



powered by

navigate^o

Voluntariado comunitario

01

Voluntariado: beneficios para la salud y actividades frecuentes

Muchas personas son voluntarias en varios lugares a lo largo del año, generalmente mediante donaciones de dinero o alimentos enlatados o realizando trabajos como la limpieza de un parque el Día de la Tierra. Pero si quiere darle mayor protagonismo al voluntariado en su vida, a continuación se presentan algunos temas para tener en cuenta.

Actividad mensual

Voluntariado en su comunidad.

Use una sugerencia de los boletines informativos o proponga una excelente idea propia para ser voluntario en su comunidad. Si no quiere ser voluntario usted solo, invite a familiares o amigos y diviértanse mientras ayudan a convertir el mundo en un lugar mejor.



El voluntariado ofrece importantes beneficios de salud

Ayudar al prójimo realmente es un regalo que nunca se acaba. Estudios han demostrado que las personas voluntarias tienen una esperanza de vida mayor, mejor salud cardíaca, menos colesterol y menos ansiedad que las que no son voluntarias.¹ ¡Entre en acción en su comunidad para mejorar su bienestar general!

1. https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf

2. <https://www.bls.gov/opub/ted/2009/jan/wk4/art01.htm>

3. <https://www.bls.gov/news.release/pdf/volun.pdf>

Vaya donde lo necesiten

Las actividades más frecuentes de los voluntarios son las siguientes:

1. recaudar fondos o vender artículos para recaudar dinero;
2. ofrecer servicios de tutoría o enseñanza;
3. juntar, preparar o distribuir alimentos.²

Si desea involucrarse y estas áreas ya están cubiertas en su comunidad, considere otros lugares a los que podría destinar su tiempo. Los centros de salud mental, hospitales, refugios de recuperación y hogares de ancianos son excelentes lugares para que los voluntarios calificados colaboren.

La ayuda no es solo para las fiestas

El 72 % de los voluntarios trabajan solo con una organización al año.³ ¿Qué significa esto?

- Para ver la parte positiva, significa que muchas personas hacen un trabajo prolongado y continuo en una organización voluntaria al año. ¡Estupendo!
- Por otro lado, también refleja que hay voluntarios que hacen una sola acción y listo, como quienes donan recursos una vez al año (probablemente, cerca de las fiestas). Si le suena familiar, está bien; todo ayuda. Pero intente considerar organizaciones a las que podría unirse, o incorporar a su rutina semanal o mensual distintas maneras de dedicar tiempo como voluntario.



powered by

navigate°

VOLUNTEER

Voluntariado en su comunidad

02

6 maneras de ayudar a su comunidad

El trabajo como voluntario y la ayuda a su comunidad local van de la mano. A continuación se presentan seis maneras de demostrar su espíritu cívico:

1

Done recursos:

Done ropa y artículos del hogar, libros, alimentos o cualquier cosa que ayude a las personas necesitadas.

2

Done su tiempo:

Saque perros a pasear en un refugio para animales, lea cuentos o pase tiempo en un hogar para ancianos, o busque otra manera de ayudar a los demás que se adapte a sus horarios.

3

Sea voluntario en un banco de alimentos:

Visite www.foodpantries.org para buscar un banco de alimentos cerca.

4

Vaya a la Asociación Cristiana de Jóvenes:

Aquí puede trabajar como voluntario ayudando a niños o adultos, ofrecer un curso o entrenar a un equipo de deportes. Consulte el sitio web de la Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA) local para comenzar o dirijase personalmente y preséntese.

5

Preocúpese por los indigentes:

Siempre necesitan ropa (en especial ropa de invierno y calcetines), ropa de cama y alimentos.

6

Apoye los acontecimientos locales:

Preste atención a los folletos, informes de noticias o anuncios de acontecimientos locales, en especial aquellos que recaudan fondos para beneficencia. Es una oportunidad para apoyar a los artistas locales con su patrocinio, donar tiempo como acomodador o colgar carteles para ayudar a difundir la actividad.





powered by

navigate°

Mejora comunitaria

03

Otras maneras de ser voluntario

Ayuda durante catástrofes

¿Sabía que el 93 % de los trabajadores en caso de catástrofes de la Cruz Roja Americana son voluntarios? Si tiene horarios flexibles y la habilidad innata de ayudar en situaciones de emergencia, considere colaborar durante catástrofes. Visite www.redcross.org/volunteer/become-a-volunteer.html para obtener más información.



