

# REVISTA

## REDACTORES

Columna de opinión:

# ¿EL TIPO DE ENSEÑANZA ESCOLAR DE HACE 20 AÑOS SERVIRÍA EN LA ACTUALIDAD?

Pág 14

### Nutrición

La importancia de la vitamina  
C para los niños

Pág 08

### Efemérides

Fiestas patrias y la unión  
familiar en esta fecha

Pág 16





# EDITORIAL

**S**omos 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

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

# ÍNDICE

EDICIÓN 93



6

Educación emocional en la era digital



8

La importancia de la vitamina C para los niños



10

Memoria a corto plazo como problemática en los jóvenes

La Leucemia, el cáncer más silencioso

12



¿El tipo de enseñanza escolar de hace 20 años serviría en la actualidad?

14



Fiestas patrias y la unión familiar en esta fecha

16



# EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ERA DIGITAL



Foto:Freepik

Redacción: Victor Ynoñan  
Digramación: Maisa Medina

La educación, siempre se a priorizado por el desarrollo cognitivo de las personas, descuidando las habilidades emocionales. No obstante, la UNESCO, respaldó que la educación emocional debe de tener un mayor protagonismo, a pesar de haber incrementado en esta última década.

La era digital se ha vuelto en una fase en que los aparatos tecnológicos e internet están siendo implementados en la educación, siendo una pieza importante para la enseñanza de los estudiantes, y capacitaciones de trabajos.

Además, el Perú está en un porcentaje de "medio alto" dentro del a digitalización para el aprendizaje en línea, sin embargo, hay declaraciones de estudiantes y docentes, que el Gobierno debe de trabajar en la mejora de la educación digital, para que sirva de

complemento, y así poder tener plataformas educativas en línea, acceso a materiales de estudio, sistemas de registro y seguimiento académico en línea.

Pero, en ciertas ocasiones, suele confundirse entre la educación emocional con la inteligencia emocional, ya que, ambos tratan del sentimiento y la manera de poder mejorar en la habilidad emocional para los estudios.

Sin embargo, tienen funciones y significado distinto, puesto que, la educación emocional se centra en la competencias sociales y emocionales en un entorno académico o formativo, mientras que, la inteligencia emocional trata más específicamente a la capacidad individual de comprender y gestionar emociones en diversos contexto de la vida.



Foto:Freepik

**Por eso, existen varias formas para competir y fortalecer la educación emocional en las personas, los cuales son:**

- ▶ **Autoconciencia emocional:** comprender nuestros sentimientos y emociones, así como si origen y su influencia en nuestros pensamientos y comportamientos.
- ▶ **Autocontrol emocional:** reflexionar sobre nuestras emociones para fomentar las dinámicas afectivas positivas y controlar aquellas que nos afectan negativamente.
- ▶ **Automotivación:** utilizar las emociones de manera positiva, buscando motivaciones internas para alcanzar metas y mantener un optimismo para hacer frente a obstáculos a largo plazo.
- ▶ **Empatía:** reconocer e interpretar las señales emocionales de los demás para entender sus sentimientos y establecer vínculos más estrechos.
- ▶ **Competencias sociales:** comunicar de manera asertiva nuestros pensamientos y sentimientos, así como comprender el impacto emocional de nuestras acciones en los demás.

La educación emocional en la era digital tiene que seguir evolucionando porque, se está catalogando a las personas que son débiles, y sobre todo, a los chicos que han nacido en esta era, como chicos de cristal, ya que son muy frágiles en sus habilidades emocionales.

En conclusión, la educación emocional en la era digital es esencial para formar a los estudiantes con las habilidades necesarias para navegar de manera segura y saludable en el mundo digital actual, promoviendo tanto su bienestar emocional como su desarrollo personal.

## LA IMPORTANCIA DE LA VITAMINA C PARA LOS NIÑOS

Redacción: Danpher Grandes

Diagramación: Maried Sialer



**T**ambién conocida como ácido ascórbico, es esencial para el desarrollo y crecimiento saludable en los niños. Este nutriente vital contribuye a la formación de colágeno, una proteína crucial para la piel, los vasos sanguíneos, los tendones y los ligamentos. Además, la vitamina C potencia el sistema inmunológico, ayudando a los niños a combatir infecciones y enfermedades.

Foto: Freepik



**1. Fortalecimiento del sistema inmunológico:** La vitamina C es un aliado clave para mantener el sistema inmunológico en óptimas condiciones. Ayuda a producir glóbulos blancos, que son esenciales para combatir infecciones y enfermedades.

