

REVISTA

REDACTORES

Educalma:

APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

Pág 10

Clínica Calma

El vínculo entre la
alimentación y la salud
mental.

Pág 8

Efémerides

Día internacional de los
pueblos indígenas,

Pág 16





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 94



6

Aprendizaje basado en proyectos



8

El vínculo entre la alimentación y la salud mental



10

JUVENTUD EN RIESGO

Cáncer infantil:
Detección, tratamiento y apoyo
familiar

12



La indiferencia en contra
de las personas de rasgos indígenas

14



Día Internacional de los pueblos
indígenas

16



Aprendizaje basado en proyectos

Diagramación: Brigitte Bozzo
Redacción: Milagros Jara

El aprendizaje basado en proyectos es una metodología que se desarrolla de manera colaborativa que enfrenta a los estudiantes a situaciones que los lleven a plantear propuestas ante determinada problemática. Entendemos por proyecto el conjunto de actividades articuladas entre sí, con el fin de generar productos, servicios o comprensiones capaces de resolver problemas, o satisfacer necesidades e inquietudes, considerando los recursos y el tiempo asignado.

¿QUÉ APRENDIZAJE PROMUEVE EN LOS ESTUDIANTES?

Los estudiantes involucrados en un proyecto son capaces de:

- Planificar el trabajo en equipo para el logro de metas comunes
- Escuchar a los compañeros del equipo y emitir sus puntos de vista
- Negociar compromisos y tomar decisiones
- Evaluar en conjunto la organización y avance del equipo.
- Plantear soluciones y generar ideas innovadoras

¿CÓMO LO IMPLEMENTO?

La implementación exitosa de un proyecto requiere que en el proceso esté presente una característica básica, una pregunta o concepto central en el curso, sobre la cual los estudiantes han de investigar. En el proceso, se pueden identificar las siguientes etapas:

PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO Y ORGANIZACIÓN

En esta etapa, los estudiantes reconocen una situación relevante vinculada a uno de los temas del curso que requiere ser trabajada a través de un proyecto. Generalmente, el docente presenta algunas propuestas para que los estudiantes seleccionen aquella que más les interese. Luego, se debe estimular la motivación y el entusiasmo en la tarea, por ejemplo, señalando la importancia e impacto del proyecto, compartiendo experiencias profesionales, presentando información de investigaciones o proyectos anteriores y formulando preguntas retadoras.

Foto:Freepik

Asimismo, un aspecto muy importante es la organización del equipo y la distribución de responsabilidades. Si bien es recomendable que cada equipo se organice de manera autónoma, el docente debe orientar las dinámicas internas e intervenir cuando lo considere necesario. También se requiere que acompañe al equipo en la generación de ideas para asegurar que los proyectos tengan una clara dirección y sustento.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL TEMA

Con el propósito de conocer el tema del proyecto y profundizar en los fundamentos del mismo, Donnelly y Fitzmaurice (2005) recomiendan que los estudiantes recojan información. Se sugiere brindar constantemente una retroalimentación a cada uno de los equipos con ayuda de preguntas guía a fin de que enfoquen de manera pertinente su investigación con el proyecto que llevarán a cabo.

DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS Y PLAN DE TRABAJO

El proyecto tiene como finalidad generar un producto, un servicio o brindar una experiencia. En esa línea se espera que los estudiantes construyan los aprendizajes durante el proceso y que estos tengan una relación directa con los resultados de aprendizaje del curso. En esta segunda etapa, los estudiantes establecerán los objetivos, considerando los temas principales del curso, los recursos con los que cuentan y los tiempos. Asimismo, se elabora un listado de las actividades necesarias para lograr los objetivos del proyecto.

