



Ceder el asiento en el metro o en el autobús, ayudar a alguien a cruzar la calle, echarles una mano a los amigos con su mudanza... Ayudar a los demás puede ser algo sencillo, cotidiano y que no sólo beneficia a los demás sino también a uno mismo.

Nueva llamada a la acción

Todo suma, todo cuenta, y las consecuencias de acciones como éstas, además de beneficiosas, son imprevisibles: nuestros vecinos, a su turno, serán más sensibles ante el esfuerzo de otros, el anciano hablará de nuestro gesto y otras personas tomarán ejemplo de nosotros en el autobús. ¡Y todo ello sin olvidar la gran satisfacción que causa ayudar a los demás!

Ayudar a los demás, hacia una ciudadanía global sólida

Hay muchas maneras de ayudar a los demás. Un pequeño gesto, como una sonrisa en el momento adecuado, un saludo conveniente o un oportuno golpecito en la espalda pueden tener efectos que quizá no imaginas.

Pequeños gestos como estos, que mejoran nuestro entorno, ¿qué nos cuestan? Nada. A veces incluso los hacemos y no nos damos cuenta. Como éstas existen muchas otras cosas que podemos hacer sin esfuerzo, en nuestro día a día, para ayudar a los demás, para mejorar un poco nuestro mundo y, sobre todo, para ser más felices, estar mejor y más a gusto con nosotras y nosotros mismos.

Este tipo de gestos son, en muchos casos, el origen de importantes iniciativas que se enmarcan en lo que ahora conocemos como ciudadanía global, un concepto que busca consolidar redes de personas en el mundo que contribuyan a mejorar las condiciones de los entornos en los que se desenvuelven.

Pero no sólo eso: estas redes de ciudadanía global están basadas en valores como el diálogo, la justicia, la solidaridad, la defensa de derechos y libertades, el compromiso, la corresponsabilidad y la conciencia ambiental, entre otros.

Consumir responsablemente

Ser personas solidarias, preocupadas por el bienestar de otros implica, en primer lugar, ser responsables de nuestros propios actos, incluyendo de lo que consumimos. Elegir consumir responsablemente puede ser un muy buen modo de ayudar a los demás. Por ejemplo, comprando productos de Comercio Justo garantizamos una relación comercial justa entre las personas que producen los bienes y los consumidores y consumidoras, promoviendo así un comercio sostenible y solidario. Vigilar el consumo de energía de nuestro hogar también puede afectar positivamente al medioambiente ¡y a nuestro bolsillo!

Proyectos de voluntariado

Si dispones de algo más de tiempo, también puedes apuntarte a cualquiera de las muchas opciones que tienes a tu alcance para participar en proyectos de voluntariado, ayudando a personas de perfiles muy variados o contribuyendo a difundir el mensaje de alguna de las organizaciones solidarias y ONG que trabajan prestando ayuda a los demás. En el post sobre los programas de voluntariado europeo, además de descubrir qué se fragua tras estos proyectos de voluntariado en varios puntos del planeta, también te ofrecemos información sobre cómo participar en proyectos más cercanos.

Colaborar de forma puntual

Pero si no dispones de tiempo para sumarte a un proyecto de voluntariado, puedes realizar otro tipo de colaboraciones que ayuden a las personas. Por ejemplo, puedes unirse a la gran recogida de alimentos que cada año desarrolla la Federación Española de Bancos de Alimentos o utilizar tus redes sociales para difundir campañas solidarias de ONG, como la que lleva a cabo Greenpeace en favor de la prohibición de plaguicidas tóxicos para proteger a las abejas o la de Oxfam Intermón para poner fin a los paraísos fiscales, y animar a tus familiares y amistades a unirse. ¿Qué te cuesta? Nada. Apenas una pizca de tu tiempo.

Ofrecernos como parejas lingüísticas

Puedes participar en programas de intercambio, como los ofrecidos por algunas universidades, lo cual mejorará nuestro nivel de lenguas y facilitará que otras personas puedan aprender la nuestra, intercambiando experiencias y conocimientos sin coste alguno. ¡Puedes aprender cosas increíbles!

Participar en eventos de nuestro barrio o ciudad

También puedes participar en la organización de fiestas y actos públicos. Es una medida más concreta, pero no menos eficiente: te puedes comprometer con temas que conciernen a nuestro entorno más inmediato.

