

# GUÍA SOLIDARIA 2020





La **Guía Solidaria** en su edición 2020 te ofrece un directorio de 210 organizaciones sociales, cívicas y ambientales con las que puedes colaborar como donante o voluntario, contribuyendo tu tiempo, talento, habilidades y conocimiento. Con tu apoyo construimos un país más equitativo y solidario. Momentos en que Panamá enfrenta la emergencia nacional por COVID-19, tu aporte es aún más relevante.

Las organizaciones en esta Guía forman parte de [www.ponteenalgo.com](http://www.ponteenalgo.com), portal virtual donde puedes encontrar sus contactos, eventos, noticias, necesidades de donación, y oferta de voluntariado durante todo el año.

Fundación Voluntarios de Panamá ofrece la Guía Solidaria para **ayudarte a ayudar**, momentos en que el país nos necesita más que nunca.

La Guía Solidaria te orienta acerca del tipo de donaciones que puedes ofrecer o el tipo de **voluntariado** que puedes ejercer en las diferentes **organizaciones**, las cuales han sido agrupadas por categoría: ambiente y animales, arte y cultura, democracia y derechos humanos, desarrollo social y comunitario, discapacidad, educación, mujeres, niñez y juventud, y salud.

## DONACIONES

Las donaciones que realices a las organizaciones en esta Guía pueden ser en efectivo o en especie.

### En efectivo:

Debido a las restricciones en la movilidad producto de la emergencia nacional por COVID-19, donar en efectivo por medios virtuales es una excelente opción para apoyar la labor de las organizaciones sociales. Si está a tu alcance donar en efectivo, ingresa a los sitios web de las organizaciones en esta Guía para obtener su información bancaria o visita sus perfiles en [www.ponteenalgo.com/organizaciones](http://www.ponteenalgo.com/organizaciones).

### En especie:

Las donaciones en especie para las organizaciones sociales pueden ser tan variadas como sus necesidades. Puedes donar objetos nuevos o usados, siempre que estén en buen estado.

### Algunas ideas para donar son:

- **Alimentos secos e insumos de limpieza:** debido a la emergencia nacional por COVID-19, la donación de alimentos secos, bonos alimentarios que ofrecen diferentes cadenas de supermercados, e insumos de limpieza y desinfección, sobre todo a las organizaciones que sirven a población infantil, adulta mayor o en comunidades vulnerables, es una prioridad.
- **Artículos de cuidado personal:** jabón de baño y de lavar, cepillos y pasta de dientes, desodorante, pañales, prendas de vestir para todas las edades, ropa de cama (sábanas, colchas, almohadas), botiquines de primeros auxilios.

- **Útiles escolares:** lápices, cuadernos, mochilas, libros de texto y de cuento, material de arte y pintura, calculadoras, diccionarios, atlas, pizarrones, tiza, borradores, uniformes, computadoras, impresoras, entre otros.
- **Equipo de oficina:** escritorios, sillas, computadoras, proyectores, impresoras, teléfonos celulares, fotocopiadores, escáner, entre otros.
- **Material de construcción:** puertas, pintura, brochas, herramientas, entre otros.
- **Juguetes:** rompecabezas, muñecas, naipes, ajedrez, balones deportivos, peluches, títeres, bicicletas, patines, entre otros.
- **Entradas:** a museos, cine, obras de teatro, piscinas, eventos deportivos, conciertos, entre otros.

### Si eres una empresa, algunas ideas para donaciones, específicamente ante la emergencia nacional son:

- Donar efectivo o en especie al Banco de Alimentos que, a su vez, distribuye alimentos a cientos de organizaciones sociales y comedores comunitarios en todo el país.
- Donar efectivo o en especie a organizaciones sociales que apoyan y complementan la labor de los sistemas nacionales de salud.
- Dedicar un porcentaje de sus ventas a beneficio de una organización o causa.
- Ofrecer patrocinio o difusión a las actividades de recaudación de fondos de las diferentes organizaciones.

# VOLUNTARIADO

**Ser voluntario es dedicar tiempo de manera desinteresada a actividades realizadas a beneficio de otros sin ser obligado y sin recibir una remuneración económica.**

Existen diferentes tipos de voluntariado, y diferentes formas de ejercerlo.

## Puntual:

Dar nuestro tiempo a una actividad puntual y de corta duración. Ejemplo: limpieza de playas, siembra de plántones, o distribución de alimentos.

## Recurrente:

Donar tiempo de forma continua a una o varias actividades. Ejemplo: tutorías académicas o apoyo a recaudación de fondos.

## Basado en habilidades (pro bono):

Donar conocimiento o habilidades específicas en apoyo a la misión de una organización. Ejemplo: desarrollo de páginas web, diseño gráfico, asesoría legal o contable.

El voluntariado puede ser presencial o virtual. El voluntariado virtual usa la tecnología para apoyar a las organizaciones sociales. En tiempos de COVID-19, es una excelente forma de apoyar.

Ser voluntario es una experiencia gratificante ya que nos permite aportar soluciones a los desafíos del país. Sigue estos pasos para tener una experiencia de voluntariado exitosa:

## 1 PREGÚNTATE

- ¿Qué realidades te preocupan o interesan?
- ¿Qué conocimientos o habilidades tienes para ofrecer?
- ¿Cuánto tiempo tienes disponible y qué te gusta hacer?

## 2 ELIGE

Identifica organizaciones en esta Guía cuya misión, programas y necesidades coinciden con tus intereses.

## 3 COMUNÍCATE

Contacta a las organizaciones de tu interés usando esta Guía y exprésales tu interés en ser voluntario. Coordina una entrevista virtual o visita para conocerlos e identificar áreas en las que requieren apoyo.

## 4 EVALÚA

Tomando en cuenta tu disponibilidad, habilidades, intereses y las necesidades de la organización, explora qué tipo de labor voluntaria puedes realizar. Acuerden la fecha de inicio y duración, así como los resultados esperados.

## Al iniciar tu labor voluntaria ten en cuenta:

- Por realizar labores delicadas, las organizaciones te pueden pedir que te comprometas a respetar ciertas normas o a llenar un formulario de postulación, brindar referencias o compartir tu hoja de vida.
- Comprométete solo con el tiempo que puedas dar, y si te vas a ausentar del voluntariado, notifica a la organización.
- La mayoría de las organizaciones tienen mucho trabajo y poco personal. Por tanto, no interpretes un primer contacto insatisfactorio como falta de interés. Ten paciencia y comprensión.
- Si por el momento la organización no está en condiciones de acogerte o no llegan a un acuerdo sobre la labor voluntaria, no te desanimes. Consulta si puedes participar en futuras oportunidades o visita [www.ponteenalgo.com](http://www.ponteenalgo.com) donde encontrarás oportunidades de voluntariado en 210 organizaciones.

## ADULTOS MAYORES



**Asociación Luz y Vida**  
[info@asociacionluzyvida.org](mailto:info@asociacionluzyvida.org)  
[www.asociacionluzyvida.org](http://www.asociacionluzyvida.org)  
232-4893

Brinda atención integral a adultos mayores en situación de abandono en la ciudad de Panamá, y ofrece alimentación y apoyo a personas en situación de calle.

**Hogar Bolívar de Ancianos**  
[hogarbolivar@gmail.com](mailto:hogarbolivar@gmail.com)  
<https://www.hogarbolivarpanama.com>  
224-1138

Brinda atención, protección y seguridad a adultos mayores en situación de abandono, dependencia y pobreza extrema.

**Hogar San Pedro Notasco**  
[mercedariospanama@cwpanama.net](mailto:mercedariospanama@cwpanama.net)  
<https://www.mercedariospanama.org>  
228-7090

Alberga a adultos mayores que por diferentes factores no pueden valerse por sí mismos, ya sea por enfermedad, situación económica o abandono familiar.

**Hogar Santa Luisa**  
[hogarsantaluisacoln@gmail.com](mailto:hogarsantaluisacoln@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/hslmcolon/>  
6904-1218

Alberga a adultos mayores en situación de vulnerabilidad en Puerto Pilón, Colón.

## DONACIONES

Alimentos secos, ropa en buen estado, material y equipo de limpieza, mobiliario, toallas, sábanas, toallas húmedas, útiles y equipo de oficina, sillas de ruedas, materiales para talleres de arte, entre otros.

## VOLUNTARIADO GENERAL

Voluntarios para apoyo logístico y administrativo, recaudación de fondos, coordinación de voluntarios, acompañamiento y desarrollo de actividades para adultos mayores, entrega de alimentos, manejo de redes sociales, entre otros.

## HABILIDADES

Talleristas, comunicadores, abogados, trabajadores sociales, geriatras, médicos, nutricionistas, dentistas, fisioterapeutas, psicólogos, desarrollo web, y apoyo informático, entre otros.

## MEDIO AMBIENTE & ANIMALES



**Asociación Amigos de la Tierra (AFTA)**  
[amigosdelatierrapma@gmail.com](mailto:amigosdelatierrapma@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/AmigosDeLaTierraAfta/>  
6905-6251

Dedicada a la conservación y protección de la biodiversidad así como la educación ambiental en las comunidades.

**Asociación Nacional para la Conservación de la Naturaleza (ANCON)**  
[ancon@ancon.org](mailto:ancon@ancon.org)  
[www.ancon.org](http://www.ancon.org)  
314-0060

Dedicada a conservar la biodiversidad y los recursos naturales de Panamá para beneficio de las presentes y futuras generaciones.

**Asociación Panamá Verde**  
[juntadirectiva@panamaverde.org](mailto:juntadirectiva@panamaverde.org)  
<http://panamaverde.mx.tripod.com>  
236-5619

Dedicada a proyectos de acción comunitaria en los ejes de juventud, ambiente y desarrollo.

**Asociación para el Desarrollo Sostenible de El Valle de Antón-ADESVA**  
[Contabilidad.adesva@gmail.com](mailto:Contabilidad.adesva@gmail.com)  
<https://adesva.net>  
6575-2294

Contribuye al desarrollo progresivo y sostenible del entorno y población de El Valle de Antón.

**Biomuseo**  
[consultas@biomuseo.org](mailto:consultas@biomuseo.org)  
[www.biomuseo.org](http://www.biomuseo.org)  
830-6700

Centro interpretativo dedicado a Panamá que explora la relación entre su biodiversidad y su cultura administrado por la Fundación Amador.

**Caminando Panamá**  
[caminandopanama@gmail.com](mailto:caminandopanama@gmail.com)  
[www.caminandopanama.org](http://www.caminandopanama.org)  
6672-8374

Fomenta un espíritu comunal de apreciación del patrimonio natural y cultural nacional a través del uso y manejo adecuado de los senderos de Panamá.

