

ECONOMÍA

SOLIDARIOS TODO EL AÑO

UN DESAHUCIO, UNA PATERA, UN TSUNAMI. CUANDO LA TRAGEDIA SE ASOMA A NUESTRA VIDA, YA SEA A LA VUELTA DE LA ESQUINA O A TRAVÉS DEL TELEVISOR, ALGO NOS INDUCE A AYUDAR. LAS GRANDES CATÁSTROFES Y LAS FECHAS SEÑALADAS NOS EMPUJAN A TOMAR PARTE POR CAUSAS ANTE LAS QUE SOLEMOS PASAR DE LARGO. ¿POR QUÉ NO NOS INVOLUCRAMOS TAMBIÉN CUANDO NO ES NAVIDAD O NO HAY GUERRAS EN EL NOTICIERO?



N

os puede la impulsividad y nos movemos con rapidez para responder con generosidad ante una emergencia mediática. En 2015, España encabezó el envío de ayuda humanitaria a Nepal a las 24 horas de producirse el terremoto, por poner un ejemplo. También destacamos como donantes. En 2017 revalidamos, por vigésimo sexto año consecutivo, el liderazgo mundial en trasplantes, con una tasa de 47 donantes por millón de población. Y nos gusta el compromiso. Como reconoce Marca España, somos el país con más misioneros y cooperantes por el mundo (unos 15.000) y el segundo que más aportaciones hace a las misiones (18 millones de euros cada año para unos 700 proyectos en 35 países). Por ello, la solidaridad es un valor innegable por estas tierras.

Aun así, no somos tan solidarios. El tirón de orejas llega del *World Giving Index*, un informe que cada año analiza el nivel de solidaridad mundial.

España ocupa un puesto intermedio en la clasificación de 2017: figura en el lugar 71 de 139 países. Para elaborarla se fijan en tres parámetros: la ayuda a desconocidos, las donaciones económicas y la participación en actividades voluntarias. Es en este último punto donde más cojeamos, pues nos encontramos en el número 101 de la lista.

AYUDA PARA LOS DEMÁS... Y PARA TI.

Aunque el 37% de los españoles colabora con una ONG, sólo el 5,8% de la población (2,2 millones de personas) realiza labores de voluntariado, apunta el informe anual del Observatorio de la Plataforma del Voluntariado de España. Su perfil en España es el de una mujer, de nivel socioeconómico alto y residente en un municipio de entre 10.000 y 200.000 habitantes. También cuenta con formación y suma unos 56 años, añade la Asociación Española de Fundraising para definir al socio activo de oenegés.

Pero ¿qué es ser voluntario? La ley del voluntariado, en vigor desde octubre de 2015, establece que para ser considerado como tal hay que hacer esa tarea dentro de una ONG y con cierta periodicidad. Por supuesto, prestar cualquier tipo de ayuda solidaria cuenta, aunque no se ajuste a esta definición.

Ya sea como voluntarios oficiales o no, como socios de ONG con aportaciones monetarias continuas o como donantes puntuales de dinero o en especie, no caben excusas para no ser solidarios, sino todo lo contrario. Causas hay muchas: hambre y pobreza, infancia, educación, crisis y emergencias, salud e investigación, discapacidad y exclusión. Pero es que, además, al vivir en solidaridad se cumple aquello de que “quien da en abundancia recibe más de lo que dio”. Involucrarnos nos ayuda a socializar, nos hace más humanos, fomenta en nosotros cualidades y valores positivos y mejora nuestra autoestima.

Estos efectos se notan con solo entregar un poco de lo que se tiene para apoyar a otros que tienen mucho menos. En el voluntariado que promueve desde

El 37% de la población española colabora con una ONG, pero tan sólo el 5,8% realiza labores de voluntariado.



hace 30 años **Solidarios para el Desarrollo**, el cambio es bidireccional. “Buscamos una implicación personal y relacional para que la persona en exclusión vaya adquiriendo habilidades, herramientas y capacidades para iniciar su proceso de recuperación. Y los voluntarios tienen un conocimiento directo de los colectivos, lo que les permite vivir una transformación personal y reflexionar sobre las causas de esas situaciones de exclusión y querer hacer una sociedad mejor”, recuerda Alfonso Fajardo, su director.

ESTRÉNATE EN NAVIDAD, SIGUE EN ENERO.

Estas Navidades tienes la oportunidad de comprobar el poder de la solidaridad, y si te contagia, empezar el año volcado con quienes más lo necesitan, que son muchos: en España, 12,8 millones de personas están en riesgo de pobreza o de exclusión social, mientras que en el mundo más de 800 millones viven con menos de un euro al día.

Prueba a donar juguetes a familias a través de **Cruz Roja** (juegos nuevos, pero no bélicos ni sexistas). Las bicis son bienvenidas en **Bicicletas Sin Fronteras** y repartidas para mejorar la calidad de vida de sus usuarios. Las consolas de videojuegos que tus hijos ya no utilicen pueden servir a niños de hospitales. Mándalos por **Envialia** de forma gratuita y **Juegaterapia** se los hará llegar.

