

# Las Micaelas Solidarias



el apoyo de:  
**QUINTAOLA**  
Siguiendo la revolución feminista



Implementada por



## Informe de Resultados

**QUINTAOLA**  
Siguiendo la revolución feminista



Implementada por  
**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Las Micaelas Solidarias, programa que tiene el objetivo de promover la integración y coexistencia pacífica para la población migrante y de acogida; a través del empoderamiento deportivo y de liderazgo de niñas y adolescentes.

#### **EDITADO POR:**

Asociación Civil Quinta Ola

Teléfono: (51) 960 684 869

[www.quintaola.org](http://www.quintaola.org)

IG: @quintaolaperu

FB: @QuintaOlaPeru

X: @QuintaOlaPeru

YT: @quintaolaperu

TT: @quintaola.org

LI: Quinta Ola Perú

#### **AUTORES:**

Coordinación de publicación: Gianina Marquez

Sistematización: Katia Huertas

Corrección de estilo: Gianina Marquez y Katia Huertas

Diseño y diagramación: Melanie Mendoza

Coordinación comunicacional: Melanie Mendoza

#### **1a. edición digital - Octubre 2024**

Esta publicación ha sido elaborada con el apoyo técnico de la cooperación alemana para el desarrollo, implementada por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH a través del Programa de Apoyo a las comunidades de acogida de población migrante y refugiada en las zonas fronterizas de Colombia, del Ecuador y del Perú – SI Frontera, con el cofinanciamiento de la Unión Europea.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea.

Se autoriza el uso de la publicación, reconociendo los créditos de Autoría: Quinta Ola

Libro electrónico disponible en [www.quintaola.org](http://www.quintaola.org)

# Índice

I. Resumen Ejecutivo	04
II. Introducción	05
III. ¿Qué es Las Micaelas Solidarias?	07
IV. Deporte para la integración	08
4.1. Eje 1: Fortalecimiento de conocimientos, capacidades y herramientas	08
4.1.1. Convocatoria y selección	08
4.1.2. Talleres de Voley	10
4.1.3. Charlas de Sensibilización	11
4.2. Eje 2: Fortalecimiento de entornos de protección	12
4.2.1. Charlas de Sensibilización a familias	12
4.2.2. Copa Empower	13
4.2.2.1. Mapeo de clubes deportivos	13
4.2.2.2. Elaboración de bases del campeonato	16
4.2.2.3. Difusión comunicacional del campeonato	17
4.2.2.4. Feria Informativa Lúdica y de emprendimientos	18
4.2.2.5. Charlas de sensibilización a entrenadores y entrenadoras	19
4.3. Eje 3: Comunidad y Sostenibilidad	20
4.3.1. Graduación y Campeonato Relámpago	20
4.3.2. Kit contra la Violencia Basada en Género	20
4.3.3. Kit de graduación deportivo	21
V. Hallazgos, testimonios y logros	22
VI. Conclusiones	28
VII. Bibliografía	29

## I. RESUMEN EJECUTIVO

Las Micaelas Solidarias es un programa implementado por la Asociación Quinta Ola en colaboración con la Asociación Cultural Deportiva Tupac Amaru, y con el apoyo técnico de la cooperación alemana para el desarrollo, implementada por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH a través del Programa de Apoyo a las comunidades de acogida de población migrante y refugiada en las zonas fronterizas de Colombia, del Ecuador y del Perú – SI Frontera, con el cofinanciamiento de la Unión Europea; dirigido a promover la integración y convivencia pacífica entre la población migrante y local, específicamente niñas y adolescentes venezolanas y peruanas en San Juan de Lurigancho. El proyecto se desarrolló entre octubre de 2022 y enero de 2023, ofreciendo talleres gratuitos de voleibol y charlas sobre violencia de género.

El programa se estructuró en tres ejes principales: fortalecimiento de conocimientos y capacidades,

fortalecimiento de entornos de protección, y comunidad y sostenibilidad. En el primer eje, se realizaron talleres de voleibol divididos por grupos de edad y se ofrecieron charlas de sensibilización sobre temas como la gestión menstrual y la prevención de la violencia de género. El segundo eje incluyó charlas dirigidas a familias y la organización de la Copa Empower, un campeonato deportivo para promover la integración y la práctica del voleibol. El tercer eje se centró en la graduación del programa y la entrega de kits.

El programa fue bien recibido por las participantes y sus familias, quienes destacaron la calidad de los talleres y la importancia de los espacios de integración social. Además, se observó un interés creciente en temas como la prevención del acoso y la salud menstrual. En resumen, Las Micaelas Solidarias logró promover la integración a través del deporte y la sensibilización, generando un impacto significativo en las participantes y sus entornos de protección.