**Ecofarms Panamá**  
[contact@ecofarmspanama.org](mailto:contact@ecofarmspanama.org)  
[www.ecofarmspanama.org](http://www.ecofarmspanama.org)  
6929-2195

Conserva y restaura la selva tropical del valle del río Mamoní.

**Fundación Avifauna Eugene Eisenmann**  
[kavila@avifauna.org.pa](mailto:kavila@avifauna.org.pa)  
[www.pipelineroad.org](http://www.pipelineroad.org)  
6676-0432

Protege las aves de Panamá y sus hábitats a través de la educación ambiental y el turismo sostenible.

**Fundación Costa Recicla**  
[admin@costarecicla.org](mailto:admin@costarecicla.org)  
[www.costarecicla.org](http://www.costarecicla.org)  
6818-0547

Concientiza y forma a la comunidad en la importancia de la protección del medio ambiente.

**Fundación de Acción Social por Panamá (FAS Panamá)**  
[faspanama2003@yahoo.com](mailto:faspanama2003@yahoo.com)  
[www.faspanama.org](http://www.faspanama.org)  
317-0631

Ejecuta iniciativas de manejo ambiental de desechos sólidos.

**Fundación Eco Creando**  
[ecocreandopanama@gmail.com](mailto:ecocreandopanama@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/ecocreando/>  
306-3100

Trabaja por generar un cambio de hábitos en los panameños para que sean más amigables con el medio ambiente educando y generando soluciones que faciliten el proceso.

**Fundación Marviva**  
[info@marviva.net](mailto:info@marviva.net)  
[www.marviva.net](http://www.marviva.net)  
317-4350

Impulsa la conservación y el uso sostenible de los recursos marinos y costeros en el Pacífico Tropical Oriental.

**Fundación para la Protección del Mar (PROMAR)**  
[Fundacion\\_promar@yahoo.com](mailto:Fundacion_promar@yahoo.com)  
[www.promarpanama.org](http://www.promarpanama.org)  
6673-9251

Promueve la conservación de los ecosistemas marinos y el uso sostenible de sus recursos.

## MEDIO AMBIENTE & ANIMALES



### Fundación Pro Eco Azuero

[sandra@proecoazuero.org](mailto:sandra@proecoazuero.org)  
[www.proecoazuero.org](http://www.proecoazuero.org)  
995-2995 ó 6302-0296

Contribuye a conservar el ecosistema y promueve comunidades sanas, facilitando decisiones informadas y acciones sostenibles.

### Fundación San Francisco de Asís

[fundasispty@gmail.com](mailto:fundasispty@gmail.com)  
<https://es-la.facebook.com/FundacionSFA/>

267-1502  
Mejora la calidad de vida de los animales domésticos (perros y gatos) por medio de herramientas que ofrezcan la atención veterinaria y la participación social sostenible.

### Spay Panamá

[pchan@spaypanama.org](mailto:pchan@spaypanama.org)  
<http://pchan5.wixsite.com/spaypanama>  
6671-0267

Dedicada a poner un alto al maltrato y sobrepoblación animal.

### Fundación Suiza de Cooperación para el Desarrollo Técnico (SWISSCONTACT)

[hortenciab@cableonda.net](mailto:hortenciab@cableonda.net)  
<http://www.swisscontact.org>  
390-6519

Promueve el desarrollo económico, social y ambiental.

### Fundación Tortuguías

[info@tortuguias.org](mailto:info@tortuguias.org)  
[www.tortuguias.org](http://www.tortuguias.org)  
202-0202

Dedicada a la conservación de las tortugas marinas en Panamá.

### Gemadis

[info@gemadis.org](mailto:info@gemadis.org)  
<https://gemadis.org>  
6343-2571

Dedicada a la gestión ambiental y manejo de desecho con innovación social.

### Marea Verde

[info@mareaverdepanama.org](mailto:info@mareaverdepanama.org)  
[www.mareaverdepanama.org](http://www.mareaverdepanama.org)  
6678-0770

Busca crear pasión por un Panamá limpio y motivar al cambio de hábitos en cuanto al manejo de los desechos.

### Parque Municipal Summit

[parquesummit@gmail.com](mailto:parquesummit@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/ParqueMunicipalSummit/>  
232-4850

Parque natural y escenario de encuentro, donde se viven y descubren los vínculos entre personas, la flora y la fauna.

### Tortugas Pedasí

[tortugaspedasi@gmail.com](mailto:tortugaspedasi@gmail.com)  
[www.tortugaspedasi.org](http://www.tortugaspedasi.org)  
6937-5605

Dedicada a la conservación de tortugas marinas y manglares en el Refugio de Vida Silvestre Pablo A. Barrios en Pedasí, Panamá.

### DONACIONES

Útiles y equipo de oficina, equipo tecnológico, material de limpieza, guantes, gorras, semillas y plantones, bandejas forestales, tierra negra, juguetes y comida para perros y gatos, toallas, alcohol, yodo.

### VOLUNTARIADO GENERAL

Voluntarios para apoyo logístico y administrativo, organización de eventos, recaudación de fondos, coordinación de voluntarios, limpieza de playas, jornadas de reciclaje, educación ambiental, restauración de senderos, mantenimiento de viveros, capacitación, manejo de redes sociales.

### HABILIDADES

Fotógrafos, diseñadores gráficos, creadores de videos, comunicadores, ingenieros, veterinarios, guías, investigadores, guarda parques, contadores, desarrollo web y apoyo informático, mapeo y uso de herramientas GPS, entre otros.

## ARTE & CULTURA



### AlterArte Asociación Cultural

[jdreyfus58@gmail.com](mailto:jdreyfus58@gmail.com)  
<http://asociacionculturalalterarte.blogspot.com/>  
223-4739

Promueve el arte de calidad y conecta a los artistas de Panamá con los artistas de otras latitudes.

### CanadaPLUS Foundation

[foundationcanadaplus@gmail.com](mailto:foundationcanadaplus@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/CanadaPLUSFoundation/>  
6615-5666

Establece la promoción de planes y programas culturales y sociales no tradicionales.

### Fundación Bahía de Portobelo

[rui@fbp.org.pa](mailto:rui@fbp.org.pa)  
<http://fundacionbp.org/webes/about-us/vision->  
202-0880

Dedicada a mejorar la calidad de vida de Portobelo a través de la cultura y el desarrollo comunitario con identidad.

### Fundación el Caño

[info@fundacionelcano.org](mailto:info@fundacionelcano.org)  
[www.fundacionelcano.org](http://www.fundacionelcano.org)  
317-0068

Dedicada a la conservación del patrimonio arqueológico de Panamá.

### Fundación Crescendo

[fundacioncrescendopanama@gmail.com](mailto:fundacioncrescendopanama@gmail.com)  
<https://es-la.facebook.com/crescendopt/>  
6641-1890

Desarrolla y promueve la cultura musical en Panamá.

### Fundación Danilo Pérez

[administracion@fundaciondaniloperez.org](mailto:administracion@fundaciondaniloperez.org)  
[www.fundaciondaniloperez.org](http://www.fundaciondaniloperez.org)  
211-0272

Ofrece tutorías, formación y estimulación musical a niños y jóvenes talentosos como medio para el desarrollo de sus potencialidades.

### Fundación de Artes Escénicas de Panamá

[info@faepanama.org](mailto:info@faepanama.org)  
[www.faepanama.org](http://www.faepanama.org)  
264-4560

Trabaja a favor de la promoción, profesionalización y difusión del teatro y la danza.

## ARTE & CULTURA



### Fundación Espacio Creativo

[enlaces@fec.org.pa](mailto:enlaces@fec.org.pa)  
[www.fec.org.pa](http://www.fec.org.pa)  
377-1375

Promueve el desarrollo integral de niños y jóvenes a través de la danza contemporánea y las artes escénicas.

### Fundación Gramo Danse

[info@gramodanse.org](mailto:info@gramodanse.org)  
[www.gramodanse.org](http://www.gramodanse.org)  
203-6287

Promueve la práctica y la apreciación de la danza aérea y contemporánea en Panamá.

### Fundación IFF Panamá

[info@iffpanama.org](mailto:info@iffpanama.org)  
[www.iffpanama.org](http://www.iffpanama.org)  
203-2365

Apoya la realización del Festival Internacional de Cine de Panamá y las actividades culturales y educativas que se llevan a cabo como parte integral de cada edición.

### Fundación Mua Mua

[fundacion.muamua@gmail.com](mailto:fundacion.muamua@gmail.com)  
[www.fundacionmuamua.org](http://www.fundacionmuamua.org)  
228-7177

Dedicada al rescate cultural en zonas indígenas.

### Fundación Olga Sinclair

[mercadeo@fundacionolgasinclair.org](mailto:mercadeo@fundacionolgasinclair.org)  
[www.fundacionolgasinclair.org](http://www.fundacionolgasinclair.org)  
830-7782

Impulsa la cultura y el talento de niños y jóvenes a través de la expresión artística, y promueve la unión sociocultural y racial a través del amor por el arte.

### Fundación SembrArte

[sembrarte.panama@gmail.com](mailto:sembrarte.panama@gmail.com)  
<https://es-la.facebook.com/sembrartepty/>  
6214-6814

Produce experiencias creativas que generen un cambio de conciencia sociocultural por medio de la participación colectiva en la transformación del entorno comunitario.

## DEPORTE



### Asociación de Football Americano de Panamá

[gosorio@panamaflagleague.com](mailto:gosorio@panamaflagleague.com)  
<https://es-la.facebook.com/affpanama/>  
6140-6542

Fomenta el deporte del fútbol americano en todo el país, y brinda la oportunidad a todos los jóvenes.

### Asociación Panameña de Patinaje

[rober@panamapatin.com](mailto:rober@panamapatin.com)  
[www.panamapatin.com](http://www.panamapatin.com)  
6775-0054

Promueve el desarrollo de todas las disciplinas de deportes sobre ruedas en Panamá.

### Club BMX Panamá

[clubmxpma@yahoo.com](mailto:clubmxpma@yahoo.com)  
[www.clubbmxfanama.org](http://www.clubbmxfanama.org)  
6671-9844

Promueve el BMX en Panamá a nivel internacional.

### Club Deportivo Veracruz

[clubdeportivoveracruz@gmail.com](mailto:clubdeportivoveracruz@gmail.com)  
6538-5940

Dedicada a orientar a la población a dejar los malos hábitos generados fundamentalmente por la inadecuada utilización del tiempo libre.

### Colón Samurai Club

[colonsamuraiclub@hotmail.com](mailto:colonsamuraiclub@hotmail.com)  
<https://es-la.facebook.com/colonsamuraiclub/>  
6005-0392

Busca resaltar los valores éticos y morales por medio de la disciplina marcial.