También puedes aprovechar estas vacaciones para hacer un viaje solidario en familia y conocer la labor de una ONG. **Tumaini** o **AIPC Pandora** pueden ayudarte. Como tendrás más tiempo, igual es momento de prestar ayuda como voluntario en un comedor social de **Cáritas** poniendo mesas, sirviendo y recogiendo platos o acompañando a sus usuarios. La iniciativa **Te invito a cenar** (cena solidaria en Madrid para 500 personas en situación de vulnerabilidad) podría ser otra ocasión. **Amigos de los Mayores** también necesita voluntarios para estar unas horas con personas ancianas. Ponte en contacto con ellos.

Y no olvides comprar los regalos (moda, cosmética, alimentos, etc.) en tiendas de comercio justo o de **Oxfam Intermón** o hacerte con una felici-

En el mundo, 800 millones de personas viven con menos de un euro al día. En nuestro país, 12,8 millones están en riesgo de pobreza.



Mucho por hacer.

Mayores en soledad, niños que viven en el umbral de la pobreza... Las causas para ser solidario están ahí. Escoge una.





citación navideña de Unicef (10 por 12 euros). Puedes ser un Rey Majo para adultos en situación desfavorable desde la **Fundación Miaportación** y, por medio de **Worldvision**, adquirir mosquiteras, vitaminas o agua limpia como regalos solidarios para quienes los necesitan en otros países.

IDEAS PARA UN COMPROMISO DE 12 MESES.

Ni existe una sola manera de ser solidario ni ayudar implica siempre gastar dinero. Existen más maneras de echar una mano de las que seguramente tienes en mente.

DONACIONES ECONÓMICAS. Puedes rascarte el bolsillo o ser más generoso. Tú verás. En cualquier caso, desde la **Fundación Lealtad** aconsejan para que la donación sea eficaz: ver el perfil de ONG que se ajusta a tus inquietudes, conocer bien la organización, hacer rendición de cuentas de tu colaboración, donar siempre a nombre de la ONG y solicitar tu certificado fiscal para incluirlo en la declaración del IRPF. Desde 10 euros puedes colaborar con **Ayuda en Acción**. Con 21, apadrinar un niño con **Global Humanitaria**. **Teaming** recauda fondos *online* para causas sociales a través de microdonaciones de un euro.



CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS A COMPARTIR

Nacemos solidarios. Según un estudio japonés, las personas más dispuestas a ayudar registran una actividad mayor en la amígdala del cerebro. Pero, a pesar de que la solidaridad tiene una **base neurológica** desde la niñez, **las conductas solidarias también se aprenden** y se pueden potenciar a través de la empatía, de ponerse en la piel del otro. ¿Cómo?

"Los hijos aprenden no tanto por lo que se les dice o explica, sino sobre todo por **el ejemplo de los padres**. No es cuestión de enseñar a ser solidarios, sino de serlo nosotros mismos", señalan desde la Escuela para Familias de la Fundación Maior. **"Todos pertenecemos a una comunidad:** la familia, el grupo de amigos, nuestro barrio, ciudad... y, por tanto, siempre se recibe ayuda de otros al igual que los demás necesitan la nuestra. Transmitamos a los niños este pensar en los demás, en **qué es lo que otros necesitan y yo puedo aportar**", insisten. Pueden ser cosas (compartiendo con los demás los **juguets** que se llevan al parque; ofreciendo la **comida** del recreo...), pero también **conocimientos** que sirvan a otros (un niño puede ayudar a un compañero de clase explicándole alguna materia) o simplemente **tiempo** (si hay algún amigo que está solo o tiene alguna enfermedad, podemos acompañarle). Pequeños gestos como **ceder el sitio** en el autobús o **dar la moneda del carro** de la compra al que pide en la puerta del súper les irán inculcando este valor. También sirven otros más cotidianos como **poner la mesa, cuidar de su mascota, no tirar la comida,** ver películas o leerles cuentos con trasfondo solidario o **hablarles de las personas o los actos solidarios** más destacados del día. Y entre los "extraordinarios" pueden estar **dar los juguetes** que no usan para el rastrillo del colegio, colaborar en la **recogida de alimentos** o apadrinar un niño en familia. No está de más hacer deporte, disfrutar de **juegos colaborativos** o participar en **talleres educativos** —como ser Agente Antidespilfarro Alimentario, labor que lleva a cabo Aunar en colegios de primaria—.

Muchos piensan en dinero, pero también se puede donar ropa, sangre, conocimientos o, quizás lo más importante, tiempo.

