

**YMCA**



# ¡Seguimos en movimiento por ti y por nosotros!

Respuestas frente al COVID - 19

Boletín nacional 02

# YMCA en movimiento

La YMCA sigue respondiendo a la emergencia del COVID - 19 en cada continente, región, país y ciudad.

Las actividades son múltiples y diversas: Adaptando sus instalaciones en centros de atención médica, donando mercados y dinero a las comunidades más vulnerables, desarrollando actividades físicas online, apoyando al sector salud con creación de máscaras, entre otros.

De igual forma, se empezaron a abrir más espacios para compartir las diferentes formas de respuesta y reinención frente a la situación social y financiera del mundo.

En Colombia se completan 34 días de cuarentena y el pasado 20 de abril el Gobierno Nacional declaró extensión de esta cuarentena, a pesar de tener este panorama de incertidumbre hay miles de historias sobre la sorprendente solidaridad y apoyo, no solo en Colombia sino también en el mundo.

Por esta razón, la YMCA se une a esa voz de esperanza y solidaridad por eso sigue en movimiento, uniéndose con aliados de diferentes sectores y desarrollando estrategias que permiten llevar bienestar, alegría y esperanza a las comunidades, entendiendo que cada persona en su contexto e integralidad tiene diferentes necesidades físicas, mentales y espirituales.



# YMCA en acción



Pág. 4

# YMCA prevención



Pág. 7

# YMCA salud mental y convivencia



Pág. 9

# YMCA en casa



Pág. 12

# YMCA conectados



Pág. 15

# YMCA en acción



Siendo conscientes de las comunidades más vulnerables y las consecuencias económicas que están viviendo de forma directa, la YMCA responde con ayuda alimentaria y asistencia integral a estas comunidades. Los beneficiarios de los mercados, son las familias de los jóvenes, niños, mujeres cabeza de familia, adultos mayores, todos en situación de alta vulnerabilidad social y pobreza extrema que habitan en las zonas de incidencia donde la YMCA desarrolla programas, desde los Proyectos Sociales hasta los programas de Voluntariado en Desarrollo Comunitario.

