



MOVE TO EMPOWER



DECLARACIÓN DE MISIÓN

Fortalecer a los niños y empoderar a las mujeres a través de beneficios y aptitud física en comunidades desatendidas en todo el mundo. Promover el bienestar con programas profesionales de ejercicios y familiarización de salud y crear oportunidades económicas a través de certificación/licencias de aptitud física, entrenamiento y tutoría.



APTAS PARA SERVIR

La organización M2E, por medio de la aptitud física como herramienta de empoderamiento, ofrece alegría, salud y oportunidad económica a víctimas de inequidad de género, tráfico humano y extrema pobreza. Nuestros Programas de Aptitud Física están diseñados para cubrir las necesidades de cada comunidad a la que servimos.

Destrezas Laborales



M2E identifica a candidatas para carreras como instructores de ejercicios y aptitud física. Luego, M2E las entrena y asesora mientras desarrollan sus habilidades y les busca trabajos como profesionales de aptitudes físicas con licencias de ejercicios de Zumba y/o certificaciones de la Asociación de Atletismo y Aptitud Física de Estados Unidos (AFAA por sus siglas en inglés). De este modo se profundiza en ellas el poder de autosuficiencia e independencia.

Juego Infantil



Utilizando el ejercicio Zumba como vía hacia la creación de relaciones con escuelas y organizaciones comunitarias, M2E demuestra la conexión integral entre los beneficios de aptitud física y salud mental. En los más abarrotados barrios pobres del mundo, M2E provee a los niños actividades físicas en una manera divertida y segura que los guía a utilizar su energía de una manera positiva.

Programas de Representación Comunitaria



En cada país que servimos, M2E identifica y entrena ciudadanos para que dirijan programas recreacionales, de danza y de deportes para niños. Estas interacciones mensuales mueven a los residentes a invertir en su desarrollo personal a la vez que fortalecen su núcleo comunitario.

Grupos de Apoyo a Mujeres



En áreas donde mujeres y niñas jóvenes resultan fácilmente víctimas de abuso y/o tráfico humano, M2E utiliza el poder del ejercicio para crear confianza en sí mismas, reclamar posesión de sus propios cuerpos y fortalecer su capacidad de resistir y reducir el estrés.

FORTALECIMIENTO MENTAL

El conocimiento es poder, y es así exactamente cómo los programas de Familiarización de la Salud de M2E fortalecen las mentes y las comunidades. En las áreas que servimos, determinamos la carencia de información para llevar una vida saludable. Nos concentramos en tres áreas específicas de interés.

Conciencia Plena



Hambre, cuidado infantil, temor de ser secuestrada, rehabilitación de tráfico humano, inequidad de género, y extrema pobreza. Estos son algunos de los factores que enfrentan diariamente las mujeres a quienes servimos. Faltándoles el acceso a suficiente apoyo de salud mental, muchas podrían beneficiarse de las técnicas que estimulan una relajación intencional.

Nutrición



Nutricionistas certificados desarrollan y proveen información educacional sobre dieta y nutrición, indicando las limitaciones sobre el costo y el acceso a ciertos alimentos.

Salud de la Mujer



En regiones donde los temas de salud de la mujer se consideran tabú, M2E ofrece talleres para discutir temas tales como la menstruación, la higiene y la salud reproductiva en un marco culturalmente apropiado.