### Fundación Manos Extendidas

[fundacionmanose@gmail.com](mailto:fundacionmanose@gmail.com)  
Brinda a jóvenes herramientas para fomentar su desarrollo personal y rendimiento académico.

### Fundación Monica Licona

[fundacionmonicalicona@gmail.com](mailto:fundacionmonicalicona@gmail.com)  
[www.fundacionmonicalicona.org](http://www.fundacionmonicalicona.org)  
221-9081

Promueve un cambio en la cultura vial de Panamá, creando conciencia en todos los usuarios de las vías públicas.

## DEPORTE



**Fundación Panama Ultimate Frisbee**  
[fundacionpanamaultimate@gmail.com](mailto:fundacionpanamaultimate@gmail.com)  
[www.aufp.com.pa](http://www.aufp.com.pa)  
6214-6814  
Promueve el deporte mixto.

**Fútbol Con Corazón**  
[contactopty@fcc.futbol](mailto:contactopty@fcc.futbol)  
[www.fccpty.futbol/es](http://www.fccpty.futbol/es)  
6317-2164  
Mejora la calidad educativa de las futuras generaciones utilizando el poder de convocatoria del fútbol y sus posibilidades pedagógicas como herramienta.

**Patronato Gimnasio Kiwanis**  
[gimnasiokiwanis@yahoo.es](mailto:gimnasiokiwanis@yahoo.es)  
228-7749  
Proporciona a la niñez y juventud un moderno centro deportivo y cultural dedicado a promover la salud física y la cultura.

**ProDeportes**  
[prodeportespana@gmail.com](mailto:prodeportespana@gmail.com)  
[prodeportespana.blogspot.com](http://prodeportespana.blogspot.com)  
6675-7779

Organización compuesta por padres de familia, dirigentes deportivos, atletas y ex-atletas retirados.

### DONACIONES

Implementos para entrenamiento deportivo, balones, patines, uniformes, premios, bebidas, tarimas, toldas, espacios para eventos, entre otros.

### VOLUNTARIADO GENERAL

Manejo de redes sociales, apoyo logístico, recaudación de fondos, difusión, organización de eventos, tutores, apoyo en prácticas de diferentes disciplinas deportivas, entre otros.

### HABILIDADES

Fotógrafos, creación de videos, desarrollo web, abogados, entrenadores de diferentes disciplinas deportivas, diseño gráfico, traductores, fisioterapeuta.

## DEMOCRACIA & DERECHOS HUMANOS

**Fundación Democracia y Libertad**  
[info@museodelalibertad.org](mailto:info@museodelalibertad.org)  
[www.museodelalibertad.org](http://www.museodelalibertad.org)  
310-0748  
Promueve una sociedad más responsable, participativa, empoderada, inclusiva, vigilante de sus derechos y que construye un país plenamente libre y democrático.

**Fundación para el Desarrollo de la Libertad Ciudadana**  
[libertad@libertadciudadana.org](mailto:libertad@libertadciudadana.org)  
[www.libertadciudadana.org](http://www.libertadciudadana.org)  
223-4120/22/24  
Contribuye al perfeccionamiento y profundización del sistema democrático, mediante la permanente participación ciudadana.

**Centro de Iniciativas Democráticas**  
[demoiniciativas@hotmail.com](mailto:demoiniciativas@hotmail.com)  
[www.cidempanama.org](http://www.cidempanama.org)  
213-1310  
Promueve la democracia representativa a través de una amplia participación ciudadana.

**Fundación para el Desarrollo Solidario y Sostenible**  
[fudessos@gmail.com](mailto:fudessos@gmail.com)  
[www.fudessos.org](http://www.fudessos.org)  
385-4530  
Promueve la solidaridad y la conciencia social entre los seres humanos.

### DONACIONES

Mobiliario, equipo tecnológico, equipo audiovisual, papelería, útiles y equipo de oficina.

### VOLUNTARIADO GENERAL

Apoyo logístico, recaudación de fondos, promoción en redes sociales, apoyo en archivos, mantenimiento de página web.

### HABILIDADES

Desarrollo de aplicaciones tecnológicas, abogados, contadores, estrategia de comunicación, entre otros.

## DESARROLLO SOCIAL & COMUNITARIO

**4Ever Caring Foundation**  
[emarin@4emagic.com](mailto:emarin@4emagic.com)  
396-4000  
Contribuye a la promoción del bien común, al fortalecimiento de la educación, la cultura, la protección de nuestro entorno y medio ambiente.

**Asociación Damas Salesianas (ADS)**  
[info@adspanama.org](mailto:info@adspanama.org)  
[www.adspanama.org](http://www.adspanama.org)  
831-7713  
Organización formada por mujeres católicas que gerencia programas de asistencia social dirigidos a la población más necesitada.

**Asociación Dame una Oportunidad**  
[dame.una.o@hotmail.com](mailto:dame.una.o@hotmail.com)  
<https://www.facebook.com/Dame-Una-Oportunidad-792257430887059/>  
6504-0443  
Promueve la prevención de la violencia.

**Asociación de Vecinos y Amigos del Casco Antiguo**  
[director@avaca.org.pa](mailto:director@avaca.org.pa)  
<https://es-la.facebook.com/avacacasco/>  
6324-7229  
Protege, promueve y mejora la calidad de vida en el Casco Viejo de Panamá.

**Asociación Nacional de Clubes de Leones**  
[info@clubdeleonesdepanama.org](mailto:info@clubdeleonesdepanama.org)  
<http://www.clubdeleonesdepanama.org>  
226-2741  
Movimiento de carácter internacional, que busca servir a las comunidades en todas sus manifestaciones.

**Asociación Unidos por el Desarrollo Integral**  
[asociacionunidin@gmail.com](mailto:asociacionunidin@gmail.com)  
236-6903  
Promueve y desarrolla actividades encaminadas al desarrollo integral de cada individuo sin distinción de raza o credo.

**Cámara Panameña de Desarrollo Social**  
[info.capadeso@gmail.com](mailto:info.capadeso@gmail.com)  
[www.capadeso.org](http://www.capadeso.org)  
6864-8355  
Red de organizaciones no gubernamentales, sin fines de lucro, que promueven el desarrollo social de Panamá.

## DESARROLLO SOCIAL & COMUNITARIO



**Club Activo 20-30 de Panamá**  
[info@activo20-30.org](mailto:info@activo20-30.org)  
<http://www.anca2030panama.org/web/>  
270-2030  
Trabaja por la niñez más necesitada de la República de Panamá.

**Club de Leones de Balboa**  
[clubdeleonesbalboa@gruposyahoo.com](mailto:clubdeleonesbalboa@gruposyahoo.com)  
[www.e-clubhouse.org/sites/balboa](http://www.e-clubhouse.org/sites/balboa)  
209-6481  
Orientada a brindar ayuda a la mejora continua de la comunidad con énfasis en los más necesitados.

**Club Kiwanis Las Perlas**  
[administracion@clubkiwanislasperlas.org](mailto:administracion@clubkiwanislasperlas.org)  
[www.clubkiwanislasperlas.org](http://www.clubkiwanislasperlas.org)  
261-1730  
Desarrolla programas en pro de la niñez de escasos recursos, contribuyendo a su formación con el apoyo de la comunidad.

**Club Rotaract de Panamá**  
[clubrotaractdepanama@gmail.com](mailto:clubrotaractdepanama@gmail.com)  
[www.clubrotaractdepanama.org](http://www.clubrotaractdepanama.org)  
6453-4364  
Formada por jóvenes profesionales dispuestos a ayudar a las comunidades, por medio del liderazgo a través del servicio comunitario.

**Club Rotaract Panamá Nordeste**  
[panamanordeste@gmail.com](mailto:panamanordeste@gmail.com)  
[https://es-la.facebook.com/pg/Rotary-Club-Panam%C3%A1-Nordeste-Gente-de-Acci%C3%B3n-498438303569490/about/?ref=page\\_internal](https://es-la.facebook.com/pg/Rotary-Club-Panam%C3%A1-Nordeste-Gente-de-Acci%C3%B3n-498438303569490/about/?ref=page_internal)  
6739-5355  
Programa de Rotary International orientado a jóvenes de 18 a 30 años que se dedica a la formación de profesionales líderes en su trabajo y comunidad.

**Fundabondad**  
[fundabondad@gmail.com](mailto:fundabondad@gmail.com)  
<https://es-la.facebook.com/fundabondad>  
6233-7666  
Ofrece apoyo y asistencia a población en situación de vulnerabilidad.

**Fundación Antonio Tagaropulos**  
[ljovane@itag.com.pa](mailto:ljovane@itag.com.pa)  
395-3485  
Dedicada a promover la participación como medio para la construcción de nuevos caminos y oportunidades.

**Fundación ASSA**  
[yvelasquez@assanet.com](mailto:yvelasquez@assanet.com)  
[www.assanet.com](http://www.assanet.com)  
6492-9450  
Brinda ayuda económica, en beneficio de los niños y jóvenes de áreas rurales con calificaciones sobresalientes.

**Fundación CoMunidad**  
[f.comunidad@mail.com](mailto:f.comunidad@mail.com)  
[www.fcomunidad.org](http://www.fcomunidad.org)  
260-5238  
Contribuye al cambio de modelos de desarrollo tradicional por un enfoque integrador desde la sustentabilidad.

**Fundación Dona Felicidad**  
[info@donafelicidad.org](mailto:info@donafelicidad.org)  
[www.donafelicidad.org](http://www.donafelicidad.org)  
6060-3273  
Lleva jornadas de salud, deporte y sana diversión a centros y comunidades necesitadas de Panamá para aportar al mejoramiento de su calidad de vida.

**Fundación Flor del Arconillo**  
[fundacionflordelarconillo@gmail.com](mailto:fundacionflordelarconillo@gmail.com)  
6241-7240  
Dedicada a desarrollar destrezas y habilidades en niños, jóvenes y adultos de comunidades vulnerables de la Provincia de Panamá Oeste.

**Fundación PROPACO**  
[propaco@cwpanama.net](mailto:propaco@cwpanama.net)  
225-5665  
Promueve el desarrollo social de grupos o personas socialmente vulnerables.

**Fundación San Felipe**  
[fsanfelipe@cwpanama.net](mailto:fsanfelipe@cwpanama.net)  
[www.fundacionsanfelipe.com](http://www.fundacionsanfelipe.com)  
6794-0675  
Provee a la población de San Felipe de asistencia en diferentes programas educativos y de formación integral.

