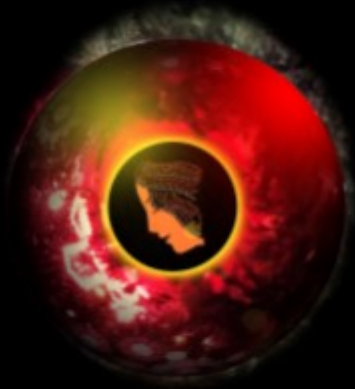




BOLETÍN 51 PERUANAS EN ESPAÑA

MADRID, DICIEMBRE 2021

Nº 25

La familia en Navidad

Contenido:

- ◆ Psiquiatría detecta un aumento de trastornos de salud mental en niños y adolescentes derivados de la pandemia
- ◆ Exposición Buen Gobierno - Sandra Gamarra Heshiki
- ◆ II Certamen Pachamama Sueña y Emprende
- ◆ Presentación del libro de Sylvia Miranda Lévano
- ◆ Aciertos y errores a la hora de emprender un negocio
- ◆ El árbol, símbolo de la Navidad
- ◆ Actividades en Madrid y más
- ◆ Exposición de belenes en Madrid.
- ◆ Cena de confraternidad

ESTE BOLETÍN SE HACE CON EL PROPÓSITO DE CONTINUAR CON LA FILOSOFÍA DE LO QUE INSPIRÓ EL LIBRO "51 PERUANAS EN ESPAÑA: TESTIMONIOS DE ÉXITO".

Observaba una imagen de un belén donde el niño está en brazos de José. Se trataba de un regalo que le hicieron al Papa Francisco. Acudí a la Biblia y encontré el pasaje: "Cuando se marcharon los Magos, el ángel del Señor se apareció en sueños a José y le dijo: Levántate, coge al niño y a su madre y huye a Egipto; quédate allí hasta que yo te avise, porque Herodes va a buscar al niño para matarlo. José se levantó, cogió al niño y a su madre de noche y se fue a Egipto".

Lo que uno se imagina es que tuvieron que ser tiempos de temor, miedo, zozobra, incertidumbre, desasosiego. Momentos algunos como los que ha tocado vivir el año 2020 y parte del 2021.

José con el niño en sus brazos y con María viven el drama de la huida pero lo hacen juntos, en familia.

En estas fechas navideñas son las familias las protagonistas de las celebraciones, son el centro de los reencuentros, son imagen de la familia que protegió al niño.

Hoy que debemos volver a protegernos por la nueva variante que nuestra sonrisa se muestre a través de nuestros ojos.

¡Feliz Navidad!

Un mensaje de esperanza y optimismo para el Dos Mil 22.

Mª Elena Francia Guevara



Psiquiatría detecta un aumento de trastornos de salud mental en niños y adolescentes derivados de la pandemia

El Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del hospital Gregorio Marañón ha detectado, en los últimos meses, un incremento de trastornos graves de salud mental en niños y adolescentes de 10 a 18 años. Sobre todo, han aumentado los ingresos por ideación suicida -jóvenes que han intentado quitarse la vida o piensan en ello- y también por trastornos de la alimentación, fundamentalmente anorexia nerviosa.

Celso Arango, director del Instituto, explica que una de las causas de este crecimiento en la incidencia de la salud mental de los jóvenes se debe a que el confinamiento y las restricciones por la pandemia han coincidido con un momento evolutivo especialmente sensible “ya que es cuando comienzan a tomar decisiones, a sentirse autónomos, proyectarse en el futuro, depender de las relaciones sociales para su desarrollo, etc. Además, se tiende a pensar en estas edades que mucho de lo que sucede es irreversible en el tiempo. Esta situación ha supuesto una enorme cicatriz en esta población que ha visto restringida su capacidad de decidir sobre su futuro, por lo que un número creciente de menores han sentido desesperanza, tienen dificultad para encontrar sentido a su vida, verbalizan ideas de muerte, se vuelven más inseguros, tristes, ansiosos, impulsivos, se autolesionan o dejan de comer porque es la única forma en la que sienten que tienen control sobre su cuerpo”, afirma el Dr. Arango.