## II. INTRODUCCIÓN

El derecho al juego se define en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño como: "Los Estados Partes reconocen el derecho de la niñez al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y de las artes"(Comité de los derechos del Niño, 2013) . El Comité de Derechos del Niño, organismo encargado de velar por el cumplimiento de esta Convención, ha señalado que el derecho al juego es especialmente importante en condiciones de pobreza, o de niños en situación de conflicto humanitario, como ocurre con muchas de las familias que han llegado a Perú, buscando mejores y nuevas oportunidades.

En situaciones de vulnerabilidad, el juego tiende a tener menos prioridad que otros derechos, sin embargo, en estas situaciones, las oportunidades para el juego, la recreación y la actividad cultural pueden tener una importante función para ayudar a niños, niñas y adolescentes a recuperar la sensación de normalidad y alegría,

devolverles el sentido de su identidad y a recuperar la capacidad de divertirse y disfrutar, entre otras cosas tan importantes como la salud y acceso a la educación.

Asimismo, el deporte es una potente herramienta de transformación social y una actividad formadora. El deporte desempeña un papel importante como promotor de la integración social y el desarrollo económico en diferentes contextos geográficos, culturales y políticos. Es una herramienta poderosa para fortalecer los lazos y relaciones sociales, y para promover los ideales de paz, fraternidad, solidaridad, tolerancia y justicia.

Es así que surge Las Micaelas Solidarias que tiene como objetivo promover la integración y coexistencia pacífica para la población migrante y de acogida; a través del empoderamiento deportivo y de liderazgo de niñas y adolescentes entre 7 y 17 años venezolanas y peruanas en el distrito de San Juan de Lurigancho.

Este informe ofrece una descripción de las actividades llevadas a cabo en el marco del programa Las Micaelas Solidarias, resaltando su relevancia y los resultados alcanzados. Se presenta inicialmente el concepto de Las Micaelas Solidarias, enfocado en el deporte para la integración, y se detallan tres ejes fundamentales: el fortalecimiento de capacidades y herramientas, el fortalecimiento de entornos de protección, y la promoción de la comunidad y la sostenibilidad. Mediante testimonios y hallazgos, se evidencian los logros obtenidos por el proyecto, subrayando su impacto positivo en la comunidad.



### III. ¿QUÉ ES LAS MICAELAS SOLIDARIAS?

Las Micaelas Solidarias es un programa de la Asociación Quinta Ola, junto con la Asociación Cultural Deportiva Tupac Amaru (1), que tiene como objetivo promover la integración y coexistencia pacífica para la población migrante y de acogida; a través del empoderamiento deportivo y de liderazgo de niñas y adolescentes entre 7 y 17 años venezolanas y peruanas en el distrito de San Juan de Lurigancho.

El programa se llevó a cabo de octubre de 2022 a enero de 2023, el programa incluía talleres de voley totalmente gratuitos dirigidos a niñas y adolescentes y charlas sobre violencia basada en género para ellas y sus familias, llegando a tener

una recepción de más de 400 postulaciones de niñas y adolescentes peruanas y venezolanas entre las edades de 6 a 17 años del distrito de San Juan de Lurigancho.

Este programa se llevó a cabo, con el apoyo técnico de la cooperación alemana para el desarrollo, implementada por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH a través del Programa de Apoyo a las comunidades de acogida de población migrante y refugiada en las zonas fronterizas de Colombia, del Ecuador y del Perú – SI Frontera, con el cofinanciamiento de la Unión Europea.

---

(1) El Club Túpac Amaru, fundado en 1967 en San Juan de Lurigancho, es una destacada institución del voleibol femenino peruano, reconocida por su labor como semillero de talentos y por el trabajo en la formación de deportistas de alto nivel. Puedes revisar más información sobre la Asociación Cultural Deportiva Tupac Amaru en: [https://www.facebook.com/p/ACD-TUPAC-AMARU-100063818551475/?locale=es\\_LA](https://www.facebook.com/p/ACD-TUPAC-AMARU-100063818551475/?locale=es_LA)

## IV. DEPORTE PARA LA INTEGRACIÓN

Los programas de Quinta Ola se desarrollan a través de diversos ejes y este programa no fue la excepción. Las Micaelas Solidarias se desarrolló a través de tres ejes principales:

### 4.1. Eje 1: Fortalecimiento de conocimientos, capacidades y herramientas

La finalidad de este eje es que las niñas y adolescentes exploren sus identidades y roles; reflexionen y contextualicen sus vivencias; y fortalezcan sus conocimientos, capacidades y herramientas. (Asociación Quinta Ola, 2023) A partir de ello, este programa se enfocó en la creación de un espacio de integración social comunitaria para el fortalecimiento de los conocimientos, capacidades y herramientas de niñas y adolescentes mediante la práctica deportiva.

#### 4.1.1. Convocatoria y selección

Para poder dar inicio al proceso de convocatoria se contó con la elaboración de una línea gráfica

que debía incluir referentes culturales asociados al deporte y a la integración. Además, esta línea gráfica fue validada por las deportistas del Club Tupac Amaru y su equipo técnico.

