

INFORME DE RESULTADOS

LAS MICAELAS SOLIDARIAS - 2025



LAS MICAELAS SOLIDARIAS - 2025

Asociación Civil Quinta Ola

INFORME DE RESULTADOS

Las Micaelas Solidarias - 2025

EDITADO POR:

Asociación Civil Quinta Ola

Teléfono: (51) 960 684 869

www.quintaola.org

IG: @quintaolaperu

FB: @QuintaOlaPeru

X: @QuintaOlaPeru

YT: @quintaolaperu

TT: @quintaola.org

LI: Quinta Ola Perú

AUTORES

Coordinación de publicación: Gianina Marquez

Elaboración: Katia Huertas

Edición: Gianina Marquez

Diseño y diagramación: Kipu Visual SAC

Coordinación comunicacional: Melanie Mendoza

1a. edición digital - Febrero 2026

Se autoriza el uso de la publicación, reconociendo los créditos de Autoría: Quinta Ola
Libro electrónico disponible en www.quintaola.org

ÍNDICE

I. Resumen Ejecutivo	4
II. Introducción	5
III. ¿Qué es las Micaelas Solidarias?	7
IV. Metodología de la sistematización	9
V. Mareas de cambio: deporte como herramienta de transformación	11
5.1. Marea de Cambio 1: Niñas, adolescentes y jóvenes en su diversidad empoderadas para ejercer sus derechos	11
5.1.1. Convocatoria de niñas y adolescentes	11
Piura	12
A. Difusión de la convocatoria.....	12
B. Preselección	13
C. Formalización	13
D. Selección	14
San Juan de Lurigancho	14
A. Difusión de la convocatoria	14
B. Preselección	15
C. Formalización	15
D. Selección	16
5.1.2. Jornada de Bienvenida	17
5.1.3. Escuela Deportiva con Enfoque de Derechos en San Juan de Lurigancho	21
5.1.4. Escuela Deportiva en Piura	22
5.1.5. Talleres de Integración y Prevención de VbG dirigidos a niñas y adolescentes	23
Piura	23
Taller para niñas de 7 a 10 años	24
Taller para niñas de 11 a 13 años	25
San Juan de Lurigancho	26
Talleres dirigidos a niñas de 6 a 10 años	26
Talleres dirigidos a niñas y adolescentes de 11 a 15 años.....	29
5.1.6. Acompañamiento psicosocial y derivación a servicios	31
5.2. Marea de Cambio 2: Entornos sociales fortalecidos y seguros para el ejercicio de los derechos	33
5.2.1. Escuela para familias	33
5.2.2. Directorio de Servicios Sociales de San Juan de Lurigancho	36
5.2.3. Campeonato de Clausura “Copa Empower” y Feria Lúdico-Informativa de Servicios “Juntas Nos Cuidamos”.	37
5.2.4. Activación comunitaria en la Liga Peruana de Vóley por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres	39
VI. Elementos que sostienen la experiencia formativa: aprendizajes desde la pedagogía del cuidado y la ternura	41
VII. Del espacio deportivo al hogar: cambios que se viven en familia	43
VIII. Retos y limitaciones de la implementación: aprendizajes desde la experiencia de Piura	45
IX. Retos y limitaciones de la implementación en San Juan de Lurigancho	47
X. Conclusiones	48
XI. Bibliografía	50

RESUMEN EJECUTIVO

El presente documento sistematiza la experiencia del programa Las Micaelas Solidarias, desarrollado por Quinta Ola durante el año 2025 en los territorios de San Juan de Lurigancho (Lima) y la región Piura, territorios marcados por altos niveles de desigualdad social, violencia basada en género y dinámicas de movilidad humana que afectan de manera diferenciada y profunda a niñas y adolescentes.

Dirigido a niñas y adolescentes de 6 a 15 años, peruanas y venezolanas, el programa utiliza el vóley como una herramienta pedagógica y comunitaria para la integración, la construcción de vínculos seguros y el fortalecimiento de la agencia individual y colectiva. Las Micaelas Solidarias articula de manera integral la formación deportiva con talleres de empoderamiento, prevención de la violencia basada en género, acompañamiento psicosocial y acciones sostenidas de trabajo con familias y cuidadores.

El programa se sustenta en un enfoque feminista, interseccional y basado en derechos y cuidados, que reconoce las múltiples formas de desigualdad que atraviesan las vidas de las participantes, como el género, la edad, la condición migratoria y el territorio, y apuesta por la creación de espacios seguros, protectores y transformadores. Desde esta perspectiva, el programa promueve el acceso al deporte como una estrategia para fortalecer el tejido comunitario, prevenir las violencias y

garantizar el ejercicio pleno de los derechos de niñas y adolescentes en contextos de alta vulnerabilidad.

La sistematización evidencia que Las Micaelas Solidarias contribuyó de manera significativa al fortalecimiento del bienestar emocional, la autoestima, la confianza y el sentido de pertenencia de las participantes, así como a la construcción de entornos familiares y comunitarios más protectores. En San Juan de Lurigancho, el programa se desarrolló de manera integral, adaptándose a un contexto marcado por la inseguridad ciudadana, la presencia de violencia en el territorio y limitaciones socioeconómicas que restringen el acceso de niñas y adolescentes a espacios seguros, mediante estrategias flexibles y una articulación sostenida con actores locales. En Piura, pese a la interrupción del financiamiento, la apropiación comunitaria del programa permitió la continuidad parcial de las actividades deportivas, poniendo en evidencia la agencia de las familias y de los aliados locales. En conjunto, la experiencia demuestra que el cuidado, ejercido desde prácticas de ternura y participación comunitaria, constituye un pilar fundamental para la sostenibilidad de programas orientados a garantizar el ejercicio de derechos de niñas y adolescentes en contextos de alta vulnerabilidad.





INTRODUCCIÓN

Al 2025, Las Micaelas Solidarias, se llevó a cabo en dos territorios priorizados del país: San Juan de Lurigancho en Lima y la región Piura, regiones con altos niveles de vulnerabilidad que afectan de manera particular a niñas y adolescentes, especialmente en contextos de movilidad humana.

En Piura, durante 2025, de acuerdo con información del Observatorio Regional de la Violencia contra las Mujeres y los Integrandes del Grupo Familiar, elaborada a partir de registros de la Región Policial Piura, solo entre julio y septiembre se registraron 1218 casos de violencia familiar en el distrito de Piura, de los cuales 140 corresponden a niñas, niños y adolescentes menores de 18 años, de los cuales más del 90% de los casos corresponden a violencia psicológica y física. (ORVVMIGF, 2025).

A este escenario se suma que la región Piura constituye un territorio de frontera y uno de los principales espacios de tránsito y acogida de población refugiada y migrante venezolana en el país. De acuerdo con información difundida por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), Piura es la sexta región del Perú con mayor concentración de población refugiada y migrante venezolana. En este contexto, las condiciones de violencia familiar y las limitaciones de los sistemas de protección existentes complejizan el ejercicio de derechos de niñas y adolescentes refugiadas y migrantes, lo que refuerza la necesidad de intervenciones integrales y oportunas (OIM, 2023).

Por otro lado, en Lima, solo en San Juan de Lurigancho cuenta con 1 millón 282 mil 635 habitantes y concentra el 12,3% de la población de Lima Metropolitana. (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2025). Además, según la Enpove 2022, citada solo en San Juan de Lurigancho se concentra el 6%,41% de venezolanos de 1,6 millones de venezolanos en Lima. Asimismo, de acuerdo con el estudio La dimensión urbana de la migración venezolana en Lima Metropolitana: vivienda, trayectorias residenciales y procesos de segregación, elaborado por el Consorcio

de Investigación Económica y Social (CIES), San Juan de Lurigancho concentra el 6,41 % de la población venezolana residente en Lima, a partir de datos de la Encuesta Nacional de Población Venezolana (ENPOVE) 2022. Esta población forma parte de un universo estimado de 1,6 millones de personas venezolanas en Lima Metropolitana, según cifras reportadas por el Grupo de Trabajo de Refugiados y Migrantes (GTRM/R4V) (CIES, 2023; R4V, 2024). Esta alta concentración poblacional se desarrolla, además, en un contexto marcado por múltiples vulnerabilidades que afectan de manera particular a niños, niñas y adolescentes.

El distrito de San Juan de Lurigancho enfrenta un grave contexto de criminalidad, particularmente vinculado al delito de extorsión. De acuerdo con cifras del Ministerio del Interior, a través del Observatorio Nacional de Seguridad Ciudadana, solo en 2025 se han registrado más de 1000 denuncias por extorsión en el distrito, lo que lo convierte en el más afectado de Lima Metropolitana por este tipo de delito. (La República, 2025) Este fenómeno representa un incremento exponencial respecto a años anteriores, impactando de manera directa en transportistas, pequeños comercios y familias



del territorio, y generando un clima de inseguridad que deteriora la vida cotidiana, los medios de subsistencia y el ejercicio pleno de derechos en la comunidad.

Sumado a ello, solo entre enero de 2024 y marzo de 2025, el Hospital de San Juan de Lurigancho, a través de su Módulo de Atención al Maltrato Infantil y del Adolescente en Salud (MAMIS), atendió a 957 niños, niñas y adolescentes víctimas de maltrato físico, psicológico y violencia sexual. Del total de casos registrados, el 74 % corresponde a niñas y adolescentes mujeres y, en el 90 % de los casos, el agresor pertenece al entorno cercano de la víctima, lo que evidencia la persistencia de dinámicas de violencia en espacios que deberían ser de cuidado y protección. Resulta especialmente preocupante que el 59,2 % de las atenciones correspondan a casos de violencia sexual, incluyendo abuso sexual,

acoso sexual y tocamientos indebidos. (HSJL, 2025)

En este contexto, las acciones orientadas a la protección de niñas y adolescentes, tanto refugiadas y migrantes como de la comunidad de acogida, resultan fundamentales en los territorios priorizados. En escenarios como la región Piura y el distrito de San Juan de Lurigancho, caracterizados por la persistencia de violencia familiar, criminalidad, brechas en los sistemas de protección y contextos de movilidad humana, el fortalecimiento de entornos seguros y estrategias de prevención de la violencia adquiere un rol central. En respuesta a esta realidad, Quinta Ola, a través de Las Micaelas Solidarias, se implementa en ambos territorios, reafirmando su compromiso con la promoción de espacios protectores, el cuidado colectivo y el ejercicio de derechos de niñas y adolescentes a través del deporte.





¿QUÉ ES LAS MICAELAS SOLIDARIAS?

Las Micaelas Solidarias es un programa deportivo, educativo y comunitario dirigido a niñas y adolescentes de 6 a 15 años, peruanas y venezolanas, que viven en territorios urbanos atravesados por altos niveles de vulnerabilidad social y dinámicas de movilidad humana. Desde un enfoque feminista, interseccional y basado en derechos, e el programa utiliza el deporte, en particular el vóley, como una estrategia para crear espacios seguros y protectores para niñas y sus familias, desde los cuales se promueve el conocimiento y el ejercicio de derechos, especialmente el derecho a una vida libre de violencia. La iniciativa se adapta a las particularidades de los distintos territorios donde se implementa, respondiendo a dinámicas locales de violencia, exclusión y debilidad de los sistemas de protección. A través del vóley como herramienta de encuentro, junto con actividades pedagógicas, culturales y recreativas, el programa fomenta vínculos solidarios entre población migrante y de acogida, y promueve la articulación con actores locales para facilitar el acceso a servicios de protección, salud mental y acompañamiento comunitario.

El espacio deportivo funciona como un entorno singular de confianza, cuidado y acompañamiento, que permite desarrollar procesos pedagógicos con las niñas y

adolescentes, así como acciones de trabajo con familias orientadas a la prevención de la violencia basada en género y al fortalecimiento de redes de protección. A partir de este espacio seguro, el programa facilita la articulación con actores locales y el acceso a servicios de salud, educación, protección, migración y justicia. En este proceso, se generan nuevos vínculos comunitarios y dinámicas de integración entre población migrante y de acogida, entendidas como efectos catalizados por el espacio deportivo seguro.

A inicios de 2025, Las Micaelas Solidarias desarrolló su segunda edición en la región Piura, como resultado de un trabajo conjunto y sostenido orientado a adaptar el programa a un territorio distinto al de Lima Metropolitana, marcado por dinámicas de frontera y movilidad humana. Esta edición contó inicialmente con el financiamiento del Bureau of Population, Refugees, and Migration (BPRM)¹; sin embargo, la paralización de dichos fondos a partir del 25 de enero de 2025 implicó la reconfiguración del proceso de implementación. En este contexto, la apropiación comunitaria del programa y el compromiso de aliados locales resultaron clave para la continuidad de las actividades, evidenciando la capacidad de adaptación y el arraigo territorial de la iniciativa.



Las Micaelas Solidarias en Piura - 2025.

¹ La suspensión de fondos por parte del Departamento de Estado de los Estados Unidos afectó a programas implementados por USAID y otras agencias que trabajaban en coordinación con la Oficina de Población, Refugiados y Migración (BPRM, por sus siglas en inglés).

Posteriormente, entre los meses de agosto y noviembre de 2025, se llevó a cabo la tercera edición del programa, la cual contó 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, Ecuador y Perú – SI Frontera. Esta nueva etapa fue posible gracias a la confianza de GIZ en la iniciativa, que retomó su apoyo para la implementación del programa en San Juan de Lurigancho- Lima, tras haber sido la primera entidad en financiar Las Micaelas Solidarias en su edición inicial de 2022, reafirmando el valor y la continuidad del modelo.



Las Micaelas Solidarias en San Juan de Lurigancho, Lima - 2025.



IV

METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN

La presente sistematización aborda de manera integral la experiencia del programa Las Micaelas Solidarias, centrándose en el ciclo completo de implementación desarrollado en el distrito de San Juan de Lurigancho- Lima, e incorporando aprendizajes derivados del proceso de adaptación territorial del programa en la región Piura. El análisis considera tanto los procesos desarrollados a nivel programático como los aprendizajes y transformaciones generadas en las niñas, adolescentes y sus familias. Este proceso parte de una propuesta

que integra clases de vóley, talleres para el fortalecimiento de conocimientos sobre derechos y una Escuela para Familias, así como una estrategia de Monitoreo y Evaluación (M&E).

Para la sistematización se utilizaron diversas fuentes de información que permitieron reconstruir y analizar la experiencia del programa desde múltiples dimensiones. Las principales fuentes de información fueron:

- ▶ Testimonios de niñas, adolescentes, madres, padres y personas cuidadoras, seudonimizados por motivos de protección, confidencialidad y seguridad.
- ▶ Informes narrativos y técnicos elaborados para donantes y entidades cooperantes, utilizados como fuente para el análisis de resultados, aprendizajes y desafíos en la implementación.
- ▶ Guías metodológicas de charlas y talleres, utilizadas como marco para el diseño e implementación de las sesiones.
- ▶ Planes programáticos, documentos de planificación operativa y marcos de acción, que permitieron contextualizar los objetivos, enfoques y estrategias del programa en cada territorio.
- ▶ Informes elaborados por talleristas y la profesional de acompañamiento psicosocial.

Además, la sistematización combinó instrumentos de recolección cualitativos y cuantitativos, coherentes con los enfoques participativos de Quinta Ola. En este sentido, las propias actividades deportivas, formativas y espacios colectivos incorporaron herramientas de evaluación participativa, que permitieron

generar información cualitativa a partir de las experiencias, reflexiones y aprendizajes de las participantes y sus familias durante las actividades.

Entre las principales técnicas e instrumentos utilizados se incluyen:

- ▶ **Encuestas de entrada y salida**, orientadas a identificar cambios en conocimientos, percepciones y actitudes antes y después de la participación en las actividades formativas.
- ▶ **Cartografías colectivas, mapeos, narrativas y murales colectivos**, utilizados para recuperar experiencias, emociones y aprendizajes desde una construcción visual y simbólica compartida.
- ▶ **Murales de emociones**, implementados antes y después de cada clase de voley, taller o charla, que permitieron recoger y comparar las emociones expresadas por las participantes y sus familias.

El proceso de sistematización se desarrolló priorizando el cuidado, la confidencialidad y la seguridad de las personas participantes. En este marco, los testimonios incluidos han sido seudonimizados; sin embargo, algunos testimonios recogidos a través de herramientas de evaluación participativa, como murales colectivos y dinámicas grupales, fueron de carácter anónimo, por lo que no cuentan con nombres asociados.

La sistematización recupera la experiencia del programa en su conjunto, abarcando tanto la dimensión programática, relacionada con el diseño, la implementación y los ajustes de las actividades, como la dimensión formativa, vinculada a los aprendizajes y transformaciones generadas en las participantes y sus familias. No busca establecer generalizaciones, sino comprender y reflexionar sobre una experiencia situada, a partir de las fuentes disponibles y del contexto específico en el que se desarrolló.

En este marco, si bien el programa contempló una segunda edición en la región Piura durante los meses de enero y febrero de 2025, con una propuesta metodológica similar que incluía actividades deportivas, talleres para niñas y adolescentes, Escuela para Familias y acciones vinculadas a la salud y dignidad menstrual, la paralización del financiamiento externo implicó la interrupción del ciclo completo de previsto, lo que limitó la generación de información suficiente para desarrollar una sistematización autónoma de dicha experiencia.