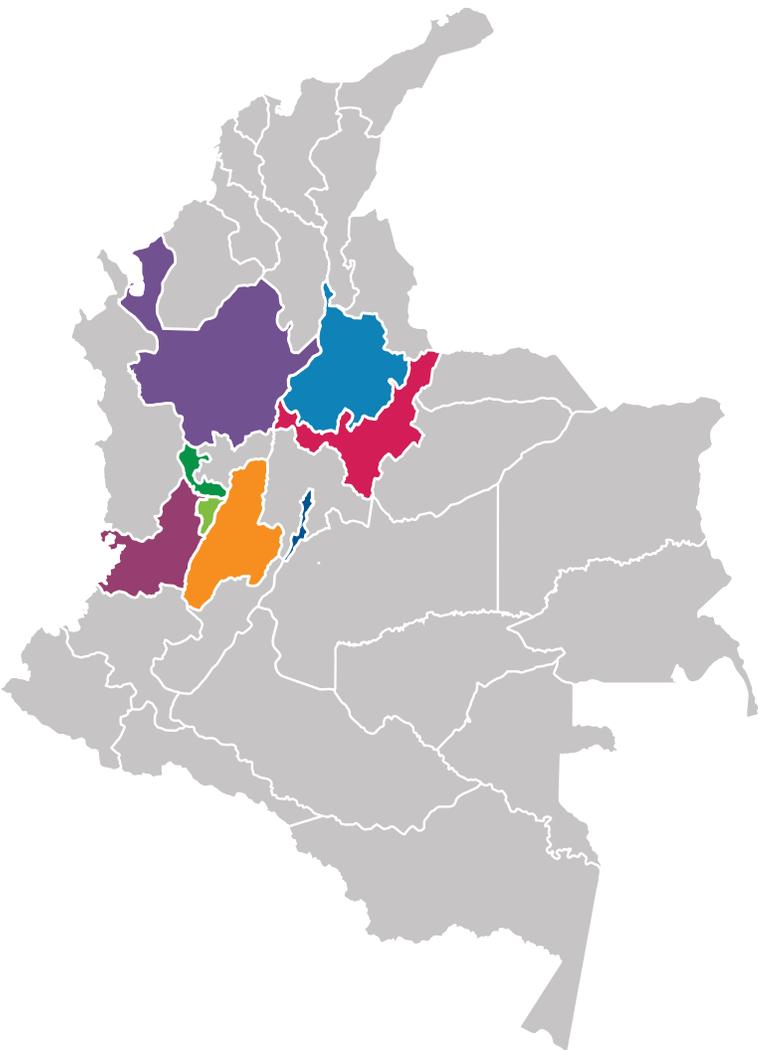
**5.427**

Mercados entregados

**18.790**

Personas beneficiadas

La YMCA está trabajando de la mano con las personas que han decidido aportar a esta causa por medio de las donaciones en dinero y en especie junto el trabajo de los líderes, voluntarios y aliados a nivel local. Este trabajo permitió la entrega de mercados en Bogotá, Santander, Tolima, Cali, Risaralda, Medellín y Puerto Boyacá.



- YMCA en Quindío
- YMCA Santander
- YMCA Tolima
- YMCA Cali
- YMCA Risaralda
- YMCA Bogotá
- YMCA Medellín
- YMCA Puerto Boyacá



## Querendona Cívica

Desde el 18 de marzo, un grupo de jóvenes de diferentes organizaciones y colectivos sociales en Risaralda, se reunieron para generar acciones de la comunidad para la comunidad, es así que hoy en día Querendona Cívica reúne un total de 90 voluntarios y organizaciones, dentro de los cuales hay varios voluntarios y staff de la YMCA.

Por medio de diferentes acciones como el convite querendón, se ha buscado no solo la entregar mercados sino también invitar a las personas de la comunidad a donar alimentos no perecederos, cuando no hay posibilidades de hacer transferencias bancarias.

Logrando así reunir en Risaralda un total de:

**2.197**

Mercados entregados

**1.507**

Familias

# YMCA en prevención



## Medidas de Bioseguridad para la entrega de mercados

Liderando por el ejemplo la YMCA motiva a las comunidades a seguir teniendo las buenas prácticas de prevención, el autocuidado y cuidado por el otro. En las actividades de atención humanitaria se han tomado medidas como:

- 1** Citar a las familias por grupos, no mayores de 10 personas en un mismo momento, evitando así aglomeraciones.
- 2** Informar a las familias que para la entrega de mercados, se debe usar elementos de protección.

- 3 No permitir el ingreso de acompañantes al programa para la entrega de alimentos.
- 4 Contar con gel antibacterial para que las familias desinfecten sus manos antes de recibir las ayudas humanitarias.
- 5 Permitir el ingreso solo con el uso obligatorio de tapabocas.
- 6 Mantener una diferencia de 20 minutos entre cada entrega, con el fin de que las personas de servicios generales puedan desinfectar todas las áreas donde la familia tuvo contacto para recibir la ración.
- 7 Contar para el equipo de trabajo elementos de protección personal, como tapabocas, uniforme o bata desechable, cofia y guantes desechables.

## Puestos de control

Durante el periodo de confinamiento nacional, se han creado puestos de control en municipios como Puerto Boyacá, donde se hace de manera constante una supervisión del ingreso y salida de personas y camiones de alimentos, con el fin de cumplir las normas establecidas por el gobierno, es así que voluntarios de YMCA Puerto Boyacá han sido parte de estos espacios.



# 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.

## Brigada de atención Integrada y atención psicológica

En Risaralda y Quindío, se han desarrollado llamadas a familias para brindar un acompañamiento psicológico y asistencia en salud mental.