IMPLEMENTACIÓN

De acuerdo con la naturaleza y dificultad del curso y del proyecto escogido, y a las características de la clase, los estudiantes

necesitarán mayor o menor monitoreo en el proceso

PRESENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

Finalmente se presentan los productos desarrollados por los estudiantes y se exponen los resultados del proyecto, lo cual requiere preparación previa que permitirá el despliegue de competencias tales como la comunicación oral y escrita. Para esta etapa, se recomienda contar con criterios claros que sirvan de guía a los equipos, promover la autoevaluación de cada uno de los miembros del equipo y la evaluación entre pares. También, es recomendable reservar un momento para evaluar en plenario cómo se sintieron a lo largo del proceso y cuáles han sido las lecciones aprendidas. Es decir, el proyecto cierra con una evaluación tanto de lo logrado con el proyecto como de lo aprendido por los estudiantes.



Foto:Freepik

JUVENTUD EN RIESGO

EL CONSUMO TEMPRANO DE TABACO Y ALCOHOL EN ADOLESCENTES

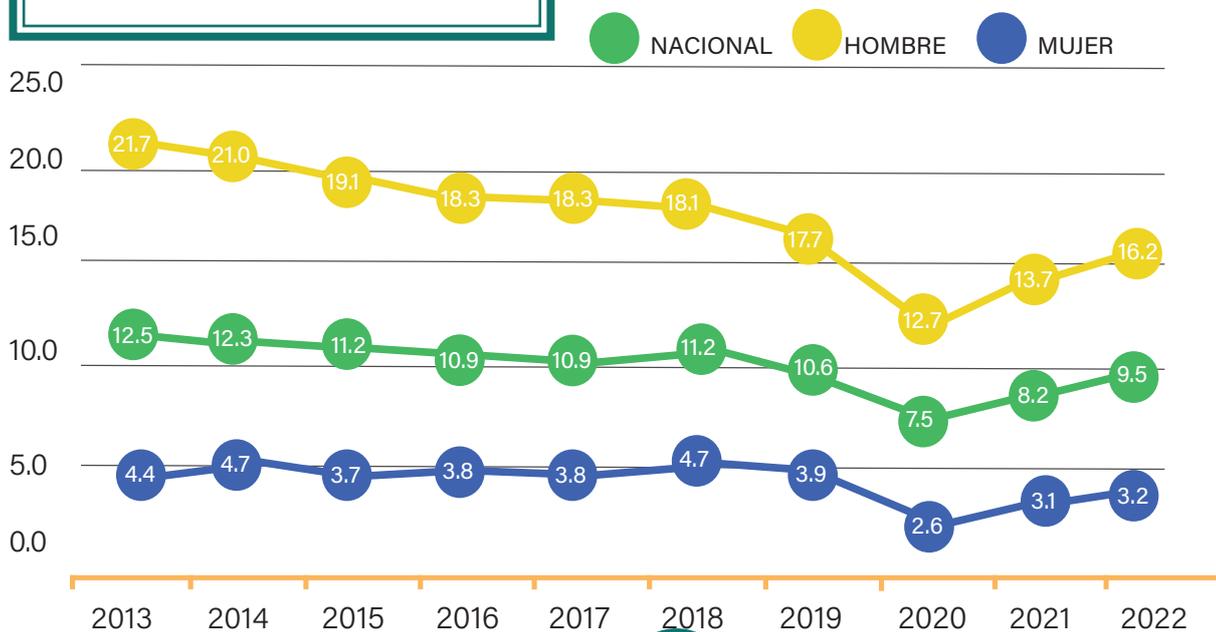


Los departamentos que conllevan el consumo a temprana edad son:

Huancayo con el 11.3% (12-18), obteniendo un promedio de 4.4 cigarrillos en el último mes. Sin embargo, en los departamentos de Madre de Dios, Loreto, San Martín y la Provincia Institucional del Callao, son los departamentos con altos porcentajes de consumo de tabaco, teniendo el 12%. Aunque, según el cuadro realizado por el ENDES (Instituto Nacional de Estadística e Informática-Encuesta Demográfica y de Salud Familia).

Jóvenes de 12 a 13 años conforman el 18.1%, de 14 a 16 son 35.2% y de 17 a 19 son 70.4%, es decir, que el consumo del tabaco está desde los 12 años. Ocasionando una preocupación a la dependencia y provocación del consumo de esa droga. Aunque, la edad promedio del consumo es de 17 y 16 años.

