

REVISTA

REDACTORES

Educalma:

MINDFULLNES Y NAVIDAD: VIVIR PRESENTE EN ESTAS FIESTAS

Pág 10

Educalma

¿Cómo Prevenir el Burnout?

Pág 06

Nutrición

Alimentación Saludable
durante las fiestas de fin de

Pág 10





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 100



6

¿Cómo Prevenir el Burnout?



8

Alimentación Saludable durante las fiestas de fin de año



10

Mindfulness y Navidad: Vivir Presente en estas fiestas

Cáncer en el Perú: Un desafío que afecta a todos

12



Guía para un Verano Saludable

14



Navidad: Tradiciones que unen

16



Derechos Humanos: Defender lo Escencial

18



¿CÓMO PREVENIR EL BURNOUT?



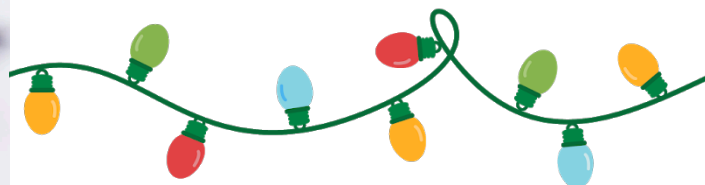
FOTO: FREEPIK



Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Gianella Cabezas

Según un artículo de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), el burnout es mucho más que estar cansado después de una larga jornada; es un agotamiento físico, mental y emocional que surge cuando las demandas laborales superan los recursos personales para afrontarlas.

Este síndrome no aparece de un día para otro, sino que se desarrolla de forma gradual, afectando no solo el desempeño en el trabajo, sino también la salud física y mental, así como las relaciones personales. De acuerdo con la Universidad de Internet (UNIR) entre sus síntomas más comunes están el cansancio extremo, la desmotivación, la irritabilidad y los problemas de concentración. Además, el burnout puede derivar en otras condiciones más graves, como ansiedad o depresión, si no se aborda a tiempo.



Hábitos para prevenir el burnout

Por un lado, Qualtrics señala que evitar el burnout no es cuestión de un solo cambio, sino de una serie de hábitos sostenibles. Tomar pausas regulares durante la jornada laboral permite reducir el estrés acumulado y mejorar la productividad. Establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal ayuda a desconectar al final del día y evitar el desgaste emocional. Además, dedicar tiempo suficiente al descanso, dormir bien y mantener una alimentación equilibrada son pilares fundamentales para mantener el equilibrio mental y físico.

Por otro lado, las empresas juegan un rol clave en esta prevención. Según un artículo de Cobee, es importante que los empleadores reconozcan el esfuerzo y los logros de sus colaboradores, ya que sentirse valorados aumenta la motivación y reduce el estrés. Además, definir con claridad las responsabilidades de cada empleado y fomentar un ambiente de trabajo positivo son estrategias que impactan directamente en la salud mental de los equipos. Otras medidas, como flexibilizar los horarios y ofrecer recursos para el bienestar emocional, también pueden marcar una diferencia significativa.

Formas de apoyar para prevenir el burnout

El apoyo social y profesional es un factor crucial para evitar el burnout. De acuerdo con la OCDE, contar con personas de confianza, ya sea amigos, familiares o colegas, para hablar sobre el estrés y las preocupaciones laborales, ayuda a liberar la tensión emocional acumulada. Asimismo, buscar ayuda profesional cuando los síntomas persisten es una medida inteligente que puede evitar problemas mayores a largo plazo. Por su parte, las organizaciones deben involucrarse más allá de las acciones individuales. Implementar herramientas como encuestas periódicas permite a los empleadores detectar signos tempranos de agotamiento en sus equipos. Además, ofrecer programas de bienestar, asesoría psicológica y capacitaciones sobre manejo del estrés son prácticas efectivas que demuestran el compromiso de las empresas con el bienestar de sus colaboradores.

Conclusión

El burnout no es algo que deba ignorarse ni mucho menos normalizarse. Tanto individuos como organizaciones tienen la responsabilidad de crear un entorno más equilibrado y saludable, donde el bienestar emocional y físico sea una prioridad. Con pequeñas acciones diarias, como tomarse pausas, establecer límites claros y fomentar el reconocimiento en el trabajo, es posible evitar el desgaste extremo y disfrutar tanto del trabajo como del tiempo libre. Al final, prevenir el burnout no sólo mejora la calidad de vida, sino que también impacta positivamente en la productividad y el ambiente laboral.