Es así que en departamentos como Quindío, se han realizado un total de 100 llamadas aproximadamente, brindando asistencia en primero auxilios y orientación psicológica a participantes de los proyectos y personas de la comunidad.

En Tolima, se siguen desarrollando cursos y talleres junto con el aliado Colectivo de Voluntarios Salud Mental Para Todos, buscando enseñar sobre la importancia del bienestar mental y sus implicaciones en la vida de cada uno en estos momentos.

Estos espacios se han compartido por redes sociales alcanzando 1.385 personas.



## Campaña #StayAtHome

En la YMCA de Cali 6 líderes bilingües han participado en la campaña #StayAtHome de la Embajada de los Estados Unidos en Colombia, el Centro Cultural Colombo Americano y la YMCA.

Una iniciativa mundial con el fin de enviar mensajes positivos a la comunidad por medio de carteles dando tips de autocuidado y esperanza en momentos de confinamiento, es así que a nivel internacional participaron 30 becarios y ex-becarios de programas como los Campamentos de formación ACCESS.

Estos mensajes se han publicado en las cuentas oficiales de la YMCA, en la página web de la Embajada de los Estados Unidos en Colombia, y en las cuentas personales de los líderes YMCA.





# YMCA en casa



Cada semana se trabaja para llevar la YMCA a casa, por medio de diferentes actividades virtuales en vivo y grabadas, lideradas por las YMCA Locales, con el fin de desarrollar nuevas habilidades como aprender a tocar un instrumento, afianzar un nuevo idioma o desarrollar habilidades artísticas, durante el último mes se han desarrollado 255 publicaciones alcanzando un total de 22.496 personas.

Es de resaltar que varias de las actividades son lideradas por jóvenes del programa Paza la Paz de las ciudades como Medellín, Bogotá y Quindío.

## Laboratorios creativos

Los laboratorios creativos en Medellín dirigidos a jóvenes entre 16 y 23 años, hacen parte del proceso de organización y participación juvenil, que buscan promover el desarrollo de habilidades para la vida o potenciar las actitudes y habilidades de los y las jóvenes en torno a temas de su interés como baile, actividad física, fotografía entre otros. Ahora estos espacios se desarrollan de manera virtual.

### Testimonio



“Soy Carolina Mona de Paza la Paz Medellín y pertenezco al grupo de la tercera orden de Itagüí y yo me mantengo en movimiento a través de la danza, a través de clases de danzas que tomo desde mi casa. Fui bailarina de danza urbana hace aproximadamente 7 años y me encanta porque siento que es la manera de demostrar con mi cuerpo lo que hay en mi alma y por esto hoy los invito a que nos mantengamos en movimiento”.

“Hola mi nombre es Ricardo Mejía, soy músico y estudiante de música, toco viola y reto a los jóvenes de Paza la paz a que no dejen pasar sus artes que los practiquen a diario y que se aferran a eso, ya que es lo único que puede levantarnos en momento de decadencia”.