El proceso de convocatoria se llevó a cabo empleando dos estrategias de difusión de la convocatoria y del formulario de postulación.



*Niña integrante de Las Micaelas Solidarias*



En primer lugar, se implementó una estrategia de convocatoria social comunitaria, la cual consistió en la difusión de material gráfico en puntos estratégicos del distrito. Para este fin, se imprimieron volantes y afiches, los cuales fueron distribuidos en lugares clave como los mercados Santa Rosa y Canto Grande, colegios, los paraderos de metro San Martín y Santa Rosa, así como en las zonas comerciales de San Juan de Lurigancho.

En segundo lugar, se empleó una estrategia de difusión online a través de las redes sociales de Quinta Ola y la Asociación Cultural Deportiva Tupac Amaru. Además, para asegurar una mayor difusión y participación, se difundió la convocatoria a través de los diversos aliados de Quinta Ola, así como el envío de correos electrónicos y grupos de WhatsApp. Esta estrategia multicanal garantizó una mayor visibilidad y accesibilidad a la convocatoria, maximizando así las oportunidades de participación.

**Tabla N°1**

N° niñas y adolescentes peruanas y venezolanas alcanzadas a través de la convocatoria

	Nacionalidad	Niñas	Adolescentes	Total
Postulantes	Venezolanas	44	19	63
	Peruanas	182	162	344
	<b>Total</b>	<b>226</b>	<b>181</b>	<b>407</b>

*Nota. Fuente: Formulario de postulación del programa Las Micaelas Solidarias 2022*

En tercer lugar, se procedió con el proceso de selección y formalización de las participantes, al ser un programa dirigido a menores de edad era indispensable contar con las autorizaciones de padres, madres o tutores legales para que las niñas y adolescentes puedan participar activamente de los talleres. A partir de este proceso se logró la formalización de la participación de un total de 81 niñas y adolescentes.

**Tabla N°2**

Nº niñas y adolescentes venezolanas y peruanas seleccionadas

	Nacionalidad	Niñas	Adolescentes	Total
Seleccionadas	Venezolanas (2)	24	8	32
	Peruanas	22	27	49
	<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>81</b>

*Nota. Fuente: Matriz de selección y formalización del programa Las Micaelas Solidarias 2022*

**4.1.2. Talleres de Voley**

Culminado el proceso de selección y formalización se dio inicio a los talleres de Voley. Se contó con la participación de tres entrenadoras y un entrenador para llevar a cabo el programa. Con el objetivo de garantizar una atención adecuada y personalizada, se organizó a las participantes en dos turnos distintos.



*Adolescente durante los talleres de vóley*

(2) Estas cifras incluyen la participación de una adolescente ecuatoriana.

**Tabla N°3**  
División por grupos etarios

Turno	Grupo etario	Grupo etario
3:00 p.m. a 5:00 p.m.	De 7 a 10 años	De 11 a 12 años
5:00 p.m. a 7:00 p.m.	De 13 a 15 años	De 16 a 17 años

*Nota. Fuente: Matriz de selección y formalización del programa Las Micaelas Solidarias 2022*

Durante el turno de 3:00 p.m. a 5:00 pm, se realizaron las sesiones de entrenamiento para las participantes de 7 a 12 años, dividiéndolas en dos grupos según su rango de edad: de 7 a 10 años y de 11 a 12 años respectivamente. Por otro lado, el segundo turno se llevó a cabo de 5:00 a 7:00 pm, dedicado a las participantes de 13 a 17 años. Estas últimas fueron agrupadas en dos categorías según su edad: de 13 a 15 años y de 16 a 17 años respectivamente.

En total, se realizaron un total de 8 talleres de voleibol, llevados a cabo los días sábados en las siguientes fechas: 29 de octubre, 05

de noviembre, 12 de noviembre, 19 de noviembre, 26 de noviembre, 3 de diciembre, 10 de diciembre y 17 de diciembre. La elección de los días sábados permitió que los talleres no interfirieran con las obligaciones educativas y extracurriculares de las participantes, asegurando su participación.

#### 4.1.3. Charlas de Sensibilización

Se brindaron dos charlas a las participantes, una sobre gestión menstrual y otra sobre prevención e identificación de situaciones de violencia basada en género. Para la realización de las charlas se coordinó con HIAS (3) y la colectiva comunitaria barrial San Juan de Lurigancho Feminista (4).