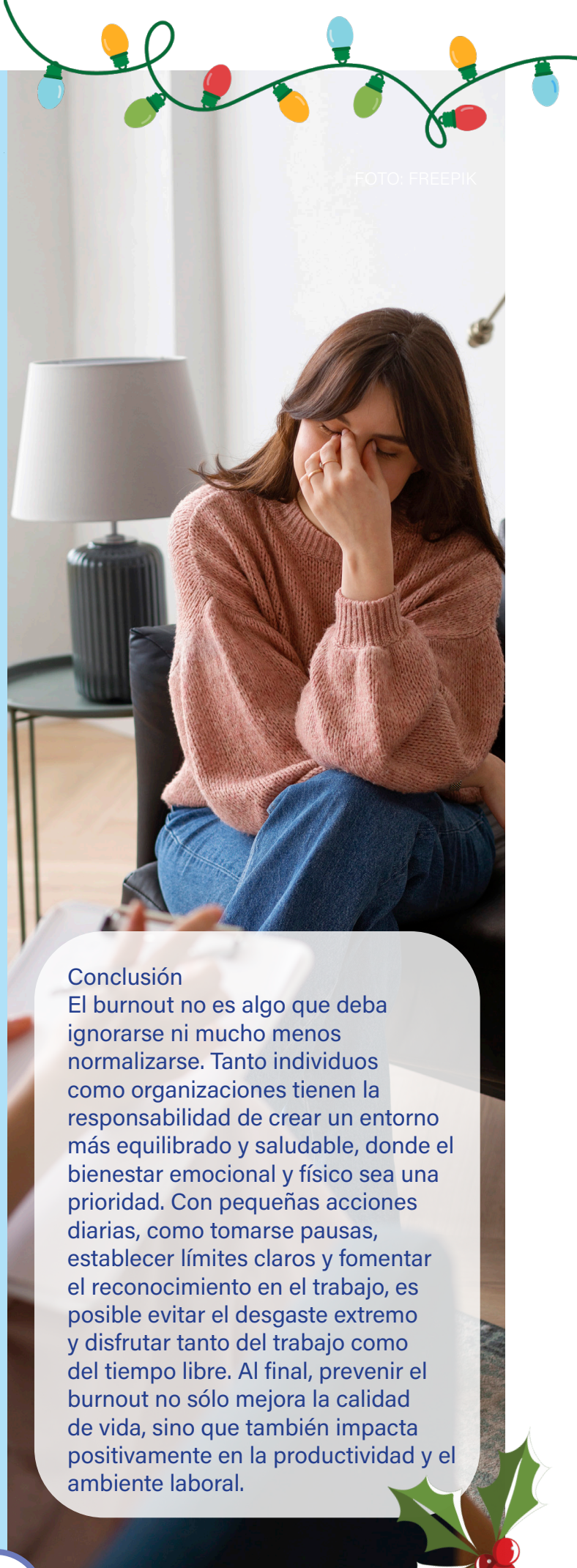


FOTO: FREEPIK

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO



Las fiestas de fin de año representan momentos de celebración, reencuentros familiares y comidas abundantes. No obstante, los excesos alimentarios y la falta de control pueden desencadenar malestares digestivos y afectar la salud. Por ello, especialistas en nutrición recomiendan adoptar hábitos saludables para disfrutar de estas festividades sin comprometer el bienestar físico.

FOTO: FREEPIK

Recomendaciones para una alimentación balanceada

1) Equilibrar las comidas a lo largo del día

Los especialistas indican que evitar saltarse comidas antes de una celebración es crucial, ya que esta práctica puede llevar a consumir grandes cantidades de alimentos durante la cena. Además, es importante mantener un desayuno y almuerzo equilibrados, compuesto por frutas, verduras y proteínas, lo cual contribuye a regular el apetito y a mantener el balance nutricional. El Hospital Nacional Dos de Mayo (HNDAC) señala que planificar las comidas durante las festividades resulta esencial, sugiriendo priorizar alimentos ricos en fibra y nutrientes esenciales. Asimismo, recomienda consumir frutas de temporada y beber al menos tres vasos de agua antes de las comidas, lo que favorece una mejor digestión y ayuda a evitar excesos.

2) Servir porciones moderadas y balanceadas

Según el Hospital Nacional Dos de Mayo (HNDAC), una estrategia eficaz es servir platos con porciones equilibradas: la mitad del plato debe incluir ensaladas o verduras frescas, un cuarto proteínas magras como pavo o pollo al horno y el resto carbohidratos integrales. Por otra parte, el Ministerio de Salud (MINSA) aconseja eliminar las grasas visibles de las carnes antes de consumirlas y optar por recetas sencillas que faciliten la digestión. Asimismo, sugiere evitar mezclar grandes cantidades de carnes, pescados, mariscos y postres en una misma comida para prevenir molestias digestivas.



