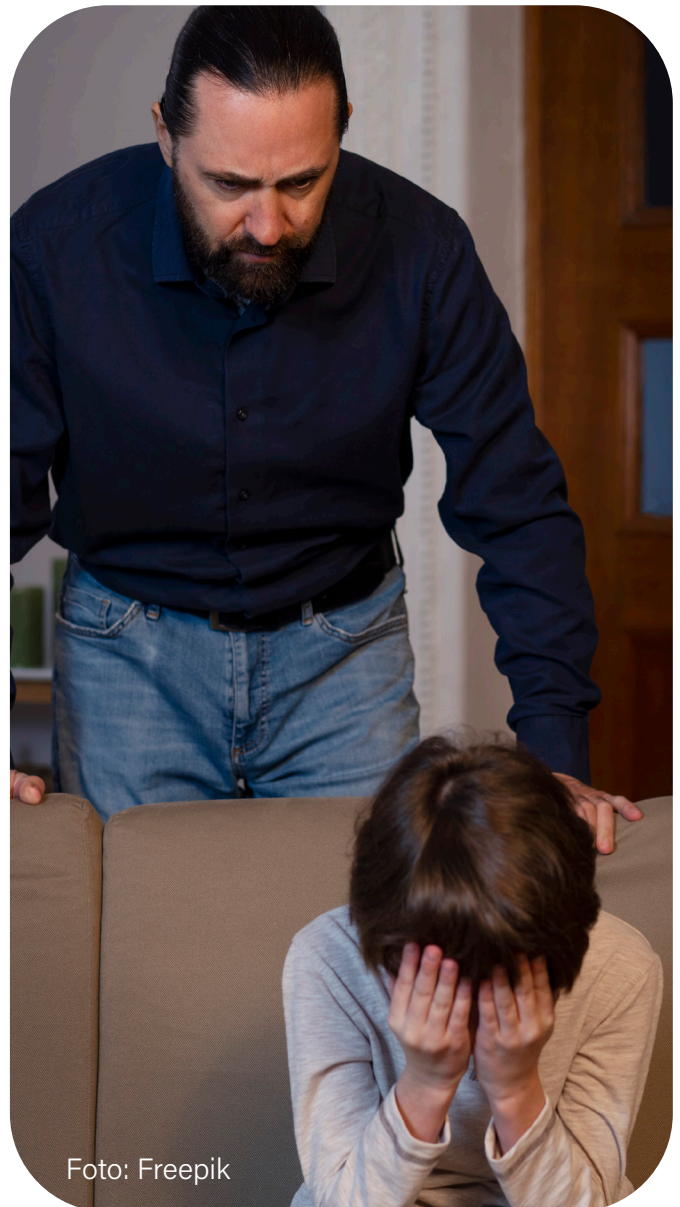


Foto: Freepik

falta de validación y conexión emocional puede tener consecuencias devastadoras en el desarrollo emocional y social del niño, haciéndolo vulnerable a problemas de salud mental a largo plazo, como la depresión y la ansiedad.

El maltrato entre hermanos es otra forma común de abuso en el hogar. A menudo, se pasa por alto como una parte normal del crecimiento, pero puede tener consecuencias graves. La dinámica de poder desequilibrada entre hermanos, combinada con la falta de supervisión de los adultos, puede llevar a situaciones de abuso físico, emocional o verbal que perpetúan un ciclo de violencia dentro de la familia.

El impacto de estas formas de maltrato en el hogar puede trascender al futuro de las víctimas de diversas maneras. Los niños que sufren estas experiencias tienen más probabilidades de enfrentar dificultades académicas, problemas de conducta y relaciones interpersonales disfuncionales. Además, es más probable que reproduzcan estos patrones de comportamiento en sus relaciones futuras o en su propia paternidad, perpetuando así el ciclo de abuso aprendido en el hogar. Sin embargo, lamentablemente, estas situaciones suelen ser subestimadas y subreportadas debido a diversos factores, como la vergüenza, el miedo a represalias y la falta de conciencia sobre lo que constituye el abuso.

