

YMCA



¡Somos un movimiento en movimiento!

Respuestas frente al confinamiento

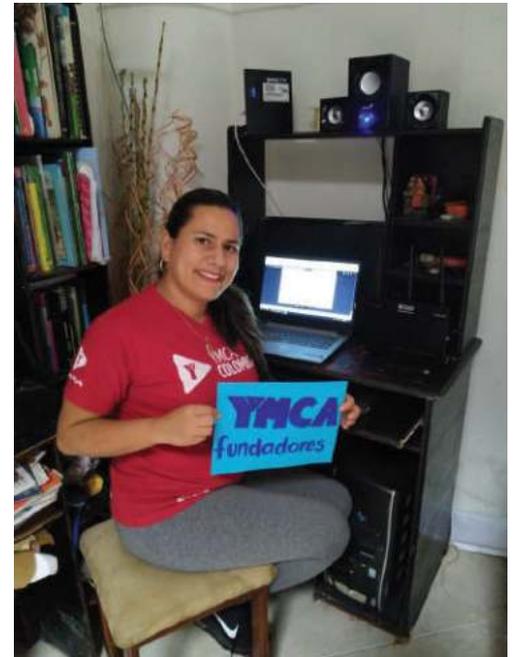
Boletín local YMCA-ACJ Quindío

YMCA en movimiento



LA YMCA Quindío durante la cuarentena y el aislamiento a causa del COVID 19, coronavirus, ha llevado a cabo diferentes estrategias para continuar con los procesos que tiene cada programa, con el propósito de seguir brindando apoyo a todas las comunidades y dando respuesta a esta emergencia mundial.

Por esto se han desarrollado diferentes actividades, reuniones y procesos, para dar respuesta desde los diferentes campos de acción y alineados con la respuesta nacional y mundial. Esto con el apoyo del voluntariado, el staff y las diferentes personas y organizaciones que se suman al proceso, a nivel nacional e internacional.



YMCA en acción

Pág. 4

YMCA salud mental y convivencia

Pág. 6

YMCA en casa

Pág. 8

YMCA conectados

Pág. 9

YMCA en acción



En el mes de abril se desarrolló una campaña de donación de ayudas humanitarias y asistencia alimentaria, iniciativa de la YMCA que reside en Alemania a través de la cual se beneficiaron 73 familias y posteriormente gracias al apoyo de la voluntaria y la ACJ de este país se logró en total 308 paquetes de asistencia alimentaria para la población de vulnerabilidad del municipio de Circasia.

380

Mercado entregados

73

Familias

Actividad que se realizó con el apoyo de la administración municipal y con la cual se logró beneficiar a voluntarios y participantes del movimiento, así como a población en condición de vulnerabilidad, esto gracias a la gestión local, la iniciativa de la voluntaria en Alemania y al aporte de la CVJM de Alemania.



Además de las iniciativas que ha desarrollado algunas personas del equipo de voluntariado como lo es Juan Pablo Gil, voluntario de la ciudad de Armenia, quien realizó una recolecta de alimentos en el lugar de su residencia, y así brindar ayuda a familias que necesitan este tipo de donaciones.

YMCA salud mental y convivencia

Por medio de diferentes iniciativas y actividades a nivel local la YMCA sigue llevando bienestar mental a las comunidades impulsando una buena convivencia en sus entornos.

Acompañamiento Psicológico

Durante el periodo del confinamiento nacional se puso en marcha una estrategia, para brindar un apoyo y acompañamiento psicológico con diferentes profesionales en el área de la salud mental a aquellas personas que, a causa del aislamiento social han tenido un cambio en su vida cotidiana y emocional, que requieren una consejería para afrontar la situación



YMCA Acompañamiento Psicológico


No estás solo, te extendemos nuestras manos

Profesionales al servicio de la salud mental

Marcela Marín
Psicóloga
Cel: 314 7396686
Disponibilidad: a partir de las 10 am

Felipe Patiño
Psicólogo
Cel: 318 2567320
Disponibilidad: 8 pm - 12 am (media noche)

Laura Saavedra
Psicóloga
Cel: 316 6164980
Disponibilidad: 9 am - 12 pm / 2 pm - 6 pm

Erika Johana Quiceno
Trabajadora Soc. (Esp. Salud Mental)
Cel: 310 4074190
Disponibilidad: 24/7

 Acj-Ymca Quindío Colombia
 @ymcaquindío

Dentro del equipo de voluntariado se han realizado diferentes reuniones a lo largo de la pandemia y entre ellas se destaca una capacitación en herramientas emocionales para enfrentar el COVID19, en esta capacitación se socializaron infografías con pautas para distribuir el tiempo durante este confinamiento y de cómo mejorar la convivencia dentro de los hogares.



