

# Manos que ayudan, corazones que sanan:

El poder del voluntariado para una vida saludable y con propósito

**Participar en actividades de voluntariado beneficia tanto a quien recibe como a quien ofrece ayuda.**

El **voluntariado** está vinculado a:

**20% menos** en riesgo de mortalidad.

**Reducción** en los síntomas depresivos.

**Mayor** satisfacción con la vida.

**Mejora** significativamente la **salud física y mental** en personas mayores.

## Encuentra tu forma de contribuir:

Piensa en tus habilidades.

¿Sabes cocinar, enseñar, reparar cosas?  
¡Comparte lo que sabes y verás la diferencia que haces!

## ¿Cómo puedes hacerlo?



### Ayuda a un vecino:

Pequeños gestos, como ofrecer apoyo en tareas del hogar, hacer compras, cuidar a sus mascotas o simplemente escuchar, fortalecen el sentido de comunidad, beneficiando tanto a quien ayuda como a quien recibe el apoyo.



### Apoya alguna causa:

Contribuir en causas importantes nos da propósito, refuerza nuestra autoestima y beneficia a la sociedad. Pudieras contribuir en la protección del medio ambiente, protección de animales o abogacía por personas en necesidad.



### Sé mentor:

Comparte tu experiencia con personas más jóvenes. Esto pudiera ser ayudándolos en sus estudios o en su desarrollo personal.



### Participa en actividades recreativas o culturales:

Disfrutar de eventos artísticos o deportivos mejora el estado de ánimo y crea lazos sociales.



### Únete a proyectos comunitarios:

Todos podemos ser parte del cambio. Intégrate a iniciativas comunitarias o en trabajos en tu vecindario.

**Recuerda: Las pequeñas acciones pueden tener un gran impacto.**



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita: [prevencionsuicidio.salud.pr.gov](https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov) o utiliza el código QR.



## Referencias:

1. La Razón. (2013, 23 de agosto). El voluntariado mejora la salud mental y ayuda a vivir más tiempo. La Razón. <https://www.larazon.es/sociedad/salud/el-voluntariado-mejora-la-salud-mental-y-ayu-JK3378579>.
2. Merschel, M. (2023, 14 de abril). Si ayudas a otros, ¿te ayudas a ti mismo? Por qué el voluntariado puede ser bueno para ti. American Heart Association News. <https://www.heart.org/en/news/2023/04/17/si-ayudas-a-otros-te-ayudas-a-ti-mismo-por-que-el-voluntariado-puede-ser-bueno-para-ti>.
3. Filges, T., Siren, A., Fridberg, T., & Nielsen, B. C. V. (2020). Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review. Campbell Systematic Reviews, 16. Colourbox.com.