GUÍA PARA LOS JÓVENES VOLUNTARIOS

¡Pequeña Guía para aprender a ayudar, compartir y cuidar!



GREENDALE PARA TODOS

Diputación de Cádiz

¡PEQUEÑAS MANOS, GRANDES AYUDAS!

¿Y QUÉ ES EL VOLUNTARIADO?

¡Pues vamos a empezar esta guia explicando el tema principal, la palabra que mas vamos a ver!

Voluntariado

Cunado hablamos de Voluntariado, nos referimos en toda actividad que consista en ayudar y dedicar un poquito de nuestro tiempo a hacer cosas buenas por los demás, ayudar a las personas, cuidar nuestro entorno y colaborar para que el mundo sea un lugar mejor.



El voluntariado también nos enseña a ayudar respetar, escuchar, compartir, trabajar en equipo y comprender que no todas las personas somos iguales, pero todas merecemos cariño y respeto.

¿QUÉ SIGNIFICA AYUDAR?

¡Como ya hemos visto, el voluntarido se basa en Ayudar a los demás! Ahora, sabrías decirme que es y en que consiste exactamente ayudar?



Ayudar es pensar también en los demás. Cuando compartimos, escuchamos y tratamos a las personas con cariño, hacemos que nuestro entorno sea un lugar más agradable para todos.

No tenemos que saber hacerlo todo ni ser perfectos. Lo importante es intentarlo, aprender y comprender que nuestras acciones pueden tener un efecto positivo.

¿QUÉ SIGNIFICA AYUDAR?

¿Cómo podemos ayuar en el día a día?

- Compartiendo con las personas de tu entorno.
- Ayudando a recoger la casa, la clase o tus cosas.
- Escuchando cuando alguien nos cuenta algo.
- Dando las gracias y pidiendo las cosas por favor.
- Invitando a jugar a quien no tenga con quién hacerlo.
- Cuidando las plantas y evitando tirar basura al suelo.
- Ofreciendo ayuda cuando alguien la necesita, siempre que sea seguro hacerlo.

¡VAMOS A PENSAR!

Imagina que llegas al colegio y ves que a una profesora se le han caido varios libros y papeles al suelo, la pobre está preocupada porque tiene que recogerlos pero no tiene timepo.

¿Qué podrías hacer?

Podrías acercarte, y preguntarle si necesita ayuda para recoger todo. ¡Ese pequeño gesto es justo la ayuda que necesita en ese momento!

ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO

¿Qué podemos hacer?

Ahora que sabemos lo que esa ayudar, vamos a ver que cosas podemos hacer para ayudar a la gente de nuestro entorno. ¡El voluntariado se puede realizar, en casa, en el colegio, en el barrio o en la ciudad!

¡IMPORTANTE! Todas estas actividades las tienes que realizar con adultos y trabajando en equipo.

Ahora que sabemos lo que esa ayudar, vamos a ver que cosas podemos hacer para ayudar a la gente de nuestro entorno. ¡El voluntariado se puede realizar, en casa, en el colegio, en el barrio o en la ciudad!



¿QUÉ PODEMOS HACER?

¿Qué podemos hacer?

No hay que esperar a ser mayor para mejorar el mundo. Podemos empezar con algo tan sencillo como ayudar a alguien cercano, ayudar a quien nos lo pida, cuidar una planta o recoger un papel del suelo.

¡Algunas ideas!

Si quieres llevarlo mas allá y mejorar la ciudad o el barrio...

- **Ciudar la Naturaleza** organizando un huerto urbano, organizar limpieza de playas o campos de la zona, aprener sobre la fauna y la flora de tu ciudad en museos o parques naturales, aprender a separar la basura o pegar carteles o dibujos explicando la importancia del medio ambiente.



- **Acompañar a otras personas** para que se sientan acompañadas y queridas. Podemos hacer dibujos o tarjetas para personas mayores, crear felicitaciones para quienes están pasando por un momento difícil, participar en campañas de recogida de juguetes o libros y preparar pequeños detalles para personas que necesitan apoyo.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **Enseñar lo que sabemos** enseñando alguna habiliad que sepamos. Podemos enseñar a leer a los mas pequeños, ayudarles con la tarea o el estudio, enseñarles a dibujar, a colorear, escribir cuentos con ellos, intercambio de libros, o hacer manualidades divertidas.