La falta de conciencia y comprensión sobre estas formas de maltrato en el hogar puede dificultar que las víctimas busquen ayuda. Además, las estructuras familiares disfuncionales o la ausencia de sistemas de apoyo adecuados pueden contribuir a perpetuar el silencio y el sufrimiento de los niños. Es crucial que se tomen medidas para abordar estas situaciones de manera efectiva, lo que implica educar a la

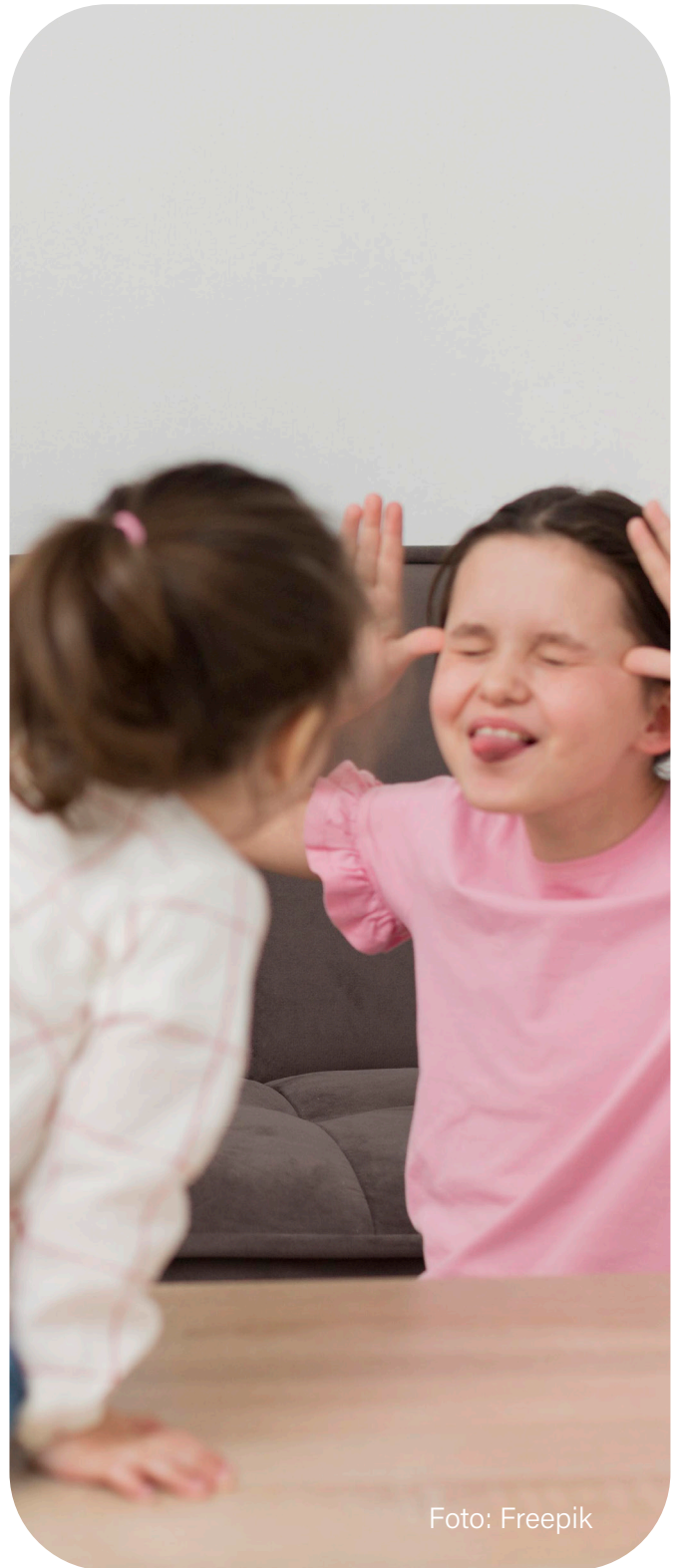


Foto: Freepik

sociedad sobre las diferentes formas de maltrato en el hogar y promover entornos familiares seguros y saludables.

Los esfuerzos para abordar el maltrato en el hogar deben ser holísticos y colaborativos, involucrando a profesionales de la salud, educadores, trabajadores sociales y la comunidad en general.



Foto:Freepik

ALIMENTACIÓN SEGÚN TIPO DE SANGRE

Redacción: Maisa Medina
Diagramación: Fabian Revello



Foto: google

Peter J. D'Adamo
Autor del libro "Eat Right 4 your

El concepto de "la dieta según tu tipo de sangre" radica en la creencia de consumir alimentos específicos para mejorar la digestión, la capacidad de mantener el peso corporal, el aumento de los niveles de energía y la capacidad de prevenir enfermedades como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, todo esto según tu grupo sanguíneo (A, B, AB u O).