María Dolores Picouto, psiquiatra de la Unidad de Ingreso de Adolescentes del Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Marañón, indica que la detección temprana y la prevención son muy importantes. Por eso, “fomentar la relación y comunicación con la familia es fundamental ya que está demostrado que protege frente a enfermedades mentales en menores. Es clave que los niños y adolescentes realicen actividades en familia y que se sientan apoyados, pero también deben tener límites claros”

Además, aconseja cuidar las rutinas a todos los niveles. “Si hablamos del sueño, dormir entre 9 y 10 horas diarias es lo recomendable a estas edades. En cuanto a la alimentación, no debe haber alimentos prohibidos, hay que intentar seguir una dieta saludable y variada, sin saltarse comidas. El ejercicio aporta a los adolescentes beneficios físicos, ya que se previene la obesidad y el sedentarismo. Además, aumenta la autoestima y

ayuda a regular emociones negativas como la ansiedad o la tristeza”.

Los expertos también señalan que las amistades juegan un papel muy importante en la adolescencia. Desde la infancia es fundamental que aprendan a desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales basadas en el respeto mutuo y evitar así el aislamiento. Por otro lado, es preciso educar a los niños y adolescentes en el uso responsable y seguro de internet, de las redes sociales y de los videojuegos. El objetivo es que el impacto de las nuevas tecnologías sea positivo para el desarrollo de los niños y adolescentes, de lo contrario, pueden aparecer problemas mentales asociados a un uso inadecuado de éstas, como ha sucedido durante el confinamiento con una exposición excesiva a pantallas, redes sociales e internet.

Síntomas a tener en cuenta

Los familiares que conviven con los menores son los que mejor pueden realizar una detección temprana de cualquier problema de salud mental. Celso Arango advierte a los padres de que “si perciben que sus hijos sufren cambios de comportamiento, una mayor irritabilidad, tristeza, susceptibilidad, aislamiento, alteraciones del sueño y de la alimentación, preocupación excesiva por su imagen física, sensación de desesperanza, hablar excesivamente o con preocupación sobre aspectos relacionados sobre la muerte, entre otros, que estén muy pendientes y que pidan cita con su pediatra o médico de atención primaria para que, si lo estima oportuno, les pueda derivar a atención especializada y que la situación no se cronifique en el tiempo” concluye.

La segunda causa de muerte en población infantojuvenil es el suicidio, sólo por detrás de los accidentes. Los casos de suicidio están relacionados con el trastorno mental hasta en más del 95% de los casos. La manifestación de los menores de quitarse la vida o preguntar sobre la muerte es un síntoma más de un trastorno mental de base.

(Continúa...)

Psiquiatría detecta un aumento de trastornos de salud mental en niños y adolescentes derivados de la pandemia

(... Continuación)

Por lo tanto, es preciso que los familiares están atentos a estas señales, ya que los menores pueden ser tratados y fruto del tratamiento y de su mejoría desaparecerá lo que los médicos denominan “ideación suicida”. El suicidio se puede prevenir, asevera el Dr. Arango.

En cuanto al aumento de los trastornos de la conducta alimentaria, los especialistas señalan que ha sido muy importante tras la pandemia, tanto casos nuevos como reagudización de jóvenes que ya tenían algún tipo de trastorno de este tipo. “Cuando se detecta que un menor dejar de comer, que pierde peso rápidamente, que alrededor de las comidas tiene una conducta extraña, que desaparece después de comer, que hace un ejercicio excesivo, que se preocupa por las calorías o que se provoca vómitos, hay que actuar y pedir ayuda para que no se llegue a pesos bajos que luego son muy difíciles de recuperar. Cuanto antes sea tratado mejor será su pronóstico” indica Celso Arango.

Mejora de la atención en urgencias de salud mental

Con el objetivo de mejorar la atención de los niños y adolescentes que acuden por alguna urgencia relacionada con la salud mental, el Hospital Gregorio Marañón ha puesto en marcha, de forma pionera en España, la figura de la enfermera especialista en salud mental en el Servicio

de Urgencias Pediátricas.

Julio González es enfermero especialista en salud mental y cada día atiende a los pacientes y a sus familias.