Voluntariado en línea

Para las personas que trabajan muchas horas, viajan con frecuencia o simplemente no tienen tiempo para asistir a un lugar para desempeñarse como voluntarios periódicamente, el voluntariado en línea podría ser la opción adecuada. Visite www.onlinevolunteering.org, un servicio del programa Voluntarios de las Naciones Unidas, para consultar las oportunidades que se adaptan a distintos grupos de habilidades: traducción, enseñanza y capacitación, arte y diseño, y liderazgo y estrategia, entre otras.



Organice su propio acontecimiento

Comenzar su propia iniciativa parece abrumador, pero no es necesario que se trate de un proyecto enorme. Podría acercarse a la YMCA o a un centro comunitario para dar una clase que considera útil, ofrecerse para organizar el acontecimiento de un niño en la biblioteca local o generar conciencia sobre una causa que es importante para usted (e impulsar donaciones para esta).



Recursos adicionales

Visite www.foodpantries.org o www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank para buscar bancos de alimentos cerca suyo.

Visite www.greatnonprofits.org o www.volunteermatch.org para buscar organizaciones benéficas cerca suyo.



powered by

navigate°

Receta

04

Bocadillos doble almendra

Abundancia en chocolate, frutos secos y textura

INGREDIENTES

- 16 almendras totalmente naturales
- ½ taza de mantequilla de almendras sin sal
- 1/3 de taza de azúcar impalpable
- 1/3 de taza de cereal con alto contenido de fibra, como Fiber One Shreds, bien triturado en una bolsa plástica
- ¼ de taza de chispas de azúcar y mantequilla, cortadas
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de cacao no endulzado en polvo

INSTRUCCIONES

1. Caliente una sartén mediana a fuego medio a alto.
2. Incorpore las almendras y cocine cuatro minutos o hasta que empiecen a dorarse. Revuelva con frecuencia.
3. Retire las almendras del fuego y resérvelas sobre una toalla de papel.
4. Mezcle la mantequilla de almendras, el azúcar, el cereal, las chispas, la canela y la vainilla en un recipiente y revuelva hasta que se unan.
5. Forme 16 bolas de 1 pulgada de diámetro (aproximadamente, 1 cucharadita cada una).
6. Colóquelas sobre un plato playo y, con la ayuda de un colador fino, espolvoree cacao en polvo. Luego, haga girar lentamente las bolas para recubrir los demás lados.
7. Cubra y refrigere durante dos horas, como mínimo, para que el sabor y la textura sean óptimos. Pueden conservarse en un recipiente hermético hasta dos días.

Tiempo total (cocción y preparación):

2 horas y 30 minutos

Porciones: 8



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

168 calorías

12 g de grasa

0 mg de colesterol

6 mg de sodio

15 g de carbohidratos

3 g de fibra

4 g de proteínas



powered by

navigate^o

Actividad

Voluntariado en su comunidad.

¡Esta es bastante evidente! Use una de las sugerencias del boletín informativo o siga su propia inspiración para encontrar una manera distinta de ser voluntario en su comunidad.





powered by

navigate^o

Registro de actividades para el empleador

Yo, _____, completé satisfactoriamente la Actividad de bienestar 2019, Voluntariado
Nombre en letra de imprenta
en su comunidad:

Firma:

Fecha:

Un verano de **SERVICIO** hacia el prójimo



El trabajo regular como voluntario puede prolongar su esperanza de vida, mejorar su salud cardíaca y reducir el estrés, entre otros beneficios. Y existen muchas maneras de ayudar a su comunidad:

- donar alimentos, ropa, libros y ropa blanca;
- regalar su tiempo a un hogar de ancianos, refugio o una misión
- ser voluntario en la Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA) o en el centro comunitario local;
- preparar, envasar, trasladar o servir alimentos en un banco de alimentos.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

VOLUNTARIADO EN SU COMUNIDAD

Use una sugerencia del boletín informativo o proponga una excelente idea propia para ser voluntario en su comunidad. Si no quiere ser voluntario usted solo, invite a familiares o amigos y diviértanse mientras ayudan a convertir el mundo en un lugar mejor.