Fue desarrollado por el naturópata estadounidense Peter J. D'Adamo en su libro "Eat Right 4 Your Type". En este libro se afirma que la dieta y el régimen de ejercicio óptimos para cualquier individuo dependen de su tipo de sangre. Algunos de esos alimentos según tu grupo sanguíneo son:

Tipo de Sangre O:

- Se les recomienda una dieta alta en proteínas, como carne magra, pescado y aves.
- Evitar lácteos y trigo.
- Actividades físicas como el aeróbico son recomendadas.



Foto: Freepik



Foto: Pxhere

Tipo de Sangre A:

- Se les sugiere una dieta vegetariana con alimentos frescos, orgánicos y naturales.
- Evitar carnes rojas y lácteos.
- Se recomiendan actividades calmantes como yoga.

Tipo de Sangre B:

- Se les aconseja una dieta variada, incluyendo carnes magras, lácteos y ciertos vegetales.
- Evitar maíz, trigo y tomates.
- Actividades moderadas como caminar, nadar o jugar tenis son ideales.



Foto: Pxhere



Foto: Pxhere

Tipo de Sangre AB:

- Se les recomienda una dieta equilibrada que combine elementos de los tipos A y B.
- Evitar carnes rojas, maíz y frijoles.
- Actividades que combinan ejercicio calmante y vigoroso, como el tai chi o el ciclismo, son beneficiosas.

Sin embargo, esta alimentación puede resultar poco conveniente, dado que aquellos con tipo de sangre O requieren consumir proteínas animales diariamente, una práctica incompatible con el vegetarianismo. Además, este concepto no está respaldado completamente, si bien existen varias pruebas hechas, son pocas aquellas que muestran un cambio significativo en las personas y varios nutricionistas desaprueban realizar esta dieta. Por ello, es importante consultar a un médico especializado para obtener resultados favorables si queremos llevar una vida saludable.



Foto:Freepik

EJERCICIOS PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Redacción: Maried Sialer
Digramación: Maisa Medina

La estimulación cognitiva es un conjunto de actividades diseñadas para mantener o mejorar las funciones cognitivas, como la memoria, la atención, la concentración, el razonamiento y el procesamiento de la información.

Estas actividades, están dirigidas a personas de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores, y se utilizan en una variedad de contextos, como la educación, la rehabilitación y el cuidado de la salud, esta puede incluir una amplia gama de ejercicios y técnicas, como rompecabezas, juegos de memoria, ejercicios de

atención y concentración, actividades de resolución de problemas, lectura, escritura, actividades artísticas y musicales. También, están diseñadas para desafiar y ejercitar diferentes áreas del cerebro, promoviendo así un funcionamiento cognitivo óptimo.

Dentro de la estimulación cognitiva está el entrenamiento cognitivo, el cual, es un conjunto de técnicas y actividades que se dirigen a estimular y mantener el funcionamiento cognitivo, o aumentar al máximo el rendimiento cognitivo. A continuación, los ejemplos de ejercicios de estimulación cognitiva:

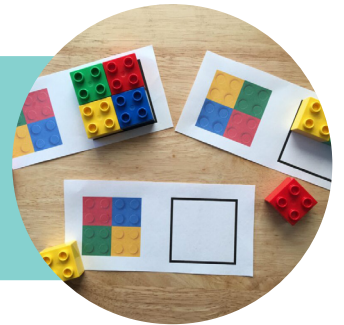


Rompecabezas y juegos de mesa:

Resolver rompecabezas como crucigramas, sudokus, rompecabezas de palabras, juegos de memoria, ajedrez u otros juegos de mesa que requieran estrategia y pensamiento crítico.

Juegos de atención visual:

Juegos que requieren identificar diferencias entre imágenes, buscar objetos ocultos o seguir patrones visuales.



Ejercicios de memoria: Practicar recordar listas de palabras, números o secuencias de eventos. También se pueden utilizar técnicas mnemotécnicas para mejorar la retención de información.

Actividades de atención y concentración:

Realizar ejercicios de atención plena o mindfulness, que pueden incluir técnicas de respiración y meditación para mejorar la concentración y reducir la distracción.