**Fundación Sonrisas Unidas**  
[informacion@sonrisasunidas.net](mailto:informacion@sonrisasunidas.net)  
[www.sonrisasunidas.net](http://www.sonrisasunidas.net)  
6848-8659  
Acompaña y proyecta soluciones a los principales desafíos que enfrentan comunidades, familias y personas en situación de vulnerabilidad y riesgo.

**Fundación Sus Buenos Vecinos**  
[fundacionsusbuenosvecinos@bgeneral.com](mailto:fundacionsusbuenosvecinos@bgeneral.com)  
[www.fundacionsusbuenosvecinos.org](http://www.fundacionsusbuenosvecinos.org)  
303-5307  
Da continuidad al compromiso social de Banco General, desarrollando programas sociales en alianza con organizaciones sin fines de lucro.

**Fundación Toribia Rodríguez de Escudero**  
[toribia.raicesdeesperanza2017@gmail.com](mailto:toribia.raicesdeesperanza2017@gmail.com)  
[fundaciontoribiarodriguezdeescudero.org](http://fundaciontoribiarodriguezdeescudero.org)  
381-5238/39  
Desarrolla programas y proyectos educativos, sociales y de salud que promueven el desarrollo integral de personas que están en situación de vulnerabilidad o riesgo social.

**Fundación Trencó**  
[fundacion@trenco.com.pa](mailto:fundacion@trenco.com.pa)  
206-0088  
Orientada a impactar positivamente en los sectores de ambiente, educación y deporte.

**Fundación Visión**  
[eligeser@fundacionvision.org.pa](mailto:eligeser@fundacionvision.org.pa)  
[www.fundacionvision.org.pa](http://www.fundacionvision.org.pa)  
227-2018  
Apoya y ejecuta programas con enfoque integral, orientados a la reducción de la violencia por la vía de la prevención.

**Fundación Voluntad**  
[contacto@voluntadpanama.org](mailto:contacto@voluntadpanama.org)  
[www.voluntadpanama.org](http://www.voluntadpanama.org)  
263-3224  
Fomenta e impulsa el desarrollo comunitario, promueve y apoya la creación de empresas comunitarias autosustentables.

**Fundación Voluntarios de Panamá**  
[voluntariosdepanama@gmail.com](mailto:voluntariosdepanama@gmail.com)  
[www.ponteenalgo.com](http://www.ponteenalgo.com)  
6771-1190  
Motiva a los panameños a ser agentes de cambio en su comunidad a través del voluntariado en organizaciones no gubernamentales.

## DESARROLLO SOCIAL & COMUNITARIO



**Global Brigades Foundation of Panama**  
[panamaoffice@globalbrigades.org](mailto:panamaoffice@globalbrigades.org)  
[www.globalbrigades.org](http://www.globalbrigades.org)  
394-5473

Mejora la calidad de vida de las comunidades, respetando la cultura local y el medio ambiente.

**Organización de Ayuda Integral para el Desarrollo**

[tbordelon@odaaid.org](mailto:tbordelon@odaaid.org)  
<https://www.odaaid.org>  
6670-0650

Contribuye al desarrollo integral y sustentable de las comunidades, a través del fortalecimiento de las capacidades individuales e institucionales.

**Power Pal Pueblo**

[robin.hood@powerpalpueblo.com](mailto:robin.hood@powerpalpueblo.com)  
[www.powerpalpueblo.com](http://www.powerpalpueblo.com)  
203-2074

Empodera a las personas en comunidades rurales para lograr una mejor calidad de vida, preserven sus valores ancestrales y protejan la riqueza del medio ambiente que los rodea.

**RET INTERNACIONAL**

[m.bermudez@retamericas.org](mailto:m.bermudez@retamericas.org)  
[www.theret.org](http://www.theret.org)  
6586-8804

Brinda asistencia en contextos frágiles y situaciones de emergencia alrededor del mundo, para asegurar la protección y promover la resiliencia a través de la educación, de jóvenes en condición de vulnerabilidad.

**Soka Gakkai Internacional de Panamá**

[Relacionespublicassgip@gmail.com](mailto:Relacionespublicassgip@gmail.com)  
[www.sgipanama.com](http://www.sgipanama.com)  
261-1225

Promueve la paz, la cultura y la educación basadas en los ideales del Budismo de Nichiren Daishonin.

**SOS VIDA PANAMA**

[gvega@sosvida.net](mailto:gvega@sosvida.net)  
[www.sosvida.net](http://www.sosvida.net)  
6207-4731

Desarrolla actividades sociales y de asistencia a poblaciones en situación de vulnerabilidad con énfasis en la niñez.

**TECHO - Panamá**

[voluntariado.panama@techo.org](mailto:voluntariado.panama@techo.org)  
[www.techo.org/panama/](http://www.techo.org/panama/)  
317-1997

Busca superar la pobreza en los asentamientos de Latinoamérica, a través de la acción conjunta de sus pobladores y jóvenes voluntarios.

**Vicariato Apostólico de Darién**

[vicadarienproyectos@gmail.com](mailto:vicadarienproyectos@gmail.com)  
232-0183

Dedicada a elevar el bienestar de las personas de la Provincia del Darién.

**DONACIONES**

Medicamentos, alimentos secos, artículos de higiene personal, útiles y equipo escolar, libros, cuentos, sábanas, toallas, sillas de ruedas, equipo tecnológico y audiovisual, entre otros.

**VOLUNTARIADO GENERAL**

Apoyo logístico, organización de eventos, recaudación de fondos, apoyo en giras médicas y colectas a nivel nacional, entre otros.

## DISCAPACIDAD



**Down Panamá**

[downpanama@gmail.com](mailto:downpanama@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/downpanama/>  
279-3252

Promueve una sociedad que valore y respete a las personas con síndrome de Down.

**Fundación Autism Wave**

[presidencia@autismwavepty.com](mailto:presidencia@autismwavepty.com)  
6949-3518

Apoya a los niños y jóvenes con autismo, así como a padres y familiares que luchan día a día por la evolución y mejoría de sus hijos y familiares.

**Fundación Carmen Conte Lombardo**

[fundcarmencontel@gmail.com](mailto:fundcarmencontel@gmail.com)  
<https://fundacioncarmencontel.es.tl>  
991-0728

Brinda a las personas con discapacidad de la provincia de Coclé, asistencia de rehabilitación física integral con la finalidad de superar sus limitaciones y lograr la integración social y laboral.

**Fundación Integra Vidas**

[tomatis.panama@gmail.com](mailto:tomatis.panama@gmail.com)  
[www.tomatispanama.com](http://www.tomatispanama.com)  
831-1191

Brinda atención a niños y jóvenes que han sido diagnosticados con algún tipo de discapacidad y/o necesidad educativa especial y requieren abordaje terapéutico para lograr potencializar sus destrezas.

**Fundación Laboral para Jóvenes y Adultos con Discapacidad**

[fljadis@gmail.com](mailto:fljadis@gmail.com)  
[http://stephencearley.com/jadis\\_pa/contacto.html](http://stephencearley.com/jadis_pa/contacto.html)  
236-9237 ó 260-5271

Brinda atención de manera integral y sistemática a jóvenes y adultos con discapacidad.

**Fundación Pro Integración**

[funproi@cwpanama.net](mailto:funproi@cwpanama.net)  
[www.funproi.org](http://www.funproi.org)

Trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

## DISCAPACIDAD



**Fundación Soy Capaz**

[fundacionsoycapaz@yahoo.com](mailto:fundacionsoycapaz@yahoo.com)  
[www.fundacionsoycapaz.org.pa](http://www.fundacionsoycapaz.org.pa)  
226-4227 ó 226-5089

Promueve la independencia de jóvenes con autismo, orientar y apoyar a sus familias y sensibilizar a la sociedad para su integración social.

**Fundación Te Tengo en Cuenta**

[info@tetengoencuenta.org](mailto:info@tetengoencuenta.org)  
<https://www.facebook.com/fundacionttc/>  
6112-2509

Promueve ciudadanos que ejercen sus derechos y deberes para construir una sociedad equitativa, inclusiva y ambientalmente concientizada.

**Olimpiadas Especiales Panamá**

[voluntarios@oepanama.org](mailto:voluntarios@oepanama.org)  
[www.oepanama.org](http://www.oepanama.org)  
221-5314

Dedicada a la integración de personas con discapacidad intelectual por medio del entrenamiento y la competición deportiva durante todo el año.

**Paseo a Ciegas Panamá**

[paseoaciegaspanama@gmail.com](mailto:paseoaciegaspanama@gmail.com)  
[pacpanama.com](http://pacpanama.com)  
6400-5483

Brindamos espacimientto, actividad física y cultura a personas con discapacidad visual y otras discapacidades. A través de paseos en bicicleta y otras actividades.

**Patronato Luz del Ciego**

[patronato.luzdelciego@gmail.com](mailto:patronato.luzdelciego@gmail.com)  
[www.patronatoluzdelciego.org](http://www.patronatoluzdelciego.org)  
226-8099

Realiza acciones socioeducativas, de rehabilitación funcional y de prevención de problemas visuales, para elevar la calidad de vida de las personas con discapacidad visual.

**DONACIONES**

Artículos de limpieza, equipo y mobiliario de oficina, sillas de ruedas, prótesis, equipo para entrenamiento deportivo, lentes, equipo médico, entre otros.

## EDUCACIÓN



**Asociación de Amistad Argentino Panameña**

[info@unaempresaunaula.org](mailto:info@unaempresaunaula.org)  
[www.unaempresaunaula.org](http://www.unaempresaunaula.org)  
6615-2031

Promueve el desarrollo de escuelas públicas con grandes carencias bajo el proyecto "Una Empresa, Un Aula".

**Asociación Panameña de Debate**

[info@aspadepanama.com](mailto:info@aspadepanama.com)  
[www.aspadepanama.com](http://www.aspadepanama.com)

Promueve el debate para fortalecer la democracia y la educación panameña.

**Asociación Panameña de Derecho y Nuevas Tecnologías**

[info@apandetec.org](mailto:info@apandetec.org)  
[www.apandetec.org](http://www.apandetec.org)  
387-3852

Promueve la investigación, el estudio y la reglamentación de las nuevas tecnologías.

**Blind Date with a Book PTY**

[blinddatewithabook.pty@gmail.com](mailto:blinddatewithabook.pty@gmail.com)  
<https://www.instagram.com/blinddatewithabookpty/>  
6678-1305

Promueve la lectura en Panamá y le da una segunda vida a los libros.

**CPTLN Panamá - Cristo Para Todas Las Naciones**

[cptlnpanama@gmail.com](mailto:cptlnpanama@gmail.com)  
[www.cptlnpanama.org](http://www.cptlnpanama.org)  
260-3464

Desarrolla programas para niños, jóvenes y adultos; y produce recursos de orientación basados en temas de la vida diaria.