YMCA
..... ACJ

CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA EL TIEMPO EN CASA

El confinamiento durante varios días genera malestares psicológicos en los hogares. Es por eso que se debe tener en cuenta algunos factores de protección para sobrellevar la información.



Evitar la sobreinformación

Esto puede generar mucha ansiedad, para cuidarse, evitar estar con la televisión encendida todo el día escuchando noticias, solo informarse en un momento concreto del día, el resto del día tratar de estar ocupado realizando actividades en familia.

Afrontamiento positivo

Se debe cambiar el pensamiento de "no me dejan o no puedo salir de casa" gracias al cuidado personal, se está haciendo un bien para la sociedad, "estamos salvando al mundo".

Planear una rutina diaria y darle cumplimiento

Utilizar la tecnología como un medio de unión y aprovechamiento de tiempo en familia, compartir una película, buscar juegos o lecturas que puedan disfrutar.

Mantenerse activo

Buscar actividades manuales o físicas en las que puedan participar todos los integrantes de la familia, recordar que el estado físico y mental, ayudan a mantener una vida sana.



Ayudarse mutuamente

Reunirse en familia para identificar las necesidades e inconvenientes que se pueden llegar a presentar, realizando acuerdos en los cuales puedan colaborar y apoyarse los unos a los otros.

En especial para los niños, recordar...

Mantener un horario y una rutina es fundamental, por ejemplo; en la mañana se hacen los deberes, después de comer se puede ver la tele o jugar con tecnología y en la tarde aprovechar para realizar actividades lúdicas o actividades físicas en familia.



¡Somos un equipo!

Pasa estos días en familias y de la mejor manera posible

Cuidate y cuidemos de los niños y niñas
**RECUERDA QUE ESTAMOS HACIENDO
UN ACTO DE AMOR Y VALOR**

YMCA en casa



Sábados
5 pm



Se estrenó el nuevo programa radial “Alive Radio by YMCA” un magazín juvenil que tiene como objetivo proporcionar un medio de comunicación fresco y con temas de actualidad sobre la juventud, en donde además de dar a conocer el accionar del movimiento a nivel local y nacional, aborda temáticas pertinentes para el público objetivo. Este espacio se emite a través de Facebook live los sábados a las 5 pm.

YMCA conectados



La comunicación entre voluntarios, líderes de programas y las comunidades es parte fundamental en todo proceso que la YMCA, por eso los diferentes grupos a nivel local realizan actividades, capacitaciones y reuniones virtuales, para continuar con los procesos de formación, acompañamiento y liderazgo.

En el área bilingüe

Formación en el área de inglés a través de la metodología conversacional, realizada por la plataforma google meet, que se sumó a la estrategia #Sihayparcheparaeltiempo libre de la Alcaldía de Armenia.



....
Reto Y'S CLUB
....

Aprende y canta con nosotros la canción de las cuatro estaciones (Four Seasons Song), únete al reto Y'S CLUB.

Aprovecha esta cuarentena y aprende una nueva canción en inglés. Una invitación para todos los niños que hacen parte del programa.

Tienes esta semana para enviarnos tu video al grupo de WhatsApp.
¡Anímate!

Entra al siguiente link para escuchar la canción:
https://youtu.be/_BkkzF9z4-g

#YMCAenMovimiento



Paza la paz

Encuentros a través de plataformas virtuales y grupos de whatsapp con los diferentes participantes del proyecto Paza la Paz, en donde se continúa con la formación en temáticas del proyecto y en habilidades artísticas