Actividades de lectura y escritura:

Leer libros, periódicos, revistas o artículos en línea y luego discutir o escribir resúmenes sobre lo que se ha leído. Escribir cuentos cortos, poesía o mantener un diario también puede ser beneficioso.



Foto: Freepik

Esta práctica, es importante en el caso de personas mayores o aquellos que experimentan dificultades cognitivas debido al envejecimiento, enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson, lesiones cerebrales traumáticas u otras condiciones médicas. La estimulación cognitiva puede ayudar a mantener la función cerebral, retrasar el deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida.

AVANCES EN INVESTIGACIÓN Y TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS

Redacción: Maisa Medina
Diagramación: Milagros

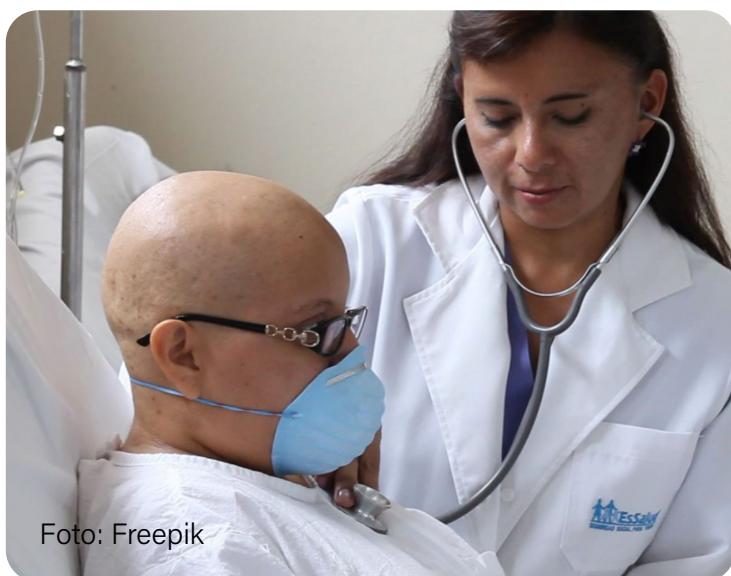


Foto: Freepik

La Fundación Peruana de Cáncer (FPC) ha realizado importantes avances en la investigación y tratamiento oncológico, contribuyendo y apoyando la lucha contra el cáncer en Perú. Estos avances médicos no solo son tecnológicos, sino que también ofrecen nuevas técnicas que conducen a enfoques innovadores para una atención adecuada a los pacientes.

Uno de los avances, es el cribado y diagnóstico precoz, cruciales para prolongar la esperanza de vida de los pacientes.

Un ejemplo es el cáncer de pulmón, donde solo el 15% de los casos se identifican en la primera fase, cuando las células cancerosas están en una pequeña zona y los síntomas suelen ser silenciosos. Algunos casos se diagnostican todavía en la cuarta fase, cuando el cáncer afecta a todo el órgano. Por ello, este tratamiento es esencial para evitar diagnósticos tardíos que pueden acabar con una vida.

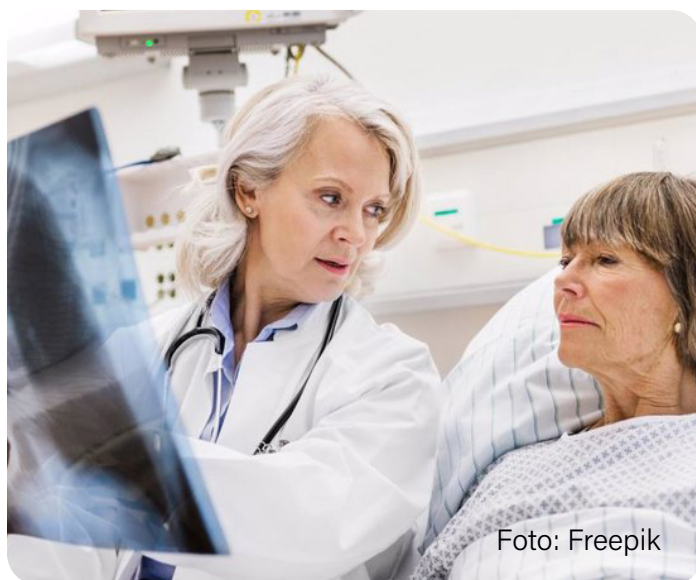


Foto: Freepik

Además, la FPC ha estado trabajando en la implementación de terapias dirigidas, que consisten en medicamentos diseñados para combatir especialmente las células cancerosas sin dañar las células normales. Esto también ayuda a reducir los efectos secundarios, mejorando la calidad de vida del paciente.