**CoSPAe**

[info@cospae.org](mailto:info@cospae.org)  
[www.marcatatumbo.com.pa](http://www.marcatatumbo.com.pa)  
260-2428

Contribuye a elevar la competitividad del país mediante la demostración de modelos de formación exitosos y aportes consistentes a las políticas públicas y prácticas educativas.



**Cuentos sin Fronteras**  
[cuentossinfronteraspty@gmail.com](mailto:cuentossinfronteraspty@gmail.com)  
<https://cuentossinfronteras.org/>  
 6820-4664

Brinda un espacio recreativo, reflexivo y educativo a niños y adolescentes usando el poder de la lectura.

**EMPRETEC PANAMA**  
[info@empretecpanama.org](mailto:info@empretecpanama.org)  
[www.empretecpanama.org](http://www.empretecpanama.org)  
 377-7717

Desarrolla programas para el desarrollo de una conducta emprendedora de éxito, promovido por Naciones Unidas.

**Enseña por Panamá**  
[lorena.valencia@ensenaporpanama.com](mailto:lorena.valencia@ensenaporpanama.com)  
<https://ensenaporpanama.com>  
 6661-1008

Dedicada a mejorar la calidad de la educación y reducir las desigualdades en Panamá mediante la formación de líderes excepcionales comprometidos.

**El Refuge**  
[elrefuge@gmail.com](mailto:elrefuge@gmail.com)  
 6832-1099

Promueve el desarrollo integral de jóvenes a través de la educación y formación de valores.

**Explora Centro de Ciencias y Arte**  
[info@explorapanama.org](mailto:info@explorapanama.org)  
<https://explorapanama.org/>  
 230-3066

Dedicada a inculcar en la niñez y a la juventud la búsqueda del conocimiento por medio del aprendizaje, el interés por la investigación.

**Fab Lab EcoStudio**  
[info@ecostudio.ngo](mailto:info@ecostudio.ngo)  
[www.ecostudio.ngo](http://www.ecostudio.ngo)  
 317-0787

Promueve la innovación, emprendimiento y cultura creativa de 'aprender haciendo' mediante acceso a herramientas de fabricación digital y manual en Panamá.

**Fundación Panamá Académica**  
[info@panamacademica.com](mailto:info@panamacademica.com)  
 6265-4358

Promueve la educación, crecimiento y desarrollo de la juventud, incluyendo la educación inclusiva a jóvenes y adultos con discapacidad.

**Fundación Chilibre Panamá**  
[fundacionchilibrepanama@hotmail.com](mailto:fundacionchilibrepanama@hotmail.com)  
<https://www.facebook.com/FundacionChilibrePanama/>  
 258-3209

Dedicada a erradicar la deserción escolar, a luchar por la nutrición y educación de niños, niñas y jóvenes en riesgo social. También ayuda en prevenir la violencia familiar con programas y orientación.

**Fundación Eduardo Morgan (FUNDAMORGAN)**  
[info@fundamorgan.org](mailto:info@fundamorgan.org)  
[www.fundamorgan.org](http://www.fundamorgan.org)  
 265-7777

Promueve la educación y el acceso a la justicia, con el objetivo de contribuir a la construcción de una sociedad más justa y con mejor calidad de vida.

**Fundación Educación Vial**  
[educacionvialpanama@gmail.com](mailto:educacionvialpanama@gmail.com)  
 399-5245

Promueve la educación vial en las escuelas y a la sociedad civil en general.

**Fundación Educativa Juan Pablo II**  
[infoFEJPS@gmail.com](mailto:infoFEJPS@gmail.com)  
[www.fejps.org](http://www.fejps.org)  
 226-2627

Ofrece oportunidades de educación a jóvenes de escasos recursos económicos.

**Fundación GABRIEL LEWIS GALINDO**  
[Clorislena@fglg.org.pa](mailto:Clorislena@fglg.org.pa)  
[www.fglg.org.pa](http://www.fglg.org.pa)  
 204-4070

Impulsa y realiza cambios para mejorar la calidad de la educación en Panamá.

**FUNDACIÓN IDEAS MAESTRAS**  
[info@ideasmaestras.com](mailto:info@ideasmaestras.com)  
[www.ideasmaestras.com](http://www.ideasmaestras.com)  
 6112-0358

Iniciativa de emprendedores panameños con el objetivo de apoyar la consolidación del ecosistema de emprendimiento.

**Fundación Judío Panameña**  
[contacto@fundacionjupa.org](mailto:contacto@fundacionjupa.org)  
[www.fundacionjupa.org](http://www.fundacionjupa.org)  
 321-1593

Ayuda, educa y capacita a través de organizaciones no gubernamentales y programas propios, a personas necesitadas en Panamá.

**Fundación para la Promoción de la Excelencia Educativa**  
[info@excelenciaeducativa.org.pa](mailto:info@excelenciaeducativa.org.pa)  
<http://www.excelenciaeducativa.org.pa>  
 302-3670

Dedicada a resaltar la excelencia educativa en las escuelas del país.

**Fundación ProEd**  
[info@fundacionproed.org](mailto:info@fundacionproed.org)  
[www.fundacionproed.org](http://www.fundacionproed.org)  
 6862-3675

Desarrolla y capacita a educadores profesionales para que inspiren el aprendizaje de sus estudiantes.

**Fundación Unidos Por la Educación**  
[unidos.educacion@gmail.com](mailto:unidos.educacion@gmail.com)  
[www.unidosporlaeducacion.com](http://www.unidosporlaeducacion.com)  
 Promueve la participación ciudadana y el compromiso con la educación para implementar políticas de Estado en educación.

**Fundación Valórate**  
[info@fundacionvalorate.org](mailto:info@fundacionvalorate.org)  
[www.fundacionvalorate.org](http://www.fundacionvalorate.org)  
 317-1598

Apoya a niños y niñas con Dificultades de Atención y Aprendizaje que presentan problemas académicos, sociales y familiares.

**Fundación Vida Segura**  
[vidasegurapanama@gmail.com](mailto:vidasegurapanama@gmail.com)  
<https://fundacionvidasegura.org>  
 6563-7618

Organización sin fines de lucro con la misión de fomentar el uso seguro de internet, prevenir peligros en la red y promover hábitos digitales saludables.



**Fondo Unido de Panama - United Way**  
[info@fondounidodepanama.org](mailto:info@fondounidodepanama.org)  
[www.fondounidodepanama.org](http://www.fondounidodepanama.org)  
 398-3705

Contribuye a construir la capacidad comunitaria necesaria para mejorar la calidad de vida de las poblaciones más vulnerables de Panamá de una manera eficiente y sostenible.

**FUNDESTEAM**  
[info@fundesteam.com](mailto:info@fundesteam.com)  
[www.fundesteam.org](http://www.fundesteam.org)  
 6674-7992

Promueve y desarrolla programas educativos que inculquen interés en las ciencias, la tecnología, la ingeniería, las artes y las matemáticas.

**Hazme Brillar**  
[desantana.aixa@hazmebrillar.org](mailto:desantana.aixa@hazmebrillar.org)  
[www.hazmebrillar.org](http://www.hazmebrillar.org)  
 6678-4851

Brinda educación accesible y relevante a jóvenes y adultos, principalmente en riesgo social, por medio de herramientas tecnológicas que les permitan alcanzar un futuro con oportunidades laborales competentes.

**Glasswing International**  
[klevel@glasswing.org](mailto:klevel@glasswing.org)  
[www.glasswing.org](http://www.glasswing.org)  
 209-4417

Fomenta una mayor participación de la sociedad en la mejora de la calidad de vida.

**Instituto Panameño de Educación por Radio (IPER)**  
[infopanama@iperpanama.org](mailto:infopanama@iperpanama.org)  
[www.iperpanama.org](http://www.iperpanama.org)  
 399-0119

Facilita la educación formal a jóvenes y adultos a través de un sistema de educación a distancia eficiente, inclusiva y participativa.

**Instituto Panameño de Derecho y Nuevas Tecnologías (IPANDETEC)**  
[ipandetec@gmail.com](mailto:ipandetec@gmail.com)  
[www.ipandetec.org](http://www.ipandetec.org)  
 320-4330

Promueve el uso y regulación de las TIC y la defensa de los derechos humanos en el entorno digital.

**Junior Achievement de Panamá**  
[junior.achievement@japanama.org](mailto:junior.achievement@japanama.org)  
[www.japanama.org](http://www.japanama.org)  
 229-5060

Educa a estudiantes a través de programas educativos basados en desarrollo del espíritu emprendedor, preparación para el trabajo y educación financiera.

## DONACIONES

Mobiliario, útiles y equipo de oficina, espacios publicitarios, tableros, cuadernos, mochilas, materiales didácticos, papelería, espacios publicitarios, espacios para eventos, becas, libros, cuentos, útiles escolares y para uso en el aula, equipo tecnológico y audiovisual, entre otros.

## VOLUNTARIADO GENERAL

Apoyo logístico, organización de eventos, recaudación de fondos, habilitación de espacios educativos, apoyo para desarrollo académicos y profesional, mentorías, manejo de redes sociales, difusión, tutorías de diferentes materias y disciplinas artísticas, tutorías en informática, entre otros.

## HABILIDADES

Traducciones, diseño y desarrollo web, profesionales de todas las ramas para prestar apoyo académico en diferentes materias y orientación vocacional, fotógrafos, creación de videos, abogados, contadores, entre otros.



**Asociación Pro Artesana Panameña**  
[proartesana2@gmail.com](mailto:proartesana2@gmail.com)  
<https://es-la.facebook.com/proartesana/>  
 263-0466

Dedicada a la capacitación, desarrollo y mercadeo de la artesana panameña.

**Centro de la Mujer Panameña (CEMP)**  
[cemppanama@gmail.com](mailto:cemppanama@gmail.com)  
[www.centromujerpanama.org](http://www.centromujerpanama.org)  
 235-1350

Trabaja por el empoderamiento de las mujeres y la construcción de una sociedad más justa y sin violencia.

**Fundación Calicanto**  
[administracion@fundacioncalicanto.org](mailto:administracion@fundacioncalicanto.org)  
[www.fundacioncalicanto.org](http://www.fundacioncalicanto.org)  
 228-0351

Dedicada a salvar el patrimonio histórico y humano del Casco Antiguo por medio de programas y acciones sociales, educativas y de conservación.

**Transformadoras**  
[info@transformadoras.org](mailto:info@transformadoras.org)  
[www.transformadoras.org](http://www.transformadoras.org)  
 6678-2045

Empodera a mujeres para que puedan salir de la pobreza y construir un nuevo camino.

