

Podemos Marcar una Diferencia



Es bueno hacer trabajo voluntario. Voluntarios proporcionan servicios que beneficia a los demás. Pero hacer trabajo voluntario también beneficia al voluntario. Investigación ha demostrado que, para voluntarios adolescentes, los beneficios y sentido de logro personal pueden durar toda la vida.

Es menos probable que adolescentes que hacen trabajo voluntario se involucren en actividades peligrosas tales como tomar alcohol, consumir drogas, o faltar las clases. Trabajo voluntario aumenta la autoestima y ofrece oportunidades para aprender, practicar, y demostrar la responsabilidad y la empatía. También cultiva un mejor entendimiento de otras personas. Permite que los adolescentes se conecten con gente de edades, estilos de vidas, y pasados diferentes (que normalmente no encontrarían en sus vidas diarias). Voluntarios adolescentes frecuentemente tienen una perspectiva positiva acerca de la vida y logran un sentido de conexión con los demás. Desarrollan roce social y empiezan a reconocer que tienen la capacidad de marcar una diferencia en el mundo. De ahí, se motivan a tomar acción y desarrollar actitudes positivas hacia los demás.

Investigadores reportan que hacer trabajo voluntario puede resultar en beneficios para la salud. Hacer trabajo voluntario aumenta endorfinas, reduce el dolor, y disminuye el estrés.

Hacer trabajo voluntario también afecta el desarrollo intelectual. Puede producir oportunidades para expandir conocimiento y experimentar estilos del aprendizaje que varían de los que usan en la escuela. Adolescentes pueden aprender habilidades nuevas y ganar perspectivas nuevas que los permiten ver su mundo en una manera fresca. Ser un voluntario puede crear oportunidades para admisión a la universidad, becas, y trabajos.

Individuos que empiezan a hacer trabajo voluntario en la escuela primaria cultivan un esclarecimiento acerca de problemas sociales que sigue hasta sus vidas adultas. El trabajo voluntario los empodera a hacer los cambios que quieren ver en el mundo.

Es un proceso ayudar a nuestros adolescentes a encontrar oportunidades que encajan con ellos. Utilice esta lista para ayudarle:

- ◆ ¿Qué he hecho yo en el pasado que me gustó?
- ◆ ¿Qué NO quiero hacer como voluntario?
- ◆ ¿Cuánto tiempo me puedo comprometer?
- ◆ ¿Cuáles talentos o habilidades puedo ofrecer?
- ◆ ¿Con cuáles tipos de personas quiero trabajar?
- ◆ ¿Qué me gustaría aprender por medio de hacer trabajo voluntario?

Revise la lista de [Volunteer Opportunities for Youth and Families](#) para encontrar la mejor oportunidad para su hij@.

Principio de Prevención

Investigación social demuestra que para estudiantes que participan en trabajo voluntario, es 50% menos probable que participen en comportamientos peligrosos. Ser un voluntario y aprender por medio del servicio tiene un efecto positivo en el desarrollo personal y vinculación social de los estudiantes.

Conversaciones Importantes

Hacer trabajo voluntario como familia es gratificante para todos involucrados. Hijos ven a sus papas trabajando para ayudar a los demás, y es una experiencia que fomenta conexiones fuertes. Es una oportunidad para su familia trabajar como equipo y beneficia las organizaciones/los individuos donde hacen el trabajo voluntario. Utilice [la actividad de PowerTalk](#) de este mes para aprender como los talentos específicos de cada miembro de su familia puede ser utilizado para marcar una diferencia en la vida de otras personas.

Consejos de tecnología para los papás: límites en el verano

Un deleite del verano es la ausencia de horarios estructurados y las restricciones de tiempo. Pero este deleite también presenta retos para padres que quieren asegurar que su adolescente este pasando bien su tiempo expandido – especialmente acerca del uso de la tecnología. Aquí hay consejos para establecer límites para el uso de tecnología:

- ⇒ Establecer límites de tiempo para el uso diario de tecnología. Discutir las expectativas acerca del uso de tecnología con su adolescente al principio del verano. Asegurar que su hij@ esté consciente de los límites para que pueda planear su tiempo.
- ⇒ ¡Planear actividades para su familia que no involucran la tecnología – incluso los adultos!
- ⇒ Establecer áreas libres de tecnología en la casa. Determinar lugares/actividades en la casa donde todos deben comunicarse sin tecnología (hablar con las voces y no con los pulgares)
- ⇒ Tomar tiempo para crear memorias. Las vacaciones del verano ofrecen 3 meses de oportunidades para crear memorias nuevas con su adolescente. Puede encontrar [ideas aquí](#).