“Cuando los menores llegan a urgencias, lo más importante es crear un espacio de seguridad y realizar un abordaje integral e integrado del paciente y de la familia. Quitamos el estigma de la salud mental y empezamos a trabajar desde el minuto uno en un programa de alternativas. A los jóvenes que no se sienten bien, les diría

que pidan ayuda, cuando uno es capaz de expresar lo que les está pasando, aunque no lo comprenda, ya empieza su camino hacia la mejora y eso es importante”, afirma.



EXPOSICIÓN BUEN GOBIERNO

Sandra Gamarra Heshiki



Cuando las papas queman IV, 2020-2021. 160 pinturas al óleo sobre papel impreso.

Organiza

Subdirección General de Bellas Artes
Dirección General de Promoción Cultural
Consejería de Cultura, Turismo y Deporte

Comisario

Agustín Pérez Rubio

**Del 21 de septiembre de 2021
al 16 de enero de 2022**

Sala Alcalá 31

C/Alcalá, 31. Madrid

Horario

De martes a sábados: 11:00 a 20:30 horas
Domingos: 11:00 a 14:00 horas
Cerrado: lunes, 24, 25, 31 de diciembre, 1 y 6 de enero

Encuentros con artista y comisario

Visitas guiadas

Talleres intergeneracionales

Entrada y actividades gratuitas

T. 91 720 82 51

actividades.espaciosparaelarte@gmail.com

2º CERTAMEN PACHAMAMA, SUEÑA Y EMPRENDE

Maravillosa tarde de cierre de año en Madrid con arte, cultura y mucho emprendimiento en el Espacio Ronda.

La asociación de Mujeres Empresarias Iberoamericanas AMEIB Pachamama conjuntamente con Itaca Internacional de Arte y cultura, con su director Gorgonio Sanjuán, fueron los organizadores de II Certamen de Microrrelatos "Sueña y Emprende" donde se reconoció a los protagonistas del libro que recopila historias de mujeres emprendedoras, historias reales y contadas de una manera sencilla y genuina.

Enhorabuena a los ganadores del II Certamen de Microrrelatos "Sueña y Emprende" con grandes historias de resiliencia, amor y perseverancia. Marta Vazquez, Jesús Salvador Giner, Mariajose De Las Heras, Mauge Arevalo, Kelly Gabriel, Laura Portillo, Tannia Bayas, Angela Metanoia, Francisco Caballero Bejarano, Terry Float, Jimena Nelly J Moreno.

La asociación Pachamama e Itaca vienen generando grandes sinergias en favor de la difusión de la cultura.

La coordinación correspondió al Area de Emprendimiento Cultural con Maria Esther Florez, pintora

y Elena Muñoz, escritora, Concejala de Desarrollo Económico y Empleo del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid.

El Jurado calificador estuvo compuesto por Antonio Ruiz Pascual, Paloma Mosset, Leticia Quemada Arriaga del Colectivo Arte Total.

En el 2022 tienen programadas tertulias de los protagonistas y darán inicio al III Certamen de Microrrelatos Sueña y Emprende.

El enlace al libro [Sueña y Emprende](#).



PRESENTACIÓN DE LIBRO

Sylvia Miranda Lévano presentó su último libro *El imaginario de Lima y la ciudad moderna en los poetas vanguardistas peruanos*, publicado por la Editorial de la Universidad Ricardo Palma.

Participaron en la presentación el Dr. Ramón León Donayre y el Dr. Roberto Reyes Tarazona.

El acto se realizó dentro del marco de la Feria del libro del Bicentenario en el parque Kennedy de Miraflores, el pasado día martes 30 de noviembre en el Auditorio Chabuca Granda.

El libro es la prolongación natural de la tesis cuya autora es Sylvia Miranda Lévano. La directora de la tesis fue Teresita Mauro Castellín. La lectura fue en la Universidad Complutense de Madrid.