**Voces Vitales Panama**  
[eventos@vocesvitalespanama.org](mailto:eventos@vocesvitalespanama.org)  
[www.vocesvitalespanama.org](http://www.vocesvitalespanama.org)  
 317-3100

Impulsa la participación de la mujer y promueve su educación, salud y el acceso equitativo a las oportunidades.

## DONACIONES

Libros, materiales didácticos, equipo informático y audiovisual, ropa para mujeres, espacios publicitarios, equipo y útiles de oficina, papelería, alimentos no perecederos, entre otros.

## VOLUNTARIADO GENERAL

Voluntarios para apoyo logístico y administrativo, recaudación de fondos, difusión, apoyo a organización de talleres vocacionales, académicos, o de informática, manejo de redes sociales, talleres de liderazgo, entre otros.

**HABILIDADES**

Abogados, psicólogos, trabajadores sociales, instructores de inglés, informática y diversas profesiones, diseño gráfico, fotógrafos, creación de videos, diseño y desarrollo web, entre otros.

**AIIESEC**

[desarrollosocial@aiesec.org.pa](mailto:desarrollosocial@aiesec.org.pa)  
[www.aiesec.org.pa](http://www.aiesec.org.pa)  
306-3100

Brinda a jóvenes entre 18 y 30 años la oportunidad de desarrollarse como líderes responsables y emprendedores mediante experiencias internacionales de desarrollo personal y profesional.

**Aldeas Infantiles SOS Panamá**

[amigosos@aldeasos.org.pa](mailto:amigosos@aldeasos.org.pa)  
[www.aldeasinfantiles.org.pa](http://www.aldeasinfantiles.org.pa)  
282-0244

Crea familias para niñas y niños necesitados, apoya la formación de su futuro y participa en el desarrollo de sus comunidades.

**Asociación De Muchachas Guías Panamá**

[guiaspanama@gmail.com](mailto:guiaspanama@gmail.com)  
<https://muchachasguiasdepanama.org.pa>  
225-0591

Ayuda a las niñas, jóvenes y adultas a desarrollar su potencial como ciudadanas responsables del mundo.

**Asociación Nacional de Scouts de Panamá**

[adultos@scoutspanama.com](mailto:adultos@scoutspanama.com)  
[www.scoutspanama.com](http://www.scoutspanama.com)  
261-4036

Contribuye a la educación de los jóvenes, mediante un sistema de valores basado en la Promesa y la Ley Scout.

**Asociación Pro Juventud de San Felipe (APROJUSAN)**

[administracion@aprojusana.org](mailto:administracion@aprojusana.org)  
<https://es-la.facebook.com/APROJUSAN/>  
228-9699

Brinda atención integral y educativa a los niños en riesgo social en San Felipe.

**Asociación Pro Niñez Panameña**

[asoc.proninez@gmail.com](mailto:asoc.proninez@gmail.com)  
[www.proninezpanama.org](http://www.proninezpanama.org)  
226-8360

Desarrolla programas dirigidos a la niñez más necesitada de Panamá.

**Barrios Panamá**

[barriospanama@gmail.com](mailto:barriospanama@gmail.com)  
6723-0006

Empodera a niños, niñas y adolescentes a través del deporte, psicología y la educación.

**Cámara Junior de la Ciudad de Panamá**

[info@jccidp.org](mailto:info@jccidp.org)  
[www.jccidp.org](http://www.jccidp.org)  
360-5463

Ofrece oportunidades de desarrollo que preparen a los jóvenes para crear cambios positivos.

**Casa Esperanza**

[cepanama@gmail.com](mailto:cepanama@gmail.com)  
[www.casaesperanza.org.pa](http://www.casaesperanza.org.pa)  
282-4200

Garantiza la disminución del trabajo infantil y la educación de la niñez y la adolescencia, en condición de pobreza, liderizando la defensa de sus derechos.

**Centro de Alcance por Mi Barrio Las 500**

[centrolas500@gmail.com](mailto:centrolas500@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/centrodealcancejuvenillas500/>  
224-5184

Dedicada al trabajo de prevención entre la juventud.

**Centro de Alcance por mi Barrio San Pancracio**

[snpancracio@gmail.com](mailto:snpancracio@gmail.com)  
267-1370

Dedicada a minimizar el riesgo de violencia en todas sus expresiones.

**Ciudad del Niño**

[ciudadnino@cwpanama.net](mailto:ciudadnino@cwpanama.net)  
[www.ciudaddelnino.org](http://www.ciudaddelnino.org)  
254-8344

Comprometida con la promoción, defensa y ejercicio de los derechos de los niños en situación vulnerable.

**Comedor San Vicente de Paúl en Colón**

[voluntariosanvicentepaul@gmail.com](mailto:voluntariosanvicentepaul@gmail.com)  
<https://www.hijasdelacaridadac.org/>  
441-1961

Provee rehabilitación de jóvenes que han estado en drogadicción o prostitución.

**Fundación Amaneceres**

[info@fundacionamaneceres.org](mailto:info@fundacionamaneceres.org)  
[www.fundacionamaneceres.com](http://www.fundacionamaneceres.com)  
226-8189

Promueve el desarrollo de los adolescentes, fortaleciendo su autoestima y sus capacidades, a través de programas preventivos.

**Fundación Ayudando a Vivir**

[fundacionayudandoavivirfan@gmail.com](mailto:fundacionayudandoavivirfan@gmail.com)  
[www.ayudandoavivirpanama.com](http://www.ayudandoavivirpanama.com)  
396-4819

Favorece el desarrollo y crecimiento integral de niños y jóvenes en su entorno por medio de proyectos sociales en el corregimiento de la 24 de diciembre.

**Fundación Cambio Creativo**

[fundacambiocreativo@gmail.com](mailto:fundacambiocreativo@gmail.com)  
<https://es-la.facebook.com/CambioCrea/>  
6691-3805

Plataforma educativa, social y espiritual que busca empoderar a comunidades en riesgo social dentro de la República de Panamá.

**Fundación Caravana del Niño Jesús**

[funcanije@hotmail.com](mailto:funcanije@hotmail.com)  
6667-9019

Promueve el desarrollo integral de la niñez panameña.

**Fundación El Arca**

[fulvia@fundacionelarca.org.pa](mailto:fulvia@fundacionelarca.org.pa)  
[www.fundacionelarca.org.pa](http://www.fundacionelarca.org.pa)  
360-2027

Encargada de desarrollar programas en beneficio de la niñez panameña, dirigidos a las áreas de difícil acceso y extrema pobreza.

**Fundación Jesús Luz de Oportunidades**

[administracion@jesusluzdeoportunidades.org.pa](mailto:administracion@jesusluzdeoportunidades.org.pa)  
[www.jesusluzdeoportunidades.org.pa](http://www.jesusluzdeoportunidades.org.pa)  
394-2535

Dedicada a la transformación y resocialización de jóvenes involucrados en el pandillerismo y en riesgo social.

**Fundación Nutricional Teresa de Jesús**

[fundanuteje@gmail.com](mailto:fundanuteje@gmail.com)  
[www.fundacionnuteje.org](http://www.fundacionnuteje.org)  
221-8353

Dedicada a combatir la pobreza a través de la nutrición física, espiritual e intelectual de nuestros niños, adolescentes y jóvenes de Panamá.

**Fundación Los Niños Tenemos Derecho a Soñar**

[losninostenemosderechoasonar@gmail.com](mailto:losninostenemosderechoasonar@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/fundacionlosninostenemosderechoasonar/>  
381-0151

Ayuda a los niños que se encuentran en riesgo social a cumplir sus sueños mediante el arte, la música y afines.

**Fundación Pide un Deseo Panamá**

[pideundesoe@makeawishpanama.org](mailto:pideundesoe@makeawishpanama.org)  
[www.makeawishpanama.org](http://www.makeawishpanama.org)  
270-7127

Concede deseos a niños entre 3 y 18 años con una enfermedad que amenace sus vidas para enriquecerlas con esperanza, fortaleza y alegría.

**Fundación Pro Niños de Darién**

[mercadeo@darrien.org.pa](mailto:mercadeo@darrien.org.pa)  
[www.darrien.org.pa](http://www.darrien.org.pa)  
264-4333

Dedicada a disminuir la desnutrición infantil a través de actividades interrelacionadas con los diferentes programas que ejecutamos.

**Fundación Somos Panamá**

[fundacionsomospanama@gmail.com](mailto:fundacionsomospanama@gmail.com)  
6392-4550

Nuestra finalidad es la de promover la creatividad solidaria entre los jóvenes en beneficio de los comedores infantiles y familias de escasos recursos.

**Fundación Unidos por la Niñez**

[funpanama@cwpanama.net](mailto:funpanama@cwpanama.net)  
<https://unidosporninez.org/>  
232-6679

Divulga, defiende y cuida en materia de Derechos Humanos, los Derechos de la Niñez, de la Mujer y la Familia.

**Fundación Yo Pinto Una Sonrisa**

[info@yopintounasonrisa.org](mailto:info@yopintounasonrisa.org)  
<http://www.yopintounasonrisa.org>  
6513-4297

Fortalece el autoestima de la niñez panameña, aportando a una generación capaz de enfrentar los retos necesarios para avanzar como país.

**Hogar de la Infancia**

[dilomarbeth@gmail.com](mailto:dilomarbeth@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/hogardelainfancia.panama>  
262-5010

Promueve la educación Bethlemita, que concibe a la persona como ser único con conciencia que ha sido creado a imagen y semejanza de Dios.

**Hogar San José de Malambo**

[hogarmalambo@hotmail.com](mailto:hogarmalambo@hotmail.com)  
[www.hogarsanjosemalambo.com](http://www.hogarsanjosemalambo.com)  
259-9186 ó 259-3621

Atención de niñas, niños y adolescentes en riesgo social.

**Juntos Podemos**

[info2@juntospodemos.com.pa](mailto:info2@juntospodemos.com.pa)  
[www.juntospodemos.com.pa](http://www.juntospodemos.com.pa)  
225-2476

Ayuda a la comunidad de Curundú sin distinción de raza, género, etnia o religión.

**Movimiento Nueva Generación**

[info@mng.org.pa](mailto:info@mng.org.pa)  
<https://www.mng.org.pa/>  
211-1936 ó 6435-9438

Realiza trabajo en prevención integral, dirigido a la niñez y adolescencia que se encuentra en situación de vulnerabilidad a la violencia, drogas y pandillas, a través de actividades sociales, culturales y deportivas.

**MUVA - Ministerios de una Vida Abundante**

[muva@cableonda.net](mailto:muva@cableonda.net)  
<https://es-la.facebook.com/MUVAPANAMA/>  
227-7002

Trabaja con la población joven más vulnerable de Calidonia, fortalece el programa de prevención delincriminal de niños, jóvenes y la familia en general.