ALIMENTACIÓN. Para acabar con el hambre, la ONU estima que se necesitan 160 dólares (140 euros) anuales por cada persona que vive en la pobreza extrema durante 15 años. ¿Ayudas? La ONG **Acción contra el Hambre** trabaja contra la desnutrición en 50 países, y podemos colaborar con ellos o con **Manos Unidas** donando, siendo socio o voluntario. Más cerca, con 50 euros puedes sufragar el coste mensual de una beca comedor **Educo** para un niño. Los **Bancos de Alimentos** (FESBAL) no solo recogen productos antes de verano o Navidad. ¡Necesitan comida y manos todo el año! En Alonsotegi (Bizkaia), **Aunar Elkartea** aprovecha “el excedente de comida elaborada, producido en cocinas colectivas y profesionales para reducir la desigualdad alimentaria de personas en riesgo de exclusión”, a la vez que evita el despilfarro alimentario. Pon tu granito de arena en este *táper solidario*.

ROPA. Algunas Cáritas parroquiales entregan prendas a las personas que atienden. Si tienes ropa en buen estado en desuso, llévala al ropero o contenedor más cercano. Las tiendas de segunda oportunidad y las de comercio justo de **Oxfam Intermón** también recogen y venden ropa. Tienes los 5.000 contenedores de la **Fundación Humana** y sus 46 tiendas para depositar también calzado y textil del hogar. Le darán una segunda vida con un fin social.

DERECHOS HUMANOS. Oenégés como **Acnur**, **Unicef**, **Plan**, **Aldeas Infantiles**, **Save the Children**, **Alianza por la Solidaridad**, **Médicos sin fronteras**, **Anesvad**, **Médicos del Mundo** o **SOS África** trabajan por que nadie carezca de educación, salud, comida u hogar, mientras que otras, como **Amnistía Internacional**, luchan por el acceso a la justicia o contra la vulneración de los derechos básicos. Hay mucho que hacer aquí y en otros países.

BIENESTAR. ¿Tienes buena salud? Pues compártela. Quien dona sangre salva tres vidas. Hasta los 65 años puedes acudir cada dos meses a los puntos de donación más cercanos de **Cruz Roja** o a los autobu-



ses de extracción próximos a los centros sanitarios. Y hasta los 40 años, tu médula puede hacer milagros. Contacta con el centro de referencia de tu región. En la **Fundación Josep Carreras** te informarán. Y si vas a ser madre, no dudes en dar la sangre del cordón umbilical de tu bebé a los bancos públicos (Barcelona, Málaga, Madrid, Santiago, Valencia y Galdakao) para que pueda utilizarse en el trasplante de cualquier enfermo compatible que lo necesite. Infórmate en tu hospital. Comprometerse con la investigación de enfermedades raras también está en tus manos.

EDUCACIÓN. Seguro que tienes libros de texto, de lectura o diccionarios de los que quieres deshacerte, pero no sabes cómo. En **Fundación Melior** (Madrid) los quieren. Los pueden dar a familias que los necesiten o aprovechar para venderlos en librosmelior.org a precios más económicos –desde 50 céntimos–, para poder comprar los títulos y el material escolar que les haga falta a los niños, explican desde la organización. En Euskadi la ONG **Creando Futuros** trabaja por la educación de los menores en Senegal. Con más donaciones y voluntarios pueden lograrlo.

ACOMPAÑAMIENTO. La soledad ante las dificultades de la enfermedad, el estigma, la discapacidad, la edad... se pueden superar con la compañía que dispensan los voluntarios de **Amigos de los Mayores**, **Red Madre** (embarazadas), **Ana**



Bella (mujeres maltratadas), CEAR (refugiados), Cocemfe (discapacidad), AECC (cáncer), Aladina (niños con cáncer), etc. Contacta con ellos para ofrecerte como voluntario.

TIEMPO. ¿Tienes 18 años, 3 horas a la semana libres y vives en Andalucía, Madrid o Murcia? **Solidarios en Desarrollo** busca voluntarios para “crear espacios de relación” con presos y exreclusos, sintecho, personas con discapacidad mental grave o personas mayores que viven solas. Te formarán para ello. Tan solo piden compromiso con la acción e implicación personal. **Un Corte Una Historia** (Madrid) sube la autoestima de las personas sin recursos. Si te gusta la peluquería, esta puede ser tu acción. Y si tu pasión es enseñar, en **Cooperación Social** puedes ser necesario para formar a otros gratis. **Tantaka**, en la

Universidad de Navarra, tiene su propio banco de tiempo solidario. Pásate por el edificio central del campus y conoce sus proyectos. Los niños enfermos esperan tus payasadas si te unes a **Payasospital**.

HAZLO TÚ MISMO. Si lo prefieres, monta un mercadillo solidario con lo que consigas que te donen y destina la recaudación al fin que estimes oportuno en tu ciudad o barrio. Organiza una recogida de basura en el río o una salida para ver aves en el monte del pueblo. También puedes pasarte por una residencia de ancianos y acompañar a alguno de sus usuarios. Ayuda en un club deportivo o en una protectora de animales. ¿A qué esperas?