



XUÑO 2025

¡Feliz día! (¡Feliz vida!)

Como todos os meses, adxuntamos o resume de actividades, proxectos e noticias do último mes.

## PROXECTOS

### CASA AQABAL

Comezamos cunha colaboración entre os nosos proxectos!

Casa Aqabal realizou un obradoiro con nenas e nenos do grupo Por que no? en San Juan, "Emocións e técnicas para xestionalas".

Adquiriron moitos recursos, pero compartimos con vós o que tivo máis éxito:

É unha ferramenta que se usa para calmar as emocións de ira. Cando estas a experimentar esta emoción, colle unha botella pre-cheada e axíttaa vigorosamente para transferir a carga. Despois, observa os flashes mentres respiras profundamente.

1. Isto calma.

2. Non che diremos como reenchér a botella porque é un segredo (bueno, en realidade non nolo dixeron!!!).





XUÑO 2025

Casa Aqabal impartiu formación ao alumnado co apoio do CEEEX (Centro Educativo Extraescolar) pertencente ao Ministerio de Educación.

Así, podemos falar con orgullo de crear espazos para o crecemento persoal e académico das persoas do futuro, traballando para o desenvolvemento.



Lede ata o final!

Cremos que a súa reflexión pode servos moi útil (encantounos e xa estamos aquí).

Así é como se ve o xardín da Casa Aqabal e así é como lles vai a elas, sobreviventes da violencia de xénero.

Queremos compartir que, ademais de recoller cilantro, remolacha e outras sementes, as mulleres compartiron experiencias vitais, o que permitiu unha valiosa socialización e conexión entre elas.



XUÑO 2025

A actividade concluíu cun espazo de reflexión sobre as "sementes emocionais" que deixamos xerminar nas nosas vidas, que nos convidou a reflexionar sobre como as experiencias nos deixan sementes que debemos seleccionar e deixar xerminar a través da aprendizaxe.



Cada mes, Casa Aqabal presenta as actividades de traballo en rede que leva a cabo con outras organizacións para promover a súa formación. Fala de todo o anterior e moito máis!

Estas mulleres son incansables no empoderamento das súas comunidades. Un motivo de orgullo.

- Cancro de colo de útero para estudantes:

Que é o cancro de colo de útero?

Factores de risco e métodos de prevención

Importancia da citoloxía vaxinal e da vacina contra o VPH

Como detectar signos de alerta precoz...

- Violencia, tipos de violencia e métodos de denuncia para o profesorado

Que é a violencia e como se manifesta?

Tipos de violencia: física, psicolóxica, sexual, económica.

Sinais de alerta para as vítimas

Métodos de denuncia dispoñibles a nivel local e nacional



XUÑO 2025

## Papel do profesorado na detección e orientación de casos

- Masculinidade positiva

Que é a masculinidade positiva?

Expresión emocional sen xuízos

Relacións saudables e libres de violencia

Responsabilidade compartida no fogar e na comunidade





XUÑO 2025

## CCC: CENTRO CULTURAL COMUNITARIO (SAN LUCAS)

O CCC (Centro Cultural Comunitario) é un espazo seguro composto por tres áreas principais: unha sala de xogos, unha biblioteca e un departamento de psicoloxía.

Queremos compartir só algunhas das moitas actividades que se levan a cabo aquí, xa que vemos sinceramente que cada mes o número de iniciativas e persoas participantes medra enormemente. Estamos moi orgullosos de formar parte del.

- Club de lectura: para nenos
- Emocionautas: un club para nenas e nenos onde aprenden diferentes xeitos de xestionar as súas emocións co apoio da psicóloga Sindy Castro.
- Razoamento: actividades para axudar aos nenos a poñer as súas mentes en marcha.
- Cada mes, abórdase un valor: o Mes da Tolerancia
- Charla sobre hixiene bucal impartida pola Dra. Silvia Donis.

E moito máis.





XUÑO 2025

E impresionanos o moito que medrou e o moito que conseguiu en menos dun mes.

1. Sala de xogos

Número medio de nenas e nenos por día: 22

2. Biblioteca

- 5 persoas rexistradas.
- 17 libros prestados.

- Visitas á biblioteca: 156

3. Psicoloxía

- Casos abertos: 6
- Horas de atención psicolóxica individual: 35

4. E moitas, moitas actividades, como as que se ven nas fotos.





XUÑO 2025



PROGRAMA DE BECAS

# Xuño Junio

A persoa bolseira do mes é...  
La persona becada del mes es...



XUÑO 2025

Antony Francisco Pérez Pérez!!

Antony é un neno moi alegre que cumpriu 9 anos este mes. Encántanlle os dinosauros, pintar e sempre, sempre! Pídenos que debuxemos e pintemos algo interesante na clase.

As súas cores favoritas son o azul, o vermello e o amarelo. Non pode elixir entre elas. Di que a súa nai o leva á piscina porque é unha actividade que lle gusta moito.

E encántanos que sexa un neno moi familiar e cariñoso. Fala do importantes que son a súa nai e o seu pai, o seu irmán pequeno e a avoa e o avó (todas e todos os da casa).





XUÑO 2025

Coñeces algún lugar onde o fútbol non sexa (normalmente) popular?  
Aquí non sabemos!

En Guatemala é fascinante e, por certo, o uniforme da selección nacional é moi orixinal; presenta un quetzal (a ave nacional) como símbolo do orgullo nacional.

Ben... imos pola tanxente... e non!

Raúl, o profesor de lingua indíxena (Tzutujil), convidou aos estudantes a xogar un partido no campo oficial da comunidade e así fortalecer o traballo en equipo.