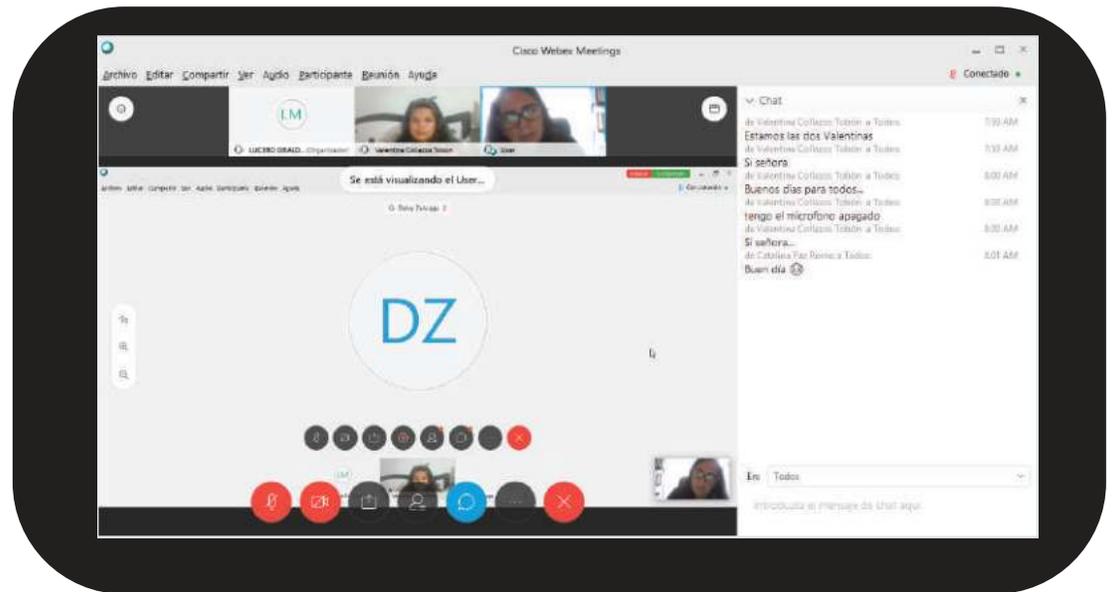
Reto "Fotografía para la Paz"

20 retos fotográficos, con diferentes tipos de fotografía y en donde además se debía agregar una reflexión con alguna de las temáticas del proyecto Pasa la Paz y habilidades para la vida. Realizado a través de Whatsapp.



Escuela de Liderazgo "Jóvenes empoderados para la Paz"

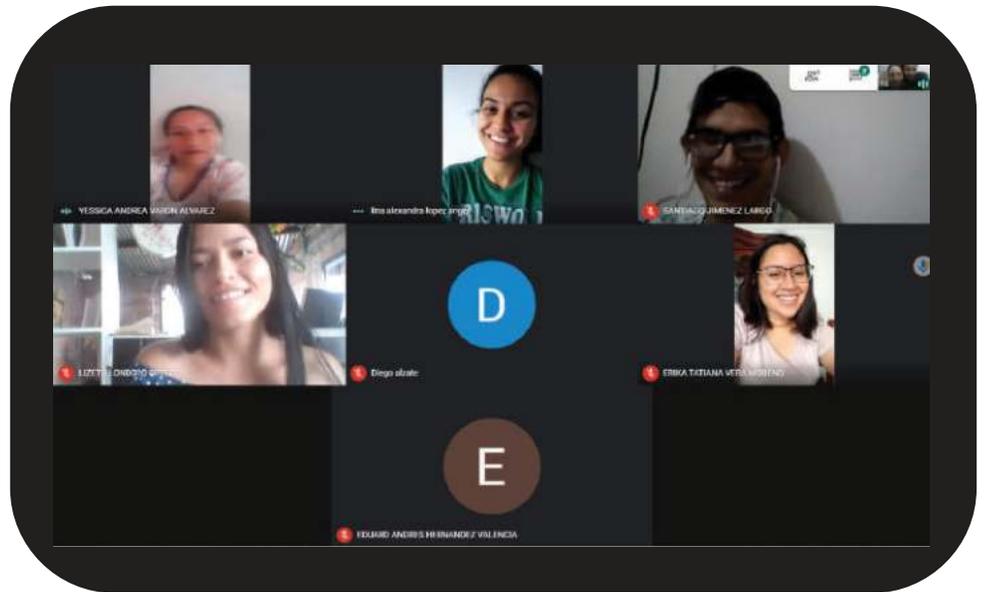
Espacio formativo y de encuentro en articulación con la Alcaldía de Circasia y la plataforma de juventud de Circasia, en donde participan jóvenes del proyecto Paza la Paz de Armenia y Circasia, jóvenes de la plataforma de juventud de Circasia y de diferentes organizaciones e iniciativas juveniles. En este espacio se trabajan el desarrollo de herramientas de liderazgo, la cultura de Paz y mecanismos y escenarios de participación juvenil.



Voluntariado

Se realizaron diferentes reuniones de capacitación e interacción entre todos los integrantes del voluntariado, encuentros como desayunos de oración "Alimentando el Espíritu" una estrategia de misión que busca acercar a los voluntarios a la vivencia misional, a través de compartir en la mañana la palabra de Dios, alabanza y reflexiones. Slogan, "No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios".

Mateo 4:4 | RVR60



YMCA

¡Sigamos juntos en movimiento!

  @YMCAQuindío