(3) HIAS presta servicios vitales a refugiados, solicitantes de asilo y otras personas desplazadas por la fuerza y apátridas de todo el mundo, y defiende sus derechos fundamentales para que puedan reconstruir sus vidas. Puedes encontrar más información sobre Hias en: <https://hias.org/es/quien/>

(4) Puedes encontrar más información sobre SJL Feminista en: <https://www.instagram.com/sjlfeminista.pe/>

HIAS ofreció una charla titulada "Nuestro Escudo Protector", centrada en la prevención de la Violencia Basada en Género (VBG), utilizando como metodología el arteterapia. Esta sesión estuvo especialmente diseñada y dirigida a niñas de 7 a 12 años. La elección de esta metodología no sólo permitió abordar el tema de manera sensible y accesible para las participantes, sino que también les proporcionó herramientas creativas para expresar emociones y reflexionar sobre el tema de una manera más profunda.

Por otro lado, se llevó a cabo la charla para las adolescentes de 13 a 17 años, dirigida por San Juan de Lurigancho Feminista. Durante esta sesión, las adolescentes tuvieron la oportunidad de fortalecer sus conocimientos sobre los diferentes tipos de violencia de género. Además, como parte de los recursos proporcionados, todas las participantes recibieron un Directorio Antiagresión (5) que

contiene información detallada sobre las rutas de denuncia disponibles para casos de Violencia Basada en Género. Este directorio se diseñó con el propósito de brindar a las adolescentes acceso directo y claro

#### **4.2. Eje 2: Fortalecimiento de entornos de protección**

Este eje se enfoca en fortalecer los entornos de protección, que incluyen tanto a la comunidad como a las familias, con el objetivo de brindarles herramientas para convertirse en aliados en la defensa de los derechos de las niñas y adolescentes.

##### 4.2.1. Charlas de Sensibilización a familias

Se impartieron dos charlas informativas dirigidas a las familias, abordando temáticas relevantes para el bienestar y la protección de niñas, niños y adolescentes migrantes. La primera charla se enfocó en los derechos de niños, niñas y adolescentes y la crianza positiva.

---

(5) Puedes descargar el Directorio Antiagresión en el siguiente enlace: <https://quintaola.org/directorio-antiagresion/>

La segunda charla se centró en la prevención, detección y denuncia de la violencia basada en género (VBG), ambas charlas fueron facilitadas por la Organización Quinta Ola.

#### 4.2.2. Copa Empower

La Copa Empower fue un campeonato de integración que tenía como objetivo fortalecer los lazos de amistad deportiva entre las instituciones participantes, así como entre sus deportistas y familias, al mismo tiempo que se promovía la práctica del voleibol como una actividad formativa y de unión comunitaria.

Este evento reunió a más de 600 niñas y adolescentes peruanas, migrantes y refugiadas venezolanas que compitieron en las categorías Sub-11, Sub-13, Sub-15 y Sub-17



durante tres días de intensa competencia, del jueves 12 al sábado 14 de enero de 2023, en la I.E 2091 Andrés Avelino Cáceres, ubicada en Calle Las Acacias, Urb. Las Palmeras, a dos cuadras de la Municipalidad de Los Olivos.

Además, en paralelo al campeonato, los días viernes 13 y sábado 14 de enero, se llevó a cabo una feria donde se presentaron organizaciones aliadas y emprendimientos peruanos y venezolanos, con el objetivo de informar de manera lúdica sobre nuestros derechos y celebrar la integración comunitaria.

##### 4.2.2.1. Mapeo de clubes deportivos

Se hizo un mapeo de los clubes deportivos de vóley, identificando los clubes contaban con deportistas en las edades de 10 a 17 años. Se priorizo la participación de clubes de distritos con mayor número de población migrante y en zonas periféricas de Lima Metropolitana. En el campeonato participaron 25 clubes:

Tabla N°4

Clubes deportivos participantes de la Copa Empower 2023

N°	Nombre del Club	Distrito
1	Tupac Amaru	San Juan de Lurigancho
2	Nugevit	Ate Vitarte
3	Amauta	Santa Anita
4	Geminis	Comas
5	Kinder	San Martin de Porres
6	Rebaza Acosta	Callao
7	Lucyana	Comas
8	Jóvenes en Acción	San Juan de Lurigancho
9	Club Huaycan	Huaycan
10	Acadeu	Los Olivos
11	Soan	Los Olivos
12	JV	Huaycan
13	Esforta	Comas
14	IPRIVF	San Juan de Lurigancho
15	Nueva Generación	San Martin de Porres
16	San Alberto	La Victoria
17	San Ignacio	Ate Vitarte

18	Club Cultural Geminis	Comas
19	Sport Rosario	Los Olivos
20	Club Jepsus	Chorrillos
21	Santa Clara	Ate Vitarte
22	Huacocay	Carabaylo
23	Los Tigres	Comas
24	CD Unión	Comas
25	Club Región Callao	Callao

*Nota. Fuente: Formularios de registro para el campeonato*

A partir de ello, se logró la participación de un total de 602 deportistas entre las edades de 10 a 17 años de los 25 equipos.