FOTO: FREEPIK

3) Optar por preparaciones más saludables

Durante las celebraciones, se recomienda reemplazar alimentos fritos por opciones al horno, al vapor o la parrilla es una manera efectiva de reducir el consumo de grasas. También se recomienda moderar el consumo de dulces, optando por postres caseros bajos en azúcar, ya que el exceso de estos puede elevar los niveles de glucosa y colesterol. Además, el Ministerio de Salud (MINSA) resalta la importancia de verificar la fecha de caducidad y la procedencia de productos como panetones, chocolates y bebidas alcohólicas, para evitar riesgos asociados al consumo de productos en mal estado.

4) Mantener hidratado y moderar el consumo de alcohol

Es fundamental beber suficiente agua durante las celebraciones, ya que esto favorece la digestión y ayuda a controlar la saciedad. Los especialistas sugieren alternar las bebidas alcohólicas con agua natural para evitar excesos y reducir el riesgo de accidentes relacionados con el consumo de alcohol, como lo señala el Ministerio de Salud (MINSA).

5) Incorporar actividad física durante las fiestas

La realización de actividades físicas como caminar, bailar o practicar deportes ligeros puede compensar el aumento en la ingesta calórica y al mismo tiempo, fomentar momentos activos y agradables junto a amigos y familiares

Recomendaciones para personas con condiciones médicas

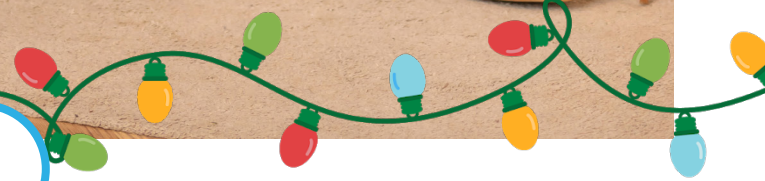
Las personas que padecen enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares o gota -una afección causada por el exceso de ácido úrico que puede generar dolor en las articulaciones- deben moderar su alimentación siguiendo las recomendaciones de sus médicos. El Ministerio de Salud (MINSA) subraya la importancia de controlar el consumo de sal, grasas y azúcares para prevenir complicaciones durante estas fechas.



Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Gianella Cabezas

Conclusión

Las celebraciones de fin de año no deben ser sinónimo de excesos. Incorporar hábitos como servir porciones moderadas, elegir preparaciones saludables y mantenerse activo permitirá disfrutar plenamente de estas celebraciones, cuidando la salud y promoviendo el bienestar personal.





MINDFULNESS Y NAVIDAD: VIVIR EL PRESENTE EN ESTAS FIESTAS

Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Trudy Rivera

Una de las festividades más importantes del año es, sin duda, la Navidad. La cantidad de convites, cenas, reuniones y fiestas prácticamente consumen el mes. Entre las compras y preparativos, el estrés se va apoderando de los ánimos y las expectativas, respecto a tantos compromisos sociales, pueden causar tensión, angustia y letargo mental. A veces es imperceptible, pero se viven de prisa tantos eventos que la conexión con el presente se debilita o se pierde.

Frente a una temporada recargada y convulsionada, el mindfulness, técnica milenaria de origen budista, se postula como una excelente herramienta que, a través de ejercicios de relajación, permite reconectar con lo que ocurre alrededor y en el momento presente. De esa manera, se disfruta con más intensidad y consciencia el ahora sin distracciones.



FOTO: FREEPIK

Mindfulness: vivir el momento

El mindfulness es un estado mental al que es posible llegar practicando yoga, meditación, ejercicios de respiración y escaneo corporal con determinación y constancia. El instituto Europeo de Psicología Positiva indica que en el año 1979 se empezó a emplear el mindfulness en el Hospital de la Universidad de Massachussets con el objetivo terapéutico de reducir el estrés en personas con condiciones médicas crónicas. El programa tuvo una duración de ocho semanas.

Estudios posteriores han comprobado que incorporar el mindfulness en la rutina diaria, además de reducir el estrés y la ansiedad, fortalece el autocontrol, la resiliencia, la memoria y la concentración en niños.

Beneficios del Mindfulness en Navidad

Silvia Quilez, coach de salud y bienestar, afirma que es posible disfrutar del espíritu navideño al estar realmente presentes en las celebraciones. Es posible reducir el estrés, incrementar la conexión con la familia y experimentar bienestar general poniendo en práctica sencillos principios: aceptar las cosas como son, no prejuzgar a los demás, ser paciente, mantener la mente libre de experiencias pasadas para ver las cosas tal como son (mente de principiante), confiar en lo que se siente y piensa, no esforzarse para que las cosas ocurran, aprender a soltar y aceptar que hay cosas que deben irse.