En Piura, la apropiación del programa por parte de actores locales hizo posible la continuidad parcial de las actividades deportivas, evidenciando que cuando las comunidades hacen suyas las propuestas, se generan condiciones de cuidado, pertenencia y protección incluso en contextos adversos. Al mismo tiempo, esta experiencia puso de manifiesto cómo la interrupción de financiamiento internacional impacta de manera directa en la vida cotidiana de niñas, adolescentes y sus familias, reforzando la necesidad de modelos de acción que fortalezcan la sostenibilidad local y la toma de decisiones informadas y responsables en los

distintos niveles de gobernanza.

Desde esta perspectiva, los resultados presentados se sustentan en la experiencia desarrollada de manera completa en San Juan de Lurigancho, integrando de forma transversal los aprendizajes derivados del proceso en Piura, los cuales enriquecen la reflexión institucional y aportan elementos clave para el diseño de futuros programas territorialmente situadas y socialmente sostenibles.



V

MAREAS DE CAMBIO: DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE TRANSFORMACIÓN

Desde 2025, los programas de Quinta Ola se construyen y despliegan en diálogo con las Mareas de Cambio definidas en el Plan Estratégico Institucional 2025-2027². Estas mareas orientan las acciones hacia transformaciones sostenibles, organizadas en torno a tres corrientes estratégicas: el fortalecimiento de conocimientos y habilidades,

la promoción y defensa de derechos, y el uso de evidencia para la acción. (Quinta Ola, 2025b)

En el caso de Las Micaelas Solidarias, las acciones implementadas se orientaron al avance de dos Mareas de Cambio:

- ▶ **La Marea de Cambio 1**, centrada en el empoderamiento de niñas, adolescentes y mujeres en su diversidad.
- ▶ **La Marea de Cambio 2**, orientada a fortalecer entornos sociales seguros y protectores para el ejercicio pleno de sus derechos.

5.1. MAREA DE CAMBIO 1: NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES EN SU DIVERSIDAD EMPODERADAS PARA EJERCER SUS DERECHOS

La Marea de Cambio 1 reúne las acciones orientadas al fortalecimiento personal, emocional y relacional de niñas y adolescentes, reconociéndolas como sujetas de derecho, con capacidad de agencia y transformación en sus entornos cotidianos. Desde una perspectiva feminista, interseccional y basada en cuidados, esta marea impulsa procesos de empoderamiento que priorizan el bienestar, la autoestima, la confianza y el sentido de pertenencia, como condiciones fundamentales para el ejercicio de derechos. En Las Micaelas Solidarias, esta marea se

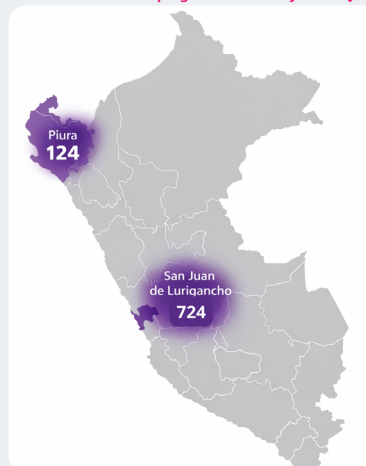
expresa principalmente a través del deporte como espacio de encuentro e integración, donde niñas y adolescentes peruanas y venezolanas construyen vínculos solidarios, aprenden a reconocerse en la diversidad y fortalecen habilidades socioemocionales clave. Estos espacios deportivos se complementan con talleres de empoderamiento, orientados a brindar información, prevención de la violencia y la identificación de redes de apoyo, contribuyendo al ejercicio progresivo de sus derechos.

5.1.1. CONVOCATORIA DE NIÑAS Y ADOLESCENTES

El proceso de convocatoria del programa se implementó en los territorios de San Juan de Lurigancho y Piura a través de cuatro fases consecutivas: difusión, preselección, formalización y selección. En ambos casos, estas fases se desarrollaron de manera articulada, siguiendo los lineamientos institucionales de protección, salvaguarda y enfoque de derechos de Quinta Ola (2025a).

Si bien la estructura del proceso fue común a ambos territorios, su implementación se adaptó a las particularidades del contexto local, las condiciones territoriales y las

Figura N°1: Alcance territorial de la fase de convocatoria del programa en Piura y Lima- SJL



Fuente: Elaboración propia

² Puedes leer el Plan Estratégico Institucional (2025.2027) de Quinta Ola en el siguiente enlace: <https://quintaola.org/plan-estrategico-institucional-2025-2027/>

dinámicas comunitarias de cada distrito. Estas adaptaciones permitieron responder de manera pertinente a las características de las niñas y adolescentes participantes y de sus familias, así como a las oportunidades y limitaciones propias de cada territorio, sin afectar los principios orientadores del programa.

En ambos territorios fue posible ejecutar la fase de convocatoria de manera completa, alcanzando a más de 800 niñas y adolescentes refugiadas y migrantes y de la comunidad de acogida interesadas en participar en el programa.

PIURA

A. DIFUSIÓN DE LA CONVOCATORIA

La difusión de la convocatoria en Piura comprendió diversas acciones orientadas a alcanzar al mayor número posible de niñas del territorio. Esta fase se diseñó e implementó a partir de una estrategia mixta, que combinó acciones de difusión digital con una estrategia comunitaria, lo que permitió ampliar el alcance del programa y asegurar una comunicación accesible y contextualizada. El programa tuvo como finalidad alcanzar al mayor número posible de niñas de entre 7 y 13 años en Piura. Este proceso se inició con el lanzamiento público del programa mediante

una ficha de interés dirigida a las familias, disponible en dos modalidades:

- Una versión digital, difundida a través de un formulario en Google Forms;
- y una versión física, distribuida en espacios comunitarios como instituciones educativas, mercados y centros de salud.

La convocatoria se desarrolló a partir de noviembre de 2024, con miras a la ejecución del programa durante los meses de enero y febrero de 2025. A partir de ello, se ejecutaron las siguientes acciones en Piura:

► Estrategia Digital

La estrategia digital se desarrolló a través del lanzamiento público de la convocatoria mediante una ficha de interés dirigida a las familias, disponible en formato virtual a través de un formulario en Google Forms. Esta herramienta permitió facilitar el registro de las personas interesadas y ampliar el alcance de la convocatoria mediante su difusión en redes sociales y canales digitales locales, incluyendo grupos de WhatsApp de organizaciones aliadas y organizaciones de base del territorio. Asimismo, la estrategia

incluyó la creación y difusión de seis contenidos digitales informativos, orientados a presentar los objetivos del programa, los criterios de participación y el proceso de llenado de la ficha de interés. De manera complementaria, se realizó la difusión de la convocatoria a través de un programa radial local, Radio Cutivalú³, y un periódico local, lo que permitió ampliar el alcance hacia familias con acceso limitado a medios digitales y fortalecer la visibilidad del programa en el territorio.

Programas vacacionales GRATUITOS para niñas y adolescentes en Piura
 Este verano 2025, la organización Quinta Ola trae una propuesta única que combina deporte, educación y empoderamiento para niñas, adolescentes y sus familias en Piura. ¡Prepárate para ser parte de programas gratuitos que cambiarán vidas!

Un espacio seguro para crecer y soñar
 Las niñas y adolescentes tienen derecho a jugar, aprender y conocer sus derechos en ambientes que las inspiren y protejan. Con esa misión, Quinta Ola presenta los programas "Las Micaelas Solidarias" y "Chamas en Acción", diseñados para fomentar el liderazgo, bienestar, integración cultural y el respeto por los derechos de niñas y adolescentes en la región.

Facilidades para todas:
 Quinta Ola elimina barreras para que todas las niñas y adolescentes puedan participar: se ofrecen materiales, refrigerios y subsidios para transporte. ¡La inclusión es una prioridad!

Historias que inspiran
 El impacto de Quinta Ola no solo se mide en cifras, sino en las vidas transformadas. Como lo expresa una adolescente venezolana participante: "La persona que entra al taller no es la misma que salió de él. Ahora sé que soy igual de valiosa que cualquier adulto, y que mi lugar en la sociedad lo defino".

Familias unidas para un futuro mejor
 Los programas de Quinta Ola también nos abren a las familias con charlas de sensibilización e integración, sociales para crear entornos protectores y de apoyo para las niñas y adolescentes. Una madre participante comparte: "Por mi hija feliz y realizada he sido la mejor experiencia. Quinta Ola no solo le enseñó a amar el deporte, sino que nos unió como madre e hija. Estoy eternamente agradecida."

¿Ven a divertirse con 'Las Micaelas Solidarias'!
 ¿Tienes entre 7 y 13 años? ¡Prepárate para una experiencia llena de diversión y aprendizaje con Las Micaelas Solidarias! Este programa combina voleibol y talleres súper interesantes donde mejorarás tu confianza, aprenderás a trabajar en equipo y a prevenir la violencia. Con 18 sesiones emocionantes de voleibol y 4 talleres educativos, te esperamos de enero a marzo de 2025 para vivir momentos inolvidables y hacer nuevas amigas. ¡No te lo pierdas!

Lidera el cambio con 'Chamas en Acción'!
 ¿Tienes entre 12 y 17 años? ¿Es tu momento! Únete a "Chamas en Acción", un programa increíble donde aprenderás a liderar, defender tus derechos y marcar la diferencia en tu comunidad. Aquí harás nuevas amigas, formarás redes de apoyo y descubrirás todo lo que puedes lograr. Este programa se llevará a cabo del 20 al 25 de enero de 2025.

Cómo participar?
 Las inscripciones están abiertas hasta el viernes 20 de diciembre de 2024. Para más información, comunícate gratuitamente al 988 848 540 o visita el perfil de Facebook o Instagram de Quinta Ola Perú. ¡Únete a esta ola de cambio y transforma el verano de tus hijas con deporte, educación y empoderamiento!

Noticia sobre la convocatoria de Las Micaelas Solidarias - Piura difundida por el periódico La Hora.

³ Radio Cutivalú es la radio de Piura, puedes escuchar la radio en: <https://www.cutivalu.pe/envivo/>

► Estrategia Comunitaria

La estrategia comunitaria se orientó a fortalecer el alcance territorial de la convocatoria y garantizar el acceso a la información de niñas y familias con limitaciones de conectividad digital. Para ello, se establecieron puntos de recolección de fichas de interés en espacios comunitarios estratégicos, lo que permitió un contacto directo con las niñas y sus familias. Como parte de esta estrategia, se realizó la entrega presencial de fichas de interés impresas en espacios comunitarios y salones comunales, con el objetivo de que las niñas pudieran llevarlas a sus hogares, completarlas junto a sus familias y retornarlas en los puntos habilitados. Esta modalidad permitió ampliar la participación comunitaria, fortalecer el vínculo territorial y asegurar que la convocatoria llegará a hogares

sin acceso regular a medios digitales. De manera complementaria, se desarrolló una convocatoria específica de voluntarias territoriales, quienes cumplieron un rol clave en el despliegue comunitario del programa y en el acompañamiento del proceso de difusión. Asimismo, la convocatoria fue reforzada mediante la publicación de un artículo en un medio local. En este marco, fueron las voluntarias territoriales quienes participaron activamente en una feria local organizada el 18 de diciembre, en el marco del Día Internacional del Migrante, realizando labores de difusión presencial, orientación a las familias y entrega de fichas de interés, lo que permitió fortalecer el vínculo comunitario y ampliar el alcance de la convocatoria.

B. PRESELECCIÓN

El proceso de preselección en Piura se desarrolló de manera directa y ágil, con el objetivo de identificar a las niñas que cumplieran con los requisitos mínimos para avanzar a la siguiente fase del programa. Para ello, se consideraron principalmente criterios básicos como la edad establecida para la convocatoria y la manifestación de interés de participación por parte de las niñas y sus familias.

Asimismo, la preselección tuvo como finalidad verificar la disposición de las familias para completar el proceso de formalización, requisito necesario para la participación informada en el programa. Como resultado de este proceso, se preseleccionó a un total de 44 niñas, quienes contaban con las condiciones mínimas para avanzar a la fase de formalización e iniciar las actividades previstas en la etapa de ejecución.

C. FORMALIZACIÓN

El proceso de formalización se inició tras la confirmación de la preselección de las participantes. A cada familia de las niñas preseleccionadas se le envió una comunicación informando sobre la habilitación de un punto físico de formalización, con el objetivo de completar los requisitos necesarios para la participación en el programa. Este espacio permitió brindar información detallada sobre el proceso, resolver dudas y avanzar en la recopilación de los documentos requeridos para una participación informada. El conjunto de documentos de formalización incluyó:

- Asentimiento de la niña o adolescente participante.
- Consentimiento del padre, madre o representante legal.
- Formulario de consentimiento de uso de imagen y voz en menores de edad.

Como resultado de esta fase, se logró formalizar la participación de un total de 44 niñas, entre niñas refugiadas y migrantes, así como niñas pertenecientes a la comunidad de acogida, garantizando su incorporación al programa desde un enfoque de inclusión, protección y no discriminación.

D. SELECCIÓN

Tras el cierre del proceso de convocatoria en Piura, se contó con un total de 44 niñas seleccionadas, quienes cumplieron con los

criterios establecidos de edad, manifestación de interés y formalización, completando el proceso para participar en el programa.

SAN JUAN DE LURIGANCHO

A. DIFUSIÓN DE LA CONVOCATORIA

El programa inició con una estrategia de convocatoria orientada a identificar e involucrar a niñas y adolescentes participantes, en coherencia con los lineamientos institucionales de protección y salvaguarda de Quinta Ola. Para esta fase se implementó una estrategia combinada, comunitaria y digital, que permitió alcanzar a niñas y adolescentes de entre 7 y 14 años residentes en el distrito de San Juan de Lurigancho. Como primer paso, se elaboró y validó una ficha de interés compuesta por nueve preguntas, diseñada para recoger información básica sobre las niñas y adolescentes interesadas y sus familias. Con el objetivo de garantizar una convocatoria inclusiva, se desarrollaron dos versiones de la

ficha:

- Una versión digital, disponible a través de un formulario en Google Forms; y
- una versión física, distribuida en espacios comunitarios como instituciones educativas, mercados y centros de salud.

La implementación de la versión física respondió a un enfoque territorial, reconociendo las limitaciones de acceso a medios digitales que enfrentan algunas familias, especialmente de la población migrante y refugiada. A partir de ello, la estrategia de difusión de la convocatoria se llevó a través de 2 componentes complementarios:

► Estrategia Digital

La estrategia digital consistió en la presentación virtual del programa a la población de interés mediante una parrilla de cuatro publicaciones, previamente validadas con el Consejo Consultivo de Adolescentes y Jóvenes de Quinta Ola⁴. La difusión se realizó a través de redes sociales como Instagram, Facebook y TikTok, así como mediante plataformas de mensajería y correo electrónico, incluyendo Mailchimp, grupos de WhatsApp y comunidades virtuales vinculadas a población migrante y al distrito. De manera estratégica, también se promovió en medios digitales del distrito como San Juan de Lurigancho Noticias - SJL Noticias⁵ y medios digitales de la diáspora venezolana como Venezolanos en Perú, Panas en Perú, El Peruzolano y VeneNews⁶, a través de una publicación colaborativa. Esto permitió ampliar el alcance hacia comunidades migrantes de San Juan de Lurigancho y reforzar su participación en el proceso. Además se difundió en medios deportivos digitales como Puro Voley⁷, canal de

voley latinoamericano; y la página de facebook del Club Tupac Amaru. Como resultado de esta estrategia, se recibieron 704 fichas de interés a través del formulario digital, se alcanzó a más de 20 000 personas en redes sociales y se registró un engagement promedio de 2,6 %. Los comentarios y reacciones evidenciaron un alto interés comunitario por este tipo de iniciativas, incluyendo solicitudes para su implementación en otros distritos de Lima Metropolitana. Asimismo, como parte de la estrategia de posicionamiento, se publicó el artículo "Más que vóley: Las Micaelas Solidarias y el poder feminista del deporte para la integración de niñas migrantes en el Perú⁸" en la Plataforma Internacional sobre Deporte y Desarrollo (sportanddev), con el objetivo de visibilizar el programa a nivel internacional y destacar el potencial del deporte como herramienta de integración, cuidado y prevención de la violencia.