Reducir el consumo de tabaco es añadir vida a los años



Fuente: Vecteezy

JUVENTUD EN LA BOTELLA

PARA EL 2022 EL 45% DE JOVENES CONSUMÍA ALCOHOL

En el año 2018, la OPS (Organización Panamericana de Salud) y OMS (Organización Mundial de la Salud) realizaron un informe acerca del consumo del alcohol y la salud, el cual arrojaron como resultados que más de la cuarta parte (26,5%) de la población adolescente entre 15 a 19 años son bebedores, habiendo un total de 155 millones de jóvenes en aquel año

Redacción: Victor Ynoñan
Diagramación: Lorena Lurita

En conclusión, el consumo de alcohol y tabaco en el Perú está siendo un acto desmedido y preocupante para la sociedad, ya que no hay un control a la hora de la venta de estas drogas para el bienestar de los adolescentes. Lima y la Provincia Constitucional del Callao están en la cima de las tasas en el tabaco y alcohol respectivamente.

En el país, el problema es muy grave con el consumo de alcohol en la adolescencia, ya que sobrepasa más del 50% de personas entre los 12 a 18 años han consumido alcohol

Los departamentos con más porcentaje de consumo de alcohol son la Provincia Constitucional del Callao, Arequipa y Lima, obteniendo un 40% de consumo.

Fuente: El Correo

El vínculo entre la alimentación y la salud mental



Foto:Freepik

Diagramación: Brigitte Bozzo

Redacción: Victor Ynoñan

La alimentación, abarca la selección de alimentos, ya sea, el cocinado y su ingestión, además, depende de varios cambios, desde las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos hasta los aspectos psicológicos o modas. Asimismo, vital para la supervivencia, ya que es la energía principal para el desempeño del bienestar emocional.

La salud mental contiene el bienestar emocional, psicológico y social, puesto que maneja el estrés, la connotación y la toma de decisiones. Es decir, sin una buena salud mental, el cuerpo humano no

podrá realizar buenos desempeños físicos, ni psicológicos, ya que habrá una conexión entre el cerebro y los sentidos del cuerpo. Entonces, la alimentación y la salud es muy determinante para el desempeño de las actividades, porque, al no tener una buena alimentación y no habrá un buen mantenimiento de conexiones cerebrales a fin de que las neuronas se encuentren sanas, protegidas y en equilibrio, según mencionan los especialistas. Por eso, se diagnostican dietas balanceadas, para que el fluido y mantenimiento de las conexiones en el cerebro sea sanas y saludables. Por ello, se mostrarán algunas recomendaciones:



Foto:Freepik

Se han realizado varios estudios sobre la alimentación y la salud mental, en el que se a llegado a la conclusión de las serotoninas que se ubican en el tracto gastrointestinal, las partes del sistema digestivo, mejora la regulación del sueño y el estado de ánimo. Por eso, al mantener un microbiota saludable, es importante para nuestra salud mental.

En conclusión, el vínculo entre la alimentación y la salud es importante, ya que determina las acciones, la fuerza y el cuidado de las acciones psicológicas y físicas. Llevar una buena alimentación te hará mejorar tus aspectos físicos, psicológicos y nutritivos, ya que sin una buena alimentación, las neuronas no podrán realizar bien su trabajo.

RECOMENDACIONES

1. Comer muchas frutas y verduras, ya que son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes que son esenciales para la salud.
2. Elegir alimentos integrales, puesto que son ricos en fibra y pueden ayudar a regular la digestión.



Foto:Freepik

3. Limite el consumo de azúcar, grasas saturadas y grasas trans (compuestos artificiales nocivos).
4. Tomar abundante agua porque es esencial para el funcionamiento del cerebro.



Foto:Freepik

5. Limita el consumo de alimentos procesados. Los alimentos que contienen altos azúcares suelen carecer de nutrientes esenciales y pueden afectar negativamente a nuestra salud mental. Por lo que es aconsejable reducir su consumo y optar por otras alternativas más saludables.