**Tabla N°5**

Nº de deportistas participantes por categoría

Categoría	Cantidad
Sub 11	147 deportistas
Sub 13	146 deportistas
Sub 15	155 deportistas
Sub 17	154 deportistas

*Nota. Fuente: Listas de asistencia del campeonato*



*Campeonato de vóley Copa Empower 2023*

#### 4.2.2.2. Elaboración de bases del campeonato

Con el asesoramiento de árbitros de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) (6), se elaboró la propuesta de bases para el campeonato deportivo dirigido a 25 equipos. La propuesta de bases generales para la Copa Empower 2023 estableció un marco organizativo y normativo para el desarrollo de un campeonato de voleibol que tuvo lugar con el

propósito de fortalecer la amistad deportiva, promover la práctica del voleibol y facilitar el aprendizaje en esta disciplina. Las bases definieron las categorías por edad, el proceso de participación de los equipos, las reglas de juego, las sanciones, los reclamos, el financiamiento del campeonato y los premios.

---

La Federación Internacional de Voleibol es el organismo mundial que se dedica a regular las normas del voleibol a nivel competitivo, así como de celebrar periódicamente competiciones y eventos en sus dos disciplinas. Puedes revisar más información de la FIVB en: <https://www.fivb.com/>



Por otro lado, se implementaron estrategias de participación para fomentar la integración entre los equipos participantes. Se estableció un sistema de premios destinado a reconocer y valorar la diversidad y la inclusión en el campeonato. En este sentido, se anunció que los tres equipos con el mayor número de deportistas de otras nacionalidades, debidamente registrados en el campeonato, serían galardonados con una pelota de voleibol cada uno. Asimismo, se ofreció un premio especial al equipo con la mayor cantidad de entrenadores/as de otras nacionalidades registrados en el evento, quienes recibirán un net de vóley como reconocimiento a su contribución a la integración y diversidad en el deporte. Estas medidas incentivaron la participación multicultural y promovieron un ambiente inclusivo y acogedor durante el desarrollo del campeonato.

#### 4.2.2.3. Difusión comunicacional del campeonato

La difusión del campeonato se llevó a cabo a través de varios canales de comunicación:

- Toolkit de difusión: Se compartió un toolkit con los clubes participantes, organizaciones, emprendimientos y influencers deportivos, como Karla Ortiz y Jessenia Uceda, con el objetivo de solicitar su apoyo en la difusión del campeonato.
- Mailing a la base de datos: Se elaboró y envió un correo electrónico a la base de datos de Quinta Ola, invitando a la audiencia a asistir al campeonato y participar en la feria comunitaria.
- Nota de prensa: Se redactó una nota de prensa que fue compartida con los medios de comunicación. Esta nota de prensa fue utilizada durante las entrevistas concedidas a los medios para ampliar la cobertura del campeonato.



Por otro lado, también se desarrolló una difusión por medios digitales como:

- En Somos Conexión RTV, una organización periodística dedicada a promover y difundir la práctica deportiva, se realizó una entrevista (7) el 10 de enero de 2023.
- En Divergentes, un medio de comunicación digital informativo y social, también se llevó a cabo una entrevista (8) el 10 de enero de 2023. Además, el último día del campeonato fue transmitido en vivo (9) por Divergentes el 14 de enero de 2023.

#### 4.2.2.4. Feria Informativa Lúdica y de emprendimientos

En paralelo a los partidos de campeonatos, se llevó a cabo una feria informativa sobre los derechos

de niñas y adolescentes, con especial énfasis en su protección y prevención de situaciones de violencia de género.

En esta feria participaron las siguientes instituciones: ACNUR, Save The Children, Unión Venezolana, Veneactiva, Hias e Inppares. Asimismo, se habilitó un espacio especial para emprendimientos de familias peruanas y migrantes, especialmente liderados por mujeres. La feria de emprendedores se llevó a cabo los tres días del campeonato, en esta participaron: Creaciones Anita, Balloon Party Arabella, Anyka, El rinconcito venezolano, 5control, y The Queen Donuts.

---

(7) Puedes ver la entrevista en Somos Conexión RTV aquí: <https://fb.watch/hZU3nQmDQg/>

(8) Puedes ver la entrevista en Divergentes aquí: <https://fb.watch/hZU8QQAISQ/>

(9) Puedes ver la transmisión en vivo de Divergentes aquí: <https://www.facebook.com/DiverGentes.news/videos/6570768572943665/>



*Charlas de sensibilización sobre violencia basada en género*



*Adolescentes deportistas participan de la Copa Empower 2023*

#### 4.2.2.5. Charlas de sensibilización a entrenadores y entrenadoras

Durante el día de inauguración del campeonato se brindó una charla de sensibilización sobre prevención e identificación de situaciones VBG a las entrenadoras y entrenadores. También se les entregó una guía con rutas de denuncia, y centros de atención que provean servicios de acompañamiento legal y psicosocial. En este espacio los entrenadores recalcaron la necesidad de este tipo de información ya que han identificado situaciones de violencia física, psicológica y de acoso sexual a sus deportistas. Asimismo, todas las deportistas recibieron la misma guía con las rutas de denuncia y se les reafirmó que ellas son también referentes en sus espacios educativos y que pueden colaborar en la detección y contención de casos de violencia entre sus grupos de pares. Por último, estas charlas de sensibilización fueron brindadas por jóvenes pertenecientes a la Red de Activistas de Quinta Ola.