Conclusiones

La Navidad es una celebración colmada de diferentes momentos memorables y emotivos que vale la pena vivir plenamente. Las emociones adversas, como la preocupación, el estrés y la ansiedad, pueden producir desconexión con el entorno y el presente. El Mindfulness, como estilo de vida, es la solución más eficaz para festejar de manera consciente y plena.



FOTO: FREEPIK




CÁNCER EN EL PERÚ: UN DESAFÍO QUE AFECTA A TODOS

Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Trudy Rivera

Estadísticas del cáncer en el Perú


De acuerdo con la Dirección General de Epidemiología, el cáncer es responsable de un alto número de muertes anuales en el país. Según el Instituto Peruano de Economía (IPE), en los últimos cinco años, la mortalidad por esta enfermedad ha crecido un 26%. Esta situación es aún más crítica en zonas rurales, donde los servicios de salud son escasos. El Ministerio de Salud señala que el cáncer de mama es el más prevalente, con 28 de cada 100,000 personas diagnosticadas cada año y 8.5 mueren por esta causa.

Infobae destaca que Perú tiene una de las tasas más altas de cáncer de mama triple negativo, afectando al 21% de las mujeres diagnosticadas, mientras que EsSalud apunta que el cáncer de próstata es el más común, representando el 26.6% de los nuevos casos en 2020, con una tasa de mortalidad de 9.4 por cada 100.000 habitantes. Por otro lado, según la Plataforma del Estado Peruano, la prevalencia de cáncer de colón es de 11.4 por cada 100.000 habitantes, con 4.636 nuevos casos y más de 2.600 muertes al año. Finalmente, la Clínica San Felipe indica que el cáncer de pulmón ocupa el segundo lugar en mortalidad, con más de 3.300 muertes al año. Estas cifras reflejan la urgencia de mejorar los esfuerzos en prevención y diagnóstico temprano.



El cáncer se ha posicionado como una de las principales causas de muerte en el Perú, afectando a miles de personas cada año. Más allá de las alarmantes cifras, esta enfermedad evidencia profundas desigualdades en el acceso a la atención médica, impactando de manera desproporcionada a las comunidades más vulnerables.

FOTO: FREEPIK



Avances en la lucha contra el cáncer

En 2024 el gobierno lanzó el Plan Nacional de Lucha contra el Cáncer, que busca garantizar diagnósticos tempranos y tratamientos adecuados. Sin embargo, un informe de la Mesa de Concertación advierte que su implementación enfrenta grandes desafíos, especialmente en las regiones más alejadas. A pesar de que los avances en investigación genética han permitido tratamientos más efectivos, la falta de recursos y especialistas sigue limitando su alcance.

Retos pendientes

La infraestructura sanitaria en las zonas rurales es una de las mayores barreras. Según el Informe de Mortalidad por Cáncer (IPE), muchas personas no pueden acceder a diagnósticos oportunos ni a tratamientos eficaces, lo que incrementa las tasas de mortalidad. Además, la desinformación y los prejuicios sobre el cáncer continúan siendo un obstáculo para que los pacientes busquen ayuda a tiempo.

Conclusión

El cáncer no distingue clases sociales, pero su impacto es más devastador en los sectores menos favorecidos. Aunque los esfuerzos por mejorar la prevención y el tratamiento son notables, aún queda mucho por hacer. La educación, mejorar infraestructura sanitaria y acceso universal a tratamientos deben ser prioridades para enfrentar este desafío que afecta a todo el país.

FOTO: FREEPIK

GUÍA PARA UN VERANO SALUDABLE

Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Trudy Rivera

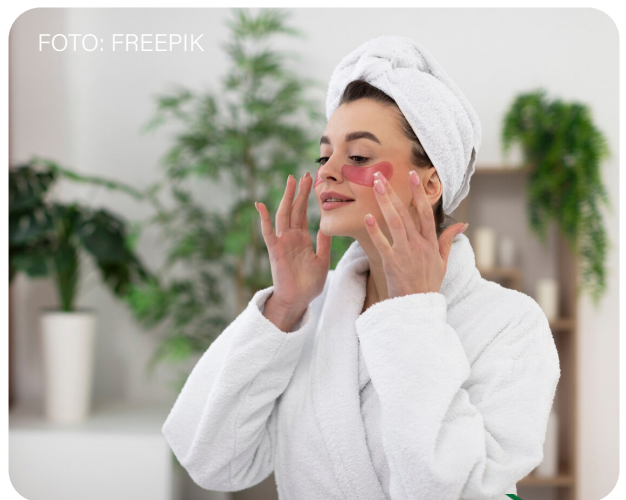
En el umbral del verano, que promete alcanzar hasta los 28 °C, las actividades al aire libre son la opción por excelencia para disfrutar plenamente de la temporada más cálida del año. Las prendas ligeras y las ropas de baño son tendencia y de uso obligatorio. Sin duda, se trata de una estación muy especial. Sin embargo, el organismo se expone a factores que podrían atentar contra su bienestar. Adoptar hábitos saludables para cuidar la piel y el cuerpo permitirá disfrutar al máximo estos meses de sol sin comprometer la salud física ni mental.