Cáncer infantil: Detección, tratamiento y apoyo familiar



El cáncer infantil es una de las principales causas de muerte en niños y adolescentes en todo el mundo; cada diagnóstico de cáncer infantil es distinto. Pero, en general, el trayecto comienza cuando un niño tiene signos y síntomas que motivan a sus padres a consultar al médico.

Detección:

Si los resultados del examen sugieren la presencia de cáncer, es probable que el médico refiera al paciente a un centro oncológico pediátrico, donde le realizarán más pruebas de diagnóstico.

En la mayoría de los tipos de cáncer, la biopsia es la única manera de diagnosticar el cáncer con precisión. En una biopsia, el médico toma una pequeña muestra de tejido para analizarla en el laboratorio.

Si no se puede hacer una biopsia, es posible que el médico sugiera otros exámenes que ayuden a determinar el diagnóstico.

Luego, se deben realizar otras pruebas para identificar el tipo específico de cáncer, su estadio y la composición genética. El médico, y quizás otros miembros del equipo médico, analizarán los resultados de las pruebas con los padres y trabajarán con ellos para crear un plan de tratamiento.

Los médicos usan los resultados de estas pruebas para determinar el mejor tratamiento para cada paciente.



Diagramación: Milagros Jara

Tratamiento:

Las opciones de tratamiento incluyen cirugía, quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia y trasplantes de médula ósea.

La elección del tratamiento depende del tipo de cáncer, su localización y el estadio de la enfermedad, mientras que, algunos responden bien al tratamiento y se pueden curar. No obstante, otros tipos de leucemia aguda no tienen un pronóstico favorable.



Apoyo Familiar:

Apoyo emocional:

El diagnóstico de cáncer infantil tiene un impacto profundo en la familia. Es crucial ofrecer apoyo psicológico tanto al niño como a los padres y hermanos.

Educación y recursos:

Proveer información clara sobre la enfermedad y el tratamiento ayuda a las familias a tomar decisiones informadas. Organizaciones y fundaciones especializadas en cáncer infantil suelen ofrecer recursos educativos, apoyo financiero y programas de asistencia. El cáncer infantil es una experiencia difícil tanto para los niños afectados como para sus familias, pero con el apoyo adecuado, acceso a tratamientos avanzados y un enfoque integral en su bienestar, es posible mejorar significativamente la calidad de vida y las tasas de supervivencia.



Foto:Freepik

La indiferencia en contra de las personas de rasgos indígenas

Redacción: Mariel Sialer
Diagramación: Brigitte Bozzo

En un mundo que pregona la igualdad y la inclusión, la indiferencia hacia las personas de rasgos indígenas sigue siendo un problema alarmante. Esta actitud no solo perpetúa el racismo y la discriminación, sino que también contribuye a la marginación y a la invisibilización de comunidades indígenas enteras que son portadoras de una rica herencia cultural y conocimientos ancestrales.

La indiferencia, entendida como la falta de interés es algo preocupante por los problemas y situaciones de los demás, se manifiesta de diversas formas en la vida cotidiana. Desde el trato diferencial en el ámbito laboral y educativo hasta

la representación insuficiente en los medios de comunicación, las personas de rasgos indígenas enfrentan un sinnúmero de barreras que limitan sus oportunidades y derechos, muchas de estas personas viven diariamente racismo por parte de las personas con las que conviven ya sea en el ámbito laboral, tanto como en su vida cotidiana.

Para combatir la indiferencia, sería importante la implementación de programas de educación y sensibilización que promuevan el respeto y la valoración de la diversidad cultural en nuestra vida diaria. La educación intercultural no solo es beneficiosa para las comunidades

indígenas, sino que también enriquece a la sociedad en su conjunto ya que fomenta una convivencia más armoniosa y respetuosa.

