



CRUZ BLANCA PANAMEÑA

SEGUNDO CONGRESO DE SALUD MENTAL



Participamos en una reunión de preparación para el 2.º Congreso de Salud Mental, organizado por el despacho de la Primera Dama de la República junto a organizaciones sin fines de lucro (OSFL).

Este importante evento se llevará a cabo el 29 de mayo de 2026 en el Parlamento Latinoamericano y Caribeño, y contará con la participación de aproximadamente 450 jóvenes, quienes estarán distribuidos en 6 grupos de trabajo.

PREVENCIÓN ESCOLAR

Como parte de nuestro programa de **Prevención Escolar 2026**, desarrollamos diversas acciones en la provincia de Colón, incluyendo el CEBG Elisa Viuda de Garrido y la Escuela de Artes y Oficios. En estos espacios, trabajamos junto a docentes y estudiantes para fortalecer la prevención, promoviendo habilidades que les permitan enfrentar situaciones de riesgo como el consumo de sustancias y la presión de grupo.

Asimismo, realizamos el taller **“Mi caja de herramientas emocionales”**, dirigido a profesionales de los gabinetes psicopedagógicos, destacando la importancia del bienestar emocional y el enfoque de “cuidar al cuidador”.

Estas iniciativas reafirman el compromiso de la comunidad educativa en la construcción de entornos más seguros, conscientes y protectores, fortaleciendo el desarrollo integral, la autoestima, el autocuidado y la toma de decisiones responsables en niños, niñas y jóvenes.



CEBG Elisa Viuda de Garrido



Gabinetes psicopedagógicos



Escuela de Artes y Oficios

FORTALECIENDO LA AUTOESTIMA EN LA CASA HOGAR EL BUEN SAMARITANO



Acompañamos a los residentes de la Casa Hogar El Buen Samaritano en un significativo taller de autoestima, enfocado en fortalecer su bienestar emocional. Durante la jornada, compartimos herramientas prácticas que promueven el autocuidado, la confianza personal y el reconocimiento de sus propias capacidades, fomentando así una mejor calidad de vida.

CONTINUAMOS EL SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA FAMILIAS FUERTES

Llevamos a cabo el seguimiento del programa Familias Fuertes en la clínica comunitaria de la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), promoviendo no solo el fortalecimiento de la relación entre madres, padres y otros familiares, sino también el desarrollo de vínculos significativos que aportan al bienestar integral.

Fortalecer y mantener relaciones saludables permite ampliar y consolidar las redes de apoyo más cercanas.





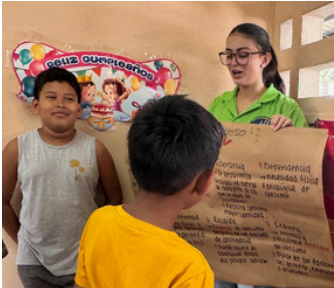
INICIO

RECTORÍA

NOTI-USMA

PLUMA INVITADA

NOTAS DE PRENSA



Tocando corazones: Mi Experiencia en el Servicio Social Universitario



Por Redacción de HU

● MAR 20, 2026

Mi experiencia en el Servicio Social Universitario (SSU) fue un viaje transformador que me permitió conectar con la comunidad de una manera significativa y profunda.

Durante estos meses, trabajé con la Cruz Blanca de Panamá, dedicada a la educación y el desarrollo social, donde tuve la oportunidad de implementar talleres enfocados en habilidades sociales y prevención de adicciones.

Desde el primer día, comprendí que mi labor no solo era enseñar, sino también aprender de las historias y vivencias de los participantes.

Uno de los momentos más impactantes de mi experiencia fue mi participación en un campamento "Jóvenes Construyendo un Mundo Mejor" junto a estudiantes del Instituto Rubiano, que resultó ser increíble.

Inicialmente, fui participante, disfrutando de actividades que promovían la creatividad, la colaboración y la reflexión personal. En este espacio, pude conectar con otros jóvenes de diversas realidades, lo que me permitió apreciar la riqueza de sus experiencias y emociones.

La conexión que se estableció entre nosotros fue genuina, y cada actividad se convirtió en una oportunidad para compartir y crecer juntos.

Más adelante, tuve la oportunidad de convertirme en guiadora del campamento. Este rol me permitió no solo liderar actividades, sino también ser un apoyo emocional para los jóvenes. Ver cómo se abrían y compartían sus sentimientos fue conmovedor; muchos de ellos enfrentaban desafíos personales que no siempre se atrevían a expresar.

Estar presente en esos momentos fue maravilloso y me ayudó a comprender la importancia de la empatía y el apoyo emocional en el desarrollo personal de cada uno de ellos.

El campamento no solo fortaleció mi vínculo con los jóvenes, sino que también me acercó aún más a la Cruz Blanca.

La conexión que establecí con los valores de la organización me motivó a querer quedarme como voluntaria a largo plazo.

A través de esta experiencia, aprendí sobre la importancia de servir a los demás y de estar disponible para quienes más lo necesitan.

La formación y el trabajo en equipo con otros voluntarios me enseñaron la relevancia de la colaboración y la diversidad de ideas en la creación de un ambiente inclusivo y enriquecedor.

Además, el campamento me brindó la oportunidad de reflexionar sobre mis propias emociones y experiencias.

Me di cuenta de que también estaba en un proceso de autodescubrimiento. Aprendí a valorar mis propias vivencias y a entender cómo estas pueden influir en mi capacidad para ayudar a los demás.

Esta introspección fue fundamental para mi crecimiento personal y profesional. Estoy convencida de que el servicio social es una herramienta poderosa para el cambio y el crecimiento, tanto para los beneficiarios como para quienes servimos.

Escrito por: María Alba | Estudiante de la carrera de Psicología