**2. Absorción de hierro:** El hierro es vital para el desarrollo cognitivo y físico de los niños. La vitamina C mejora la absorción de hierro no hemo (presente en alimentos de origen vegetal) al convertirlo en una forma más fácilmente asimilable por el organismo.

**3. Colágeno y tejidos conectivos:** Como mencioné anteriormente, la vitamina C es crucial para la síntesis de colágeno. Este componente estructural es fundamental para la salud de la piel, huesos, cartílagos y vasos sanguíneos.

**4. Prevención del escorbuto:** El escorbuto es una enfermedad causada por la deficiencia de vitamina C. Aunque rara en la actualidad, es importante garantizar que los niños reciban suficiente vitamina C para evitar esta afección.

**5. Antioxidante y protección celular:** La vitamina C neutraliza los radicales libres, reduciendo el riesgo de daño celular y enfermedades crónicas. Además, contribuye a la regeneración de la vitamina E, otro antioxidante esencial.

**6. Crecimiento y desarrollo:** La vitamina C participa en la formación de neurotransmisores y hormonas, lo que influye en el desarrollo cerebral y emocional de los niños.

**7. Fuentes de vitamina C:** Algunos alimentos ricos en vitamina C son las naranjas, fresas, kiwis, pimientos, brócoli y espinacas. Incluir una variedad de estos alimentos en la dieta de los niños es fundamental para su salud y bienestar.

Incorporar fuentes ricas en vitamina C en la dieta de los niños es fundamental para su bienestar general. Frutas cítricas como las naranjas, limones y pomelos, así como fresas, kiwi y vegetales como el brócoli y los pimientos, son excelentes opciones. Recordar también que una dieta equilibrada no solo proporciona vitamina C, sino también otros nutrientes esenciales que trabajan en conjunto para promover la salud y el crecimiento de los niños. Fomentar buenos hábitos alimenticios desde temprana edad puede tener un impacto duradero en la salud, ayudando a prevenir enfermedades y asegurando que los niños crezcan fuertes y saludables.



Foto: Shutterstock

## MEMORIA A CORTO PLAZO COMO PROBLEMÁTICA EN LOS JÓVENES

La memoria a corto plazo es una capacidad cognitiva esencial que permite a los individuos retener y manipular información durante breves periodos. En los jóvenes, la problemática relacionada con la memoria a corto plazo se ha convertido en un tema de creciente preocupación debido a diversos factores contemporáneos. La exposición constante a estímulos digitales, el estrés académico y social, así como los cambios en los hábitos de estudio y estilo de vida, están influyendo de manera significativa en la capacidad de los jóvenes para procesar y recordar información de manera eficiente.

En la era digital, los jóvenes están inmersos en un entorno saturado de información proveniente de múltiples dispositivos y plataformas. Esta sobrecarga de información puede resultar abrumadora y dificultar la capacidad de concentrarse en una sola tarea, lo que a su vez afecta la memoria a corto plazo. Estudios han demostrado que el uso excesivo de smartphones y redes sociales puede disminuir la capacidad de atención y reducir la eficiencia de la memoria a corto plazo, ya que el cerebro se acostumbra a fragmentar la atención en lugar de enfocarse de manera sostenida.

Redacción: Danpher Grandes  
Dígramación: Brigitte Bozzo

Foto: Freepik

**El estrés académico es otro factor que contribuye a la problemática de la memoria**

a corto plazo en los jóvenes. Las exigencias escolares, las expectativas de los padres y la competencia entre compañeros pueden generar niveles elevados de estrés y ansiedad. Estos estados emocionales negativos tienen un impacto directo en la función cognitiva, incluyendo la memoria a corto plazo. El estrés crónico puede llevar a la liberación de cortisol, una hormona que en niveles elevados puede interferir con la capacidad del cerebro para formar y recuperar recuerdos a corto plazo.

Además, los cambios en los hábitos de estudio y el estilo de vida de los jóvenes también juegan un papel crucial en la memoria a corto plazo. La falta de sueño,

el sedentarismo y una dieta desequilibrada pueden afectar negativamente el rendimiento cognitivo. El sueño, en particular, es fundamental para la consolidación de la memoria. La privación del sueño puede dificultar la capacidad de retener y recordar información reciente. Asimismo, la actividad física regular y una dieta rica en nutrientes son esenciales para mantener una función cerebral óptima.