**Red Nacional de Apoyo a la Niñez y la Adolescencia**

[rednyapanama@gmail.com](mailto:rednyapanama@gmail.com)  
<https://www.rednaniap.org>  
344-9498

Contribuye a la promoción de los derechos de la niñez, fortaleciendo a las organizaciones que atienden niños, niñas y adolescentes.



**Transición a la Vida**  
[info@transicionalavida.org](mailto:info@transicionalavida.org)  
[www.transicionalavida.org](http://www.transicionalavida.org)  
 385-3201

Acompaña a los jóvenes en riesgo social que vienen de orfanatos a realizar una transición exitosa a la vida adulta a través de herramientas de desarrollo personal y profesional.

**YMCA Panama**  
[voluntariado@ymcapanama.org](mailto:voluntariado@ymcapanama.org)  
 262-9335  
 Promueve el desarrollo integral de la persona mediante el desarrollo de proyectos y actividades educativas, culturales y sociales.

**DONACIONES**

Mobiliario, equipo tecnológico y audiovisual, ropa y calzado en buen estado, uniformes escolares, mochilas, cuadernos, útiles escolares, útiles de oficina, alimentos secos, equipos deportivos, material didáctico, juguetes, papelería, libros, utensilios de cocina, herramientas para huertos escolares, material para talleres de arte o música, insumos de higiene personal, toallas, sábanas, material de limpieza, entre otros.

**VOLUNTARIADO GENERAL**

Voluntarios para apoyo logístico, organización de eventos, difusión, manejo de redes, tutorías académicas y reforzamiento escolar, mentoría, voluntarios para talleres de informática, deporte, arte y recreación, mejoras y habilitación de espacios físicos, organización de actividades recreativas y de aprendizaje, entre otros.

**HABILIDADES**

Voluntarios de las ramas de la psicología, trabajo social, profesionales de todas las ramas para prestar apoyo académico en diferentes materias y orientación vocacional, instructores deportivos, estimulación temprana, fotógrafo, creación de videos, abogados, contadores, entre otros.



**Banco de Alimentos Panamá**  
[info@bancodealimentospanama.com](mailto:info@bancodealimentospanama.com)  
[www.banalimentospty.com](http://www.banalimentospty.com)  
 292-0162

Recoge alimentos excedentarios de comercios y empresas y los distribuye a los más necesitados de Panamá.

**Cocydon**  
[fundacion@cocydon.org](mailto:fundacion@cocydon.org)  
[www.cocydon.org](http://www.cocydon.org)  
 6419-8758

Creado para contribuir y aportar ayuda a las personas que se encuentran en situación de necesidad en las calles y en otros puntos estratégicos.

**Patronato del Servicio Nacional de Nutrición**  
[coord.mercadeo@patronatodenutricion.org](mailto:coord.mercadeo@patronatodenutricion.org)  
[www.patronatodenutricion.org](http://www.patronatodenutricion.org)  
 317-6111

Combate la pobreza y la desnutrición de a través de granjas auto sostenibles.

**Nutre Hogar**  
[nutrehogar@cwpanama.net](mailto:nutrehogar@cwpanama.net)  
[www.nutrehogar.org](http://www.nutrehogar.org)  
 232-0179

Implementa programas de prevención y recuperación nutricional en la Comarca Ngabe Buglé.

**DONACIONES**

Alimentos secos, útiles y equipos de oficina, herramientas para huertos, semillas, material didáctico, juguetes, papelería, equipo tecnológico y audiovisual, materiales de limpieza, mobiliario, ropa en buena estado para bebés, niños y adultos, pañales, fórmula para infantes, entre otros.

**VOLUNTARIADO GENERAL**

Apoyo en granjas autosostenibles y huertos, difusión, empaque y distribución de alimentos, actividades de recaudación de fondos, apoyo logístico en eventos, apoyo administrativo, brindar charlas educativas, manejo de redes sociales, coordinación de voluntarios, entre otros.

**HABILIDADES**

Profesionales de la salud, estimulación temprana, nutricionistas, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, ingenieros agrónomos, comunicadores, diseño y desarrollo web, diseño gráfico, fotógrafos, creación de videos, gestión de base de datos, abogados, contadores, diseño de proyectos, entre otros.



**AID FOR AIDS Panamá**  
[panama@aidforaids.org](mailto:panama@aidforaids.org)  
[www.aidforaids.org/panama](http://www.aidforaids.org/panama)  
 317-1583

Comprometida en mejorar la calidad de vida de las personas que viven con VIH y Sida.

**ANPEMUF**  
[info@anpemufa.org](mailto:info@anpemufa.org)  
<https://anpemufa.org/>  
 838-7713

Vela porque las personas con esclerosis múltiple logren mantener una integración positiva con su entorno, enseñando a pacientes y familiares a enfrentar los retos de la enfermedad sin dejar de soñar con la cura.

**APLAF**  
[agonzalez.secretariaejecutiva@aplafa.org](mailto:agonzalez.secretariaejecutiva@aplafa.org)  
[www.aplafapanama.org](http://www.aplafapanama.org)  
 317-0432

Ofrece servicios de salud y educación integral en salud sexual y reproductiva, y defendiendo y promueve los derechos sexuales y reproductivos.

**Asociación de Amigos y Voluntarias del Instituto Oncológico Nacional (ADAVION)**  
[presidencia@adavion.com](mailto:presidencia@adavion.com)  
<https://es-la.facebook.com/rosariodeniada/>

Apoya a los pacientes enfermos con cáncer del Instituto Oncológico Nacional.

**Asociación Endometriosis Panamá (AENPA)**  
[admin@aenpa.com](mailto:admin@aenpa.com)  
<http://www.aenpa.com/>  
 6981-1463

Apoya a la comunidad de pacientes con endometriosis y sus familiares.

**Asociación Fundación Piero Rafael Martínez De La Hoz**  
[proyectosespeciales@duelo.org](mailto:proyectosespeciales@duelo.org)  
[www.duelo.org](http://www.duelo.org)  
 227-7498

Brinda atención, sensibilización y re-educación permanente de la comunidad y profesionales, sobre el proceso de duelo.

**Asociación Hogares Crea de Panamá**  
[hogarescrea@hotmail.com](mailto:hogarescrea@hotmail.com)  
 390-8221

Dedicada a la Prevención y Tratamiento de la drogodependencia.



**Asociación Nacional Contra el Cáncer**  
[ancecsecre@cwpanama.net](mailto:ancecsecre@cwpanama.net)  
[www.ancec.org.pa](http://www.ancec.org.pa)  
 225-4322

Prevención y detección temprana del cáncer en Panamá.

**Asociación Panameña de Ayuda al Niño Quemado**  
[apaniquem@gmail.com](mailto:apaniquem@gmail.com)  
 225-0431

Ofrece de forma gratuita, la rehabilitación integral del paciente con secuelas de quemaduras minimizando las limitaciones funcionales y estéticas para mejorar su calidad de vida.

**Ayudas Panamá**  
[ayudaspanama@gmail.com](mailto:ayudaspanama@gmail.com)  
 6150-2465

Apoya a niños de bajos recursos con Enfermedades Raras de origen genético.

**Cruz Blanca Panameña**  
[info@cruzblancapanamena.org](mailto:info@cruzblancapanamena.org)  
[www.cruzblancapanamena.org](http://www.cruzblancapanamena.org)  
 394-3002

Ofrece acciones de prevención y tratamiento del uso indebido de drogas a jóvenes y adultos.

**Cuerpo de Voluntarias del Hospital del Niño**  
[voluntariashdeln@gmail.com](mailto:voluntariashdeln@gmail.com)  
<https://hn.sld.pa/cuerpo-de-voluntarias/>  
 227-6076

Brinda amor, ayuda y consuelo a los niños que son atendidos en el Hospital del Niño y a sus familiares.

**Doctor Yaso Panamá**  
[panama@doctoryaso.com](mailto:panama@doctoryaso.com)  
<https://doctoryaso.com>  
 6088-7545

Alivia el sufrimiento de niñas, niños y adolescentes hospitalizados.

**Fundacáncer**  
[info@fundacancerpanama.org](mailto:info@fundacancerpanama.org)  
[www.fundacancerpanama.org](http://www.fundacancerpanama.org)  
 388-7334

Dirige programas de prevención, protección y educación para orientar a la población sobre el diagnóstico temprano del cáncer y brinda apoyo al paciente del Instituto Oncológico Nacional.

**Fundación Casa Hogar el Buen Samaritano**  
[chebs\\_@hotmail.com](mailto:chebs_@hotmail.com)  
[www.chebspanama.org](http://www.chebspanama.org)  
 220-5815

Concientiza y sensibiliza a la sociedad de que el SIDA es un problema que nos atañe a todos sin distinción de nación, etnia, credo, u orientación sexual.

**Fundación Casita de Mausi**  
[casitamausi@gmail.com](mailto:casitamausi@gmail.com)  
[www.casitademausi.org.pa](http://www.casitademausi.org.pa)  
 392-5757

Ofrece albergue temporal a pacientes con cáncer.

**Fundación Esperanza de Vida para Disautonomía**  
[disautonomiapanama@gmail.com](mailto:disautonomiapanama@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/disautomiapanama/>  
 269-9754

Ofrece asistencia y orientación médica a beneficio de los pacientes que sufren o padecen disautonomía.

**Fundación Infantil Ronald McDonald de Panamá**  
[contactenos@casaronald.org.pa](mailto:contactenos@casaronald.org.pa)  
[https://www.rmhcamericalatina.org/Casa\\_Ronald\\_McDonald\\_Panama](https://www.rmhcamericalatina.org/Casa_Ronald_McDonald_Panama)  
 303-2670

Mantiene a las familias con niños enfermos cerca de ellos y de la atención médica que necesitan.

**Fundación Kilometros x Alegría**  
[kilometrosxalegria@gmail.com](mailto:kilometrosxalegria@gmail.com)  
<https://es-la.facebook.com/kilometrosxalegria/>  
 391-3747

Mejora las condiciones de vida de las personas que padecen la enfermedad del cáncer y enfermedades congénitas cardiológicas.

**Fundación Latidos**  
[administracion@latidospanama.org](mailto:administracion@latidospanama.org)  
 263-5329

Mejora la calidad de vida de niños y niñas con cardiopatías congénitas.

**Fundación Luces**  
[fundacionlucespa@gmail.com](mailto:fundacionlucespa@gmail.com)  
[www.fundacionluces.com](http://www.fundacionluces.com)  
 227-4547

Dedicada a mejorar la calidad de vida de pacientes con epilepsia y sus familias.