Además combatir la indiferencia hacia los actos de racismo es una responsabilidad colectiva. Cada individuo puede contribuir a este objetivo desde su ámbito de acción, ya sea a través del apoyo a iniciativas comunitarias, la promoción de la cultura indígena o el simple acto de cuestionar

y cambiar actitudes y comportamientos discriminatorios.

En conclusión, la indiferencia hacia las personas de rasgos indígenas es algo que sigue en nuestra sociedad y es una forma de discriminación que debe ser erradicada. Solo a través del reconocimiento y la valoración de la diversidad cultural podremos construir una sociedad más justa, equitativa e inclusiva para todos.

La indiferencia hacia las personas con rasgos indígenas es un problema profundamente arraigado en muchas sociedades actuales. Esta actitud refleja no sólo una falta de empatía, sino también una ignorancia persistente de la historia y la cultura de los pueblos originarios.

Las comunidades indígenas han estado sujetas a discriminación y marginación sistémicas desde tiempos inmemoriales. A menudo se les niega el acceso a recursos básicos, oportunidades educativas y derechos básicos. Esta marginación continúa hoy y se manifiesta de maneras sutiles, pero igualmente dañinas.

Este tema se manifiesta en una falta de reconocimiento de las contribuciones históricas y culturales de los pueblos indígenas. Esta actitud minimiza las injusticias que continúan afectando a estas comunidades, desde la pérdida de tierras hasta la falta de acceso a servicios de salud adecuados.

Además, la indiferencia promueve un ciclo de desigualdad y rechazo a las comunidades indígenas. Al ignorar las voces y las experiencias de los pueblos originarios. Además, esto se ve reflejado en los estereotipos negativos y la falta de representación en los medios de comunicación.

Es crucial reconocer que la indiferencia no es una opción ética. Todos tenemos la

Redacción: Maried Sialer



responsabilidad de educarnos sobre las injusticias históricas y contemporáneas que enfrentan las comunidades indígenas. Esto implica escuchar activamente, apoyar iniciativas que promuevan la igualdad y abogar por políticas inclusivas que respeten y protejan los derechos indígenas.

La lucha contra la indiferencia no solo es una cuestión de justicia social, sino también un tema persistente en la sociedad. Al enfrentar y desafiar nuestras propias actitudes y privilegios, podemos contribuir a la construcción de una sociedad más justa y equitativa para todos, reconociendo y celebrando la diversidad cultural que enriquece nuestro país.

DÍA INTERNACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Redacción: Maried Sialer
Digramación: Milagros Jara

Existen alrededor de 476 millones de Indígenas viviendo a lo largo de 90 países. Estos pueblos constituyen alrededor del 6% de la población mundial, y, sin embargo, se encuentran entre las poblaciones más desfavorecidas y vulnerables representando al menos el 15% por ciento de los más pobres en el mundo.

Los Pueblos Indígenas han heredado y practican culturas y formas únicas de relacionarse con la gente y el medio ambiente. Retienen, además, rasgos sociales, culturales, económicos y políticos que son distintos de los predominantes en las sociedades en las que viven.

Pese a sus diferencias culturales, los pueblos Indígenas de todo el mundo comparten problemas comunes a la hora de proteger sus derechos como pueblos diferentes, poblaciones autóctonas han buscado durante años el reconocimiento de sus identidades, su forma de vida y el derecho sobre sus territorios tradicionales y recursos naturales.

Foto: Pexels



Pese a ello, a lo largo de la historia, sus derechos han sido siempre violados. En la actualidad, se encuentran sin duda entre las poblaciones más vulnerables y perjudicadas del mundo. La comunidad internacional reconoce ahora que se necesitan medidas especiales para proteger sus derechos y mantener sus culturas y formas de vida.