⁴ Puedes leer más del Consejo Consultivo de Adolescentes y Jóvenes (CCAJ) 2025-2026 en: <https://quintaola.org/consejo-consultivo-adolescentes-y-jovenes/>

⁵ Puedes revisar la publicación en: <https://www.facebook.com/100064752127427/posts/1153710733463987/?rldid=0UwVFEVMkJrQwMe#>

⁶ Puedes revisar la publicación en: https://www.instagram.com/p/DNBZ7-aR6jm/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=aXVjdDY30GNudW40

⁷ Puedes revisar la publicación en: https://www.instagram.com/reel/DNB5NzJqsry/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

⁸ Puedes leer el artículo completo en: <https://www.sportanddev.org/es/el-%C3%BAltimo/noticias/m%C3%A1s-que-v%C3%B3ley-las-micaelas-solidarias-y-el-poder-feminista-del-deporte-para-la->

► Estrategia Comunitaria

La estrategia comunitaria se diseñó para complementar la difusión digital y responder a las barreras de acceso a internet que enfrentan algunas niñas y adolescentes. Para ello, se realizó un mapeo de organizaciones comunitarias del distrito, a partir del cual se estableció una colaboración con la organización de base Poderoso Gigante de Mano Migrante⁹. En este marco, se contó con la participación de promotoras comunitarias, quienes realizaron

labores de difusión presencial utilizando fichas físicas impresas. Esta estrategia permitió recoger fichas de interés de manera directa y garantizar que niñas y familias con acceso limitado a medios digitales pudieran participar en igualdad de condiciones. Uno de los puntos estratégicos de esta labor fue una institución educativa ubicada en la zona de Campoy, donde se logró contactar directamente a 20 familias interesadas.

Ambas estrategias de difusión tuvieron como resultado la recepción de 724 fichas de interés

de niñas y adolescentes del distrito de San Juan de Lurigancho.

B. PRESELECCIÓN

El programa definió un conjunto de criterios de priorización con el objetivo de promover una participación diversa, equitativa e inclusiva de niñas y adolescentes, en coherencia con su enfoque de derechos, género e interculturalidad.

El proceso de preselección consideró los siguientes criterios:

- **Edad:** Se priorizó la participación de niñas y adolescentes entre 6 y 15 años, procurando una distribución equilibrada por rangos etarios, que permitiera adecuar las actividades a las distintas etapas de desarrollo.
- **Género:** El programa estuvo dirigido a niñas, en atención a las desigualdades que enfrentan en el acceso al deporte, a espacios públicos seguros y a oportunidades de desarrollo, así como a su mayor exposición a situaciones de violencia.
- **Nacionalidad:** Se promovió activamente la participación de niñas y adolescentes migrantes, independientemente de su situación migratoria, como una medida para favorecer la integración comunitaria y el acceso a información sobre servicios de protección disponibles en el territorio.

- **Zona de residencia:** Se priorizó la participación de niñas que viven en zonas con menores condiciones de infraestructura urbana y limitada disponibilidad de servicios básicos y de protección, buscando acercar el programa a quienes enfrentan mayores barreras de acceso.

Acceso previo a espacios deportivos: Se dio prioridad a niñas que no habían participado anteriormente en talleres, academias u otras iniciativas deportivas, con el fin de ampliar el acceso al deporte y reducir brechas de participación.

A partir de un total de 724 fichas de interés recibidas, se preseleccionó a 160 niñas y adolescentes, provenientes de diversas zonas del distrito, entre ellas Montenegro, Motupe, Casablanca, 10 de Octubre, El Palomar, Asentamiento Humano Manos Libres, Huanta, Mariscal Cáceres, José Carlos Mariátegui, Campoy, San Gabriel, Proyectos Especiales (2.ª Etapa), Canto Grande y Bayóvar. Esta priorización permitió acercar el programa a niñas y adolescentes que enfrentan mayores barreras de acceso a espacios deportivos y comunitarios.

C. FORMALIZACIÓN

El proceso de formalización se inició tras la confirmación de la preselección de las participantes. A cada familia de las niñas y adolescentes preseleccionadas se le envió un mensaje informando la habilitación de un punto físico de formalización, con el fin de completar los requisitos necesarios para la participación en el programa.

Para ello, se habilitó un punto de atención presencial en el ACD Túpac Amaru, donde las familias realizaron el proceso de formalización de la participación, el cual incluyó la explicación detallada del programa y la firma de los documentos de consentimiento y asentimiento, que autorizan la participación de las niñas y adolescentes, así como los permisos

⁹ Poderoso Gigante de Mano Migrante es una organización de base comunitaria venezolana ubicada en San Juan de Lurigancho, puedes revisar las acciones de esta organización en: https://www.instagram.com/accounts/login/?next=%2Fpoderoso_gigante_de_la_mano_de%2F&source=omni_redirect

correspondientes para el uso de imagen, voz e historias.

El conjunto de documentos de formalización incluyó:

- Asentimiento de la niña o adolescente participante.
- Consentimiento del padre, madre o representante legal.
- Formulario de consentimiento de uso de imagen y voz en menores de edad.

Asimismo, en este espacio se brindó orientación integral sobre el programa, detallando el calendario de las clases de vóley, la Escuela para Familias y los talleres de Integración y

Prevención de la Violencia Basada en Género dirigidos a niñas y adolescentes. El punto de formalización tuvo como objetivo aclarar dudas, brindar apoyo en el llenado de los documentos y fortalecer la comprensión del programa y de los compromisos asumidos por las familias al participar. Este espacio constituyó, además, el primer punto de contacto directo entre las familias y la organización, sentando las bases de una relación de confianza necesaria para asegurar una participación informada y sostenida. El proceso de formalización culminó con un total de 145 niñas y adolescentes formalizadas.

D. SELECCIÓN

Tras el cierre del proceso de formalización, se consolidó la incorporación de 145 niñas y adolescentes participantes, peruanas y venezolanas. Las participantes fueron organizadas en dos grupos etarios, de acuerdo con su edad: 68 niñas de 6 a 10 años y 77 niñas y adolescentes de 11 a 15 años. Esta organización permitió adecuar las dinámicas deportivas y los espacios complementarios a las características y necesidades de cada grupo etario.

El proceso de convocatoria del programa se desarrolló en dos territorios distintos, Piura y San Juan de Lurigancho, a partir de una estructura metodológica común que comprendió las fases de difusión, preselección, formalización y selección. Si bien el proceso fue el mismo en ambos territorios, su implementación se realizó de manera situada y adaptada, incorporando

estrategias y medios diferenciados en función de las características territoriales, las dinámicas comunitarias y las condiciones de acceso a la información de cada contexto.

Esta diferencia resulta especialmente relevante desde la etapa de convocatoria, ya que no es lo mismo implementar una convocatoria en una región como Piura que en un distrito altamente poblado y urbano como San Juan de Lurigancho. En cada caso, las formas de difusión, los canales utilizados y las estrategias para llegar a las niñas, adolescentes y sus familias debieron adecuarse al territorio, con el fin de sortear posibles obstáculos de acceso, comunicación y confianza, y asegurar que la información llegará de manera oportuna, pertinente y comprensible a las potenciales participantes.

Figura N°2. Estrategias de difusión de la convocatoria por territorio



Fuente: Elaboración propia

La adaptación territorial no implicó procesos distintos, sino la aplicación de una base metodológica común de convocatoria, que se mantuvo constante en ambos territorios y que se expresa en el punto de convergencia del proceso. Tal como se muestra en la figura, Lima-San Juan de Lurigancho y Piura compartieron un núcleo central de acciones, el lanzamiento público de la convocatoria, el uso de fichas de interés en formatos digital y físico, la difusión mediante redes comunitarias y la producción de contenidos informativos, a partir del cual se desplegaron estrategias diferenciadas y situadas en función de las características de cada territorio. Desde este núcleo común, la convocatoria se adaptó a las dinámicas locales,

5.1.2. JORNADA DE BIENVENIDA

La Jornada de Bienvenida marca el inicio del proceso de Las Micaelas Solidarias, constituyéndose como un primer encuentro para acoger a las niñas, adolescentes y sus familias, y sentar las bases del camino que recorrerían juntas a lo largo del programa. Este espacio tuvo como objetivo presentar el programa, fortalecer los lazos comunitarios y dar inicio a las acciones de sensibilización en torno a los derechos de niñas y adolescentes.

En San Juan de Lurigancho, la jornada comenzó con la presentación de Quinta Ola, la Asociación Cultural y Deportiva Túpac Amaru,

recursos organizacionales, incorporando medios y canales específicos que permitieron ampliar el alcance y sortear barreras de acceso, comunicación y confianza propias de cada contexto territorial.

En este sentido, identificar y habilitar medios de difusión accesibles implica, como organización feminista, reflexionar activamente sobre las barreras que atraviesan a las niñas y adolescentes, como la brecha digital, las condiciones socioeconómicas, la movilidad, el tiempo disponible de las familias y las dinámicas comunitarias, y diseñar estrategias que permitan ampliar efectivamente el alcance de la convocatoria.

la Cooperación Alemana (GIZ) y del propio programa Las Micaelas Solidarias, resaltando su enfoque participativo, feminista y centrado en el cuidado. En Piura, la Jornada de Bienvenida incluyó la presentación de la organización y de las y los socios territoriales que acompañaron la implementación del programa en el territorio, poniendo énfasis en el trabajo articulado con actores locales y comunitarios.

Este momento inicial reafirma que el programa es un espacio seguro, con tolerancia cero frente a la violencia, orientado a la promoción, defensa y ejercicio pleno de los derechos de niñas y adolescentes en toda su diversidad.



Sesión de Bienvenida del programa Las Micaelas Solidarias - Lima 2025.

Este primer encuentro permitió generar confianza, reconocimiento mutuo y un sentido de pertenencia, elementos fundamentales para el desarrollo del proceso formativo y comunitario que caracteriza a Las Micaelas Solidarias. Asimismo, fue un espacio clave para recoger las expectativas de las familias respecto al programa y al proceso que iniciaron sus hijas. Los testimonios recogidos evidenciaron que las familias reconocían en el programa una oportunidad para el desarrollo integral de las niñas y adolescentes, más allá del aprendizaje deportivo. De manera reiterada, madres, padres y personas cuidadoras expresaron su expectativa de que el programa contribuya a fortalecer la socialización, la confianza personal, la superación del miedo y la vergüenza, así como la posibilidad de construir nuevas amistades en un entorno seguro y afectivo.

El disfrute, la diversión y el juego aparecen

como elementos centrales en las expectativas familiares, estrechamente vinculados al bienestar emocional de las participantes. Asimismo, se destacó el interés por que las niñas y adolescentes puedan aprender y profundizar en el vóley, disciplina que muchas ya identifican como una actividad que les gusta y motiva, y que es valorada también como una herramienta para el desarrollo de hábitos, el trabajo en equipo y la constancia.

En este marco, durante la Jornada de Bienvenida se realizó también la entrega de los kits de bienvenida, concebida como una acción desde la pedagogía de la ternura. La entrega de estos insumos buscó transmitir cuidado, reconocimiento y valoración hacia cada niña y adolescente, reforzando desde el inicio el mensaje de que el programa es un espacio que acompaña, cuida y sostiene sus procesos personales y colectivos.

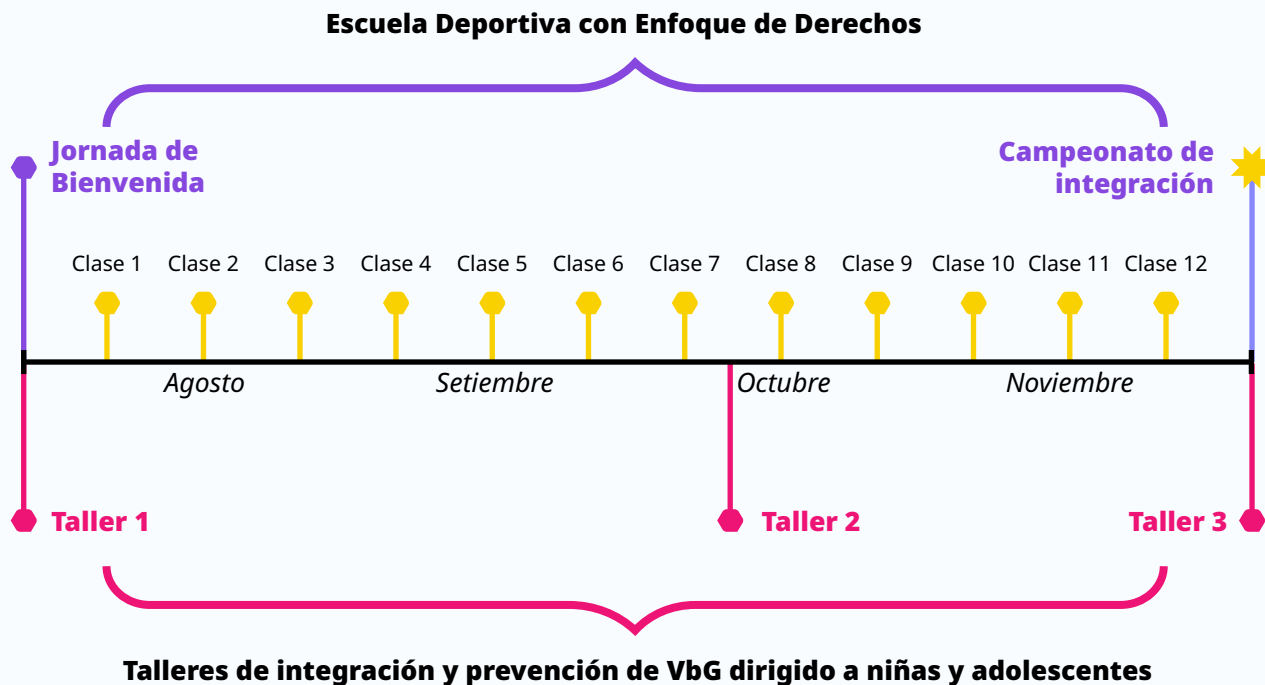


Entrega de kits de bienvenida durante la Sesión de Bienvenida del programa en Lima.

A partir de este punto común, el desarrollo del programa presentó trayectorias diferenciadas en función de las condiciones contextuales de cada territorio. Mientras que en San Juan de Lurigancho fue posible ejecutar de manera

completa la secuencia prevista de actividades deportivas, formativas y comunitarias, en la región Piura la implementación del programa se vio condicionada por factores externos que implicaron la reconfiguración del proceso.

Gráfico N° 1. Cronología de actividades con niñas y adolescentes en San Juan de Lurigancho (Agosto-noviembre 2025)



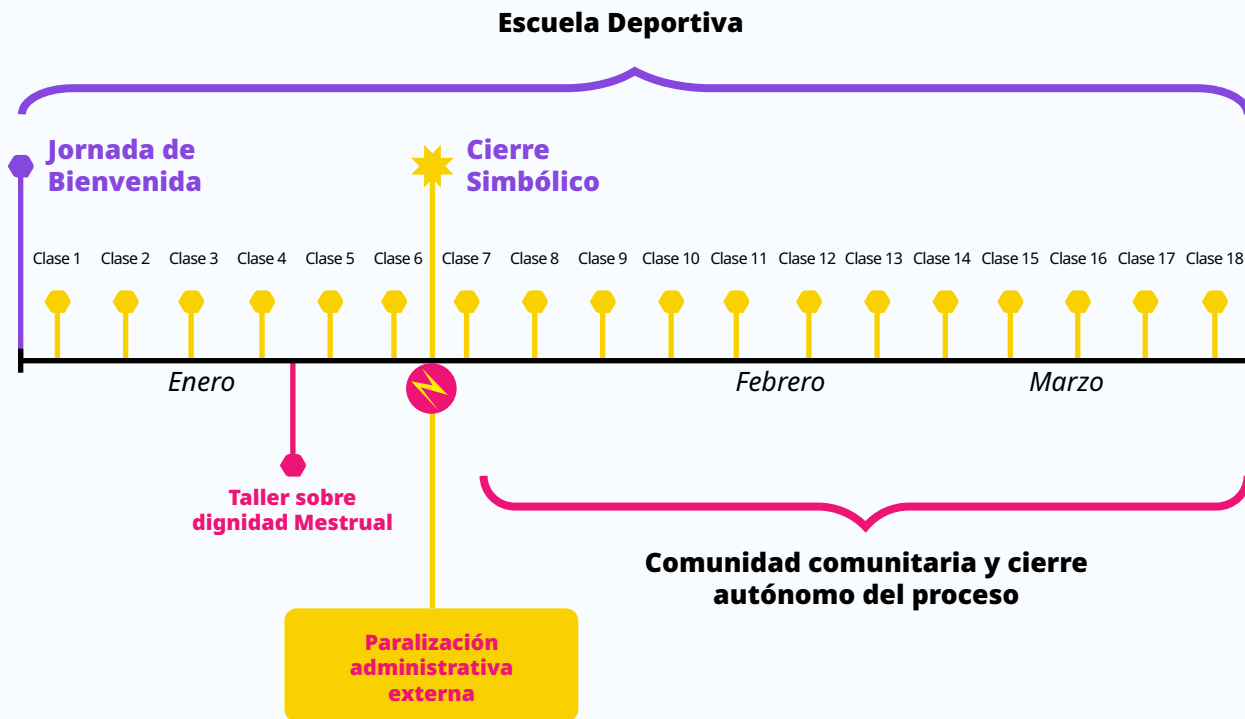
Fuente: Elaboración propia

La cronología presentada da cuenta del desarrollo del programa Las Micaelas Solidarias en San Juan de Lurigancho-Lima como una escuela deportiva con enfoque de derechos, que combinó de manera articulada la formación deportiva con el fortalecimiento personal y social de las niñas y adolescentes participantes. El proceso se inició con una Jornada de Bienvenida orientada a la acogida y generación de confianza, continuó con clases regulares de vóley desarrolladas entre los meses de agosto y noviembre, y se complementó con talleres de integración y prevención de la violencia basada en género (VBG). El programa culminó con un Campeonato de Integración, concebido como un espacio de cierre, celebración y encuentro comunitario, que reforzó los vínculos construidos entre las participantes, sus familias

y los actores locales involucrados.