La presión social y las expectativas sociales también pueden influir en la memoria a corto plazo de los jóvenes. La necesidad de mantenerse al día con las tendencias, la presión para tener éxito y la constante comparación con los demás pueden generar un nivel de estrés que afecta la capacidad cognitiva. La inseguridad y la baja autoestima, a menudo exacerbadas por las redes

sociales, pueden distraer a los jóvenes de sus estudios y tareas diarias, afectando su capacidad para concentrarse y retener información.

Los métodos de enseñanza tradicionales, que a menudo no se adaptan a las necesidades y estilos de aprendizaje de los jóvenes, también pueden contribuir a la problemática de la memoria a corto plazo. Los enfoques educativos que no fomentan la participación activa, la creatividad y el pensamiento crítico pueden resultar en un aprendizaje superficial y una retención limitada de información. Es crucial implementar estrategias pedagógicas que promuevan el aprendizaje activo y significativo, para mejorar la memoria a corto plazo y el rendimiento académico de los estudiantes.

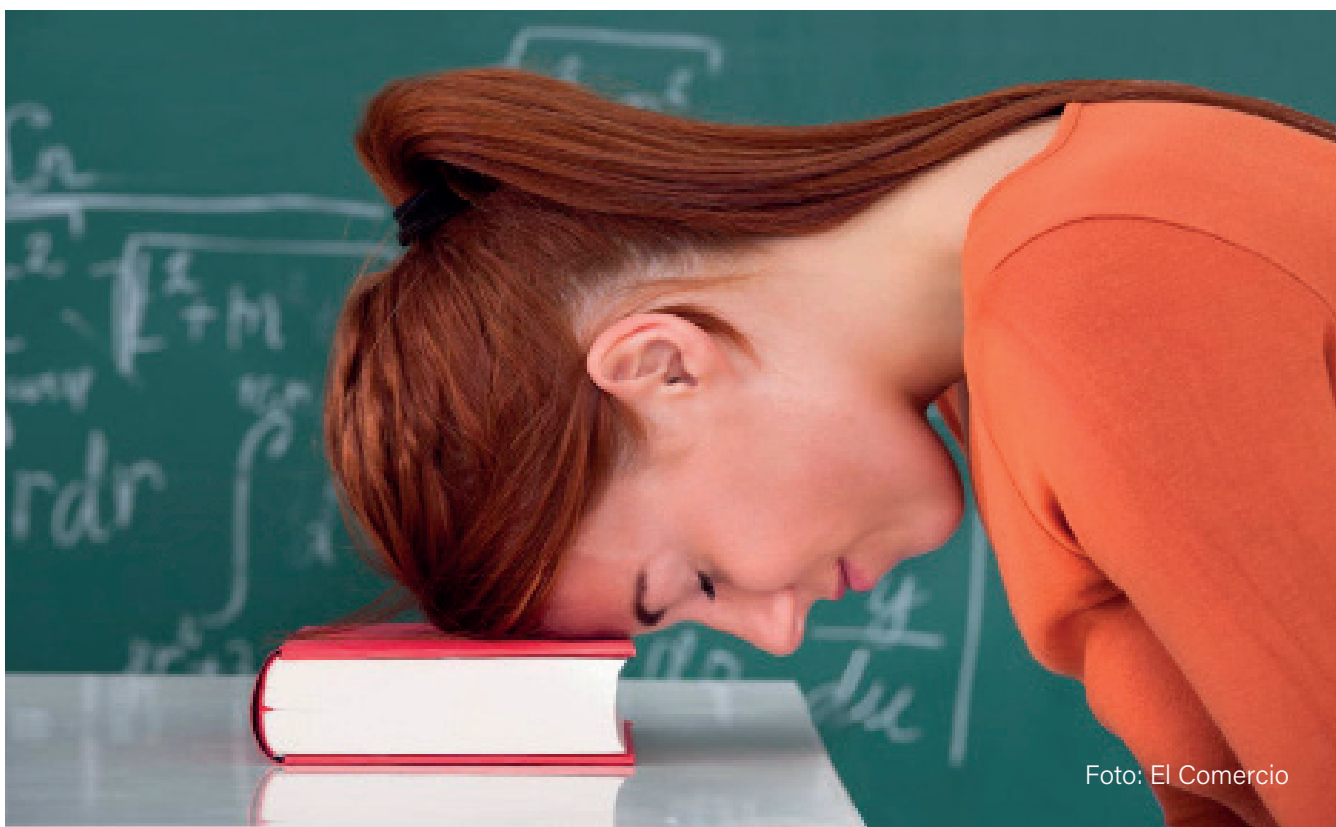


Foto: El Comercio

## La Leucemia, el cáncer más silencioso

Redacción: Víctor Ynoñan  
Diagramación: Milagros Jara



Foto: Freepik

La leucemia es el tipo de cáncer más común y conocido a nivel mundial, ya que es una enfermedad que ataca a los tejidos que producen la sangre en el cuerpo, ya sea en la médula ósea o el sistema linfático. Este tipo de cáncer, en el Perú, es común en niños, puesto que, se promedia que 600 niños son detectados con este cáncer pero que se puede curar cuando es detectado a tiempo, según la Dra. Rosdali Díaz Coronado, directora ejecutiva del Departamento de Oncología Pediátrica del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN).