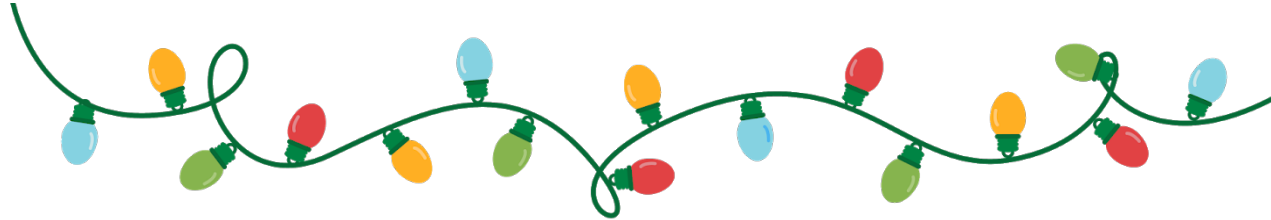
FOTO: FREEPIK

Cuidado de la piel

La plataforma del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión recalca la importancia del uso del protector solar, incluso en días nublados. Además de consultar previamente con un dermatólogo, es importante adquirir un producto con FPS (factor de protección solar) mayor a 50 y que sea resistente al agua y al sudor. Es necesario reaplicar la crema protectora cada dos horas en las áreas del cuerpo que se exponen al sol. Adicionalmente, se debe usar un sombrero de alas anchas, lentes solares y ropa de colores oscuros y densos.

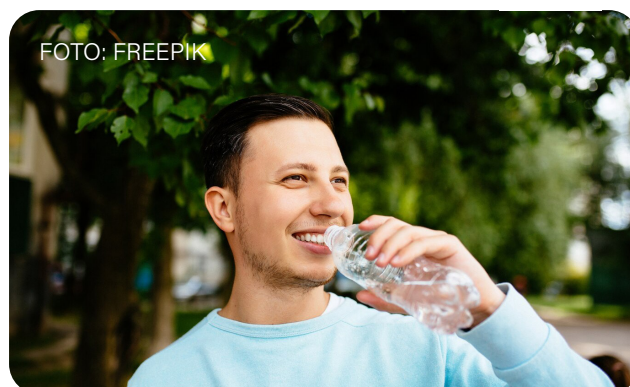
FOTO: FREEPIK





Hidratación

El Ministerio de Salud (MINSA) indica que, durante los meses de verano, se debe incrementar el consumo de agua. Se deben beber entre 6 a 8 vasos para garantizar una adecuada hidratación. Se puede optar, asimismo, por infusiones, jugos naturales sin azúcar o refrescos para cumplir dicho requerimiento. Con dosis adecuadas de líquidos, se evitarán los temidos golpes de calor, consecuencia directa de la temperatura corporal excesiva.

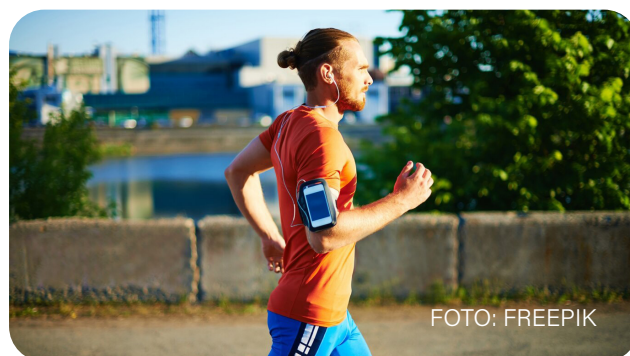


Alimentación ligera y balanceada

Hay que cuidar la salud física y mental los 365 días del año a través de una buena alimentación. El portal Infobae apunta que el pescado, el salmón, las sardinas, la caballa, el bacalao y la trucha de lago, por su alto contenido de omega-3, son nutritivas y frescas opciones que vale la pena incluir en el menú. Las frutas y verduras, que ayudan a reducir el estrés y la depresión, no deben faltar en las comidas. La fibra dietética, que ha demostrado ayudar a reducir los niveles de ansiedad, se puede obtener consumiendo arroz integral y cebada. Finalmente, los huevos, además de ser fuente importante de proteína, disminuyen síntomas de la depresión en adultos mayores, según una investigación de la revista BMC Psychiatry.