### **4.3. Eje 3: Comunidad y Sostenibilidad**

La finalidad de este eje es generar un sentido de comunidad y pertenencia entre las participantes, que perdure más allá del programa y las motive aún después de su conclusión. Estas estrategias no solo fortalecen su compromiso, sino que también fomentan su permanencia en el programa. En el marco de este programa se desarrollaron las siguientes estrategias:

#### 4.3.1. Graduación y Campeonato Relámpago

Se llevó a cabo un evento en modo de graduación y cierre del programa que promovió la integración comunitaria entre las familias de la comunidad migrante, refugiada y de acogida. La jornada comenzó con la participación en partidos de voley de acuerdo a su categoría. Además, se extendió la invitación a otras adolescentes y jóvenes deportistas del Club Tupac Amaru para enriquecer la experiencia. El evento contó con la presencia de padres, madres y hermanos de las participantes. Como parte de la celebración, se ofreció a las participantes y sus familias una chocolatada con panetón y hallacas venezolanas, platos

tradicionales en las festividades navideñas de Venezuela y Perú. Esto permitió a las familias, tanto peruanas como venezolanas, disfrutar y compartir las tradiciones navideñas de cada país. Además, como un acto de tejido de redes comunitarias, un grupo de madres peruanas y venezolanas se encargó de preparar la chocolatada y distribuir las hallacas entre los asistentes, promoviendo así la colaboración y solidaridad entre los miembros de la comunidad.

#### 4.3.2. Kit contra la Violencia Basada en Género

Todas las participantes de Las Micaelas Solidarias recibieron un kit destinado a la prevención de la Violencia Basada en Género (VBG), el cual consistió en varios elementos esenciales. Este kit incluía un Directorio Antiagresión que proporcionaba información sobre diversas rutas de denuncia de la VBG, así como una mandala y colores, un lapicero y un cuaderno.

Finalmente, cada participante recibió un polo con el mensaje "Nuestras Voces Unidas Son Poder". Es relevante destacar que estas charlas se llevaron a cabo en el marco del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

#### 4.3.3. Kit de graduación deportivo

En contraste con otros programas de Quinta Ola, este kit se distingue por incluir elementos adicionales diseñados específicamente para fomentar la participación continua en el voley.

Además de los materiales tradicionales, el polo del programa, este kit incorpora rodilleras, coderas, shorts y medias deportivas. El propósito de estos artículos es proporcionar a las participantes las herramientas necesarias para que puedan seguir participando activamente en la práctica del voley, promoviendo así su compromiso y desarrollo en este deporte.



*Sesión de fotografía de Las Micaelas Solidarias*

## V. HALLAZGOS, TESTIMONIOS Y LOGROS

Los presentes hallazgos se han recopilado a través de la recolección de testimonios, encuestas de satisfacción tanto a las participantes como a sus familias e informes de resultados.

En primer lugar, los talleres de vóley fueron ampliamente valorados tanto por las participantes como por sus familias, lo cual se reflejó en el considerable número de postulaciones recibidas al programa. Este hecho pone de relieve la fuerte demanda de iniciativas que incorporan el deporte como herramienta para el fortalecimiento y la integración social. A partir de ello, se destacó positivamente la labor de los entrenadores y entrenadoras que dirigieron las sesiones, así como la oportunidad de relacionarse con otras niñas y adolescentes apasionadas por este deporte.

*"Nuestros entrenadores, especialmente mi profesora Grace, son los mejores. La paciencia que demostraron al enseñarnos fue admirable, y aprender de su vasto conocimiento fue una experiencia sumamente agradable. Siento un cariño especial por la profesora; su talento en el vóley es extraordinario y su habilidad para enseñar es sobresaliente."*

*-Adolescente peruana de 16 años*

Reconocer la importancia de los espacios de integración social es fundamental. Estos lugares brindan a las niñas y adolescentes un ambiente seguro y de confianza donde pueden interactuar no solo con sus pares, sino también con adultos responsables que lideran y supervisan las actividades. Estos espacios no solo promueven la socialización y el desarrollo de habilidades sociales, sino que también les ayudan a construir relaciones positivas con los adultos y adultas y fortalecen el sentido de comunidad.

Es así que, el 100% de niñas y adolescentes encuestadas valoraron positivamente su experiencia en el programa, destacando no solo la oportunidad de participar de los talleres, sino también la calidad del espacio y la relación con los adultos a cargo.