El Ministerio de Salud (MINSA) diagnostica que existen alrededor de 1500 casos nuevos de cáncer en adolescentes y niños, cuyas edades son entre 0 a 14 años, teniendo un aproximado de 56% de niños y 44% de niñas. Por eso, el INEN atiende un promedio de 700 pacientes en ese rango, de los cuales el 35% son de Lima y el otro 65% son de provincia, específicamente, en el norte del país.



Foto: Freepik

## Existe 4 tipos de leucemias :

Este cáncer se puede detectar en un examen de sangre, analizándolo y sacando las conclusiones si es crónica o no, sin embargo, no todas las leucemias son igual, existen cuatro tipos de leucemias, las cuales son:

- Leucemia mieloide (o mielógena) aguda (AML)
- Leucemia mieloide (o mielógena) crónica (CML)
- Leucemia linfocítica (o linfoblástica) aguda(ALL)
- Leucemia linfocítica crónica (CLL)

Las leucemias agudas tratan de la célula ósea no puede madurar apropiadamente,pero reproduciéndose y acumulándose de manera continua. Éstas, sin el tratamiento debido,la mayoría de las personas con este tipo de leucemia, sólo viven meses,



Foto: Freepik

Las leucemias linfocíticas comienzan en las células que se convierte en linfocitos. Los linfomas son cánceres que se originan mediante las células. La célula cancerosa se encuentra principalmente en la sangre y la médula ósea, mientras que el linfoma tiende a estar en los ganglios linfáticos y en otros tejidos.mientras que, algunos responden bien al tratamiento y se pueden curar. No obstante, otros tipos de leucemia aguda no tienen un pronóstico favorable.

Estos son los síntomas de leucemia, según el tipo de leucemia, ya que, todos no son iguales:

- Fiebre o escalofríos
- Fatiga persistente, debilidad
- Infecciones frecuentes o graves
- Pérdida de peso sin intentarlo
- Ganglios linfáticos inflamados
- Agrandamiento del hígado o del bazo



Foto: Freepik



Foto: Freepik

- Sangrado y formación de hematomas con facilidad.
- Sangrados nasales recurrentes
- Pequeñas manchas rojas en la piel (petequia)
- Hiperhidrosis, sobre todo por la noche
- Dolor o sensibilidad en los huesos