**Fundación MAI Panamá**  
[fundacionmaipy@gmail.com](mailto:fundacionmaipy@gmail.com)  
[www.maicenter.com](http://www.maicenter.com)  
 399-5418

Fundación MAI Panamá se dedica a ofrecer actividades arte terapéuticas a sectores vulnerables de Panamá.

**Fundación Oir es Vivir**  
[contacto@fundacionoiressvivir.org](mailto:contacto@fundacionoiressvivir.org)  
[www.fundacionoiressvivir.org](http://www.fundacionoiressvivir.org)  
 317-0562

Dedicada a brindar salud auditiva a personas de escasos recursos en Panamá.

**Fundación Pequeños Luchadores**  
[fundacionpequelu@gmail.com](mailto:fundacionpequelu@gmail.com)  
<https://fundacionpequelu.wixsite.com/fundacionpequelu>  
 6905-0835

Contribuye a mejorar la calidad de vida de la familia y el menor que padece de cáncer, a través de donaciones de víveres, insumos de aseo personal y médico, vestuarios, juguetes entre otros.

**Fundación Probidside**  
[probidside@gmail.com](mailto:probidside@gmail.com)  
<https://probidside.org>  
 225-9119

Trabaja en la prevención del VIH, así como en la promoción y defensa de los derechos humanos y dignidad de las personas infectadas y afectadas por el VIH-Sida en Panamá.

**Fundación Psoriasis de Panamá**  
[psoriasispanama@gmail.com](mailto:psoriasispanama@gmail.com)  
[www.psoriasispanama.org](http://www.psoriasispanama.org)  
 800-3855

Brinda apoyo y orientación a las personas que padecen de Psoriasis y Artritis Psoriásica.



#### Fundación Virgen del Pilar

yor@fundacionvirgendelpilar.org  
<http://www.fundacionvirgendelpilar.org>  
 800-3855

Apoya, orienta y gestiona recursos, para los niños, niñas y adolescentes que padecen de cáncer hepático, atresia biliar, u otras enfermedades que ameriten trasplantes, tratamientos médicos y otras cirugías que no se realizan en Panamá.

#### FundAyuda

mkahn@fundayudapanama.org  
[www.fundayudapanama.org](http://www.fundayudapanama.org)  
 306-7600

Ayuda a educar a la población sobre la detección temprana de Cáncer de Mama y brinda soluciones de salud a personas de escasos recursos para mejorar su calidad de vida.

#### FundaTAMMY G.M.

fundatammy.psic@gmail.com  
 394-4920

Brinda apoyo al paciente con cáncer y sus familiares, además de atención y orientación psicológica a niños, niñas y adolescentes con un familiar importante diagnosticado con cáncer.

#### Panamerican Social Marketing Organization (PASMO)

dvasquez@pasmo.org  
<http://asociacionpasmo.org>  
 397-8772

Contribuye de manera sostenible a la salud de poblaciones en contextos de vulnerabilidad.

#### Operación Sonrisa

mberberian@operacionsonrisa.org.pa  
<https://www.facebook.com/operacionsonrisafundacion/>  
 232-7405

Dedicada a realizar cirugías gratuitas para corregir labios y/o paladaresy otras malformaciones en niños.

#### Sangre Panamá

voluntarios@sangrepanama.org  
[www.sangrepanama.org](http://www.sangrepanama.org)  
 6212-9723

Promueve y educa sobre la importancia de la Donación Voluntaria de Sangre en Colegios, Universidades y Empresas.

#### DONACIONES

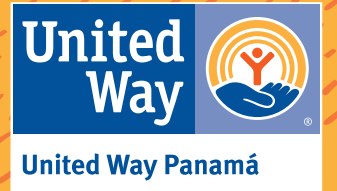
Mobiliario, útiles de oficina, sábanas, material y equipo de limpieza, equipo médico, sillas de ruedas, ropa en buen estado para bebés, niños y adultos, equipo tecnológico y audiovisual, pañales de niño y adulto, alimentos secos, toallas, toallas húmedas, vasos, bebidas como café y té, papelería, entre otros.

#### VOLUNTARIADO GENERAL

Personas que deseen apoyar y compartir con pacientes y sus familiares, difusión, actividades de recaudación de fondos, apoyo logístico en eventos y caminatas, apoyo administrativo, brindar charlas educativas, manejo de redes sociales, coordinación de voluntarios, entre otros.

#### HABILIDADES

Profesionales de la salud, estimulación temprana, nutricionistas, fisioterapeutas, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos, comunicadores, diseño y desarrollo web, diseño gráfico, fotógrafos, creación de videos, gestión de base de datos, abogados, contadores, diseño de proyectos, entre otros.



# TU AYUDA # RECUPERAPANAMA

FONDO DE APOYO ONG Y RECUPERACIÓN COMUNITARIA

**EL PAÍS NECESITA QUE TRABAJEMOS EN EQUIPO.**

A través de 28 ONG y Fundaciones ayudas a miles de personas que lo necesitan.

HAZ TU DONACIÓN COMPRANDO LA CAMISETA O A TRAVÉS DE LA PÁGINA:

**WWW.RECUPERAPANAMA.ORG**



## CÓMO SER VOLUNTARIO DURANTE LA EMERGENCIA NACIONAL POR COVID-19

Ante la emergencia nacional por COVID-19, muchas personas desean prestar su apoyo de manera voluntaria a la comunidad y a las organizaciones sociales que brindan atención a poblaciones en situación vulnerable. Aquí intentamos contestar tus dudas sobre el voluntariado en el contexto de la respuesta del COVID-19.

### Quiero ser voluntario. ¿Cómo puedo evitar ponerme en riesgo a mí o a otras personas?

Prevenir la propagación del COVID-19, y cuidar tu salud y seguridad, así como la del resto de los panameños, es la principal prioridad, aún en el contexto del voluntariado. **Si te sientes mal o si formas parte de alguno de los grupos de riesgo por favor priorice su salud y no se inscriba como voluntario.**

Si Usted es o quiere ser voluntario de una organización, asegúrese que la organización cuenta con protocolos y procedimientos de seguridad para protegerlo mientras ejerce el voluntariado, incluyendo el nombre de un supervisor al que Usted pueda acudir. No tema cuestionar esto antes de aceptar ser voluntario.

Si Usted quiere ser voluntario de manera informal, en su vecindario, por ejemplo llevando alimentos a un vecino de edad avanzada, siga los instructivos del Ministerio de Salud de cómo evitar la propagación y contagio del COVID-19. Aunque Usted quiera servir de ayuda es importante no poner en riesgo a una persona vulnerable. Se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Si alguien le ha pedido ayuda, no entre a su residencia. Si está entregando alimentos o medicamentos, simplemente déjele saber a la persona que Usted está dejando los insumos en su puerta. Recuerde practicar el distanciamiento físico, dejando un espacio de dos metros entre Usted y la persona.
- Siga el instructivo del Ministerio de Salud sobre lavado de manos, estornudar y toser en el antebrazo y las medidas de distanciamiento físico.

- Si tiene algún síntomas de enfermedad no interactúe con ningún miembro vulnerable de la comunidad.

### ¿Cómo puedo ser voluntario en la emergencia de COVID-19?

Atendiendo las medidas adoptadas por el Gobierno Nacional, muchas organizaciones han tenido que suspender temporalmente o reorientar sus programas de voluntariado. Si deseas ser voluntario de respuesta a la emergencia o apoyar a alguna organización, hay algunas opciones que puedes considerar. Esto se debe principalmente a la necesidad de proteger a su población beneficiaria de la propagación del virus. Si deseas ser voluntario de respuesta a la emergencia, hay algunas opciones que puedes considerar:

- Inscribirte como voluntario de la Cruz Roja de Panamá, quien mantiene diferentes programas de voluntariado especializados en brindar apoyo en emergencias y desastres. Conoce más aquí: [cruzroja.org.pa/voluntariado](http://cruzroja.org.pa/voluntariado)
- Inscribirte como voluntario virtual en Ponte en Algo. El centro de voluntariado virtual, [ponteinalgo.com](http://ponteinalgo.com), mantiene múltiples oportunidades de voluntariado virtual para que, usando la tecnología y de forma remota, puedas seguir practicando el voluntariado.
- Los bancos de sangre enfrentan una caída en las donaciones de sangre. Dona sangre en el Centro Dona Vida haciendo primero tu cita llamando al 386-5358 o escribiendo por Whatsapp al 6469-0975 o acércate al Centro de Donación de Sangre en el Parque Omar.

### ¿Hay formas de hacer voluntariado aún estando en casa?

Sí, te compartimos algunas:

- La forma más segura de hacer una buena acción y ejercer la solidaridad es donar dinero a las organizaciones sociales para que puedan seguir atendiendo a la población vulnerable. Ingresa a [ponteinalgo.com/organizaciones](http://ponteinalgo.com/organizaciones) donde se mantiene actualizada la información de las cuentas bancarias de más de 200 organizaciones para que puedas donarles.

- Revisa la sección de Donaciones de [Ponteinalgo.com](http://Ponteinalgo.com) ([ponteinalgo.com/donaciones](http://ponteinalgo.com/donaciones)) para que puedas identificar las necesidades de donación en especie de las organizaciones y las llevas cuando sea seguro hacerlo.
- Piensa en ideas creativas para hacer voluntariado en casa como elaborar tarjetas virtuales de agradecimiento al personal de salud; elaborar cajas de donación para albergues de niños y adolescentes que puedes llevar cuando sea seguro; reciclando en casa; tejiendo frazadas para pacientes de hospitales; entre otras. Para más ideas busca [aquí](#).

## QUIÉNES SOMOS

PONTEENALGO.COM



La **Guía Solidaria**, al igual que su versión digital, [www.ponteinalgo.com](http://www.ponteinalgo.com), facilita la conexión entre las personas que quieren ayudar con las organizaciones que lo necesitan. Es posible gracias a:

### VOLUNTARIOS DE PANAMÁ



## Voluntarios de Panamá

Organización sin fines de lucro que motiva, capacita y moviliza a los panameños a ser agentes de cambio a través de la promoción y desarrollo del voluntariado. Representa en Panamá a Points of Light Foundation y a la Asociación Internacional de Esfuerzos Voluntarios (IAVE). Escribemos a [voluntariosdepanama@gmail.com](mailto:voluntariosdepanama@gmail.com) o llámanos al 6771-1190.

Los textos y formato de esta Guía son reproducidos con el permiso de Fundación Soles, autores de la Guía de Acción Solidaria publicada en Chile.

Imágenes cortesía de Fondo Unido de Panamá.



Voluntarios  
de Panamá