En contraste con esta trayectoria, la implementación del programa en la región Piura respondió a una secuencia distinta. La propuesta inicial del proyecto contemplaba el desarrollo de una Jornada de Bienvenida, dieciocho clases regulares de vóley, cuatro charlas dirigidas a familias, cuatro charlas dirigidas a las participantes, talleres sobre dignidad menstrual, una jornada de graduación y la entrega de kits de dignidad menstrual a las niñas y a los miembros de sus familias. Sin embargo, la paralización del financiamiento externo impidió la ejecución completa del ciclo originalmente previsto. A partir de ello, la siguiente cronología presenta las actividades realizadas durante la ejecución del programa:

Gráfico N° 2. Cronología de actividades con niñas en Piura (Enero - Marzo 2025)



Fuente: Elaboración propia

Tal como se observa en la cronología, fueron las actividades deportivas las que lograron sostenerse en el tiempo, gracias al trabajo comunitario de las familias, el compromiso del entrenador y el respaldo de la dirección del colegio, que continuó facilitando el espacio para el desarrollo de las clases. En este contexto, Quinta Ola realizó una jornada de cierre simbólico que incluyó la entrega de insumos deportivos y de limpieza al colegio, así como la entrega de un balón a cada niña, concebida como una acción orientada a fortalecer la sostenibilidad de la práctica deportiva y dejar capacidades instaladas en la comunidad, más allá de la intervención directa de la organización.

La experiencia en Piura demuestra que las acciones orientadas a la construcción de confianza, el fortalecimiento de vínculos y la participación activa de la comunidad constituyen un factor clave para la sostenibilidad de las iniciativas, incluso en contextos adversos. Más allá de la interrupción de la intervención directa de la organización, fue la apropiación comunitaria del programa, expresada en la articulación entre las familias,

el entrenador y la dirección del colegio, la que permitió dar continuidad a las actividades deportivas y sostener el proceso en el tiempo. En particular, el rol activo de las familias resulta pasiva frente a la salida de la organización, sino que se organizaron y tomaron decisiones orientadas al bienestar de sus hijas, priorizando la continuidad de los espacios deportivos como entornos de cuidado, protección y desarrollo.

Este proceso refuerza la comprensión de que las acciones comunitarias no se implementan sobre poblaciones carentes de capacidad de acción, ni operan como eventos aislados que "impactan" sobre realidades estáticas, sino que se desarrollan en territorios habitados por comunidades con agencia, saberes y capacidades organizativas propias. Lo ocurrido en Piura constituye así un caso de éxito en términos de arraigo territorial y construcción de alianzas locales, que evidencia el potencial del programa para activar procesos colectivos orientados al bien común y generar capacidades instaladas más allá de la presencia organizacional.

5.1.3. ESCUELA DEPORTIVA CON ENFOQUE DE DERECHOS EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

En el marco de la Escuela Deportiva con Enfoque de Derechos, se desarrolló un total de 12 clases de vóley, con la participación de cuatro entrenadoras por turno, quienes acompañaron de manera constante el proceso formativo de las niñas y adolescentes.

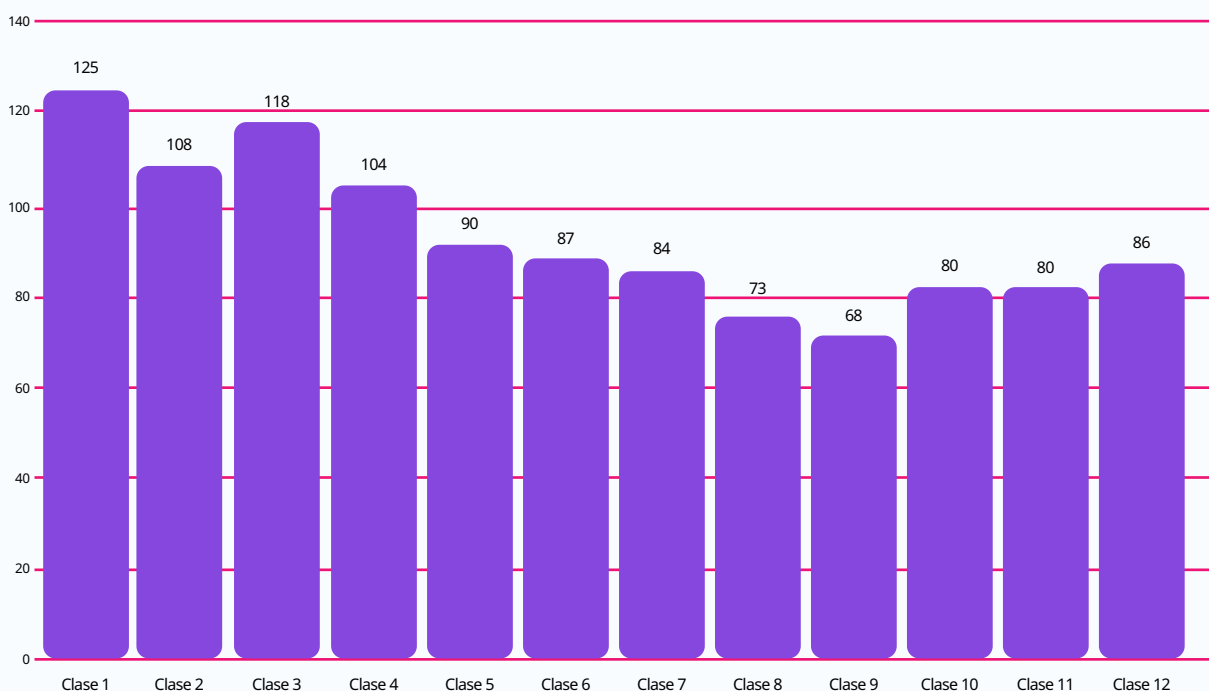
Las clases estuvieron orientadas al fortalecimiento de habilidades psicomotrices, principalmente de motricidad gruesa, como base para el desarrollo integral de las participantes. A través de la práctica deportiva se promovió el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal, capacidades fundamentales para el desarrollo de otras habilidades motoras. De manera complementaria, las sesiones contribuyeron al fortalecimiento de habilidades mentales, como la concentración y la toma rápida de decisiones. En el plano social y emocional, el trabajo sostenido en equipo permitió fortalecer competencias vinculadas a la comunicación, la cooperación, el liderazgo y el manejo del estrés, aportando de manera significativa a la

construcción de la autoestima y la confianza personal de las niñas y adolescentes. Las clases se organizaron en dos grupos etarios, con horarios diferenciados:

- Grupo 1 (6 a 10 años)
- Grupo 2 (11 a 15 años)

A lo largo de las 12 clases desarrolladas, la Escuela Deportiva con Enfoque de Derechos contó con una participación sostenida y significativa, registrando un promedio aproximado de entre 85 y 90 niñas y adolescentes por sesión. Este nivel de asistencia refleja el interés y compromiso de las participantes con el proceso, así como la capacidad del programa para sostener la motivación a lo largo del tiempo, pese a las dinámicas propias de la niñez y la adolescencia. La variación observada entre sesiones responde a factores contextuales y etarios, propios de esta etapa de vida, sin afectar el desarrollo continuo de la propuesta formativa.

Gráfico N° 3. Evolución de la participación en las clases de vóley del programa Las Micaelas Solidarias en SJL



Fuente: Elaboración propia

Desde una mirada interseccional, el seguimiento del proceso permitió reconocer que la asistencia de las niñas y adolescentes estuvo atravesada por dinámicas propias de su etapa de vida y de los contextos familiares y comunitarios en los que se desarrollan. Entre los principales factores identificados se encontraron la participación en fiestas de promoción, campeonatos escolares y actividades institucionales, así como

celebraciones religiosas y familiares como bautizos y primeras comuniones, que forman parte de los hitos significativos de la niñez y la adolescencia. Reconocer estas situaciones permitió comprender la asistencia no como una falta de interés, sino como el reflejo de múltiples responsabilidades, celebraciones y procesos sociales que conviven con la participación en el programa.

5.1.4. ESCUELA DEPORTIVA EN PIURA

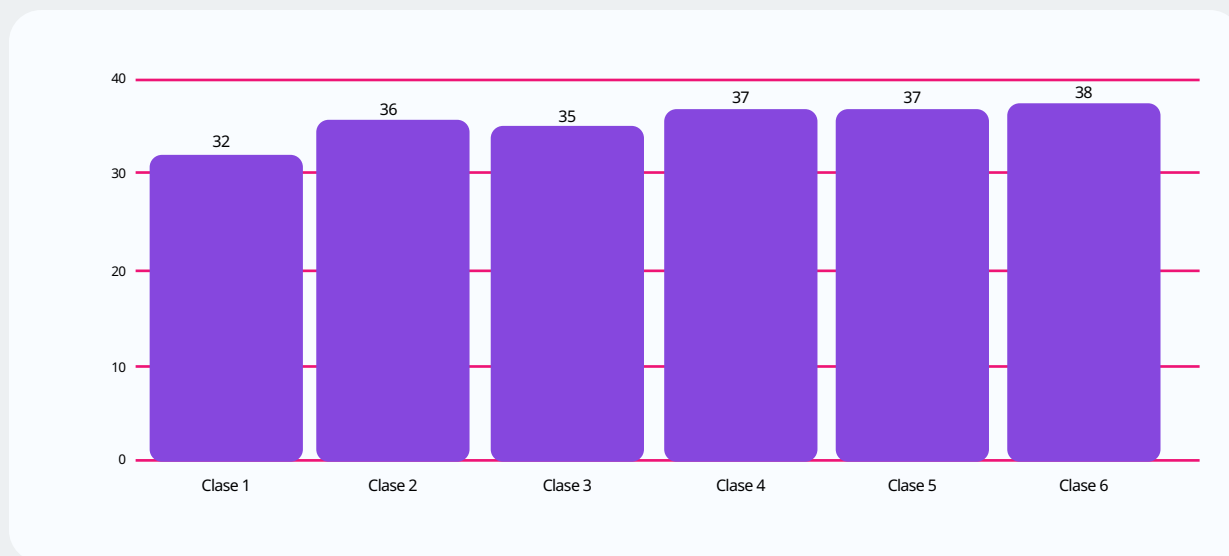
En el marco de la Escuela Deportiva, para Piura se tenía programado un total de 18 clases de vóley entre enero y marzo, con la participación de 1 entrenador por turno. Las clases estuvieron orientadas al fortalecimiento de habilidades psicomotrices, principalmente de motricidad gruesa, como base para el desarrollo integral de las participantes. A través de la práctica deportiva se promovió el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal, capacidades fundamentales para el desarrollo de otras habilidades motoras. De manera complementaria, las sesiones contribuyeron al fortalecimiento de habilidades mentales, como la concentración y la toma rápida de decisiones.

Las clases se organizaron en dos grupos etarios, con horarios diferenciados:

- Grupo 1 (7 a 10 años)
- Grupo 2 (11 a 13 años)

A lo largo de las 6 clases desarrolladas previamente a la paralización, la Escuela Deportiva contó con una participación sostenida y significativa, registrando un promedio aproximado de entre 35 niñas por sesión. Este nivel de asistencia refleja el interés y compromiso de las participantes con el proceso.

Gráfico N° 4. Evolución de la participación en las clases de vóley del programa Las Micaelas Solidarias en Piura



Fuente: Elaboración propia

En conjunto, la experiencia de la Escuela Deportiva en Piura evidencia que, aun en un periodo acotado de implementación directa, el enfoque deportivo del programa logró generar una participación sostenida de niñas. La asistencia registrada hasta la sexta clase da cuenta de la pertinencia de la propuesta y de su capacidad para responder a una demanda concreta de espacios seguros

para la práctica deportiva. La interrupción posterior, originada por factores externos al proceso formativo, supuso un corte en una experiencia que se había consolidado como un espacio necesario y valorado por las niñas participantes, reafirmando la relevancia de este tipo de iniciativas para su bienestar y desarrollo integral.

5.1.5. TALLERES DE INTEGRACIÓN Y PREVENCIÓN DE VBG DIRIGIDOS A NIÑAS Y ADOLESCENTES

En complemento a la Escuela Deportiva, el programa Las Micaelas Solidarias contempló el desarrollo de un ciclo de talleres de integración y prevención de la violencia basada en género (VBG), diseñados de manera diferenciada para niñas y adolescentes según su grupo etario, desde enfoques lúdicos, afectivos y participativos. Esta propuesta fue planteada

de manera común para ambos territorios. Sin embargo, en Piura, la paralización de la implementación impidió el desarrollo del ciclo completo de talleres previstos, logrando implementar únicamente el taller de dignidad menstrual, el cual se constituyó en un espacio clave para el bienestar, el autocuidado y el ejercicio de derechos de las niñas.

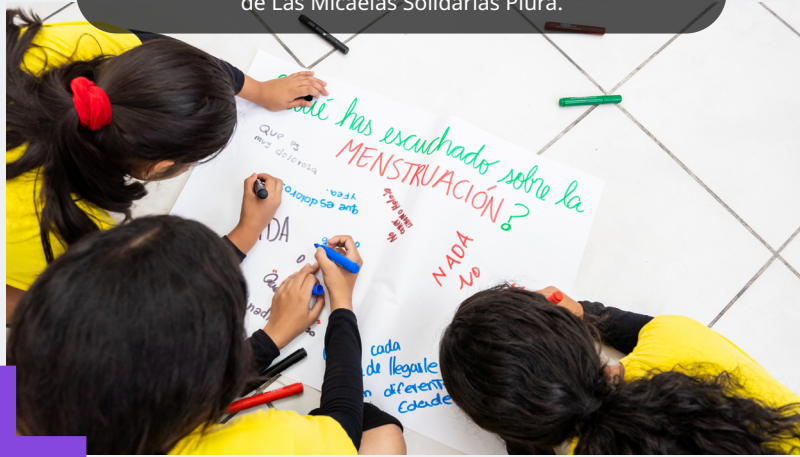
PIURA

En el caso de Piura, el programa contemplaba la implementación de talleres de fortalecimiento dirigidos a las niñas participantes. Sin embargo, debido al contexto de paralización de actividades en la región, no fue posible desarrollar la totalidad de los talleres previstos. En este escenario, se logró el desarrollo del taller de dignidad menstrual, considerando su relevancia como un componente clave para el bienestar, el cuidado y el ejercicio de derechos de las niñas.

Este taller se implementó como una acción específica del programa en articulación con Somos Menstruantes¹⁰, organización aliada especializada en educación y activismo menstrual, cuyas facilitadoras diseñaron y desarrollaron sesiones situadas, lúdicas y con enfoque de derechos. El taller estuvo dirigido a las niñas participantes del programa y se organizó en dos bloques diferenciados según grupo etario, a fin de adecuar los contenidos y las metodologías a sus etapas de desarrollo.



Charla sobre dignidad menstrual para participantes de Las Micaelas Solidarias Piura.



¹⁰ Puedes leer más de Somos Menstruantes en: <https://www.instagram.com/somosmenstruantes/>

TALLER PARA NIÑAS DE 7 A 10 AÑOS

El taller dirigido a niñas de 7 a 10 años tuvo como objetivo promover el intercambio de información básica sobre la menstruación, el desarrollo del cuerpo y la importancia del autocuidado, desde un enfoque de derechos, cuidado y bienestar, adecuado a su etapa de desarrollo.

La sesión inició con un espacio de presentación y una dinámica gráfica participativa orientada a recoger las ideas previas de las niñas sobre el crecimiento y los cambios en el cuerpo. A través del dibujo y la escritura, las participantes compartieron lo que habían escuchado o comprendido sobre estos procesos, lo que permitió identificar conocimientos, dudas y percepciones iniciales.

Posteriormente, se desarrolló un diálogo guiado sobre los cambios corporales asociados a la pubertad, tomando como referencia los insumos elaborados por las

propias participantes. Este espacio permitió reforzar información clave sobre el cuerpo, las emociones y la menstruación, respondiendo a preguntas y aclarando mitos, con apoyo de materiales pedagógicos visuales y modelos didácticos del sistema sexual-menstrual.

Finalmente, se llevó a cabo la presentación “Conociendo nuestro kit menstrual”, durante la cual se realizó la entrega de los kits de dignidad menstrual. Este momento incluyó un espacio explicativo sobre los insumos contenidos en el kit y su uso adecuado, enfatizando la importancia del autocuidado, el acceso a información clara y el acompañamiento en el proceso de familiarización con la menstruación. La explicación del uso de los materiales fue concebida como un componente central del taller, reconociendo que la entrega debía ir acompañada de información y orientación para garantizar su apropiación efectiva.