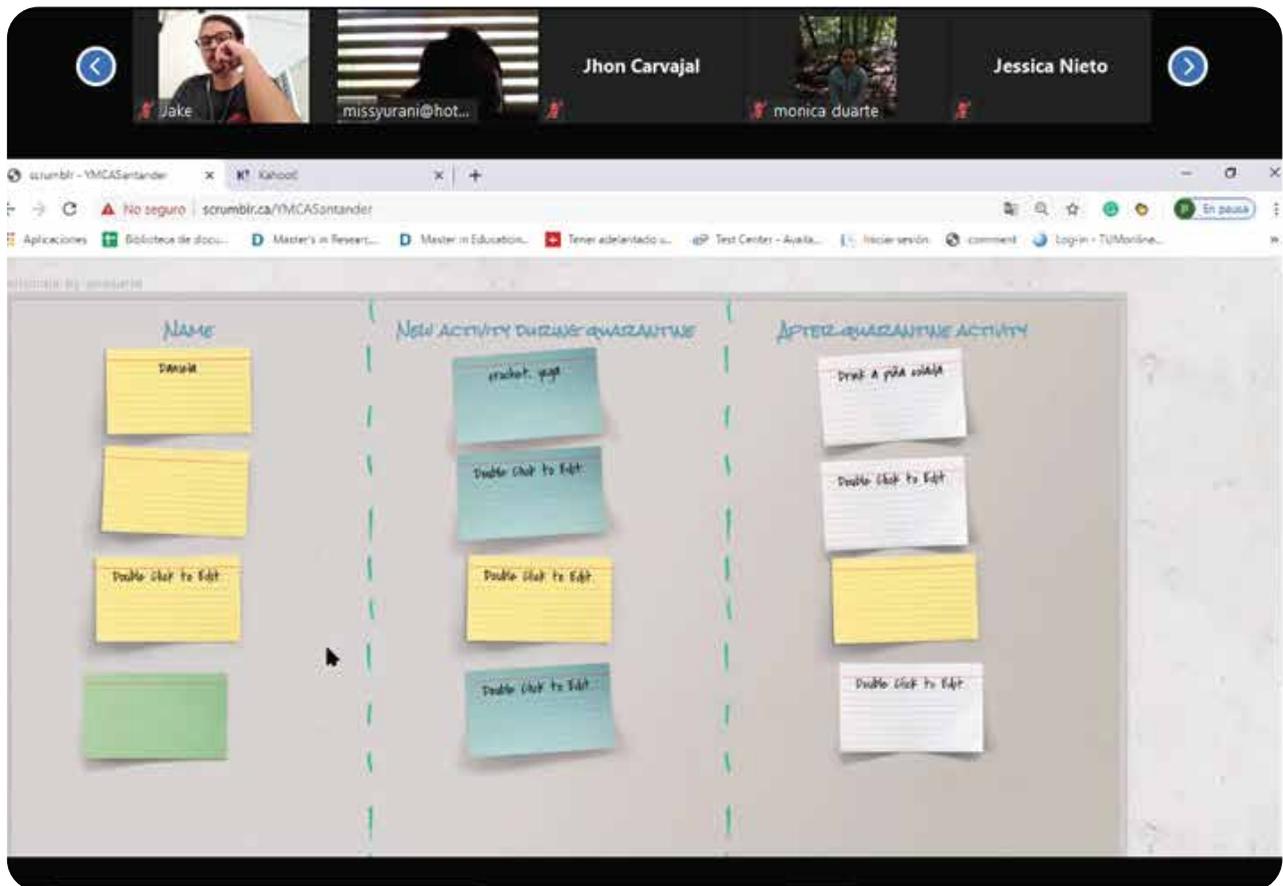
[Clic aquí para ver presentación de violín.](#)



## Clubes de conversación y clases en un segundo idioma (inglés y francés)

Son espacios de interacción en inglés y francés virtuales que promueven la comunicación intercultural, fomentan el desarrollo de valores, habilidades de liderazgo y trabajo en equipo. Inspirando el espíritu de cuidado y apoyo que invita a los participantes a comunicarse efectivamente en inglés y francés en situaciones reales.

Los espacios en francés e inglés se están desarrollando por parte de la Oficina Internacional con adultos. También la YMCA de Armenia Junto con la Alcaldía están formando en la metodología conversacional a jóvenes y voluntarios por medio de la estrategia municipal #Sihayparche para el tiempo libre. Así mismo, en Santander se están llevando a cabo clases de inglés virtuales para jóvenes y adultos las cuales permiten sacarlos de la rutina del confinamiento y fomentar el uso de la segunda lengua.