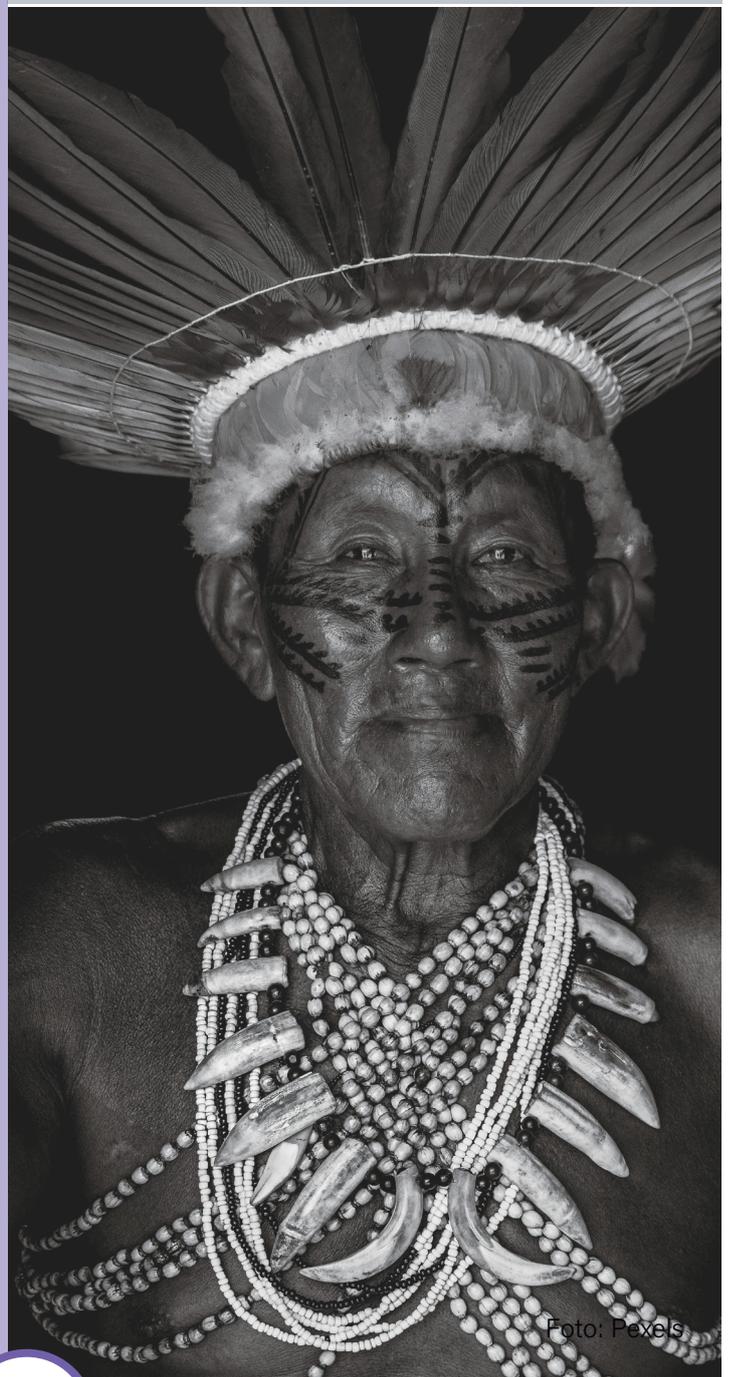
Para dar a conocer las necesidades de estos grupos de población, cada 9 de agosto se conmemora el Día Internacional de los Pueblos Indígenas en reconocimiento a la primera reunión de trabajo de las Naciones Unidas sobre la población Indígena que tuvo lugar en Ginebra en 1982.

El Día Internacional de los Pueblos Indígenas es de gran importancia por varias razones:

Reconocimiento y Visibilidad: Proporciona una plataforma para que los pueblos indígenas sean reconocidos y visibilizados a nivel mundial, destacando sus culturas, lenguas, tradiciones y conocimientos ancestrales.

Derechos Humanos: Enfatiza la importancia de proteger y promover los derechos humanos de los pueblos indígenas, quienes a menudo enfrentan discriminación, marginalización y violaciones de derechos.

Diversidad Cultural: Celebra la diversidad cultural que los pueblos indígenas aportan al mundo, promoviendo un mayor entendimiento y respeto por sus diferentes formas de vida, tradiciones y valores.





¡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.