Figura N°3 . Componentes de los Kits de Dignidad Menstrual para niñas de 7 a 9 años



Fuente: Elaboración propia

Los materiales educativos incluidos en el Kit de Dignidad Menstrual para niñas de 7 a 9 años fueron co-construidos a partir de un proceso participativo que incluyó el desarrollo de un espacio de co-construcción con niñas peruanas y venezolanas de este rango etario, cuyas contribuciones fueron fundamentales para adaptar los contenidos, el lenguaje y los recursos gráficos a sus formas de comprensión y expresión. Este espacio permitió recoger sus percepciones, dudas y sugerencias, orientando el diseño de materiales accesibles, pertinentes

y adecuados a su etapa de desarrollo.

En este marco, se elaboró la cartilla “Coloreo y aprendo: explorando nuestros cuerpos y ciclos”¹¹, desarrollada en articulación con la organización Somos Menstruantes, que aportó su experiencia técnica en educación menstrual con enfoque de derechos. Los insumos recogidos durante el grupo focal, que contó con la participación de cuatro niñas, informaron directamente el diseño de la cartilla, fortaleciendo su carácter lúdico-

¹¹ Puedes revisar la cartilla completa en: <https://quintaola.org/cartillas-de-educacion-menstrual-y-educacion-sexual-para-ninicas-de-7-a-13-anos/>

pedagógico y asegurando que los contenidos sobre el cuerpo, los ciclos y el autocuidado se presentarán de manera clara, cercana y libre

de estigmas, lo que facilitó su apropiación por parte de las niñas.

TALLER PARA NIÑAS DE 11 A 13 AÑOS

El taller dirigido a niñas de 10 a 13 años tuvo como objetivo intercambiar información sobre la primera menstruación, el autoconocimiento y el cuidado del cuerpo y la salud menstrual, desde un enfoque de prevención primaria de la violencia sexual. La sesión fue diseñada para fortalecer el conocimiento corporal, promover el autocuidado y contribuir al reconocimiento del cuerpo como un espacio propio que debe ser respetado y protegido.

conocimiento anatómico desde un enfoque pedagógico y respetuoso, promoviendo el uso de un lenguaje claro y adecuado. La facilitadora complementó el ejercicio con una explicación guiada, apoyándose en materiales gráficos y en un modelo didáctico del sistema sexual-menstrual, vinculando el reconocimiento del cuerpo con la importancia del cuidado, la autonomía y la prevención de situaciones de riesgo.

La sesión inició con una dinámica participativa orientada a recoger los saberes previos de las participantes sobre la menstruación. A través del dibujo y la escritura, las niñas compartieron ideas, creencias y mensajes que habían escuchado en torno a este proceso, lo que permitió identificar percepciones, dudas y posibles mitos para ser abordados de manera colectiva.

Finalmente, se llevó a cabo la presentación "Conociendo nuestro kit menstrual", durante la cual se realizó la entrega de los kits de dignidad menstrual a las participantes. Este momento incluyó una explicación detallada sobre los insumos contenidos en el kit y orientaciones generales para su uso, enfatizando la importancia de contar con información adecuada para el ejercicio del autocuidado y la gestión digna de la menstruación. La entrega fue concebida no solo como una acción material, sino como parte de un proceso educativo que busca fortalecer la autonomía, el bienestar y la protección de las niñas en esta etapa de sus vidas.

Posteriormente, se desarrolló la dinámica grupal "Conociendo nuestros cuerpos", en la que las participantes trabajaron en grupos para identificar y nombrar los órganos del sistema sexual-menstrual, tanto externos como internos. Esta actividad permitió fortalecer el

Figura N°4 . Componentes de los Kits de Dignidad Menstrual para niñas de 10 a 13 años



Fuente: Elaboración propia

En el caso del Kit de Dignidad Menstrual para niñas de 10 a 13 años, la selección de insumos respondió a las necesidades propias de una etapa de mayor proximidad o inicio de la menstruación, incorporando elementos educativos complementarios orientados a profundizar el autoconocimiento, el seguimiento del ciclo y la comprensión de la salud sexual desde un enfoque de derechos. En este sentido, el kit incluyó, además de los insumos de gestión menstrual, un calendario

menstrual¹² y dos cartillas educativas, sobre ciclicidad¹³ y sobre salud sexual¹⁴, diseñadas para fortalecer la autonomía, brindar información clara y prevenir situaciones de desinformación y riesgo. Estos materiales fueron concebidos como herramientas pedagógicas que acompañan el proceso de transición a la adolescencia, promoviendo el cuidado del cuerpo, la toma de decisiones informadas y una relación positiva con la menstruación.

SAN JUAN DE LURIGANCHO

En el marco del programa, se desarrolló un ciclo de tres talleres de integración y prevención de la violencia basada en género (VBG), diseñados de manera diferenciada para los grupos etarios de 6 a 10 años y 11 a 15 años. Estos espacios se implementaron

entre los meses de agosto y noviembre, con el objetivo de fortalecer el reconocimiento de derechos, el autocuidado, la autoestima y la construcción de redes de protección, desde enfoques lúdicos, afectivos y participativos.

TALLERES DIRIGIDOS A NIÑAS DE 6 A 10 AÑOS

Los talleres dirigidos a este grupo etario priorizaron enfoques lúdicos, simbólicos y corporales, orientados a fortalecer la autoestima, el reconocimiento de emociones,

el autocuidado y la construcción de redes de protección desde experiencias significativas y cercanas a su vida cotidiana.

► Taller 1: "Yo soy valiosa"

El primer taller dirigido a niñas de 6 a 10 años se realizó el 16 de agosto, en un espacio diseñado para el encuentro, el juego y la reflexión compartida. El objetivo del taller fue que las niñas reconocieran sus derechos, fortalecieran una imagen positiva de sí mismas y celebraran la diversidad de sus identidades, todo ello desde un enfoque lúdico y afectivo. En esta jornada participaron 63 niñas.

A lo largo del taller se desarrollaron diversas actividades que promovieron la participación activa y el aprendizaje colectivo. Se inició con una dinámica de presentación que facilitó la integración del grupo y la creación de un ambiente de confianza. Posteriormente, se generó un espacio de diálogo sencillo y cercano sobre los derechos de las niñas, permitiéndoles expresar sus ideas y experiencias. Como parte central del taller, las participantes elaboraron de manera colectiva escudos de protección, una actividad simbólica que les permitió reflexionar sobre el autocuidado, la valoración

personal y la protección frente a situaciones de vulnerabilidad. El encuentro culminó con un cierre simbólico denominado "constelación de aprendizajes", en el que cada niña escribió en una estrella aquello que había aprendido; al unir las, construyeron una constelación que representó sus saberes compartidos y su fuerza colectiva.

Los resultados del taller evidenciaron una alta apropiación de los contenidos trabajados. Más del 82 % de las participantes manifestó haber fortalecido sus conocimientos, destacando como aprendizajes principales el reconocimiento de que tienen derechos, la importancia de compartir con sus compañeras y el descubrimiento de que jugar también es un derecho. De manera significativa, las participantes señalaron que uno de los aprendizajes más valiosos fue haber jugado y disfrutado juntas, reforzando el valor del enfoque lúdico y afectivo como parte fundamental del proceso de aprendizaje.

¹² Calendario Menstrual para niñas, adolescentes y mujeres a partir de 10 años, puedes revisar más del calendario en: <https://quintaola.org/calendario-menstrual-para-ninas-adolescentes-y-mujeres-a-partir-de-10-anos/>

¹³ Educación Menstrual para niñas de 10 a 13 años: Conociendo nuestros cuerpos y ciclos: Hablemos y aprendamos juntas, puedes revisar la cartilla completa en: <https://quintaola.org/cartillas-de-educacion-menstrual-y-educacion-sexual-para-ninicas-de-7-a-13-anos/>

¹⁴ Educación Sexual para niñas de 10 a 13 años, puedes revisar la cartilla completa en: <https://quintaola.org/cartillas-de-educacion-menstrual-y-educacion-sexual-para-ninicas-de-7-a-13-anos/>



Participación de las niñas durante el taller "Yo soy valiosa".

► Taller 2: "Cuidamos nuestros cuerpos y emociones"

El segundo taller dirigido a niñas de 7 a 10 años se realizó el 4 de octubre, en un espacio pensado para el cuidado, la expresión y el reconocimiento del propio cuerpo y las emociones. Este taller tuvo como objetivo que las niñas identificaran y nombraran sus emociones, fortalecieran el vínculo con su cuerpo como un espacio propio y valioso, reconocieran situaciones que las hacen sentir incómodas o en peligro y comprendieran el consentimiento desde una mirada amorosa, reafirmando su derecho a decir "no", a expresar lo que sienten y a buscar ayuda cuando alguien vulnera sus límites. En esta jornada participaron 39 niñas.

El encuentro inició con una dinámica de bienvenida e integración que permitió romper el hielo, compartir cómo se sentían

frente a distintas situaciones y reforzar la idea de que todas las emociones son válidas. Posteriormente, a través de un trabajo grupal con siluetas en papel kraft, las niñas identificaron dónde sienten sus emociones, qué partes de su cuerpo valoran y cuáles son zonas privadas que deben ser respetadas. La jornada incluyó también una dinámica de movimiento que facilitó, de manera corporal y sencilla, la diferenciación entre situaciones que cuidan su cuerpo y sus emociones y aquellas que las dañan o incomodan, reforzando la importancia de pedir ayuda. El taller culminó con un cierre simbólico, en el que cada niña escribió o dibujó un mensaje en un corazón de papel y lo colocó en un mural colectivo, resignificando el espacio como un lugar protector y recordando los aprendizajes compartidos.



Niñas crean un mural colectivo sobre sus aprendizajes durante el taller "Cuidamos nuestros cuerpos y emociones".

Los resultados del taller evidenciaron aprendizajes significativos para este grupo etario. Más del 50 % de las participantes destacó como aprendizaje central el reconocimiento de sus emociones como una fuente clave de información ante situaciones de riesgo, fortaleciendo su bienestar socioemocional. Asimismo, las niñas valoraron aprendizajes

vinculados al buen trato, la importancia de no poner sobrenombres y el respeto de los límites propios y de las demás. De manera transversal, las actividades lúdicas, manuales y de construcción colectiva, como dibujar y pintar, fueron altamente apreciadas, ya que facilitaron su participación, expresión y apropiación de los contenidos trabajados.

► Taller 3: "Juntas nos cuidamos"

El tercer taller dirigido a niñas de 7 a 10 años se realizó el sábado 15 de noviembre, en un espacio orientado al fortalecimiento del cuidado mutuo y la construcción de redes de protección. El objetivo del taller fue que las niñas reconocieran que no están solas, identificaran a personas y amigas en quienes confían y fortalecieran vínculos de cuidado como una forma de protección frente a situaciones que las incomodan o les generan inseguridad. En esta jornada participaron 47 niñas.

El taller se inició con una dinámica lúdica denominada "El sol brilla para...", que permitió a las participantes reconocer emociones, experiencias compartidas y formas de acompañarse entre ellas, fortaleciendo la confianza y el sentido de pertenencia al grupo. Posteriormente, a través de la construcción de redes de confianza, las niñas identificaron a las personas y lugares que las cuidan, conocieron de manera sencilla el rol del Centro de Emergencia Mujer (CEM) y la DEMUNA, y elaboraron sus propios árboles de confianza. Estos trabajos individuales dieron lugar al mural colectivo "Nuestro bosque protector", como una representación visual de las redes de cuidado que las rodean.

En un tercer momento, las participantes imaginaron entornos más seguros para su vida cotidiana. A través de dibujos y mensajes en tarjetas, expresaron los cambios que desean para sentirse más protegidas en sus hogares, escuelas y barrios, construyendo juntas el mural "Sueños para un lugar más seguro", que permitió canalizar sus deseos y propuestas desde una mirada esperanzadora y colectiva.

Los resultados del taller evidenciaron un impacto significativo en la identificación de redes de cuidado. A partir del ejercicio del Árbol del Cuidado, se observó que el 100 % de las participantes reconoció contar con al menos una persona adulta protectora en su entorno. Asimismo, las niñas incorporaron otras figuras significativas de cuidado, como abuelas, primas, amigas y profesoras, reconociendo una red ampliada de aliadas y aliados que cumplen roles protectores en su vida cotidiana. Esta reflexión se complementó con la socialización de rutas institucionales de ayuda, información que fue reforzada en la clausura del programa mediante la entrega del Directorio de Servicios de Protección, concebido como una herramienta práctica para acceder a apoyo y acompañamiento cuando lo necesiten.



Niñas crean su árbol protector durante el taller "Juntas nos cuidamos".

TALLERES DIRIGIDOS A NIÑAS Y ADOLESCENTES DE 11 A 15 AÑOS

Los talleres dirigidos a niñas y adolescentes de este grupo etario promovieron espacios de reflexión crítica, diálogo y construcción colectiva, abordando de manera más directa

temas vinculados a derechos, estereotipos de género, consentimiento, violencia y redes de apoyo entre pares.

► Taller 1: "Conocerme es quererme: mis derechos y mi identidad".

El primer taller dirigido a niñas y adolescentes de 11 a 14 años se realizó el 16 de agosto, en un espacio de encuentro y reflexión colectiva. El objetivo del taller fue que las participantes reconocieran sus derechos, reflexionaran sobre los estereotipos de género que las afectan y fortalecieran una imagen positiva de sí mismas, desde una mirada reflexiva, solidaria y respetuosa. En esta jornada participaron 69 niñas y adolescentes.

El taller inició con una dinámica de activación y presentación que facilitó la integración del grupo y la creación de un ambiente de confianza. Posteriormente, se desarrolló una dinámica simbólica orientada a cuestionar estereotipos y creencias limitantes, promoviendo la reflexión sobre cómo estos influyen en su

autoestima y en la forma en que se perciben a sí mismas. El espacio de diálogo sobre derechos permitió que las niñas y adolescentes compartieran ideas y experiencias de manera cercana, reconociendo aquellos derechos que consideran importantes en su vida cotidiana.

Como parte del proceso creativo, las participantes realizaron el collage "Así soy yo", una actividad que les permitió expresar quiénes son, visibilizar sus emociones y reafirmar que estas son importantes y válidas. El taller concluyó con un cierre simbólico mediante la constelación de aprendizajes, en la que cada participante escribió en una estrella lo que había aprendido; al unir las, construyeron una constelación que representó sus saberes compartidos y su fuerza colectiva.



Niñas y adolescentes crean el collage "Así soy yo" durante el taller "Conocerme es quererme: mis derechos y mi identidad".

Los resultados del taller evidenciaron un fortalecimiento de la autoestima y el reconocimiento de derechos. Las participantes identificaron aspectos positivos de sí mismas y señalaron como derechos prioritarios aquellos vinculados a la salud y la educación, así como derechos relacionados con el respeto, la no discriminación y la libertad de decisión, como el derecho a no ser juzgadas y a ser escuchadas.

En conjunto, el taller se consolidó como un espacio significativo de reflexión y apropiación, donde las niñas y adolescentes profundizaron en el reconocimiento de sus derechos desde una perspectiva personal y colectiva, valorando especialmente las dinámicas lúdicas y creativas como experiencias de aprendizaje en sí mismas.

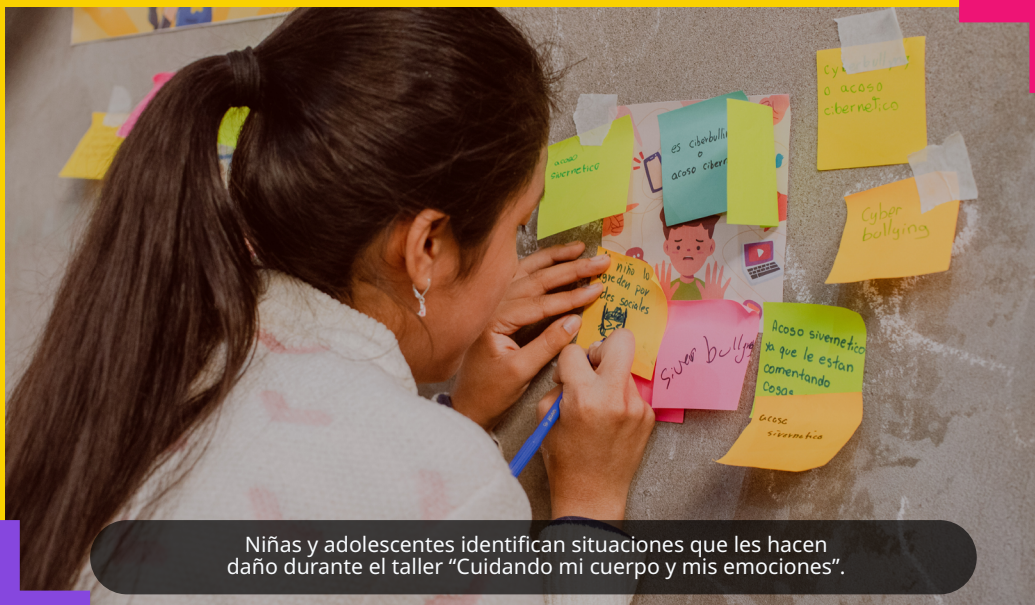
► Taller 2: “Cuidando mi cuerpo y mis emociones”

El segundo taller dirigido a niñas y adolescentes de 11 a 14 años se realizó el 4 de octubre, en un espacio de cuidado, reflexión y aprendizaje colectivo. El objetivo del taller fue que las participantes reconocieran los distintos tipos de violencia que pueden presentarse en su vida cotidiana, en el hogar, la escuela, la calle o en entornos digitales, comprendieran sus emociones y límites personales, fortalecieran su autonomía y el ejercicio del consentimiento, y desarrollaran herramientas para identificar, nombrar y cuestionar situaciones que las incomodan o lastiman. Asimismo, se promovió la validación de sus experiencias sin culpa y el reconocimiento de la importancia de pedir ayuda, acompañarse entre pares y cuidarse con libertad. En esta jornada participaron 36 niñas y adolescentes.