- **Concienciar a la gente** para que no desperdicie comida, ni ensucie las calles o estropee la ciudad de todos. Enseñarles sobre el medio ambiente y todas las cosas buenas y bonitas de nuestra ciudad y barrio que pueden apreciar.

- **Organizar Excursiones** con todas las personas que conocemos y quieran compartir un momento bonito en compañía de los demás. Vivir experiencias podrá lograr que la asmitad sea mas fuerte y mas bonita.



LOS VALORES DEL VOLUNTARIADO

Los Valores del Voluntariado

Para realizar un buen Voluntariado debemos tener unos Valores. Pero, ¿Qué son los valores? Muy fácil, los valores son la formas de comportamiento con los demás y con nosotros mismos. Para tener un buen Voluntariado y ser una buena persona, debemos seguir estos valores.

- **Respeto:** tratar bien a todas las personas y aceptar que somos diferentes.
- **Solidaridad:** ayudar a quienes lo necesitan.
- **Generosidad:** compartir sin esperar algo a cambio.
- **Empatía:** intentar comprender cómo se sienten los demás.
- **Amistad:** cuidar, acompañar y apoyar a nuestros amigos.
- **Responsabilidad:** cumplir nuestros compromisos y cuidar lo que nos rodea.
- **Honestidad:** decir la verdad y actuar con sinceridad.
- **Igualdad:** entender que todas las personas tenemos los mismos derechos y merecemos las mismas oportunidades.
- **Cooperación:** trabajar juntos para conseguir algo.
- **Tolerancia:** aceptar y respetar las diferencias.



EL COMPROMISO

Una de las cosas mas importantes del Voluntariado es...

¡EL COMPROMISO!

El compromiso significa intentar hacer las cosas que dijimos que ibamos a hacer. Si decimos que vamos a participar en una actividad, debemos intentar cumplirlo. Si nos comprometemos a cuidar una planta, debemos acordarnos de regarla. Y si prometemos ayudar a un compañero, debemos hacer todo lo posible por estar ahí cuando nos necesite.



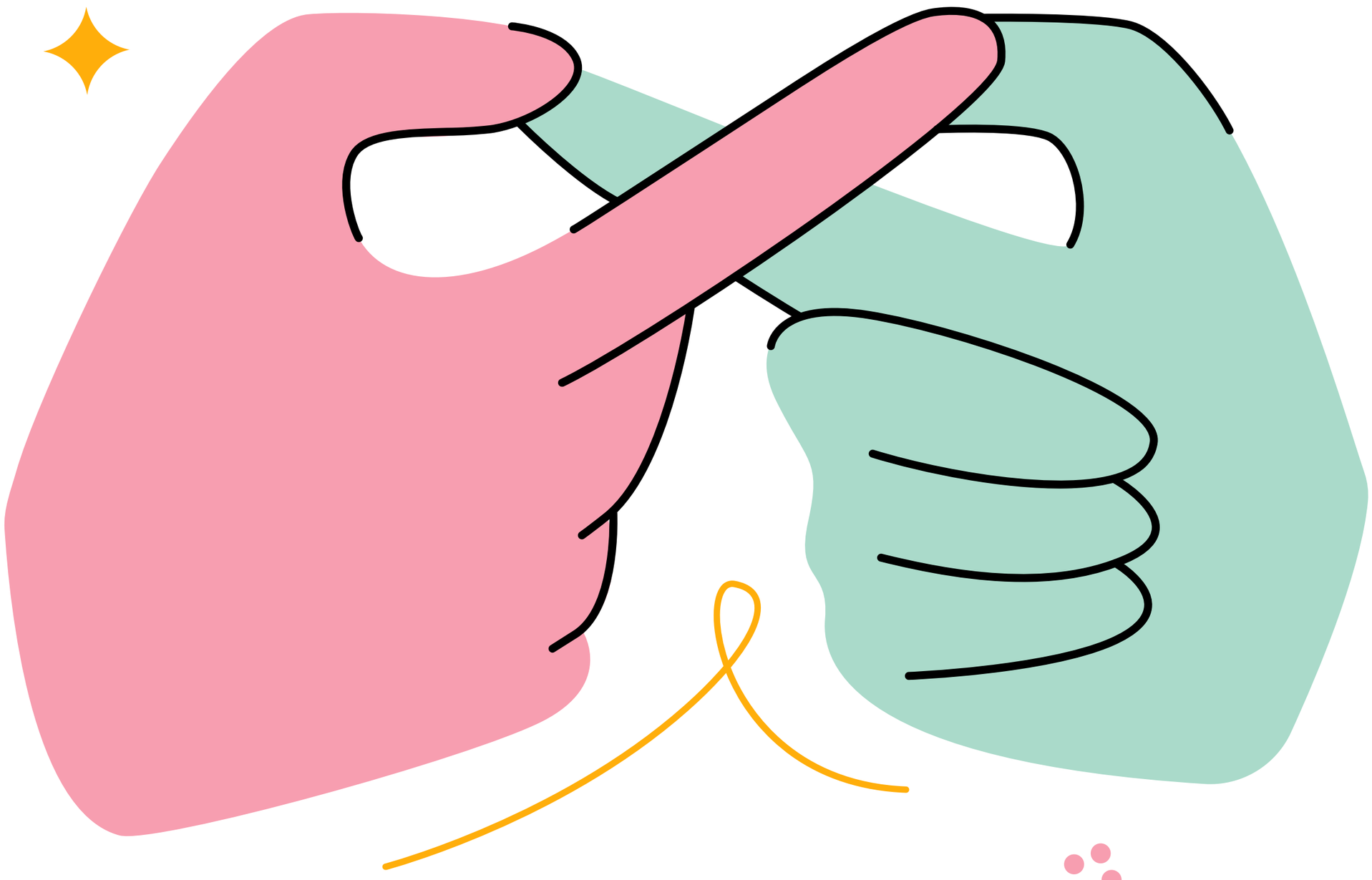
También debemos recordar que no siempre podremos hacer todo lo que queremos. Si estamos enfermos, tenemos algún problema o no podemos acudir a una actividad, debemos comunicárselo a una persona adulta responsable. Ser comprometidos no significa hacerlo todo ni estar obligados a decir siempre que sí, sino ser sinceros y responsables con aquello que podemos hacer.