La publicación se divide en tres partes: la primera expone el marco teórico sobre la teoría de la ciudad; la segunda investiga el desarrollo del imaginario de Lima, desde la fundación de la ciudad hasta la década del treinta del siglo XX; y la tercera analiza las percepciones del paisaje urbano en la obra de tres poetas de la vanguardia histórica peruana, Carlos Oquendo de Amat, César Moro y Emilio Adolfo Westphalen. La investigación se centra cronológicamente en las cuatro primeras décadas del siglo XX y en una corriente literaria que surge en esta época, a la que denominamos, La radiante insularidad. Se analizan, a través de distintos enfoques, tomando como base la teoría literaria, la perspectiva socio-cultural y la historiografía peruana, las obras de estos autores. Se conectan sus obras con el desarrollo del imaginario generado por la ciudad moderna y la ciudad de Lima en particular. Se establece la importancia del imaginario urbano en el contexto vanguardista. Se analizan los recursos literarios que hacen de estas obras poéticas, representaciones de una autonomía textual a través de la ficción literaria, de la construcción mítica y de las relaciones metafóricas y metonímicas. Por otro lado, se exploran las implicaciones de esta tendencia literaria con su realidad social, de la que se la consideraba desligada, y se evidencia su posición crítica frente a la modernidad. Esto consolida su importancia como parte del capital cultural peruano e hispanoamericano.



ACIERTOS Y ERRORES A LA HORA DE INICIAR UN NEGOCIO

Trabajando con personas emprendedoras he aprendido a sintonizar con sus necesidades, no solo algo que les genere ingresos, sino que les permita descubrir sus habilidades y ofrecer sus mejores talentos. Una persona emprendedora aporta a la economía, crea empleo, es ejemplo de resistencia. Pero el emprendimiento también es riesgo y para minimizarlo escribo algunos de los aciertos y errores más habituales a la hora de iniciar un negocio.

1 Carecer de un plan de viabilidad:

Poner en marcha un negocio implica un riesgo, por tanto, debemos tratar de minimizarlo y evaluar objetivamente si es viable en todos sus aspectos. ¿Cómo hacerlo? Considero fundamental determinar la viabilidad técnica, comercial, financiera, económica y ambiental, incluso antes de ponernos a la ardua tarea de elaborar el intimidante plan de negocio. Es preciso conocer la experiencia de los promotores, sus habilidades, cualidades y destrezas para dirigir una empresa. Centrándonos en el tema estrictamente comercial, son esenciales dos elementos; valorar si está justificada la existencia de un mercado para el servicio o producto a ofrecer, y realizar una previsión de ventas exhaustiva, realista y controlable. Financieramente, hay que saber al detalle con qué recursos se cuenta; si son propios o ajenos y las infinitas variables que podrían afectar su cuantía y disponibilidad. Económicamente, hay que predecir y determinar los supuestos futuros beneficios, ya que la rentabilidad de la empresa debe ser prioritaria para garantizar su éxito inicial, así como su pervivencia futura. Nunca hay que olvidar los factores ambientales a la hora del comienzo, el proyecto debe ser viable desde el punto de vista ecológico, o podría resultar penalizado tanto por la actual normativa medioambiental, como por la percepción que nuestros clientes puedan llegar a tener sobre nosotros. Una vez determinada la viabilidad, habrá que tener la disciplina de plasmar en papel el proyecto, sin dejarnos llevar por exageradas ilusiones o expectativas supervaloradas. En este momento el realismo y la frialdad numérica serán nuestros mejores aliados.



2 Desconocer lo que supone un subarriendo:

Recuerdo el caso de un emprendedor que había recibido el traspaso de unos locales en los que funcionaban varios talleres mecánicos. Inició su actividad con gran ilusión y, al finalizar el mes en el que había suscrito el subarriendo, se presentó el propietario del local visiblemente irritado, ya que desconocía, quién, cómo y por qué estaba utilizando sus locales; resultó que dicha persona ignoraba que sus propiedades hubieran sido subarrendadas. Excuso decir, el gravísimo problema en el que se vio involucrado dicho entusiasta emprendedor como consecuencia de ignorar algo tan determinante para su actividad empresarial...

Cuando se trata de un negocio en subarriendo es imprescindible leer el contrato de arrendamiento del local, sin saltarse la letra pequeña ni esos farragosos diminutos números y apostillas que suelen acompañar la ya de por sí tediosa literatura jurídico-mercantil.