La tecnología juega un papel importante en los tratamientos oncológicos.

La tecnología juega un papel importante en los tratamientos oncológicos. Una de las implementaciones es la inteligencia artificial (IA), ayudando a diagnosticar grandes volúmenes de datos médicos e identificar patrones que sirven como guía para los médicos, permitiendo brindar una terapia adecuada para cada paciente.

Estrategias Avanzadas

En el ámbito de los tratamientos, la fundación ha adoptado varias estrategias avanzadas. **La terapia de células T con receptor de antígeno quimérico (CAR-T)**, es de los desarrollos más innovadores. Esta terapia consiste en modificar genéticamente las células T del paciente para que puedan atacar las células cancerosas de manera más eficaz. Este enfoque es particularmente exitoso en el tratamiento de ciertos tipos de leucemia y linfoma.

Colaboraciones Internacionales Integral

Asimismo, la Fundación ha establecido colaboraciones con instituciones internacionales para participar en estudios clínicos y compartir conocimientos. Estas alianzas permiten a los pacientes peruanos tener acceso a los tratamientos más avanzados y se benefician de las últimas investigaciones en oncología. Además, estas colaboraciones fomentan el intercambio de experiencias y conocimientos entre los profesionales de la salud, mejorando la capacidad de respuesta ante el cáncer.

En conclusión, la Fundación Peruana de Cáncer ha realizado avances significativos en la investigación y tratamiento del cáncer, combinando tecnología de punta, terapias innovadoras y un enfoque integral en la atención a los pacientes. Estos esfuerzos están transformando la manera en que se trata el cáncer en Perú, ofreciendo una esperanza de vida a muchos de los pacientes.



Foto: Freepik

Programas de Apoyo

Además de los avances tecnológicos y terapéuticos, la FPC ha desarrollado programas de apoyo integral para los pacientes y sus familiares. Estos programas incluyen asistencia psicológica, nutricional y social, asegurando que los pacientes reciban una atención integral que aborde todos los aspectos de su salud y bienestar.

Un ejemplo de estos esfuerzos es el programa de apoyo a los pacientes con cáncer de mama, incluyendo desde la detección temprana hasta el seguimiento post-tratamiento. Este programa ha mejorado significativamente las tasas de supervivencia y la calidad de vida de muchas mujeres en Perú.

¿QUÉ ESPERAR CUANDO UNA PERSONA CON CÁNCER TERMINAL ESTÁ A PUNTO DE MORIR?

Diagramación: Maried Sialer



Foto: Freepik

Redacción: Maried Sialer

El “Cáncer terminal” es un término general con varios significados. Los profesionales médicos lo suelen usar para referirse al cáncer que tiene poca probabilidad de ser curado.

A pesar de esto hay cánceres avanzados que logran ser controlados durante muchos años mediante tratamiento y en algunos casos se curan. Cuando el cáncer avanzado ya no es tratable, es común que se describa como un cáncer en estado terminal o simplemente cáncer terminal. También se llama cáncer avanzado al que se disemina a los tejidos cercanos u a otras partes del cuerpo.

Es posible que la etapa final de la vida dure meses, semanas, días u horas. Es un momento en el que se toman muchas decisiones sobre el tratamiento o sobre el paciente. Resulta muy útil que la planificación y las decisiones relacionadas con la etapa final comiencen a tomarse poco después de que se diagnostique el cáncer y continúen a medida que evolucione la enfermedad.

Algunos aspectos que podrías esperar :

1. Declive físico progresivo: La persona puede experimentar un deterioro físico progresivo a medida que el cáncer avanza. Pueden volverse cada vez más débiles y experimentar pérdida de peso significativa. Los sistemas orgánicos pueden comenzar a fallar gradualmente.

2. Deterioro de las funciones vitales: A medida que el cuerpo se debilita, pueden producirse cambios en las funciones vitales. La frecuencia cardíaca y la presión arterial pueden volverse irregulares. La respiración puede volverse más superficial y rápida, o más lenta y laboriosa. Es posible que se desarrollen complicaciones como la insuficiencia renal o hepática.