El taller inició con una dinámica de bienvenida que permitió conectar con las emociones a través del movimiento y crear un ambiente

seguro para dialogar sobre consentimiento, límites y cuidado propio. Posteriormente, mediante el uso de imágenes estímulo, las participantes exploraron distintas situaciones y reflexionaron sobre cómo estas se relacionan con la violencia basada en género. Este ejercicio facilitó la identificación de experiencias cercanas y el intercambio de ideas desde sus propias vivencias.

A continuación, se desarrolló una dinámica de decisión que permitió distinguir entre comportamientos que cuidan el cuerpo y las emociones y aquellos que generan daño o incomodidad, reforzando la importancia de decir “no”, establecer límites y buscar apoyo. El taller concluyó con un cierre simbólico, en el que las niñas y adolescentes escribieron frases de apoyo y validación en un mural colectivo, representando el acompañamiento entre pares y la importancia de no cargar solas con experiencias difíciles.



Niñas y adolescentes identifican situaciones que les hacen daño durante el taller “Cuidando mi cuerpo y mis emociones”.

Los resultados del taller evidenciaron un fortalecimiento en la capacidad de identificación y análisis de distintas formas de violencia basada en género. A través del trabajo con imágenes y situaciones, todas las participantes reconocieron escenarios de acoso, violencia cibernética y violencia física en el ámbito del hogar, así como otras formas interrelacionadas de violencia, como la violencia psicológica, el grooming y conductas

que afectan su bienestar emocional. De manera especialmente significativa, en el cierre simbólico se observó que el 100 % de las participantes interiorizó el mensaje de que no es su culpa si viven una situación de violencia, aprendizaje que fue reiterado en la mayoría de los mensajes escritos y que se consolidó como uno de los resultados más profundos y transformadores del taller.

► Taller 3: “Te cuido, me cuidas: redes que protegen”.

El tercer taller dirigido a niñas y adolescentes de 11 a 14 años se realizó el 15 de noviembre, en un espacio orientado al fortalecimiento del cuidado colectivo y la construcción de redes de apoyo entre pares. El objetivo del taller fue que las participantes reconocieran que no están solas, identificaran a personas y espacios en los que confían y construyeran de manera conjunta estrategias de apoyo frente a situaciones de incomodidad, violencia o riesgo. En esta jornada participaron 39 niñas y adolescentes.

El taller se inició con una dinámica de bienvenida, “El sol brilla para...”, que permitió reconocer habilidades de apoyo, la importancia de pedir ayuda y el valor de cuidarse entre pares, generando un ambiente seguro y de confianza. Posteriormente, las participantes trabajaron en la identificación de redes de protección, elaborando mapas personales de confianza que incluyeron personas, lugares e instituciones. En este proceso conocieron el rol de la DEMUNA, el Centro de Emergencia Mujer (CEM) y otras rutas de apoyo, y reflexionaron colectivamente sobre cómo actuar cuando una amiga atraviesa una situación difícil.

En un tercer momento, el taller promovió la acción y la agencia colectiva a través del mural participativo “Soñamos un lugar más seguro”. Mediante esta actividad, las niñas y adolescentes propusieron cambios necesarios para sentirse más seguras en San Juan de Lurigancho, reafirmando que juntas pueden contribuir a la construcción de entornos libres de violencia en sus hogares, colegios y vecindarios.

Los resultados del taller evidenciaron una lectura crítica y situada de su entorno. En el mural colectivo, las participantes identificaron como medidas prioritarias para mejorar su seguridad el incremento de áreas verdes, una mayor iluminación en las calles, una mayor presencia de Serenazgo y la disminución de extorsiones y robos en sus barrios. De manera complementaria, este ejercicio permitió reconocer los espacios y figuras que consideran protectoras: la mayoría señaló sentirse seguras principalmente en sus hogares y colegios, e identificó a su mamá como su principal figura de cuidado, acompañamiento y apoyo emocional.



Creación del mapa personal de confianza durante el taller “Te cuido, me cuidas: redes que protegen”.

5.1.6. TALLERES DE INTEGRACIÓN Y PREVENCIÓN DE VBG DIRIGIDOS A NIÑAS Y ADOLESCENTES

El acompañamiento psicosocial constituye un eje transversal y prioritario en los programas

de Quinta Ola, orientado a garantizar procesos de participación seguros, afectivos

y sostenidos en el tiempo. En el programa Las Micaelas Solidarias, este enfoque se implementó de manera continua a través de tres momentos clave, que permitieron identificar necesidades, activar redes de apoyo y brindar espacios de contención emocional a las niñas y adolescentes participantes.

En ese marco, el programa implementó tres estrategias centrales de acompañamiento psicosocial, orientadas a la identificación temprana de riesgos, la activación de redes de protección y la contención emocional directa de las niñas y adolescentes.

► Encuesta de evaluación de riesgos de protección

Al inicio del programa se aplicó una encuesta de evaluación de riesgos a 128 niñas y adolescentes, como una herramienta de detección temprana de posibles situaciones de violencia, vulneración de derechos o necesidades específicas de acceso a servicios vinculados a educación, salud, documentación, protección y salud mental. A partir de los resultados de estas encuestas, se identificaron casos con necesidad de orientación y derivación hacia servicios especializados, los cuales fueron

atendidos de manera confidencial y con el consentimiento informado de las personas cuidadoras. Asimismo, la aplicación de la encuesta permitió reconocer demandas de acompañamiento emocional: más de 30 niñas y adolescentes expresaron de manera voluntaria su interés en contar con un espacio para conversar con la psicóloga, lo que evidenció la importancia de sostener espacios de escucha y contención emocional a lo largo del programa.

► Derivación de casos y articulación con servicios

A partir de la encuesta de evaluación de riesgos aplicada al inicio del programa, se identificaron niñas y adolescentes con necesidades específicas de acceso a servicios vinculados a educación, salud, documentación, protección y apoyo en salud mental. Con el consentimiento informado de sus cuidadoras y cuidadores principales, se brindaron orientaciones individualizadas y se activaron rutas de derivación hacia instituciones especializadas, priorizando el bienestar de las niñas y adolescentes y el respeto por las decisiones de las familias.

En materia de regularización migratoria, se derivaron dos casos prioritarios a Asoventru, en los cuales se identificaron necesidades múltiples, como la falta de documentación, dificultades de acceso a la educación y, en uno de los casos, un embarazo de alto riesgo, lo que requirió una atención articulada y oportuna. Asimismo, durante el segundo taller dirigido a familias, 26 personas recibieron orientación en temas de regularización migratoria y consultas

legales asociadas a través de OCASIVEN¹⁵. Este espacio permitió resolver dudas sobre procedimientos migratorios propios o de familiares y personas cercanas. En situaciones de alta vulnerabilidad socioeconómica, se derivó a dos familias a Agencia de la ONU para refugiados (ACNUR)¹⁶ para su evaluación y atención, debido a dificultades económicas severas y riesgo de desalojo. Asimismo, una participante fue canalizada a Socios en Salud¹⁷ para recibir atención psicológica especializada. En casos vinculados a violencia familiar, se realizó la derivación correspondiente al Centro de Emergencia Mujer (CEM), brindando orientación completa a la familia. Además, se contó con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), quienes donaron kits familiares, que incluyeron artículos de higiene, sábanas, toallas y útiles para el hogar, estos kits fueron entregados a seis familias que enfrentaban situaciones de inestabilidad alimentaria, habitacional y/o laboral.

► Contención emocional y acompañamiento directo a niñas y adolescentes

De manera complementaria, el programa ofreció espacios de contención emocional dirigidos a niñas y adolescentes que expresaron la necesidad de conversar, ser escuchadas o recibir acompañamiento

frente a situaciones personales o familiares complejas. Estas sesiones se organizaron de forma flexible, antes o después de las clases de vóley, y se mantuvieron abiertas durante todo el desarrollo del programa.

¹⁵ Puedes leer más de OCASIVEN en: <https://ocasiven.org/>

¹⁶ Puedes leer más de ACNUR Perú en: <https://www.acnur.org/donde-trabajamos/pais/peru>

¹⁷ Puedes leer más de Socios en Salud en: <https://sociosensalud.org.pe/>

El acompañamiento no se limitó a los casos identificados inicialmente, sino que se amplió conforme surgieron nuevas situaciones de riesgo, especialmente relacionadas con experiencias de violencia en el hogar, la escuela o el entorno comunitario. Este trabajo se realizó tanto con las participantes como con

sus cuidadoras, reconociendo la importancia de un enfoque integral y familiar para el bienestar emocional y social. En total, se brindó acompañamiento psicosocial a 24 niñas y adolescentes, quienes recibieron una o más sesiones de contención emocional según sus necesidades.

En conjunto, estas tres estrategias consolidaron el acompañamiento psicosocial como un pilar fundamental del programa Las Micaelas Solidarias. Su implementación permitió no solo identificar y atender situaciones de riesgo de manera oportuna, sino también sostener espacios de cuidado, escucha y protección emocional a lo largo de todo el proceso. Este

enfoque, coherente con la pedagogía de la ternura que orienta los programas de Quinta Ola, reafirma que el cuidado y la protección no son componentes complementarios, sino condiciones indispensables para el bienestar, la permanencia y la participación significativa de niñas y adolescentes en cualquier propuesta formativa.

5.2. MAREA DE CAMBIO 2: ENTORNOS SOCIALES FORTALECIDOS Y SEGUROS PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS

La Marea de Cambio 2 agrupa las acciones orientadas al fortalecimiento de los entornos familiares y comunitarios como una condición indispensable para el ejercicio efectivo de los derechos de niñas y adolescentes. Desde una perspectiva de derechos, género y cuidado, esta marea promueve la construcción de entornos seguros, protectores y corresponsables, reconociendo el rol central que cumplen las familias y la comunidad en la prevención de la violencia y en el acompañamiento de los procesos de desarrollo y bienestar de las participantes.

En el programa Las Micaelas Solidarias, esta marea se expresó a través de acciones dirigidas a los entornos de protección, orientadas a

fortalecer las capacidades de madres, padres y personas cuidadoras, así como a promover vínculos comunitarios de cuidado. En este marco, se implementó la Escuela para Familias, un espacio formativo dirigido a cuidadoras y cuidadores, enfocado en la crianza respetuosa, el reconocimiento de los derechos de la niñez y adolescencia y la prevención de la violencia basada en género.

Estas acciones se complementaron con actividades orientadas a acercar información sobre servicios de protección y cuidado, así como con un evento de cierre comunitario, concebido como un espacio de encuentro, reconocimiento y fortalecimiento de los lazos entre niñas, familias y comunidad.

5.2.1. ESCUELA PARA FAMILIAS

La Escuela para Familias se desarrolló como un espacio de encuentro, reflexión y aprendizaje dirigido a madres, padres y personas cuidadoras, con el propósito de fortalecer sus capacidades para acompañar de manera respetuosa y protectora el desarrollo de

niñas y adolescentes. A través de una serie de talleres participativos, se promovió la reflexión sobre las prácticas de crianza, la prevención de la violencia y el fortalecimiento de vínculos familiares saludables.

► Taller 1 para familias: Reflexionando sobre nuestra manera de criar.

El primer taller tuvo como objetivo generar un espacio de reflexión sobre los estilos de

crianza, identificar las formas en que estos se expresan en la vida cotidiana y explorar alternativas prácticas para promover una crianza positiva, basada en el amor, el respeto y el establecimiento de límites claros. Durante el encuentro, muchas madres, padres y personas cuidadoras expresaron su satisfacción y alegría por la experiencia vivida. Entre los principales compromisos asumidos destacaron la asistencia a los siguientes talleres y la decisión

de compartir en casa lo aprendido con otros miembros de la familia, fortaleciendo así el efecto multiplicador del espacio. Las y los participantes valoraron especialmente contar con un espacio que les permitiera mirarse, reflexionar sobre su rol como cuidadores y sentirse acompañados en sus preocupaciones y dificultades, reconociendo a la Escuela para Familias como un espacio de confianza y contención grupal.



Participación de las familias de Las Micaelas Solidarias en los talleres sobre crianza respetuosa, hogares libres de violencia y vínculos saludables.



► Taller 2 para familias: ¿Cómo construir un hogar sin violencia?

El objetivo del espacio fue comprender el impacto de la violencia familiar en las personas y El segundo taller tuvo como objetivo comprender el impacto de la violencia familiar en las personas y en la convivencia cotidiana,

así como brindar herramientas prácticas para gestionar los conflictos sin reproducir el ciclo de la violencia. La metodología incluyó espacios de diálogo en grupos sobre las características de un hogar seguro, la reflexión

colectiva sobre ideas y creencias asociadas a la violencia, y un cierre simbólico a través de la elaboración de un “escudo de protección familiar”.


Como resultado del taller, las madres, padres y personas cuidadoras identificaron que un hogar seguro y saludable se construye sobre valores y prácticas fundamentales como el

respeto, la comunicación, el amor, la confianza, la empatía, la tolerancia, la paciencia, la honestidad, la disciplina y la unión familiar. Asimismo, asumieron el compromiso de fortalecer en su vida cotidiana prácticas como la comunicación asertiva, el diálogo, la escucha activa y la paciencia, reconociendo su rol clave en la prevención de la violencia dentro del hogar.

► Taller 3 para familias: Comunicación y vínculos saludables.

El tercer taller estuvo orientado a fortalecer la comunicación familiar como una herramienta central para la construcción de vínculos saludables y la prevención de conflictos. El objetivo fue que las y los participantes pudieran practicar habilidades como la escucha activa, la empatía y la expresión clara de emociones y necesidades, promoviendo relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo. La metodología incluyó una actividad lúdica que permitió reflexionar sobre los desafíos de la comunicación cotidiana en las familias,

así como identificar errores frecuentes y posibles soluciones para transmitir mensajes de manera efectiva. Al cierre del taller, se logró que las madres, padres y personas cuidadoras apropiaron aprendizajes vinculados al fortalecimiento de la convivencia familiar. Entre los más destacados se encuentran habilitar espacios de comunicación en el hogar, escuchar activamente y respetar las opiniones de todas y todos, así como promover valores esenciales como la empatía, la confianza y el respeto en estas interacciones.

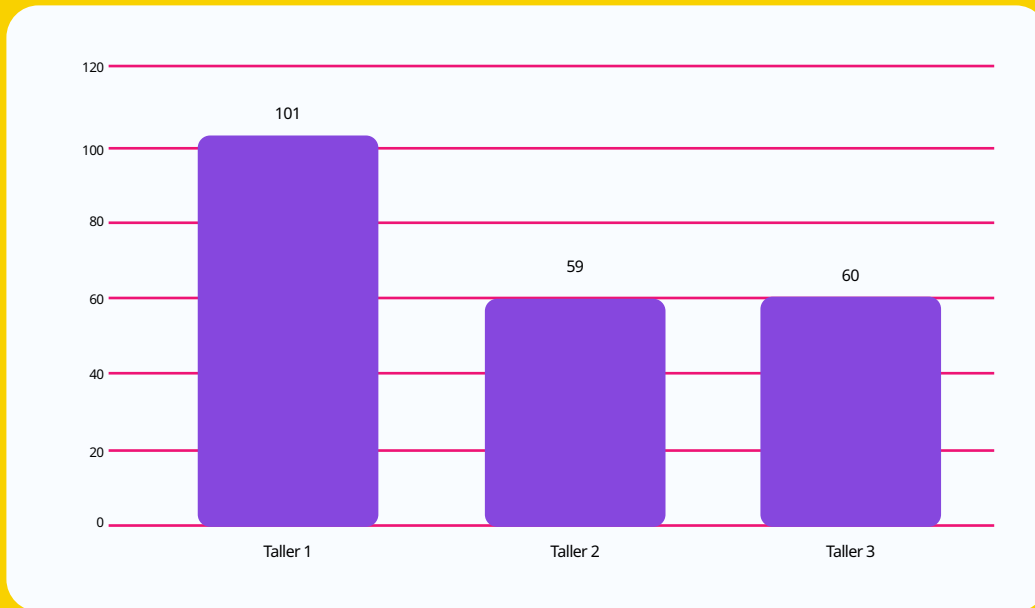


“Una forma adecuada de educar a nuestros hijos e hijas nos ayuda a romper ciclos familiares que no han sido positivos. La buena comunicación permite evitar conflictos y, cuando aprendemos a reconocer los factores de riesgo, podemos ayudar y ayudarnos. Entender que el amor no es violencia — ni física, ni verbal, ni emocional— es un aprendizaje fundamental.”