## CENTRO SOCIAL A CORUÑA

Non vos alarmedes, non faremos exames, nin tampouco lembraremos matemáticas nin estatística.

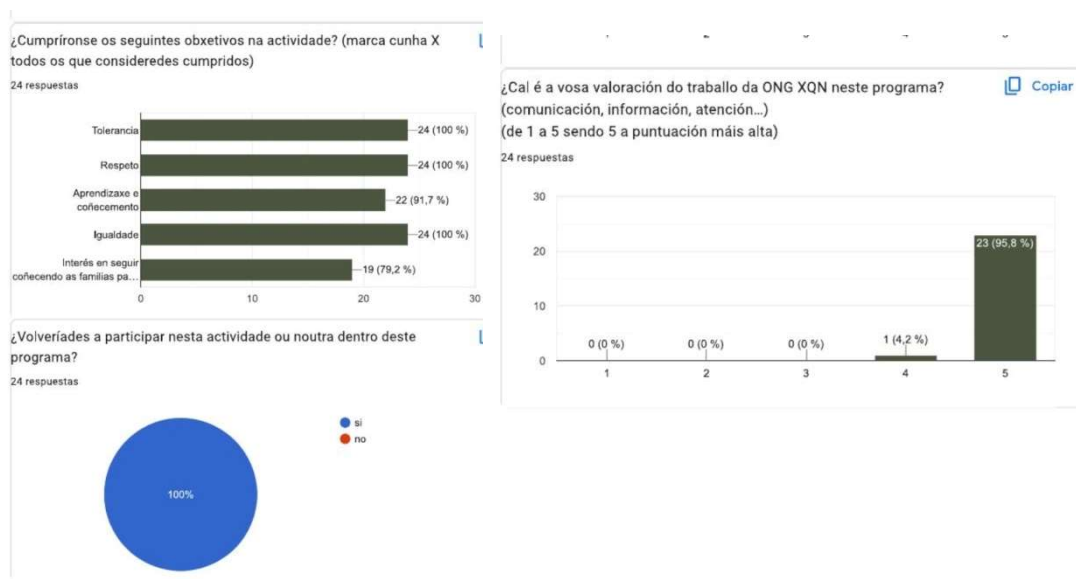
Este é simplemente o noso sinal de ORGULLO, e en grande!



XUÑO 2025

Esta foi a 5ª edición do programa familiar accesible e inclusivo que acabamos de rematar, e como podeis ver nunha ollada nas enquisas de opinión en liña completadas por 24 familias (unhas 80-100 persoas):

- TODAS AS FAMILIAS QUEREN REPETIR actividades con nós
  - O 96 % cualifica o traballo da asociación como excelente (e o 4 % como moi bo)
- Os valores nos que traballamos cúmprense, e iso, realmente, é o mellor, o mellor, o mellor dela.



## CAMPAÑAS

Para conseguir realizar estes proxectos temos que dedicarlle moito esforzo e tempo, ademais de fondos económicos.

E estas son algunhas das accións que facemos.



XUÑO 2025

## CAMISETA MARGA

Aquí temos a nosa camiseta favorita, a "camiseta Marga" en El Yunque (Puerto Rico).

¿Lembras que está en rebaixas e custa sólo 8€?

Pedidos por mail ([porqueno@ongporqueno.com](mailto:porqueno@ongporqueno.com)) ou whatsapp (698 187 960)



## EVENTOS SOLIDARIOS

A última semana de maio e xa entrando en xuño, estivemos no Festigal organizado por Integro e na Feira da Solidariedade do colexio Calasanz.

E temos que agradecerlles as invitacións, o excelente traballo organizativo que fixeron, e o seu compromiso coa solidariedade e a súa visibilidade.

No noso caso, podemos:



XUÑO 2025

1. Vender as nosas artesanías guatemaltecas que dan traballo ás mulleres indíxenas, e
2. Falar do que facemos e como o facemos, o cal é esencial para continuar e chegar a máis xente.



Xuño, ademais de traer sol, trouxo gratidade e moita luz!  
Queremos darlle as grazas unha vez máis a Salud y Conocimiento porque sempre teñen en mente actividades benéficas para apoiar o noso traballo.  
Luz de Lydia Botana e Gerrit, e outros colaboradores.





XUÑO 2025

## SOCI@S

Seguimos sumando...  
E outro mes máis sumamos dúas supermulleres.

Facerse socia é moi importante para organizacións pequenas como a nosa. Investimos cada euro sen perder nin un céntimo polo camiño.



## DATAS SINALADAS

A nosa casa é a de tod@s.





XUÑO 2025

## CULTURA



O centavo ou "len" en Guatemala.

O quetzal centavo, coñecido popularmente como "len", é unha das moedas de menor valor económico (8 len equivalen a 1 céntimo de euro). Non obstante, aínda está en circulación.

E de onde vén o termo "len"? A explicación máis aceptada remóntase á época na que a United Fruit Company operaba no país. Cando a clase traballadora pedía un anticipo aos seus empregadores estadounidenses, usaban o verbo inglés "to lend", polo que o centavo comezou a asociarse coa palabra "lend", que finalmente se converteu en "len".

A historia monetaria formal comezou en 1924, durante a Reforma Monetaria promovida polo xeneral José María Orellana, quen estableceu oficialmente o quetzal



XUÑO 2025

como moeda nacional. Acuñáronse as primeiras moedas de quetzal de 10, 5 e 1 céntimo.

Moi importante! En 1949, engadiuse á moeda de 1 céntimo a imaxe de Frei Bartolomé de las Casas, recoñecido como defensor dos pobos indíxenas.

Hoxe en día, o "len" segue sendo case unha curiosidade histórica e lingüística, o que reflicte tamén a influencia cultural de aquí!