*“Mi experiencia fue sumamente gratificante, aunque debo admitir que en ocasiones sentí frustración cuando no lograba dominar algún ejercicio. Sin embargo, perseveré y con práctica logré mejorarlo notablemente. Destaco la amabilidad y paciencia de todos los profesores, quienes irradiaban una energía positiva que contagió a todo el equipo y contribuyó en gran medida a mi proceso de aprendizaje.”*

*–Adolescente venezolana de 14 años*

Estas valoraciones reflejan el impacto positivo que el programa ha tenido en la vida de las participantes, proporcionándoles un ambiente seguro, de confianza y de apoyo donde pudieron fortalecer sus capacidades tanto a nivel deportivo como personal.

*“Me gustaron los talleres de voley porque yo realmente soy fanática de una serie anime llamada Haikyu y desde que la empecé a ver me encantó el deporte y cuando vi la oportunidad de este taller no la podía desperdiciar. Ahora no solo soy fanática de este deporte por la serie que vi, sino porque realmente se convirtió en mi deporte favorito, mi salida de la realidad y me encanta practicarlo.”*

*–Adolescente venezolana de 14 años*

Es imperativo reconocer la importancia de brindar espacios donde las niñas y adolescencias tengan la oportunidad de descubrir y explorar sus pasiones tanto para el acceso a las artes, la música y el deporte. Estos espacios no solo les permiten desarrollar intereses y habilidades, sino que también fomentan su autoexpresión, creatividad y autoconocimiento.

Este programa comprendió un total de 10 talleres, no obstante, al concluir, tanto las familias como las participantes expresaron su deseo de que se continúen desarrollando programas similares, con un mayor número de sesiones, dejando en evidencia la alta demanda de

espacios de integración comunitaria a través del deporte, que no solo se limita a la participación en los talleres, sino que también cuando las familias asumen voluntariamente roles activos en la dinámica comunitaria del espacio.

Claro ejemplo es el de las hermanas Yuleisi (35 años) y Yusneidi (30 años) Paez Perez, originarias de Venezuela, emigraron a Perú hace más de tres años junto con su familia. Encontraron en Perú un segundo hogar y en San Juan de Lurigancho un nuevo distrito mucho más grande que en el que vivían en Venezuela. Dana (7 años) y Luciana (7 años), las hijas de Yuleisi y Yusneidi respectivamente, se adaptaron rápidamente a su nueva vida y entorno. Dana transmitió a Luciana su pasión por el vóley, una actividad que solía practicar en un taller escolar y compartir con su prima. Sin embargo, debido a las limitaciones económicas de la familia de Luciana, esta no podía asistir a los mismos talleres que su prima. Gracias al apoyo brindado por Las Micaelas Solidarias, Dana y Luciana finalmente tienen la oportunidad de practicar juntas el deporte que tanto aman.



*Niñas participan del campeonato de clausura de Las Micaelas Solidarias*



*Participantes de Las Micaelas Solidarias reciben charlas sobre la prevención de la violencia basada en género*



Además, han entablado amistades con otras niñas peruanas, formando sus propios equipos de vóley, conocidos como "las micaelitas" y "las micaelas unidas". Ambas niñas han sido constantes en su asistencia a los talleres de vóley y a las charlas de sensibilización, e incluso han animado a otras primas y amigas peruanas de su barrio a unirse, con el objetivo de que también puedan aprender sobre sus derechos.

Por otro lado, Yuleisi se involucró activamente en el comité de organización de la chocolatada de clausura, colaborando con madres peruanas para preparar alimentos para todas las familias que asistieron al cierre del programa.



La familia Paez Perez expresa su profundo agradecimiento al programa por todas las experiencias enriquecedoras que Dana y Luciana han tenido la oportunidad de vivir en su nuevo país.

Podemos evidenciar que el involucramiento de esta familia no solo se limitó a la participación de sus hijas en los talleres, sino que también asumieron roles activos dentro de la dinámica comunitaria creada.

En segundo lugar, el programa no se limitó a los talleres de voley, sino que también contó con un componente de sensibilización el cual tuvo muy buena recepción por parte de las participantes y sus familias. En el caso de las participantes, se observó un fortalecimiento en sus conocimientos para identificar los diferentes tipos de violencia.

*"He aprendido que el acoso es lamentablemente una realidad común, pero también que es inaceptable. Como sociedad, necesitamos transformarnos y garantizar que todos, simplemente por existir, seamos tratados con el mismo respeto. Es imperativo que aprendamos a valorar y a no ignorar temas tan críticos como este."*

*-Adolescente peruana de 16 años*

Y es a partir de esta charla que también manifestaron su interés en diversos temas para otras oportunidades. En particular, destacaron el deseo de aprender sobre el bullying, tanto dentro como fuera del entorno escolar, incluyendo la manera de abordarlo si es perpetrado por maestros. También manifestaron interés en temas relacionados con la salud menstrual, la educación, el autoestima, el control de emociones y la salud mental, reconociendo los desafíos que enfrentan como adolescentes. Otros temas mencionados fueron la sexualidad, los derechos de la mujer y la prevención de la discriminación y el racismo. Por otro lado, sobre el taller para padres, el taller fue percibido como una experiencia

enriquecedora que ofreció orientación práctica y reflexiones valiosas sobre la crianza y las relaciones familiares.