# COLUMNA DE OPINIÓN

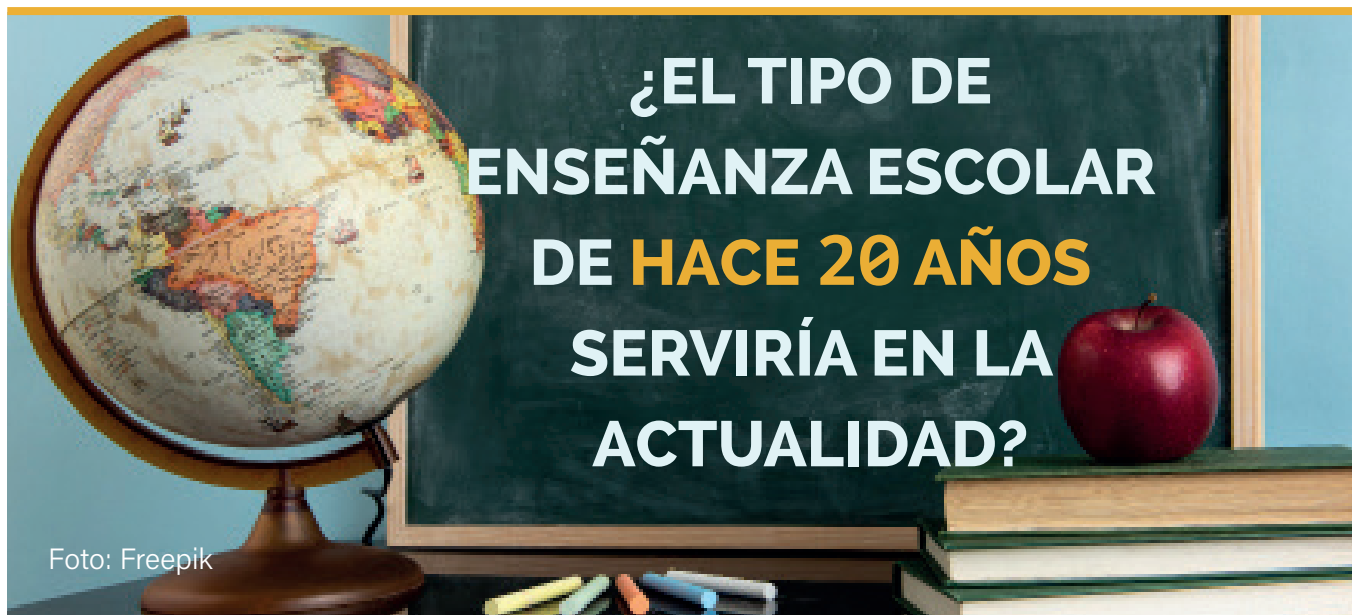


Foto: Freepik

Redacción: Maried Sialer

Digramación: Brigitte Bozzo

La enseñanza escolar siempre ha sido un tema en constante evolución. Hace dos décadas, las metodologías y recursos educativos eran muy diferentes a los de hoy. La pregunta que nos ocupa es si el tipo de enseñanza escolar de hace 20 años sería adecuado en la actualidad. Para responder a esta cuestión, es esencial considerar los cambios tecnológicos, sociales y pedagógicos que han ocurrido en este período.

Hace 20 años, la educación se basaba principalmente en métodos tradicionales: clases magistrales, libros de texto, pizarras y la figura del profesor como el principal transmisor del conocimiento. Los avances tecnológicos eran incipientes, y aunque existían computadoras y acceso a internet en algunas escuelas, estos recursos no eran tan omnipresentes ni integrados en el proceso educativo como lo son hoy. El aprendizaje era más pasivo y se centraba en la memorización y repetición de contenidos.

Por ello, la educación actual se ha visto transformada por la tecnología. Las herramientas digitales, como las pizarras interactivas, las tabletas, y las plataformas de aprendizaje en línea, permiten un enfoque más dinámico y participativo. La pedagogía contemporánea valora el aprendizaje activo, la colaboración y el desarrollo de habilidades

críticas como el pensamiento analítico y la resolución de problemas.

El modelo educativo de hace 20 años presentaba varias limitaciones que serían aún más evidentes hoy. La falta de integración tecnológica es uno de los principales inconvenientes. En un mundo donde la tecnología es omnipresente y las competencias digitales son esenciales, una educación que no aproveche estas herramientas dejaría a los estudiantes en desventaja.

Además, el enfoque en la memorización y la falta de atención a habilidades blandas y competencias transversales no prepararían adecuadamente a los estudiantes para los desafíos del siglo XXI. La capacidad de trabajar en equipo, la creatividad, y la adaptabilidad son cruciales en el contexto laboral actual y futuro. El modelo antiguo, centrado en el profesor y con poca interactividad, no fomentaría estas habilidades de manera efectiva.

En este sentido, la enseñanza debe ser un proceso evolutivo que se nutra de lo mejor de cada época, adaptándose a las necesidades y realidades de cada generación. Solo así podremos asegurar una educación que no sólo transmite conocimiento, sino que también forme individuos capaces de enfrentar y transformar el mundo en el que viven.

## Redacción: Maisa Medina

La enseñanza escolar siempre ha sido un tema en constante evolución. Hace dos décadas, las metodologías y recursos educativos eran muy diferentes a los de hoy. La pregunta que nos ocupa es si el tipo de enseñanza escolar de hace 20 años sería adecuado en la actualidad. Para responder a esta cuestión, es esencial considerar los cambios tecnológicos, sociales y pedagógicos que han ocurrido en este período. Hace 20 años, la educación se basaba principalmente en métodos tradicionales: clases magistrales, libros de texto, pizarras y la figura del profesor como el principal transmisor del conocimiento. Los avances tecnológicos eran incipientes, y aunque existían computadoras y acceso a internet en algunas escuelas, estos recursos no eran tan omnipresentes ni integrados en el proceso educativo como lo son hoy. El aprendizaje era más pasivo y se centraba en la memorización y repetición de contenidos.