3. Dolor y síntomas: A medida que el cáncer progresa, es probable que la persona experimente un aumento en el dolor y otros síntomas. Esto puede incluir dolor físico debido al cáncer o a tratamientos anteriores, así como síntomas como náuseas, vómitos, fatiga extrema y confusión.

4. Estado de inconsciencia: En las etapas finales, la persona puede volverse cada vez más somnolienta o inconsciente. Pueden entrar en un estado de coma antes de la muerte.

5. Cambios en la comunicación: A medida que la persona se debilita, es posible que tenga dificultades para comunicarse verbalmente. Sin embargo, pueden seguir siendo conscientes de su entorno y responder a estímulos no verbales.



Foto: Freepik

En resumen, cuando una persona con cáncer terminal está a punto de morir, es probable que experimente un declive físico progresivo, junto con un aumento en el dolor y otros síntomas. Es importante brindar cuidados compasivos y apoyo tanto médico como emocional durante este tiempo difícil.

¿PODRÍA INCLUIRSE LA PSICOLOGÍA COMO UN CURSO EN LOS COLEGIOS?

Diagramación: Maried Sialer



Redacción: Fabian Revello

La salud mental en un ser humano es fundamental e inculcarse debe ser una prioridad para nuestra sociedad. La psicología se encarga de explicar el comportamiento de todos nosotros y no tenerla implementada en nuestro sistema educativo solo logra marcar nuestro atraso frente a otras naciones que sí le dan la importancia debida.

Implementar la psicología como un curso en los colegios podría generar beneficios como que los profesores entiendan mejor la conducta de los alumnos y hacer una enseñanza hasta cierto punto más personalizada para cada dependiendo de sus facultades, reconociendo así sus fortalezas y sus debilidades.

El estilo de aprendizaje que

podría tener cada estudiante sería un factor a tomar en cuenta. porque no siempre se toma en cuenta las complicaciones que cada uno tiene. Muchas veces, en las escuelas, se ignoran las competencias de los alumnos en pro de continuar con un sistema educativo repetitivo que ha demostrado no ser el más eficiente.

En un adolescente, las relaciones interpersonales e intrafamiliares son muy importantes y lo moldean para el futuro. Por eso, la adolescencia es una de las etapas más difíciles en todos y si no hay alguien que pueda reconocer factores de peligro o malos hábitos que no sumen a la educación del menor, pues, no se pueden esperar los mejores resultados.

Se suele tomar a los adolescentes como "rebeldes",

pero eso es solo una etiqueta de los adultos, al no poder comprender la etapa donde nosotros como humanos atravesamos. Un curso de psicología ayudaría a los adolescentes a manejar ciertas emociones que pueden generar un estrés casi permanente, causando una actitud negativa por su parte.

Es importante que en un hipotético curso de psicología, se le enseñe al menor a hacer una autocrítica sobre sus propias actitudes y acciones.

Finalmente, considero que un curso de psicología es de crucial importancia, como dije al inicio, un error que aún no se haya hecho y demuestra nuestro atraso en la región. Se espera que, poco a poco se vaya dando más importancia a la salud mental y hacer que los jóvenes puedan comprender más sobre ella.

Desde la infancia hasta la adultez, la salud mental es un componente fundamental de nuestras vidas. Sin embargo, a menudo se pasa por alto en el sistema educativo tradicional. La pregunta de si deberíamos incluir la psicología como un curso en los colegios es crucial en un mundo donde el bienestar emocional es tan vital como el conocimiento académico.

La psicología ofrece una comprensión profunda del comportamiento humano, las emociones y las relaciones interpersonales. Introducir este campo en las aulas no solo proporcionaría a los estudiantes herramientas para comprenderse a sí mismos y a los demás, sino que también ayudaría a desterrar estigmas en torno a la salud mental.

El desarrollo emocional es tan crucial como el desarrollo intelectual en la formación de individuos completos. Al incluir la psicología en el currículo escolar, se promueve la empatía, la resiliencia y la autoconciencia, habilidades esenciales para enfrentar los

desafíos de la vida. Además, la psicología ofrece estrategias para manejar el estrés, la ansiedad y los conflictos, habilidades que son igualmente relevantes en el ámbito académico y en la vida cotidiana. Al equipar a los estudiantes con estas herramientas desde una edad temprana, se les empodera para enfrentar los desafíos futuros con confianza y habilidad.