Elvira, mujer peruana, mamá de Aylin de 8 años [Seudónimo]

Luego del desarrollo de los tres talleres de la Escuela para Familias, se registró una participación amplia y diversa de madres, padres y personas cuidadoras, caracterizada también por la rotación de integrantes de las familias entre sesiones. En varios casos, distintos miembros del hogar, como madres, hermanas mayores, padres, abuelas y tías, asistieron a talleres diferentes, lo que evidencia la diversidad de las dinámicas familiares y la existencia de roles de cuidado compartidos y diversificados dentro de los hogares.

La Escuela para Familias contó con un promedio aproximado de 73 personas asistentes, lo que refleja un interés sostenido en los espacios de reflexión sobre crianza, prevención de la violencia y fortalecimiento de los vínculos familiares. Si bien se observa una disminución progresiva en la asistencia luego del primer taller, que registró un pico de 101 personas, la participación se mantuvo por encima del 50 % del grupo inicial en los talleres posteriores, con 59 personas en el Taller 2 y 60 personas en el Taller 3.

Gráfico N.º 5. Participación de familias por taller de la Escuela para Familias

Fuente: Elaboración propia

5.2.2. DIRECTORIO DE SERVICIOS SOCIALES DE SAN JUAN DE LURIGANCHO

Como parte de las acciones orientadas al fortalecimiento de los entornos de protección, el programa Las Micaelas Solidarias impulsó la elaboración de un Directorio de Servicios Sociales de San Juan de Lurigancho, concebido como una herramienta práctica y sostenible para niñas, adolescentes y sus familias. Este directorio busca facilitar el acceso a información clara, confiable y actualizada sobre los servicios locales disponibles, fortaleciendo la capacidad de las familias para saber a dónde acudir ante situaciones de necesidad, riesgo o emergencia.

El proceso de elaboración del directorio se desarrolló a partir de un mapeo exhaustivo de actores y recursos del distrito, que incluyó búsquedas en línea, revisión de información pública y conversaciones con organizaciones aliadas. Como resultado, se identificaron 32 servicios clave vinculados a la protección y prevención de la violencia, la atención en situaciones de emergencia, el apoyo psicológico y legal, así como servicios municipales relacionados con educación, inserción laboral, documentación y orientación comunitaria.

Desde un enfoque de corresponsabilidad y articulación territorial, la información recopilada fue previamente compartida con la

Cooperación Alemana- GIZ y la Municipalidad de San Juan de Lurigancho para su validación, asegurando la pertinencia y confiabilidad de los servicios incluidos. Posteriormente, el directorio fue diagramado, impreso y entregado a las niñas, adolescentes y sus familias durante la clausura del proyecto, acompañado de una explicación sobre su uso y la importancia de conocer las rutas de apoyo disponibles en su propio territorio.

De esta manera, el Directorio de Servicios¹⁸ se consolida como un legado del proyecto y una variable de sostenibilidad, ya que permanece en manos de las familias más allá del programa, fortaleciendo su autonomía, capacidad de respuesta y acceso a redes locales de protección y cuidado. Esta herramienta refuerza la apuesta del programa por entornos comunitarios informados, articulados y corresponsables, donde el ejercicio de derechos de niñas y adolescentes pueda sostenerse en el tiempo.



¹⁸ Puedes revisar el Directorio de Servicios en: <https://quintaola.org/directorio-de-servicios-sociales-de-san-juan-de-lurigancho/>

5.2.3. CAMPEONATO DE CLAUSURA "COPA EMPOWER" Y FERIA LÚDICO-INFORMATIVA DE SERVICIOS "JUNTAS NOS CUIDAMOS"

Como actividad final se realizó el Campeonato de Clausura "Copa Empower" junto con la Feria Lúdico-Informativa de Servicios "Juntas Nos Cuidamos", en la Asociación Cultural y Deportiva Túpac Amaru, como espacio de cierre del programa Las Micaelas Solidarias y de reconocimiento a las niñas, adolescentes y familias participantes.

Esta jornada se inscribe en la Marea de Cambio 2: Entornos sociales fortalecidos y seguros para el ejercicio de los derechos, al integrar el deporte con una estrategia de acercamiento territorial de servicios, facilitando que niñas, adolescentes y sus familias accedan de manera directa a información, orientación y atención en un entorno comunitario seguro y de confianza. La actividad se desarrolló en el marco del 25 de noviembre, Día

Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, reforzando el compromiso comunitario con la prevención de la violencia basada en género.

Durante la jornada participaron 234 personas, de las cuales más del 57 % fueron niñas, niños y adolescentes. En el campeonato deportivo participaron 87 niñas y adolescentes, quienes disputaron ocho partidos de vóley organizados por edad y nivel deportivo. Todas recibieron medallas y polos del programa como reconocimiento a su esfuerzo y participación. La presencia activa de madres, padres y personas cuidadoras, incluyendo iniciativas como el "stand del barrista", contribuyó a generar un ambiente festivo, seguro y de acompañamiento familiar.



Entrega de medallas y polos a las participantes de Las Micaelas Solidarias durante el campeonato deportivo de clausura.



De manera complementaria, la Feria “Juntas Nos Cuidamos” permitió acercar servicios clave de protección, salud y apoyo psicosocial directamente a las familias. Durante la actividad, Encuentros – Jesuitas¹⁹ brindó orientación en regularización migratoria, atendiendo casos individuales; Ocasiven²⁰ ofreció acompañamiento psicológico y asesoría legal; y ACNUR²¹ proporcionó información sobre ayuda humanitaria y mecanismos de protección para personas en situación de vulnerabilidad.

En el ámbito de la salud, Socios en Salud²²

realizó tamizajes de diabetes, toma de presión arterial y consejería preventiva. Asimismo, organizaciones como Plan International²³, Manuela Ramos²⁴, SJL Feminista²⁵ y la Red Cultural de San Juan de Lurigancho²⁶ compartieron información clave sobre prevención de la violencia, derechos y rutas de apoyo disponibles en el distrito, fortaleciendo el acceso a información confiable y pertinente. Adicionalmente, 87 niñas y adolescentes recibieron el Directorio de Servicios de Protección de San Juan de Lurigancho, consolidando el acceso a información clara sobre lugares seguros y servicios locales.



Feria de servicios sociales de San Juan de Lurigancho durante el campeonato deportivo de clausura de Las Micaelas Solidarias.



¹⁹ Puedes leer más de Encuentros- Jesuitas en: https://www.instagram.com/encuentros_sjm/

²⁰ Puedes leer más de Ocasiven en: <https://ocasiven.org/>

²¹ Puedes leer más de ACNUR en: <https://www.acnur.org/donde-trabajamos/pais/peru>

²² Puedes leer más de Socios en Salud en: <https://sociosensalud.org.pe/>

²³ Puedes leer más de Plan International en: <https://plan-international.org/peru/>

²⁴ Puedes leer más de Manuela Ramos en: <https://www.manuela.org.pe/>

²⁵ Puedes leer más de SJL Feminista en: <https://www.instagram.com/sjlfeminista/>

²⁶ Puedes leer más de la Red Cultural de San Juan de Lurigancho en: <https://redculturalsjl.org.pe/>

En conjunto, el campeonato y la feria permitieron acercar los servicios al territorio, reducir barreras de acceso y fortalecer un entorno comunitario de cuidado, donde el deporte funcionó como un puente para la información, la protección y la convivencia. De esta manera, el Campeonato de Clausura "Copa Empower" y la Feria "Juntas Nos

Cuidamos" cerraron el programa como un espacio comunitario integral, evidenciando que acercar servicios a las familias es una estrategia clave para construir entornos más seguros, informados y corresponsables para el ejercicio de los derechos de niñas y adolescentes.

5.2.4. ACTIVACIÓN COMUNITARIA EN LA LIGA PERUANA DE VÓLEY POR EL DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Gracias a la articulación impulsada por Quinta Ola con la Federación Peruana de Vóleybol²⁷, se desarrolló una activación en la Liga Peruana de Vóley en el marco del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres (25 de noviembre). Esta acción permitió ampliar el alcance del programa Las Micaelas Solidarias hacia un espacio deportivo de alta visibilidad pública, fortaleciendo la sensibilización comunitaria sobre la prevención de la violencia y la protección de niñas y adolescentes.

La activación se realizó durante el partido estelar de las 5:00 p.m., donde 12 niñas del programa, ingresaron a la cancha junto a las jugadoras del Club Regatas Lima y de la Universidad de San Martín de Porres. Para todas ellas, esta experiencia significó su primer acercamiento a un evento deportivo profesional, generando sentimientos de emoción, orgullo y reconocimiento, que fueron descritos por las familias como una vivencia que "nunca olvidarán".

"Nuevamente agradecida por el programa y enormemente agradecida por la invitación al juego. Desde el domingo [23 de noviembre] sigo viendo cada video y cada foto; le he mostrado a la maestra de mi niña para que la felicitara, y me ha dicho que ella contó emocionada a sus compañeros la experiencia. ¡Mil gracias!"

Susan, mujer venezolana, mamá de Anita de 6 años [Seudónimos]

Durante la activación, las niñas portaron mensajes de sensibilización vinculados al cuidado colectivo, la protección y los derechos, vistiendo polos color lila como símbolo de la lucha contra la violencia hacia niñas y mujeres. Su presencia tuvo un alto impacto visual y emocional en el público asistente, generando aplausos espontáneos y una respuesta positiva del entorno deportivo. De manera complementaria, más de 250 personas, entre público y miembros de la Federación Peruana

de Vóley, recibieron stickers con mensajes alusivos al 25N y los colocaron de manera visible como gesto público de apoyo. Asimismo, una representante de Quinta Ola realizó la lectura del mensaje institucional, destacando el rol del deporte como un espacio que puede contribuir a la prevención de la violencia, al fortalecimiento de la autoestima y a la construcción de entornos seguros para niñas y adolescentes. La activación contó además con cobertura mediática, incluyendo una nota

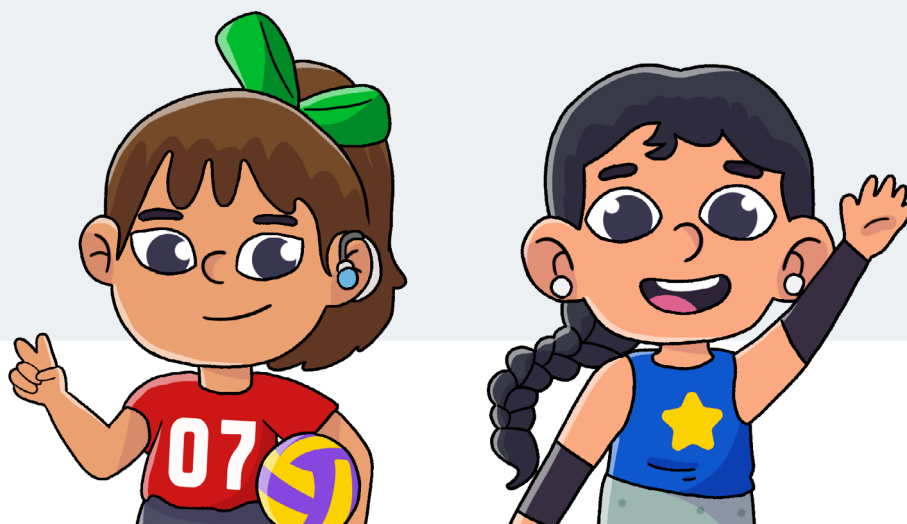
²⁷ Puedes leer más de la Federación Peruana de Voleibol en: <https://fpv.org.pe/>

en Latina Noticias, lo que permitió amplificar el mensaje y visibilizar públicamente el trabajo del programa Las Micaelas Solidarias. Esta experiencia evidenció el potencial de la articulación con actores deportivos para

generar acciones de alto impacto simbólico y comunitario, reforzando la visibilidad y el posicionamiento del programa en espacios públicos.



Activación por el 25N en la Liga Peruana de Vóley.



VI

ELEMENTOS QUE SOSTIENEN LA EXPERIENCIA FORMATIVA: APRENDIZAJES DESDE LA PEDAGOGÍA DEL CUIDADO Y LA TERNURA

La experiencia formativa del programa Las Micaelas Solidarias no se sostuvo únicamente en las actividades deportivas o formativas desarrolladas, sino en un conjunto de elementos cotidianos de cuidado que, en su conjunto, configuraron un entorno pedagógico seguro, afectivo y transformador. Desde la propuesta institucional de Quinta Ola, el cuidado y la ternura no se conciben como acciones accesorias, sino como ejes estructurantes del proceso educativo, especialmente en contextos atravesados por la violencia, la desigualdad y la precariedad.

En este marco, el programa incorporó diversas acciones orientadas a garantizar condiciones materiales, emocionales y simbólicas que sostuvieron la participación de las niñas y adolescentes. Todas las participantes recibieron kits deportivos con insumos básicos para el ejercicio de la práctica deportiva del voley, como una forma de promover la equidad, el sentido de pertenencia y la dignidad en el espacio deportivo. Asimismo, se realizó la entrega de kits de dignidad menstrual a las madres, reconociendo el rol de las familias en el acompañamiento de las adolescentes y abordando de manera concreta una dimensión frecuentemente invisibilizada del bienestar. De manera complementaria, se entregaron kits familiares en los casos identificados,

como parte de una respuesta integral frente a situaciones de mayor vulnerabilidad.

El cuidado también se expresó en los detalles cotidianos del espacio deportivo. Durante todas las jornadas se contó con una estación de agua, entendida como una condición básica para un entorno deportivo saludable y respetuoso. Desde una dimensión emocional, el programa incorporó prácticas sencillas pero significativas, como el uso de un mural de emociones, a través del cual las niñas y adolescentes podían expresar cómo llegaban a cada sesión y cómo se sentían al finalizarla. Este gesto permitió reconocer sus emociones, validar sus experiencias y reforzar la idea de que el espacio deportivo también es un lugar donde se puede sentir, nombrar y compartir. De manera significativa, en los comentarios recogidos durante el desarrollo del programa, las familias señalaron que este tipo de espacios de disfrute del deporte no siempre son accesibles, principalmente debido a barreras económicas, como los costos asociados a la inscripción, el equipamiento o el traslado. En ese sentido, Las Micaelas Solidarias fue valorado como un espacio que abre oportunidades reales de acceso, permitiendo que niñas y adolescentes participen en actividades deportivas en condiciones de cuidado, respeto y acompañamiento.

“Agradecer a todos que han sido parte de este proyecto por darnos la oportunidad a muchas mamás que no contábamos con el dinero suficiente para pagar una academia, pero que gracias a esta iniciativa hemos podido ver el progreso de nuestras niñas. Pedirles que sigan apoyando a más niñas que no tienen para pagar una academia, pero pueden llegar lejos con este tipo de programas.”

Amelia, mujer peruana, mamá de Elena de 9 años [Seudónimos]

En Piura, las prácticas de cuidado adquirieron un sentido particular a partir de la paralización de la intervención directa del programa, situación que puso en evidencia la importancia de los procesos de transferencia de capacidades y apropiación local. Frente a este escenario, la entrega de implementos deportivos y otros insumos no se concibió únicamente como una acción de apoyo material, sino como una estrategia orientada a garantizar la continuidad del programa en ausencia de la organización. El acompañamiento previo, la articulación con actores locales y el fortalecimiento de

los vínculos con las familias permitieron que el programa pudiera sostenerse a través del compromiso del entrenador, la comunidad educativa y las madres de familia, quienes asumieron un rol activo en el cuidado y bienestar de las niñas. Esta experiencia evidenció que el cuidado, entendido como una práctica pedagógica y relacional, no solo genera condiciones para el aprendizaje, sino que también favorece procesos de autonomía, corresponsabilidad y sostenibilidad, incluso en contextos adversos.



Participantes de Las Micaelas Solidarias en Piura.

Estas prácticas dialogan con una concepción del cuidado como pedagogía de la transformación, que entiende la educación no solo como transmisión de conocimientos, sino como una experiencia profundamente relacional. Desde esta mirada, el cuidado se asume como una práctica política, que pone en el centro la dignidad de los vínculos, el consentimiento, el descanso y la seguridad emocional, creando condiciones para que las niñas y adolescentes puedan aprender desde la confianza, el respeto y la escucha.

En conjunto, estos elementos permitieron que el programa se consolidara como un espacio donde el deporte, el cuidado y la ternura se entrelazaron, demostrando que

garantizar el acceso también es una forma de cuidado, y que generar condiciones para el disfrute del deporte constituye una estrategia concreta para el ejercicio de derechos y la transformación de los entornos.



VII

DEL ESPACIO DEPORTIVO AL HOGAR: CAMBIOS QUE SE VIVEN EN FAMILIA

Los testimonios recogidos al cierre del programa evidencian que Las Micaelas Solidarias fue valorado por las familias como una oportunidad de acceso al deporte que, en muchos casos, no habían podido brindar a sus hijas debido a limitaciones económicas. De manera reiterada, madres y personas cuidadoras señalaron que el programa permitió que las niñas

participaran por primera vez en un taller de vóley organizado, respondiendo a un deseo previo de las propias niñas y adolescentes y generando una experiencia significativa que, para las familias, representó la realización de un sueño postergado. El acceso gratuito y cuidado al deporte fue reconocido como un factor central del valor del programa.