*"(..) me gustó el taller dirigido a familias, ya que como padres muchas veces necesitamos guía para saber cómo actuar ante dichas situaciones como tener la paciencia para saber guiar a nuestros hijos al igual que sabiduría para crear una estabilidad entre ser permisivo o autoritario para también saber aprender y respetar a nuestro hijos y sus sentimientos o manera de ver la cosas y ser una guía para ellos"*

*-Madre venezolana*

Es fundamental involucrar a los entornos de protección de los niños, niñas y adolescentes en los procesos de sensibilización. Estos entornos, que incluyen a la familia, la escuela, las instituciones sociales y comunitarias, desempeñan un papel crucial en la promoción de la y la prevención de situaciones de riesgo y violencia. Al sensibilizar a los adultos responsables y a las figuras de autoridad, se fortalece su capacidad para reconocer y abordar eficazmente los problemas

que afectan a los niños, niñas y adolescentes, creando así entornos más seguros y protectores para su desarrollo integral.

Es por ello que durante el campeonato de integración se organizó un espacio de sensibilización para entrenadores y entrenadoras. Reconociendo su papel como figuras de autoridad en espacios deportivos dirigidos a niños, niñas y adolescentes, se buscó capacitarlos para que pudieran identificar y abordar adecuadamente las diferentes formas de violencia que podrían afectar a sus deportistas. Este enfoque no solo busca proteger el bienestar de las niñas y adolescentes, sino también empoderar a los entrenadores y entrenadoras para que sean agentes de cambio en la promoción de entornos seguros y saludables dentro del ámbito deportivo.

Finalmente, se les preguntó a las participantes y a sus familias qué era lo más valioso que se llevaban de su participación en el espacio. Las respuestas reflejaron una amplia gama de experiencias positivas y aprendizajes significativos.

Desde la solidaridad y la amistad fortalecida hasta el conocimiento adquirido sobre el vóley y otros temas. Muchas destacaron la calidad del apoyo brindado por el equipo y la oportunidad de participar en un ambiente enriquecedor y motivador.

*" [Me llevo] Una niña feliz contenta, porque le gusta este deporte, porque siento que aprendió, este programa nos unió más, como madre e hija, porque apoyarla ha sido la mejor experiencia, gracias a ustedes por tomar en cuenta a cada niña sin importar la nacionalidad, muchas gracias por el aprendizaje que le dieron a mi pequeña, estoy totalmente contenta por su apoyo y dedicación"*

*-Madre venezolana*

En resumen, lo más valioso que se llevaron del programa fueron las experiencias compartidas, los lazos de amistad y solidaridad creados, y el crecimiento personal y deportivo alcanzado a través de su participación en Las Micaelas Solidarias, además de desarrollar un sentimiento de pertenencia en su nuevo distrito de acogida.

## VI. CONCLUSIONES

- El programa proporcionó un ambiente seguro y de apoyo donde las niñas y adolescentes pudieron fortalecer sus habilidades deportivas y personales. Las familias también se beneficiaron al participar activamente en la dinámica comunitaria del programa, mostrando un alto grado de involucramiento y apoyo.
- Tanto los talleres de vóley como las charlas de sensibilización fueron altamente valorados por las participantes y sus familias. Las actividades ofrecidas proporcionaron una oportunidad no solo para aprender habilidades deportivas, sino también para adquirir conocimientos sobre temas importantes como la prevención de la violencia de género.
- Se evidenció una alta demanda de programas similares, con una mayor duración y frecuencia, lo que indica la necesidad de más espacios de integración comunitaria a través del deporte. Las participantes expresaron su interés en aprender sobre una variedad de temas adicionales, incluyendo el bullying, la salud menstrual, la autoestima y la prevención del racismo, lo que sugiere la importancia de abordar estas áreas en futuros programas.
- El programa fomentó la participación activa de la comunidad, incluyendo a familias en eventos como la chocolatada de clausura y el campeonato de vóley. Este nivel de involucramiento promovió el tejido de redes comunitarias y fortaleció el sentido de pertenencia y solidaridad entre los participantes.

## VII. BIBLIOGRAFÍA

Asociación Civil Quinta Ola. (2023).  
Teoría del cambio del programa  
Chamas en Acción.

Comité de los Derechos del Niño.  
(2013). Observación General Nro. 17:  
Sobre el derecho del niño al  
descanso, al esparcimiento, al  
juego, las actividades recreativas, la  
vida cultural y las artes (Artículo 31)



**QUINTAOLA**

Siguiendo la revolución feminista