## Testimonio



“Hola, mi nombre es Daniela Suárez. Soy voluntaria hace más de un año del Área Bilingüe e Internacional. Las clases de inglés empezaron con la idea de promover la adquisición de una segunda lengua entre jóvenes y adultos, debido al COVID - 19 se decidió hacerlo virtualmente. Ha sido una experiencia bastante interesante ya que es otro tipo de interacción pero los participantes han respondido muy bien y se ve la buena actitud de hacer una actividad que los saque de la rutina de la cuarentena”.

# YMCA conectados

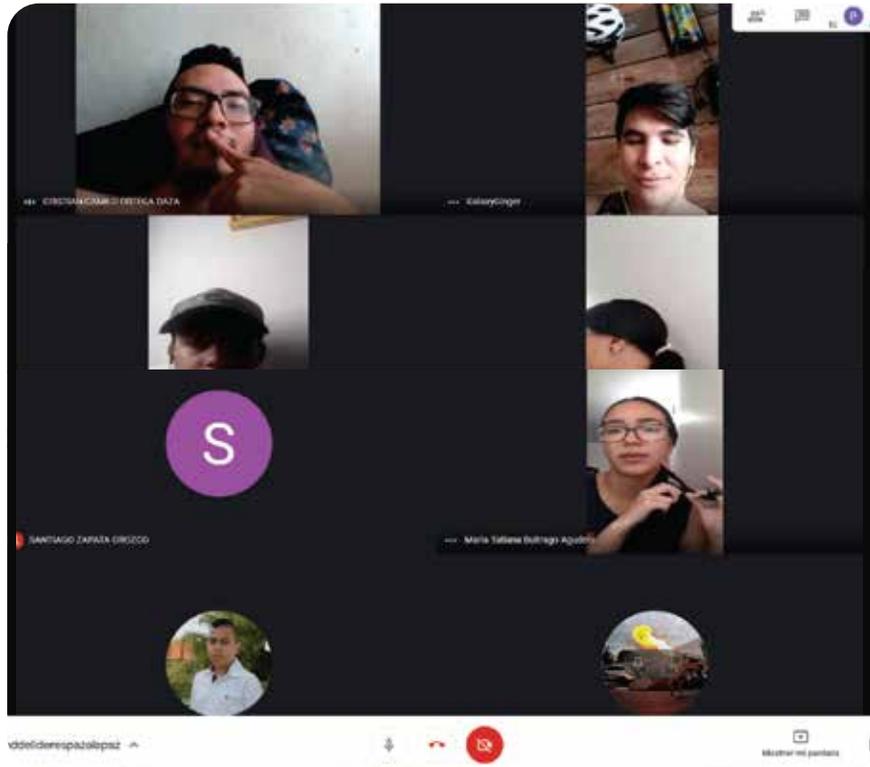


Las relaciones humanas y sociales han sido parte fundamental de todos los procesos en la YMCA, por eso los diferentes grupos de trabajo a nivel nacional realizan actividades y capacitaciones virtuales continuar con los procesos de formación y acompañamiento.

## Programa Paza La Paz

Buscando articular acciones nacionales e inspirar a los jóvenes a impactar a sus comunidades, se realizó la reunión de la Red Nacional de Líderes Jóvenes donde participaron dos miembros de cada uno de las sedes vinculadas al proyecto Paza la paz.

Igualmente, en Medellín los jóvenes de Paza La Paz continúan realizando sus encuentros con los talleristas con el objetivo de avanzar en la malla curricular. A pesar de algunas dificultades de conexión y acceso a herramientas digitales, se ha tenido buena respuesta alrededor de 230 jóvenes han participado, y quienes a su vez se vinculan a las campañas en las redes sociales.



En Quindío se realizan Sesiones Formativas y de encuentros a través de plataformas virtuales y grupos de WhatsApp con los diferentes participantes, en donde se continúa con la formación en temáticas del proyecto y en habilidades artísticas. También se han desarrollado escuelas de liderazgo en articulación con la Alcaldía, jóvenes de la plataforma de juventud y diferentes organizaciones e iniciativas juveniles. En este espacio se trabajan el desarrollo de herramientas de liderazgo, la cultura de Paz, mecanismos y escenarios de participación juvenil.