La inclusión de la psicología en el plan de estudios también puede ayudar a detectar problemas de salud mental en etapas tempranas. Los profesores capacitados en psicología podrían identificar signos de angustia emocional en los estudiantes y brindarles el apoyo necesario o dirigirlos a recursos profesionales.

Sin embargo, la implementación de la psicología como curso escolar no está exenta de desafíos. Requiere recursos adicionales, capacitación docente y un plan de estudios bien estructurado. Además, debe abordarse con sensibilidad cultural para

asegurar que los temas tratados sean relevantes y respetuosos para todos los estudiantes.

La psicología proporciona conocimientos y habilidades que son especialmente relevantes para esta etapa de la vida. Por ejemplo, ayuda a los jóvenes a comprender mejor sus propias emociones y las de los demás, lo que les permite desarrollar relaciones interpersonales más sólidas y empáticas. También les brinda estrategias para manejar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales comunes durante la adolescencia.

En un mundo donde la salud mental de los jóvenes está cada vez más en riesgo debido a factores como el estrés académico, el acoso escolar y las presiones sociales, la educación en psicología puede ser una herramienta poderosa para la prevención y la intervención temprana. Al equipar a los jóvenes con una comprensión sólida de los conceptos básicos de la psicología, se les proporciona una base sólida para abordar y superar los desafíos que enfrentan en su vida diaria.

Al dotar a los jóvenes con una comprensión más profunda de la mente humana y del comportamiento, se están sentando las bases para una sociedad más comprensiva y empática. Esto puede tener un impacto positivo en la forma en que nos relacionamos entre nosotros y en cómo abordamos los problemas sociales y globales en el futuro.



Foto: Freepik

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Redacción: Fabián Revello
Digramación: Maisa Medina

El 31 de mayo de todos los años se celebra el Día Mundial Sin Tabaco. Esta celebración busca informar y concientizar a la población sobre los peligros del cigarro, sus consecuencias en uno mismo y en los que nos rodean.

Hoy en día se considera al tabaquismo una epidemia en la sociedad y la OMS (Organización mundial de la salud) lucha contra ella año tras año para intentar frenar por completo pues busca que las generaciones futuras sean protegidas ante los efectos letales del cigarrillo.

En 1987 la Asamblea Mundial de la Salud instituyó este día para buscar la atención global frente a este problema. El consumo de tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se encuentra la comunidad sanitaria.

La mejor forma de combatirla es informando de lo que puede causar en el ser humano. Si bien todos decidimos qué hacer con nuestro cuerpo, debemos tener en cuenta que no solo nos perjudicamos a nosotros sino que también a los que están a nuestro alrededor.

Foto: Freepik



Foto: Freepik

El tabaco mata a más de 8 millones de personas anualmente y destruye nuestro medio ambiente con el impacto nocivo que genera por su consumo y posterior desecho que genera una contaminación notable en nuestros ecosistemas.

Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud) se han talado alrededor de 600 millones de árboles y 22 millones de litros de agua para la fabricación de cigarrillos.

Además de las campañas de concientización, es crucial que los gobiernos implementen políticas más estrictas, como el aumento de impuestos al tabaco y la prohibición de su publicidad. Solo a través de un esfuerzo conjunto entre individuos, comunidades y autoridades, podremos disminuir el impacto negativo del tabaquismo

y avanzar hacia un futuro más saludable y limpio para todos. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de actuar y promover un estilo de vida saludable y libre de tabaco. Al informar y educar a nuestras comunidades sobre los peligros del cigarrillo, podemos contribuir a reducir su consumo y proteger a las generaciones futuras. Unidos, podemos luchar contra esta epidemia y trabajar por un mundo más sano y sostenible.



Foto: Freepik



¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

NUESTRAS SECCIONES

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.

Fundación Peruana De Cáncer: Información de temas oncológicos en cuanto a consejos, datos importantes, tratamientos y la enorme lucha contra el cáncer.



Ubicación: Jirón los
Mogaburos 215
Of. 201-301 Jesús María
15072 Perú

CONTÁCTANOS
980 254 561
910 571 087