“Fue una gran alegría para mi hija, ya que por motivos económicos no podía llevarla a una academia de vóley. Gracias a Dios vi un formulario en Facebook y pensé: ‘por si acaso, voy a enviar’. Recibí muy feliz la noticia de que mi hija había sido seleccionada para formar parte de este grupo tan bonito.”

Vilma, mujer peruana, mamá de Azumi de 13 años [Seudónimos].

Asimismo, las familias destacaron el fortalecimiento del vínculo familiar, especialmente en las relaciones madre-hija, como uno de los principales aportes de la experiencia. Asistir juntas a las clases, acompañar los entrenamientos y compartir una rutina semanal permitió generar más

tiempo de calidad, diálogo y cercanía emocional. Las personas cuidadoras señalaron que el programa las ayudó a compartir más con sus hijas, a acompañarlas activamente y a sentirse parte de su proceso, fortaleciendo la unión familiar y el compromiso mutuo.

“Para mí, poder asistir a los talleres significó brindarle a mi hija un espacio de recreación, permitirle conocer un deporte y, sobre todo, ofrecerle momentos de distracción. No cuento con suficientes recursos económicos y muchas veces estamos limitadas para realizar este tipo de actividades. Soy madre separada y he sido la única responsable del desarrollo emocional de mi hija, y gracias a Las Micaelas Solidarias ella pudo vivir una nueva experiencia.”

Susan, mujer venezolana, mamá de Anita de 6 años [Seudónimos]

Finalmente, los testimonios reflejan cambios significativos en el bienestar emocional y el desarrollo personal de las niñas. Las familias observaron mayor entusiasmo, confianza, autoestima y motivación, así como avances en la socialización y la superación de la timidez. Para niñas que inicialmente eran más reservadas o inseguras, el programa se

convirtió en un espacio seguro donde pudieron hacer amistades, integrarse y disfrutar del deporte. La presencia de un equipo cercano, el buen trato recibido y el acompañamiento emocional fueron valorados como elementos que contribuyeron a que las niñas se sintieran cuidadas, felices y con mayor seguridad en sí mismas.



“Fue una experiencia muy bonita poder participar junto a mi hija en este programa. Estuvimos más unidas porque la acompañaba a las clases de Las Micaelas Solidarias, y pude ver cómo fue haciendo nuevas amistades. Para ella, que es tímida, esto fue muy importante. Espero que sigan existiendo más programas como este y que podamos volver a participar.”

“Para mí fue una experiencia muy linda ver a mi niña practicar un deporte que le gusta y notar, cada sábado, cómo iba mejorando. Además, los talleres con la psicóloga fueron muy valiosos, ya que favorecen el crecimiento de nuestras niñas e incluso el de nosotras, las madres.

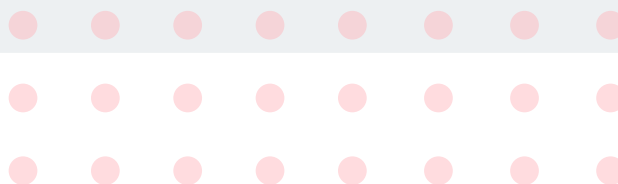
Esmeralda, mujer peruana, mamá de Karina de 11 años [Seudónimos]

Las Micaelas Solidarias no fue percibido por las familias como un conjunto aislado de actividades, sino como una experiencia integral de cuidado, acceso y acompañamiento, en la que las niñas y adolescentes pudieron habitar de manera sostenida un espacio seguro junto a sus madres y personas cuidadoras, fortaleciendo vínculos afectivos, confianza y bienestar emocional.

Esta experiencia constituye la base del encuentro que el programa propuso: el deporte como un espacio de cuidado, donde el movimiento, el juego y la convivencia se convierten en herramientas para el acompañamiento emocional, la construcción de vínculos y la generación de confianza. Desde esta mirada, los espacios deportivos no se conciben únicamente como lugares de aprendizaje técnico, sino como territorios

de protección, pertenencia y reparación, especialmente relevantes en contextos atravesados por desigualdades, barreras económicas y experiencias de exclusión.

Esta forma de entender y crear espacios es central en la labor de Quinta Ola. El cuidado, la ternura y la creación intencional de entornos seguros no son componentes secundarios, sino ejes que orientan la propuesta pedagógica y política organizacional. En Las Micaelas Solidarias, esta mirada se materializó en cada detalle del proceso: la presencia constante de las familias, el acompañamiento psicosocial, la eliminación de barreras de acceso y la construcción de una experiencia colectiva donde niñas, adolescentes y sus familias pudieron encontrarse, sentirse cuidadas y reconocidas.



VIII RETOS Y LIMITACIONES DE LA IMPLEMENTACIÓN: APRENDIZAJES DESDE LA EXPERIENCIA DE PIURA

El desarrollo de las actividades en Piura, durante el inicio de 2025, se venía realizando con normalidad y entusiasmo, con una participación activa de las niñas y el compromiso sostenido de las familias. El proceso había logrado consolidar vínculos comunitarios relevantes, así como alianzas locales clave, entre ellas el convenio con un colegio del colegio y del entrenador, lo que permitía que el programa se implementara en condiciones de confianza y corresponsabilidad.

Sin embargo, la implementación de un programa dirigido a niñas y adolescentes implica una serie de exigencias técnicas, éticas y operativas, particularmente en lo referido a los protocolos de salvaguarda, protección y cuidado que rigen el accionar de Quinta Ola. Tras un proceso de convocatoria territorial, con un número definido de participantes y compromisos asumidos con las familias, el anuncio de la paralización de la intervención directa representó uno de los mayores desafíos para la organización. La interrupción de los recursos necesarios para la continuidad del programa no solo afectó la planificación operativa, sino que puso en riesgo la sostenibilidad de espacios seguros para el ejercicio de derechos de las niñas, generando incertidumbre y afectando las expectativas construidas colectivamente.

En este contexto, uno de los retos más significativos fue dar la cara frente a las familias y los actores aliados, asumiendo con transparencia la situación y cuidando

los vínculos de confianza construidos. Lejos de ser un momento sencillo, este escenario exigió una respuesta ética centrada en el respeto, la honestidad y el reconocimiento de la corresponsabilidad con la comunidad.

De manera inesperada y profundamente significativa, fue en este escenario adverso donde se evidenció la fortaleza del tejido comunitario construido. Los actores locales, familias, el entrenador y la dirección del colegio, asumieron un rol activo para dar continuidad a la iniciativa, priorizando el bienestar de las niñas participantes. La disposición del colegio como espacio público para el desarrollo de las actividades, así como la decisión del entrenador de continuar con las clases hasta el cierre previsto, reflejaron procesos de apropiación comunitaria que trascendieron la presencia organizacional.

Si bien los procesos de monitoreo, seguimiento y medición de alcances se vieron interrumpidos, la experiencia de Piura permitió visibilizar un aprendizaje central: cuando los programas logran arraigo territorial y fortalecen la agencia comunitaria, pueden sostenerse incluso en contextos de limitación institucional. En este sentido, la experiencia reafirma que uno de los objetivos fundamentales de las acciones comunitarias es precisamente habilitar procesos autónomos, donde las familias y los actores locales se reconozcan como sujetos activos capaces de continuar las acciones iniciadas.





Talleres de vóley de Las Micaelas Solidarias en Piura.



No estuvimos presentes físicamente, pero quedaron las familias, su organización y su decisión de seguir ejecutando la iniciativa

desde el cuidado, la corresponsabilidad y la convicción de que el bienestar de las niñas es una prioridad colectiva.

IX

RETOS Y LIMITACIONES DE LA IMPLEMENTACIÓN EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

En San Juan de Lurigancho, la implementación del programa enfrentó diversos retos, tanto a nivel interinstitucional como en relación con la participación sostenida de las niñas, adolescentes y sus familias. En una primera etapa, uno de los principales desafíos estuvo vinculado a la coordinación con la municipalidad local, proceso que requirió tiempos prolongados de articulación, ajustes administrativos y negociación de roles orientados a asegurar el uso de espacios públicos. No obstante, estas gestiones no llegaron a concretarse, lo que obligó a la organización a redefinir estrategias operativas y buscar alternativas para el desarrollo de las actividades. En este contexto, el acompañamiento y apoyo del Club Túpac Amaru resultó clave, ya que permitió contar con un espacio adecuado y garantizar que las actividades del programa se completaran en su totalidad.

Posteriormente, un reto relevante fue sostener la participación continua de las niñas y adolescentes, considerando las dinámicas propias del territorio y del ciclo escolar. La implementación coincidió con períodos de alta carga social y familiar, como las actividades de cierre escolar, fiestas de promoción y otros compromisos comunitarios, lo que generó asistencias intermitentes y dificultó la regularidad de la asistencia.

Asimismo, el programa se desarrolló en un contexto de alta vulnerabilidad socioeconómica, atravesado por dinámicas locales propias del distrito, como paralizaciones y paros nacionales vinculados a la situación de criminalidad que afecta al sector transporte, lo que impactó directamente en la movilidad y asistencia de las participantes.

Muchas familias enfrentaron múltiples barreras para sostener su participación, incluyendo limitaciones de tiempo, trabajo, responsabilidades de cuidado y dificultades de acceso a servicios. En este escenario, uno de los principales desafíos fue establecer y fortalecer

mecanismos de participación familiar que no implicaran una carga adicional para las dinámicas cotidianas de los hogares. Frente a ello, el programa optó por acercar los servicios a las familias, mediante la organización de una feria de servicios que permitió articular y conectar a distintas instituciones y organizaciones locales. Este espacio facilitó el acceso a información, la orientación y la derivación oportuna a servicios especializados, contribuyendo a reducir barreras de acceso y fortaleciendo el vínculo entre las familias y las redes de apoyo disponibles en el territorio.

Como respuesta, en los casos en los que se identificó que la principal barrera para la asistencia era la carencia económica, el programa brindó subvenciones de movilidad y apoyos logísticos puntuales, con el objetivo de facilitar la participación de las niñas y adolescentes en las actividades. Adicionalmente, en situaciones de mayor vulnerabilidad familiar, se realizó la entrega de kits familiares, como parte de una estrategia de cuidado integral. Estas acciones permitieron sostener la participación, fortalecer el vínculo con las familias y generar espacios de confianza, reafirmando el compromiso del programa con una implementación sensible a las condiciones del territorio y a los contextos de crisis que atraviesan las comunidades.

Estos retos evidenciaron la necesidad de contar con estrategias flexibles de implementación, sensibles a las condiciones del territorio y a las realidades de las familias, reafirmando que la sostenibilidad de los programas comunitarios depende no solo del diseño técnico, sino también de la capacidad de adaptación, escucha y acompañamiento continuo.





CONCLUSIONES

La experiencia del programa Las Micaelas Solidarias, implementado en San Juan de Lurigancho y Piura, demuestra que el deporte puede operar como una estrategia efectiva de protección, educación en derechos y articulación comunitaria cuando se implementa desde un enfoque de derechos y cuidado. En contextos caracterizados por altos niveles de violencia, criminalidad, movilidad humana y debilidad de los sistemas de protección, el programa logró establecer y sostener un espacio deportivo seguro para niñas y adolescentes peruanas y venezolanas, que funcionó como punto de entrada para procesos educativos, de acompañamiento psicosocial y de vinculación con servicios.

Los resultados de la implementación evidencian que el acceso regular a un espacio deportivo estructurado, acompañado de procesos formativos y de cuidado psicosocial, contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la confianza, las habilidades de socialización y el bienestar emocional de las participantes. Asimismo, los talleres de prevención de la violencia basada en género, dignidad menstrual e integración permitieron ampliar conocimientos, cuestionar estereotipos y fortalecer capacidades para el autocuidado y el reconocimiento de derechos, con contenidos y metodologías ajustadas a las distintas etapas del desarrollo.



Campeonato deportivo de clausura de Las Micaelas Solidarias.

De manera transversal, el programa confirmó la importancia de intervenir también a nivel familiar y comunitario. La Escuela para Familias, las acciones de acompañamiento psicosocial, la articulación con servicios locales y la Feria Lúdico-Informativa "Juntas Nos Cuidamos" muestran que acercar los servicios al territorio y reducir barreras de acceso es una estrategia operativa clave para fortalecer entornos protectores y mejorar la capacidad de respuesta frente a situaciones de riesgo. En este marco, el espacio deportivo facilitó la confianza necesaria para activar rutas de

orientación y derivación hacia servicios de salud, educación, protección, migración y justicia.

La experiencia en Piura ofrece aprendizajes relevantes sobre sostenibilidad. La interrupción del financiamiento externo impidió la ejecución completa del ciclo programático; sin embargo, evidenció niveles significativos de apropiación comunitaria. La continuidad parcial de las actividades deportivas, sostenida por familias, el entrenador y la comunidad educativa, muestra que cuando los programas

logran arraigo territorial, transferencia de capacidades y relaciones de confianza, pueden mantenerse activos incluso en contextos adversos. Este hallazgo confirma que las comunidades cuentan con capacidades de organización y toma de decisiones que deben ser reconocidas e incorporadas en el diseño de las intervenciones.

En San Juan de Lurigancho, los desafíos asociados a la inseguridad ciudadana, las paralizaciones vinculadas a dinámicas de criminalidad, las limitaciones en la coordinación interinstitucional y las barreras socioeconómicas de las familias pusieron a prueba la implementación del programa. Las medidas adoptadas, como la articulación con aliados locales, las subvenciones de movilidad, la entrega de kits familiares y la flexibilización de las estrategias operativas, permitieron sostener la participación y la continuidad del proceso, evidenciando que la adaptabilidad operativa y la lectura territorial permanente son condiciones necesarias para la efectividad del programa.

En conjunto, la sistematización permite concluir que la creación deliberada de espacios deportivos seguros, sostenidos por prácticas de cuidado y participación comunitaria, constituye un factor crítico de éxito para programas dirigidos a niñas y adolescentes en contextos de alta vulnerabilidad. La experiencia de Las Micaelas Solidarias muestra que integrar deporte, educación en derechos, acompañamiento psicosocial y articulación con servicios genera condiciones concretas para el ejercicio de derechos y el fortalecimiento de redes de protección.

Finalmente, esta experiencia refuerza la necesidad de modelos de intervención comunitaria territorialmente situados, que prioricen la sostenibilidad local, la corresponsabilidad y la construcción de capacidades más allá de la presencia organizacional. En este marco, el deporte deja de ser una actividad aislada y se consolida como una plataforma operativa para la protección, el acceso a derechos y la mejora de las condiciones de bienestar de niñas y adolescentes.



Niñas y familias de Las Micaelas Solidarias - Lima 2025.



XI

BIBLIOGRAFÍA

Hospital San Juan de Lurigancho. (2025, 25 de abril). Módulo MAMIS del Hospital San Juan de Lurigancho atendió a 957 niños, niñas y adolescentes víctimas de maltrato infantil. Nota de prensa. <https://www.gob.pe/institucion/hssl/noticias/1159004-modulo-mamis-del-hospital-san-juan-de-lurigancho-atendio-a-957-ninos-ninas-y-adolescentes-victimas-de-maltrato-infantil>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2025, 17 de enero). Lima supera los 10 millones 400 mil habitantes. Nota de prensa. <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/1092367-lima-supera-los-10-millones-400-mil-habitantes>

La República. (2025, 21 de octubre). San Juan de Lurigancho: el distrito más extorsionado de Lima registra más de mil denuncias en 2025. <https://larepublica.pe/sociedad/2025/10/21/san-juan-de-lurigancho-el-distrito-mas-extorsionado-de-lima-registra-mas-de-mil-denuncias-en-2025-ntpe-1969920>

Pereyra, O., Devoto, A., & Lau, E. (2023). La dimensión urbana de la migración venezolana en Lima Metropolitana: vivienda, trayectorias residenciales y procesos de segregación (Diagnóstico y Propuesta N.º 57). Consorcio de Investigación Económica y Social (CIES). https://cies.org.pe/wp-content/uploads/2022/10/DIMENSION_Final.pdf

Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela. (2024). Plan de respuesta para refugiados y migrantes: RMRP 2025–2026. R4V. <https://www.r4v.info/es/document/rmrp-2025-2026-0>

Observatorio Regional de la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar. (2025). Registro de casos de violencia familiar en el distrito de Piura, julio–septiembre 2025. Elaboración a partir de información de la Región Policial Piura.

Organización Internacional para las Migraciones. (2023). OIM Perú continúa entregando asistencia a personas refugiadas y migrantes en Piura. <https://peru.iom.int/es/news/oim-peru-continua-entregando-asistencia-personas-refugiadas-y-migrantes-en-piura>

Quinta Ola. (2025a). Manual para Procesos de Convocatoria (Documento institucional no publicado). Quinta Ola.

Quinta Ola. (2025b). Plan Estratégico Institucional 2025–2027. <https://quintaola.org/plan-estrategico-institucional-2025-2027/>