**27**

sesiones virtuales

**71**

jóvenes

## Espacios de crecimiento espiritual

En las diferentes YMCA se realizan encuentros para crecer espiritualmente y compartir la vivencia misional.

En Quindío se desarrolla Desayuno de oración "Alimentando el Espíritu" así mismo en otras ciudades "Café con Jesús" donde se busca acercar a los voluntarios a la vivencia misional, a través de compartir en la palabra de Dios, alabanza y reflexiones.



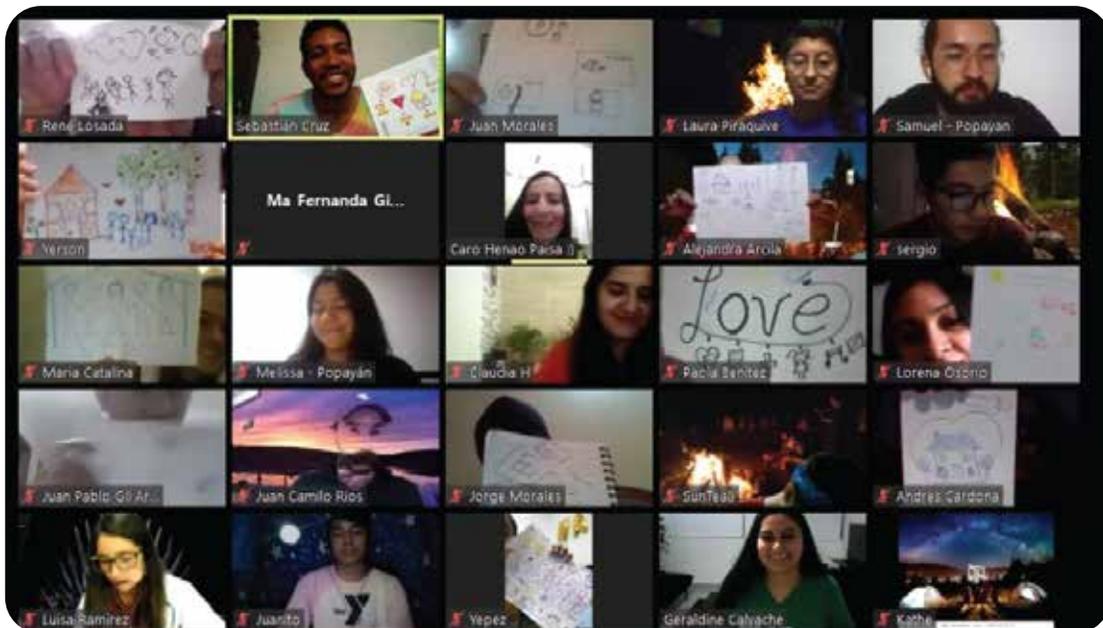
## Full Day Virtual con Voluntarios

En la YMCA de Cali se realizó Full Day virtual con los voluntarios para acompañarlos y conocer sus distintas percepciones entorno a la cuarentena. De igual manera, se dió una charla sobre la resiliencia y se dieron algunos consejos para pasar el tiempo en casa; finalizando con un ejercicio de agradecimiento, el cual consistió en que cada participante dibujara por lo que estaba agradecido, esto para generar esperanza en medio de la angustia que muchos pueden sentir por la situación actual.



## Virtual Camp Fire

Se desarrolló la fogata virtual donde se conectaron 50 Líderes Bilingües YMCA y Líderes Internacionales, se compartieron canciones de campamento, historias y otras actividades recreativas lideradas por los mismos participantes. Finalmente, se tuvo un momento de reflexión que permitió recordar que en medio del confinamiento hay una gran familia YMCA unida y acompañada.



# YMCA

*¡Sigamos juntos en movimiento!*

---

  @YMCAColombia