

With a little help from my friends

Ingredientes que suman

Cómo ayudar a los demás con pequeños gestos cotidianos

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 casi mágicos.

Pequeños gestos como estos, que mejoran nuestro entorno... ¿qué nos cuestan? Nada. A veces incluso los hacemos y ni 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 más nuestro mundo y, sobre todo, ser más felices, **estar mejor y más a gusto** con nosotras y nosotros mismos.

CONSUMIR RESPONSABLEMENTE

Vigilando el consumo de energía de nuestro hogar también puede afectar positivamente al medio ambiente. Comprando productos de Comercio Justo garantizamos una relación comercial justa entre los productores y los consumidores promoviendo así un comercio sostenible y solidario.

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.

OFRECERNOS COMO PAREJA LINGÜÍSTICA

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

PARTICIPAR EN EVENTOS DONDE VIVAMOS

Colaborando con la organización de fiestas y actos públicos, es una medida más concreta, pero no menos eficiente: es una manera muy útil de ayudar y de tenderle una mano a temas que conciernen a nuestro entorno más inmediato.

DEDICAR TIEMPO A PROYECTOS COLECTIVOS

Según nuestros conocimientos y posibilidades. Existen proyectos de alcance mundial en los que nos podemos involucrar. Un buen ejemplo es Wikipedia: sus artículos han sido escritos por personas voluntarias. ¿Y cuántas personas se benefician de ello? ¡Es la sexta web más visitada del planeta!

PRESTAR ATENCIÓN A NUESTROS HÁBITOS

Para mejorar el impacto que tienen sobre el medio ambiente también es una buena forma de ayudar tanto a las personas como al planeta en el que vivimos. Como por ejemplo advirtiendo cómo contaminamos el medio ambiente sin darnos cuenta y tomando las medidas necesarias para corregirlo.

REUTILIZAR

Relacionado con lo anterior, puedes **encontrar nuevos usos a los objetos viejos o que ya no utilices**. Por ejemplo tu móvil, ropa que no usas o incluso tus gafas graduadas viejas pueden ser de gran ayuda para otras personas. Existen múltiples app para ayudarte a hacerlo, seguro que conoces algunas como Wallapop, Chicfy, Segunda mano, etc

Ayudar a los demás es tan fácil, simple y sencillo como proponérselo. Como hemos visto no entraña secretos ni requiere grandes esfuerzos, solo voluntad y **ganar de vivir en un mundo, cada día, un poco mejor**. Y no solo mejorará tu entorno: también tu ánimo, tu felicidad general mejorarán con ello: una recompensa que ni todo el dinero del mundo jamás podría comprar.

Esta fotografía hace que un anciano pueda jubilarse

Fidencio nació en Morelos, México, y llegó a Estados Unidos en busca de trabajo y una mejor vida.

Una vida llena de esfuerzos, contratiempos y sinsabores. Su salida laboral la encontró **empujando un carrito de helados.** Con una marca bien autóctona: *Poncho*. Allí iba Fidencio, empujando su carrito y tocando la campanita. **Y ganando lo necesario para vivir.** De ocho de la mañana a ocho de la noche. Muchos años atrás lo ayudaba su esposa, pero su estado de salud ya no se lo permite.

El viernes pasado alguien vio a ese hombre encorvado, casi al borde de los 90, empujando con gran esfuerzo el carrito. Se conmovió. Era Joel Fernández García, que vive en Chicago, pero no en el barrio de Don Fidencio. **Se acercó al anciano y le compró helados por un valor de 50 dólares.** Mucho más de lo que vende por día el hombre. Era una pequeña ayuda.

Pero Joel **se quedó con un nudo en la garganta** y no se fue sin antes fotografiar a Fidencio empujando su carrito. Algo en su mente ya había empezado a nacer. Subió la foto a *Facebook* e **inició una campaña para juntar 3.000 dólares para el anciano.**

Joel no conocía otra parte triste de la historia. Fidencio estaba retirado de la venta de helados. Pero **tres meses atrás murió su hija**, que era el sustento de la casa. En medio del dolor, **Fidencio alquiló de nuevo el carrito y salió a vender helados. Tenía que comer él y su esposa. Y la hija ya no estaba...**

Joel subió la foto este sábado al *Face*. Acompañada de una frase: **"Respeto a este hombre al máximo"**. Su corazón no esperaba que podía reunir los 3.000 dólares. **Se llevó una sorpresa. En menos de una hora ya los había recaudado.** Hoy, martes, **la suma ya asciende a 260.000 dólares.** La generosidad de los latinos fue inmensa para ese viejito al que ven caminar sus calles con su carrito.

Joel y Fidencio se reunieron. Y el anciano se enteró que **su cuenta de banco, con unos pocos centavos, ahora tendrá una enorme suma.** Que le permitirá arreglar la casa, hacerle una tumba más linda a su hija, comprarle puntualmente los remedios a su mujer y tener una jubilación por el poco o mucho tiempo que le resta en esta vida.

Una fotografía puede cambiar una vida. Como la de Fidencio, un heladero de 89 años. Que lejos de su tierra y al final de su camino, encontró un poco de paz. Lo van



SERRAT LANZA UNA NUEVA VERSIÓN DE MEDITERRANEO EN FAVOR DE LOS REFUGIADOS

Se cumplen 45 años del nacimiento de la canción 'Mediterráneo' y su autor, Joan Manuel Serrat, ha estrenado un nuevo videoclip para la campaña 'Casa Nostra, Casa Vostra' que brinda apoyo a las personas refugiadas.

Se trata de una versión en la que participan voces conocidas como las de Manolo García, Marina Rossell, Santi Balmes, Estopa, Antonio Orozco, Gemma Humet o Ismael Serrano. El nuevo vídeo recuerda que, en 2016, más de 5.000 personas murieron en su intento de cruzar el Mediterráneo.

La iniciativa fue puesta en marcha por un grupo de profesionales y voluntarios que coincidieron en la frontera de Grecia y Macedonia en mayo de 2016. "Queremos acoger a personas que huyen de las guerras, del hambre, de la persecución política, por motivos de orientación sexual o por sus creencias. A todas estas personas les queremos decir: 'Nuestra casa es vuestra casa'", aseguran.

La organización ha recordado que ya están a la venta las entradas para el Gran Concierto para las Personas Refugiadas que se celebrará el próximo 11 de febrero en el Palau Sant Jordi de Barcelona y en el que actuarán artistas como Amaral, Lluís Llach, Silvia Pérez Cruz y Macaco.

