

El Voluntariado Ofrece Beneficios para Toda la Vida



Hacer trabajo voluntario es una cosa muy buena. Los voluntarios ofrecen unos servicios que benefician a los demás, pero realmente, el trabajo voluntario proporciona muchos beneficios personales al voluntario. La investigación demuestra que, más que todo para voluntarios adolescentes, los beneficios y sentido de logro personal que les brinda el trabajo voluntario les duran toda la vida.

Es menos probable que los adolescentes que sirven como voluntarios participarán en actividades arriesgadas tales como tomar alcohol, consumir drogas, o perder las clases. Ser voluntario aumenta la autoestima y ofrece la oportunidad de aprender, practicar, y demostrar la responsabilidad y la empatía. Cultiva un mayor entendimiento de los demás y permite que los adolescentes se conecten con gente de varias edades y estilos de vida. Los voluntarios adolescentes tienen una perspectiva de la vida más positiva y logran un

mejor sentido de conexión con los demás. Desarrollan sus habilidades sociales y empiezan a reconocer que tienen la capacidad de marcar una diferencia en su entorno. Se motivan a tomar acción y forman actitudes positivas hacia las demás personas.

Los investigadores han descubierto que los voluntarios reportan beneficios de la salud por medio de ofrecerse de voluntario. El voluntariado incrementa las endorfinas, cual efecto reduce el dolor y disminuye el estrés. Los voluntarios disfrutan de sistemas inmunológicos más fuertes, hipertensión y colesterol disminuidos y menos enfermedades cardiacas como adultos.

Ser voluntario también puede impactar el desarrollo intelectual. Puede proporcionar oportunidades para aprender de temas nuevos, profundizar el conocimiento, y experimentar estilos de aprendizaje diferentes de los que se encuentran en la escuela. Los adolescentes pueden aprender habilidades nuevas y cultivar distintos puntos de vista que los retan a ver su mundo de una manera fresca. Hacer trabajo voluntariado abre la puerta a la universidad, becas, y trabajos.

Los individuos que comienzan a ofrecerse de voluntario en la escuela primaria experimentan una visión y revelación de asuntos sociales que los sigue formando hasta la vida adulta. Los empodera a hacer los cambios que desean ver en el mundo.

Ayudar a nuestros adolescentes a encontrar buenas oportunidades para ser voluntarios es un proceso. Utilice esta lista para ayudarlo a enfocarse en las oportunidades que mejores le convengan a su hijo/a.

- ◆ ¿Qué he hecho en el pasado que he disfrutado?
- ◆ ¿Qué es lo que NO quiero hacer como voluntario?
- ◆ ¿Cuánto tiempo me puedo comprometer?
- ◆ ¿Cuáles talentos o habilidades puedo ofrecer?
- ◆ ¿Con cuáles tipos de personas quiero trabajar?
- ◆ ¿Qué quisiera aprender a través del trabajo voluntario?

Repase el listado de [Volunteer Opportunities for Youth and Families](#) para encontrar la mejor oportunidad para su hijo/a.

Principio de Prevención para Mayo

La investigación indica que los estudiantes que participan en el aprendizaje de servicio (voluntariado) son 50% menos probable a participar en comportamientos arriesgados. El aprendizaje de servicio tiene un impacto positivo en su desarrollo personal y sus conexiones sociales.

Conversaciones que Cuentan

Hacer trabajo voluntario como familia es gratificante para todos. Permite que su hijo/a lo vea a usted trabajando para ayudar a los demás (un buen ejemplo!) y ofrece una experiencia para trabajar como equipo y fomentar mejores relaciones familiares. ¡Utilice el Power Talk de este mes: [Family Volunteer Project](#) para ayudarlo a planificar la experiencia voluntaria de su familia!

ThePowerofChoice.info

Conéctese con otros papás aquí:
[Power of Choice-Parents Use Your Power](#)

Encuétranos en:
 [facebook.](#)