3 Desatender el marketing:

En cuanto al producto o servicio, se debería hacer un esfuerzo por ofrecer productos o servicios diferentes a los que ofrecen otras empresas. Es habitual que los emprendedores puedan verse cegados por el brillo que la ilusión proyecta y, en algunos casos más que pensar sueñen, imaginando muchas alejadas de la realidad y, fruto de esa sensación sobreestimen sus capacidades e infravaloren las de la competencia, por eso un buen plan de marketing es imprescindible.

En el momento de fijar precios, éstos no deben ser muy bajos porque la percepción del cliente puede ser la falta de calidad. Siempre hay que disponer de estrategias de comunicación, qué decir, así como conocer los canales de distribución. Resulta imperativo saber qué canales utilizar, definir una imagen, aprender a escuchar, dudar... quizás estemos cometiendo algún error y nos negamos a verlo.

ACIERTOS Y ERRORES A LA HORA DE INICIAR UN NEGOCIO

4 No adaptarse a la realidad digital:

Antes de tener presencia en las redes sociales se debe definir los objetivos que se quiere alcanzar y qué se quiere comunicar. Unas redes desatendidas transmiten una pésima imagen de la empresa, la consiguiente falta de clientes y daña la reputación de la misma. Contestar amablemente de la forma más detallada posible todos los comentarios sean positivos o negativos, es una buena práctica.

Se debe conocer el sector, las nuevas tendencias, y todo aquello que afecte o pueda afectar nuestra reputación; por fortuna, hoy es bastante fácil llevarlo a cabo a través de foros, artículos y multitud de medios digitales.

5 Desconocer los regímenes fiscales:

No es infrecuente ver casos en los que, por la actividad, el emprendedor opta por un determinado régimen fiscal, se mantiene en el mismo de forma permanente, amplía, cambia o prescinde de alguna de sus áreas de negocio, y no se percata que pueden renunciar a ese primigenio régimen fiscal y acogerse a otro que quizá le sea más favorable.

6 Dar muchas vueltas:

Con el correr del tiempo he conocido personas perfeccionistas a hora de elaborar su plan de negocio. El perfeccionismo puede ser considerado defecto o cualidad, pero si de tanto análisis llega a paralizarse puede tratarse de un defecto. Leía en el libro "101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas" lo siguiente: *"Deliberar durante demasiado tiempo es una equivocación que mucha gente comete, ya que esperar a que se presenten las circunstancias ideales, lo único que le asegurará es que para entonces ya no dispondrá de la oportunidad. Las condiciones ideales jamás aparecen (...). Si espera demasiado puede que algunas oportunidades dejen de serlo porque otros ya las han aprovechado"*.

7 Desconocer el área de negocios en la que se quieren involucrar:

Siempre al poner en marcha una empresa, es valorable fusionar nuestra experiencia personal y laboral. He conocido personas emprendedoras que han puesto en marcha un negocio por su capacidad de inversión, mientras dejaban toda la parte operativa en manos de los trabajadores. Depende del negocio para ser viable, si por ejemplo se trata de una peluquería ubicada en un centro de esparcimiento de un distrito donde los precios están tasados, difícilmente podría ser rentable si la persona promotora no realiza directamente también el trabajo.

8 Fijar un tope de pérdidas:

Este concepto podríamos definirlo como "el freno

para no perderlo todo". Siempre es mejor perder un poco y así luego uno tiene posibilidades de hacer reflotar la empresa cuando las circunstancias personales o económicas sean más favorables o se cuenten con mayores recursos, que arriesgarnos a hundir nuestro negocio de forma irreversible. Por tal motivo, fijar un tope de pérdidas realista nos quita zozobras y puede ser nuestra tabla de salvación en un momento crítico. Cuando salvamos una buena parte de algo, siempre es posible renacer, pero si lo perdemos todo, eso puede resultar poco menos que imposible.

9 Considerar la información pública.

Es interesante buscar ayudas o información de grandes entidades o de la Administración Pública, en ocasiones pueden despejar dudas, dirigir a información o profesionales adecuados, o incluso, facilitarnos la financiación con ayudas o rebajas fiscales.