EL COMPROMISO

Una de las cosas mas importantes del Voluntariado es...

¡EL COMPROMISO!

El compromiso significa intentar hacer las cosas que dijimos que ibamos a hacer. Si decimos que vamos a participar en una actividad, debemos intentar cumplirlo. Si nos comprometemos a cuidar una planta, debemos acordarnos de regarla. Y si prometemos ayudar a un compañero, debemos hacer todo lo posible por estar ahí cuando nos necesite.



También debemos recordar que no siempre podremos hacer todo lo que queremos. Si estamos enfermos, tenemos algún problema o no podemos acudir a una actividad, debemos comunicárselo a una persona adulta responsable. Ser comprometidos no significa hacerlo todo ni estar obligados a decir siempre que sí, sino ser sinceros y responsables con aquello que podemos hacer.

SITUACIONES COMPLICADAS

Cuando participamos en actividades de voluntariado, no siempre sale todo como esperamos. A veces algo puede salir mal, podemos equivocarnos, no saber cómo hacer una tarea o sentirnos un poco perdidos....

¡Y ESO ES LO NORMAL!

...lo importante es recordar que no tenemos que saber hacerlo todo ni solucionar todos los problemas nosotros solos. Siempre podemos pedir ayuda, preguntar y apoyarnos en otras personas.



PiDE AYUDA

A veces necesitamos ayuda y no sabemos qué hacer. Quizás no entendemos una actividad, no sabemos cómo utilizar un material, nos hemos equivocado o nos sentimos tristes, asustados o perdidos. Lo importante es trabajar como un equipo y pedir ayuda. Estamos para ayudarnos entre todos

¡Pedir ayuda está bien!

No tenemos que saber hacerlo todo ni solucionar los problemas nosotros solos.



¡FELICIDADES!

¡Enhorabuena!

Has llegado al final de esta guía, pero esto es solo el principio de una aventura llena de aprendizajes, nuevas amistades y buenas acciones. Durante estas páginas hemos descubierto qué es el voluntariado, cómo podemos ayudar a otras personas, cuidar la naturaleza, compartir lo que tenemos y trabajar en equipo. También hemos aprendido la importancia de los valores, como el respeto, la amistad, la solidaridad, la generosidad y la empatía.

¡Ahora te toca a tí!

Pon en práctica lo que hemos aprendido y compartelo con toda tu familia, amigos o profesores y salgamos a cambiar el mundo.

GRACIAS