Actividad física

El diario El País, de España, menciona que los expertos recomiendan practicar deportes acuáticos, como natación, surf y remo. Actividades como caminar, correr y andar en bicicleta son sugerencias que los especialistas apuntan. No obstante, se deberán tomar las debidas precauciones para evitar lesiones o sobrecargas musculares.



Conclusiones

Aprovechar al máximo el verano, sin comprometer el bienestar del organismo, es posible si se siguen las pautas indicadas por los especialistas en salud. El sol, la playa y la arena serán los escenarios de los mejores recuerdos si se cuida adecuadamente de la piel, del cuerpo y de la alimentación.



NAVIDAD: TRADICIONES QUE UNEN

Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Gianella Cabezas

La Navidad es una de las festividades más celebradas en todo el mundo. Aunque tiene un origen religioso al conmemorar el nacimiento de Jesús, ha evolucionado hasta convertirse en una celebración universal de paz, amor y generosidad. Este mes especial invita a la reflexión, a la unión familiar y la solidaridad, siendo un momento propicio para compartir con los seres queridos y reflexionar sobre el año que termina, así como para valorar lo que realmente importa.

El origen de la Navidad

Las raíces de la Navidad son tanto paganas como cristianas. Según un artículo de El Historiador, sus primeros orígenes se encuentran en las Saturnales, una festividad romana celebrada entre el 17 y el 23 de diciembre en honor a Saturno, el Dios de la agricultura. Durante esos días, los romanos intercambiaban regalos y se reunían para disfrutar de grandes banquetes. Además, el 25 de diciembre estaba relacionado con el dies solis invicti nati, una celebración del solsticio de invierno que marcaba la victoria del sol sobre la oscuridad. Con el tiempo, el cristianismo incorporó la celebración de la Navidad en esta fecha, uniéndose así tradiciones diversas en una festividad rica en significados. De igual manera, según otro artículo de la Universidad Nacional Autónoma de México Global, esta celebración ha sido testigo de una constante interacción entre lo religioso y lo pagano.



Tradición y símbolos de la Navidad

Una de las tradiciones más representativas de la Navidad es la creación del pesebre. De acuerdo con el portal de El Historiador, esta costumbre, originada en Italia por San Francisco de Asís, evoca el nacimiento de Jesús en un humilde establo, rodeado de animales y figuras que simbolizan este acontecimiento. A lo largo del tiempo, el pesebre se ha convertido en un símbolo icónico de la Navidad. Asimismo, el sitio web de la National Geographic menciona a la figura de Papá Noel, inspirada en San Nicolás, un obispo conocido por su generosidad. Con el paso del tiempo, Papá Noel se transformó en el entrañable personaje que trae regalos en la Nochebuena, simbolizando el verdadero espíritu de generosidad de esta festividad.

Costumbres navideñas en el mundo

Por otro lado, conforme a National Geographic, las costumbres navideñas varían según el país, pero todas comparten la importancia de la unión familiar y la solidaridad. En muchas culturas, la Nochebuena se celebra con una cena especial en familia y el intercambio de regalos simboliza el acto de dar y recibir. Los hogares y las ciudades se visten de gala con árboles de Navidad, luces brillantes y pesebres, creando un ambiente festivo y cálido. Además, en algunas regiones, las misas, procesiones y festivales son comunes, mientras que los villancicos y canciones tradicionales aportan un toque especial a la celebración.