Por ello, la educación actual se ha visto transformada por la tecnología. Las herramientas digitales, como las pizarras interactivas, las tabletas, y las plataformas de aprendizaje en línea, permiten un enfoque más dinámico y participativo. La pedagogía contemporánea valora el aprendizaje activo, la colaboración y el desarrollo de habilidades críticas como el pensamiento analítico y la resolución de problemas.

El modelo educativo de hace 20 años presentaba varias limitaciones que serían aún más evidentes hoy. La falta de integración tecnológica es uno de los principales inconvenientes. En un mundo donde la tecnología es omnipresente y las competencias digitales son esenciales, una educación que no aproveche estas herramientas dejaría a los estudiantes en desventaja.

Además, el enfoque en la memorización y la falta de atención a habilidades blandas y competencias transversales no prepararía adecuadamente a los estudiantes para los desafíos del siglo XXI. La capacidad de trabajar en equipo, la creatividad, y la adaptabilidad son cruciales en el contexto laboral actual y futuro. El modelo antiguo, centrado en el profesor y con poca interactividad, no fomentaría estas habilidades de manera efectiva.

En este sentido, la enseñanza debe ser un proceso evolutivo que se nutra de lo mejor de cada época, adaptándose a las necesidades y realidades de cada generación. Solo así podremos asegurar una educación que no sólo transmite conocimiento, sino que también forme individuos capaces de enfrentar y transformar el mundo en el que viven.



Foto: Google Images

## FIESTAS PATRIAS Y LA UNIÓN FAMILIAR EN ESTA FECHA

Redacción : Milagros Jara  
Digramación: Maisa Medina

**L**a memoria colectiva mantiene vivos los recuerdos y acontecimientos históricos que permiten a una sociedad crear un sentido de pertenencia con su nación. A lo largo de la historia, los humanos han dejado huella a través del tiempo ya sea por sus aportaciones científicas o acciones patrióticas que cambiaron el curso de su país. Preservar las celebraciones y conmemorar los hechos históricos ayudan a fortalecer la identidad con la cultura, además de que es un reconocimiento de la soberanía, la importancia de los derechos humanos y el concepto de libertad.

De las celebraciones más importantes que tiene el país destacan las llamadas "Fiestas Patrias de Perú", que son los festejos anuales que se llevan a cabo en todo el territorio por su Independencia y que comienzan el 28 de julio con la conmemoración de la declaratoria de Independencia.

Posteriormente, el 29 de julio, se hace la Gran Parada Militar en honor a las Fuerzas Armadas de la República del Perú y a la Policía Nacional de Perú.



Foto: Freepik





Foto: Freepik

Finalmente, el 30 de julio se lleva a cabo la Ceremonia de Acción de Gracias con presencia del presidente y otros funcionarios. Por otro lado, otra de las fechas más importantes en el calendario peruano es la conmemoración del combate naval de Angamos, que se lleva a cabo el 8 de octubre.

Este evento surge de un enfrentamiento entre el Ejército de Perú con el de Chile en el intento de proteger el monitor blindado de Huáscar, y que costó la vida al almirante Miguel Grau, uno de los más valerosos que participaron en la Guerra del Pacífico.

### Importancia de la Unión Familiar

Las Fiestas Patrias son un momento propicio para que las familias peruanas se reúnan, celebren su identidad nacional y transmitan valores y tradiciones a las nuevas generaciones. La participación en eventos públicos y la preparación de comidas tradicionales refuerzan la cohesión y el sentido de pertenencia familiar.

#### ► Reuniones Familiares:

Las familias peruanas suelen reunirse para compartir comidas tradicionales, participando en preparaciones colectivas que refuerzan los lazos familiares.

#### ► Participación en Eventos:

Las familias asisten juntas a los desfiles y eventos públicos, compartiendo el orgullo nacional y fomentando el sentido de pertenencia y comunidad.

#### ► Valores y Tradiciones:

Estas celebraciones son una oportunidad para transmitir valores patrióticos y culturales a las nuevas generaciones, manteniendo vivas las tradiciones.



# ¡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.

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



Ubicación: Calle Germán  
Schreiber 276 - San Isidro,  
Lima, Peru

### CONTÁCTANOS

980 254 561

910 571 087