10 Precipitada elección de socios.

He dejado para el final el tema humano que es lo primero que se debe tener en cuenta. "Hace falta un buen equipo para conseguir que un proyecto nuevo funcione". La aventura empresarial precisa de personas que se complementen. Siempre recomiendo un pacto de socios de inicio, en él se establecerán los roles de cada uno, tiempo de dedicación, destino de subvenciones, modelos de salida, incorporación de familiares de los socios, cláusula de no competencia, etc. etc. etc. Con las empresas pasa lo mismo que con los matrimonios; al principio todo es estupendo y maravilloso, pero por desgracia, algunas veces, con el paso del tiempo, las cosas se complican y es en esos momentos cuando uno se alegra de tener todo muy bien estructurado, asumido, prefijado y concretado para de este modo minimizar conflictos y determinar responsabilidades, expectativas o repartos.

En Madrid, las personas interesadas en proyectos de emprendimiento pueden llamar al 010 número telefónico de información del Ayuntamiento de Madrid o al 012 teléfono de atención al ciudadano de la Comunidad de Madrid.

Si, además, tienes una discapacidad o tu idea ayuda a la inserción, un buen ejemplo de entidad con información y ayudas es la Fundación ONCE con su línea de apoyo a emprendedores: Por Talento Emprende, y se pueden consultar ayudas en su web en la sección Inserta Empleo.

María Elena Francia Guevara

Post publicado en [Fundación Caser](#)

EL ÁRBOL, SÍMBOLO DE NAVIDAD



Iryna Rayevska, Sydney- Australia



Fotografía: Árbol de Nueva York. Oleg Bilovus



Fotografía: Andrey Loboda (Londres)



Fotografía: Vasyl Vaskiv (Bruselas)

ÁRBOL DE NAVIDAD, SÍMBOLO DE NAVIDAD



Fotografía: Yerevan, Armenia



Fotografía: Elizaveta Malenko (Kishinev, Moldavia)



Fotografía de portada Oksana Kuts - Lviv, Ucrania



Fotografía: Krystyna Panasyuk (Vaticano)

Actividades en Madrid y más

IZADI

Del 28 al 30 de diciembre de 2021
Teatro Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa

LA SIRENITA

Miércoles 29 de diciembre de 2021
Centro Cultural la Elipa (Ciudad Lineal)

VISITAS AL BELÉN DE LA JMD RETIRO

Del 11 de noviembre 2021 al 9 de enero de 2022
Junta Municipal del Distrito de Retiro

CIRCO PRICE EN NAVIDAD

Del 26 de noviembre de 2021 al 9 de enero de 2022
Teatro Circo Price

ALUMBRADO NAVIDEÑO

Del 26 de noviembre de 2021 al 9 de enero de 2022

PISTA DE HIELO, PATINANDO SOBRE LETRAS

Del 30 de noviembre de 2021 al 9 de enero de 2022
Plaza Colón

CABALGATA DE REYES CIUDAD LINEAL

Martes 4 de enero de 2022

EXPOSICIÓN BELÉN DE DISTRITO DE PUENTE DE VALLECAS

Del 1 de diciembre de 2021 al 7 de enero de 2022

EXPOSICIÓN DE ARTESANÍA

Del 9 de diciembre de 2021 al 7 de enero de 2022
Centro Sociocultural Santa Petronila (Villaverde)

TALLERES DE NAVIDAD 2021—2022

23, 26, 28, 29 y 30 de diciembre 2021
Planetario de Madrid

Villancicos de siempre:

[El tamborilero](#)

[Feliz Navidad](#)

[What child is this?](#)

[The Little drummer boy](#)

[Zat you, Santa Claus](#)

[Alepun](#)



EXPOSICIÓN DE BELENES EN MADRID



Belén de Bangkok

País: Tailandia

Imagen de la exposición de belenes del mundo.



Belén de bambú y pedrería

País: Taiwan

Conjunto realizado en bambú y otras fibras vegetales, con incrustaciones de pedrería.

Imagen de la exposición de belenes del mundo.

CENA DE CONFRATERNIDAD



Elizabeth, Fabiola, Sonia, Edith, Charo A., Julia, Cecilia, Charo C., Fiorela, Lili, M^a Isabel, Verónica, Melina, comparten una cena.

Afortunadamente el año 2021 ha permitido algunas celebraciones presenciales donde confraternizar, recordar gratos momentos y conocer las expectativas profesionales, académicas, empresariales de las participantes.