FOTO: GOOGLE

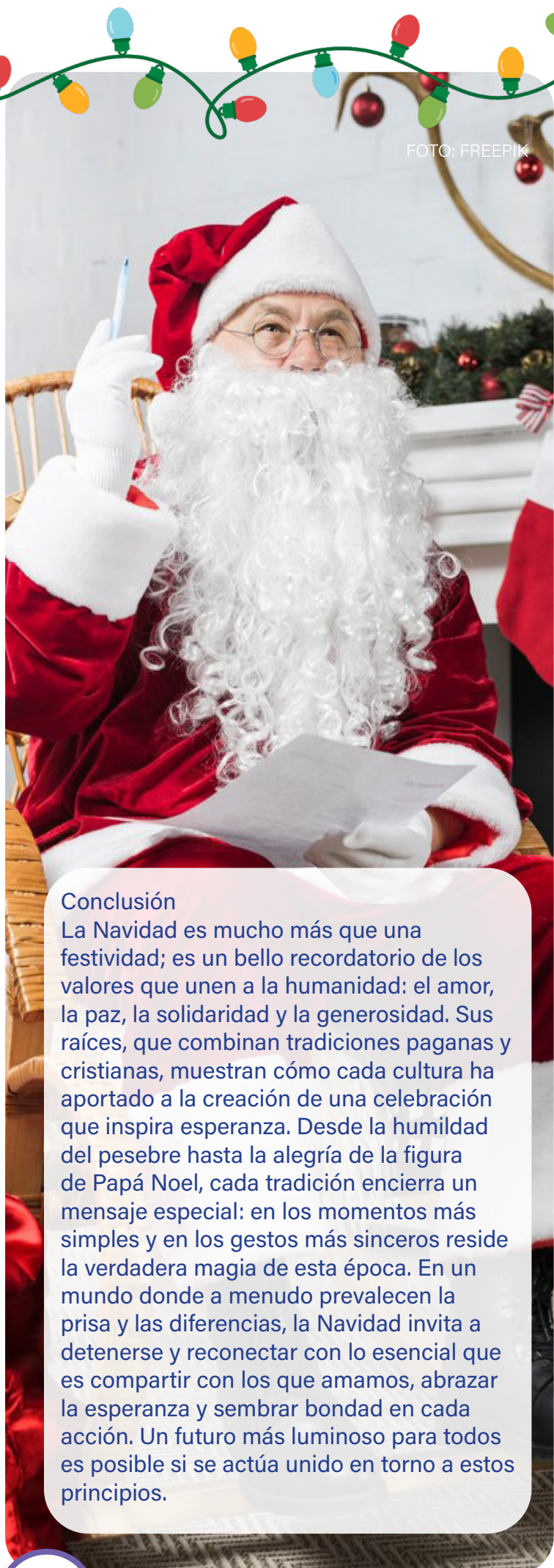
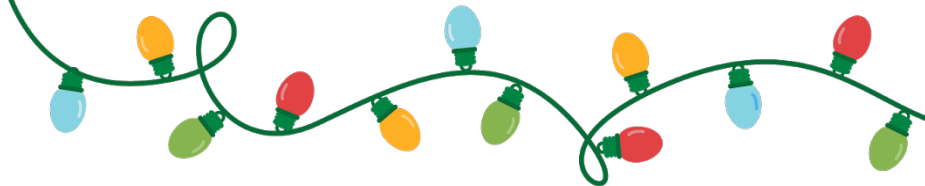


FOTO: FREEPIK

Conclusión

La Navidad es mucho más que una festividad; es un bello recordatorio de los valores que unen a la humanidad: el amor, la paz, la solidaridad y la generosidad. Sus raíces, que combinan tradiciones paganas y cristianas, muestran cómo cada cultura ha aportado a la creación de una celebración que inspira esperanza. Desde la humildad del pesebre hasta la alegría de la figura de Papá Noel, cada tradición encierra un mensaje especial: en los momentos más simples y en los gestos más sinceros reside la verdadera magia de esta época. En un mundo donde a menudo prevalecen la prisa y las diferencias, la Navidad invita a detenerse y reconectar con lo esencial que es compartir con los que amamos, abrazar la esperanza y sembrar bondad en cada acción. Un futuro más luminoso para todos es posible si se actúa unido en torno a estos principios.



DERECHOS HUMANOS DEFENDER LO ESENCIAL

Diagramadora: Camila Tapia
Redacción: Trudy Rivera

En un contexto histórico en el que los conflictos enfrentan naciones y polarizan poblaciones, el Día de los Derechos Humanos, que se conmemora cada 10 de diciembre, nos recuerda que hace falta recorrer gran senda para garantizar la seguridad y la equidad que necesitan todas las poblaciones del mundo. La Organización Mundial de las Naciones Unidas (ONU), la define como un compromiso mundial que le confiere al ser humano derechos inalienables que no están supeditados a su raza, procedencia, credo, sexo, idioma, preferencias ideológicas, condición socioeconómica ni a otro factor.

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas adopta esta declaración e instituye tal fecha como su día conmemorativo. El objetivo principal de su celebración se sostiene en la necesidad de empoderar a las personas de todo el mundo para que conozcan y defiendan sus derechos. Asimismo, se busca integrar en esta lucha a los sistemas de educación y a los medios de comunicación y difusión.

La defensa y la promoción de los derechos humanos continúan enfrentándose a la pobreza, desigualdad, crisis políticas y guerras que fustigan a muchas naciones a nivel mundial. Estos escenarios adversos son el llamado de atención y un recordatorio de lo mucho que queda por hacer.