Dedicar algo de tiempo a proyectos colectivos

Elige alguno de estos en función nuestros conocimientos y posibilidades. Existen proyectos de alcance mundial en los que te puedes involucrar haciendo haciendo crecer la comunidad de personas que trabajan a cambio de proporcionar conocimiento a los demás, gratuitamente. Un buen ejemplo de ello es Wikipedia: sus casi 40 millones de artículos, redactados en casi 300 idiomas distintos, han sido escritos por personas voluntarias como tú. ¿Y cuántos millones de personas se benefician de ello? ¡Es la sexta web más visitada del planeta!

Prestar atención a nuestros hábitos

Para disminuir el impacto que tienen sobre el medioambiente, también es una buena forma de ayudar tanto a las personas como al planeta en el que vivimos. En este mismo blog te ofrecemos algunas ideas para ello, como por ejemplo advirtiéndote cómo contaminamos el medio ambiente sin darnos cuenta y tomando las medidas necesarias para corregirlo o recordando lo importante que es consumir productos de temporada o de proximidad para evitar el uso de transportes y emisión de gases de efecto invernadero.

Donar aquello que no usemos y esté en buen estado

Relacionado con lo anterior, no solo puedes prolongar la vida útil de aquellos objetos que ya no utilices sino también contribuir a mejorar la calidad vida de muchos colectivos desfavorecidos. Por ejemplo, tu móvil o incluso tus gafas graduadas viejas pueden ser de gran ayuda para otras personas.

Reutilizar y reciclar en lugar de comprar

Hay muchos de objetos que puedes crear con tus propias manos reutilizando materiales cotidianos o empleándolos para funciones distintas para las que fueron creados. No solo conseguirás un artículo práctico y útil, sino que además del ahorro económico te habrás evitado desplazamientos hasta el establecimiento o pérdida de tiempo en la cola de caja.

Practicar deporte solidario

Ahora el ejercicio físico también tiene alma altruista y contribuye a ayudar a personas que lo necesitan gracias a Trailwalker, una iniciativa de Oxfam Intermón donde los equipos participantes deben recorrer 100km. Pero no hay rivalidad, ni pugna por llegar a la meta en el primer puesto. Lo que les une no es la competitividad, sino una lucha conjunta para recaudar fondos contra la pobreza y el hambre. Entra en el blog de Trailwalker y consulta toda la información que necesitas para ser una persona que ayuda a los demás a través del espíritu del deporte.

Realizar iniciativas solidarias

Como particular, empresa o colectivo, puedes llevar a cabo actividades cuyo objetivo sea recaudar fondos que irán destinados a financiar los proyectos que desarrollan las ONG. Si quieres, las reuniones entre familiares o amistades pueden dejar de ser algo meramente lúdico para convertirse en un medio que permita generar desarrollo social y beneficie a familias y comunidades de entornos menos favorables.

Fomentar actitudes cívicas en los más peques

Para los niños y las niñas, los adultos somos un ejemplo a seguir. Nuestros buenos hábitos cotidianos contribuirán a que ellos construyan el día de mañana una sociedad más justa, ética e igualitaria. De ahí que promover en nuestro día a día valores como el respeto hacia los demás, la lucha por la igualdad de género, el cuidado del medio ambiente, o no olvidarnos de lo importante que es respetar el espacio reservado a las personas con movilidad reducida al aparcar, será esencial para lograrlo. Algunos recursos útiles pueden ser estas guías gratuitas de Juegos con valores o Las mejores propuestas de cuentos infantiles con valores.

Nueva llamada a la acción

Ayudar a los demás es tan fácil, simple y sencillo como proponérselo. ¿A qué esperas para dar el primer paso? Como hemos visto no entraña secretos ni requiere grandes esfuerzos, solo voluntad y ganas de vivir en un mundo un poco mejor.

No solo enriquecerá tu entorno; también tu ánimo o tu felicidad general mejorarán con ello. Es una recompensa que ni todo el dinero del mundo jamás podría comprar. ¿Puede haber mayor satisfacción que ser una persona que ayuda a los demás de forma desinteresada?

Redacción de blog.oxfamintermon.org/

Cómo ayudar a los demás con pequeños gestos cotidianos

Publicado: Sábado, 16 Octubre 2021 09:51

Escrito por Redacción de oxfamintermon