FOTO:FREEPIK

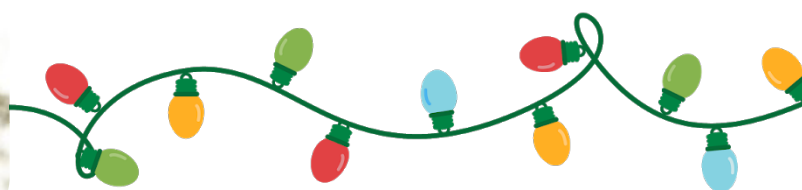




FOTO:FREEP

Importancia de los derechos humanos

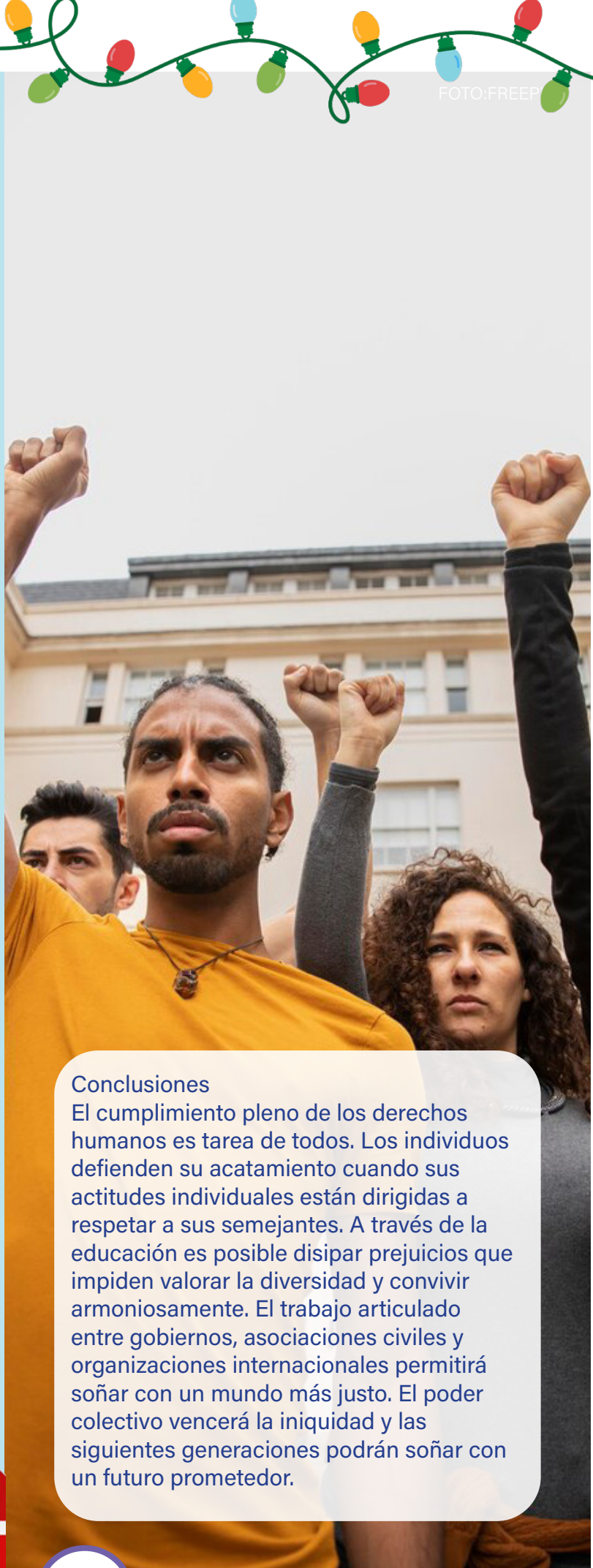
Amnistía Internacional señala que los derechos humanos aseguran que la dignidad humana sea respetada plenamente a través de la promoción de valores fundamentales y normas universales cuyo cumplimiento es obligatorio en cada Estado.

La Segunda Guerra Mundial fue el escenario de grandes atropellos contra derechos humanos fundamentales. Las principales víctimas fueron judíos internados en campos de concentración, personas con discapacidad y miembros de la comunidad LGTBI. Este suceso, y sus lamentables consecuencias, motivaron que se instituyera una convención que protegiera las garantías de los seres humanos.

Toda persona tiene derecho fundamental a la vida, a la educación, al trabajo, a un nivel de vida digno, a la seguridad social, a expresarse, a transitar libremente y a constituirse en asociaciones pacíficas.

Principales retos en derechos humanos

El portal de Unidos por los Derechos Humanos de México señala que los conflictos armados, la violencia contra la mujer y la debilidad de la democracia ponen en grave riesgo los derechos humanos fundamentales. La situación se agrava cuando no existe un compromiso real por parte de las naciones, pues la seguridad colectiva corre severo riesgo.



Conclusiones

El cumplimiento pleno de los derechos humanos es tarea de todos. Los individuos defienden su acatamiento cuando sus actitudes individuales están dirigidas a respetar a sus semejantes. A través de la educación es posible disipar prejuicios que impiden valorar la diversidad y convivir armoniosamente. El trabajo articulado entre gobiernos, asociaciones civiles y organizaciones internacionales permitirá soñar con un mundo más justo. El poder colectivo vencerá la iniquidad y las siguientes generaciones podrán soñar con un futuro prometedor.





¡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