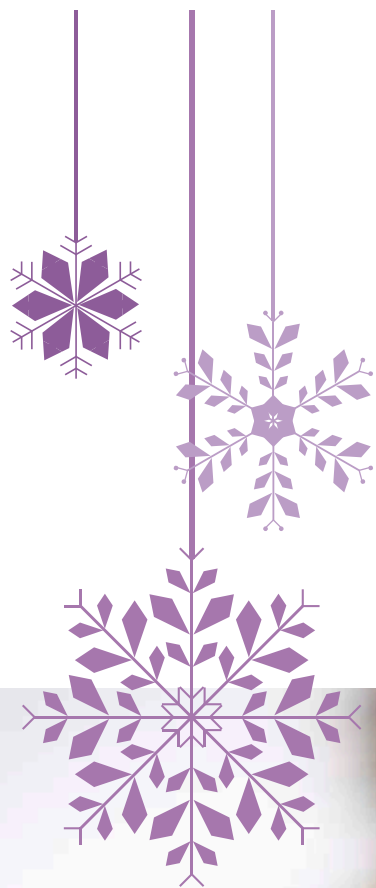


# Ayudar y recibir ayuda en Navidad

En estas fechas es posible donar alimentos, artículos de segunda mano y juguetes, realizar tareas de voluntariado o adherirse a campañas solidarias



La Navidad se presta a la solidaridad. En estas fechas, aumentan las ganas de ayudar a los demás, así como la necesidad de recibir ayuda. Las organizaciones sociales mantienen sus puertas abiertas durante todo el año, pero es ahora cuando más personas se deciden a cruzarlas.

## Comidas y cenas de Navidad en los comedores sociales

Los comedores sociales son el refugio de cientos de personas y familias. Para algunas, el único lugar donde reciben un plato de comida caliente.

Por ello en Navidad mantienen su actividad e, incluso, preparan menús especiales. Algunos comedores están gestionados por instituciones públicas, en su mayoría ayuntamientos, que pueden requerir el cumplimiento de una serie de condiciones (escasos ingresos, mayoría de edad, etc.). Otros están en manos de entidades benéficas y religiosas y son, en general, de acceso libre.

└ **Cómo ayudar.** Buena parte de los comedores se nutren de personas voluntarias, ciudadanos que dedican unas horas de su tiempo a cubrir las necesidades de cada

comedor. A veces basta con servir y recoger los platos y otras, los voluntarios deciden los menús, preparan la comida, ponen las mesas y prestan compañía y atención a quienes acuden a estos centros. Su ayuda en Navidad gana relevancia, ya que es ahora cuando las ausencias y carencias se hacen más notables.

└ **Cómo recibir ayuda.** Los comedores sociales que dependen de ayuntamientos y otras administraciones públicas están previstos, en su mayoría, para personas derivadas desde los servicios sociales. Otros están a cargo de organizaciones como **Cáritas** e **Hijas de la Caridad**. Para conocer dónde se localizan, es conveniente consultar en las delegaciones de cada provincia.

## Donar juguetes para niños y regalos para mayores

Los regalos representan la ilusión en Navidad, no solo de los pequeños, sino también de los mayores. Algunos no han recibido jamás un regalo o hace tiempo que nadie les entrega uno. Varias iniciativas se encargan de que este año nadie se quede sin el suyo:

└ **Juguetes para niños.** Para el Día de Reyes, **Cruz Roja** carece de una campaña nacional de recogida de juguetes, pero muchas asambleas sí **aceptan muñecos** y juegos para los más pequeños. Antes de donar, conviene consultar en las **sedes**. También se recogen juguetes en algunas delegaciones de **Cáritas** y el Centro Español de Solidaridad Proyecto Hombre Madrid ha puesto en marcha la décima **campaña de recogida de juguetes de segundo uso**. Se puede solicitar

información en el teléfono 91 544 85 09 o en el correo electrónico [navidadsolidariaph@gmail.com](mailto:navidadsolidariaph@gmail.com).

└ **Regalos para personas mayores.** Un año más, **Mensajeros de la Paz** ha organizado la campaña **"Los Mayores también creen en los Reyes Magos"**, que recoge regalos para mayores solos o sin recursos. Los regalos se pueden enviar a la delegación de la entidad en Madrid (Plaza General Vara del Rey 1, 28005 Madrid). Es posible reunir varios regalos y pedir a la entidad que los recoja o informarse por teléfono (913 66 28 94) o correo electrónico ([centrodedia@mensajerosdelapaz.com](mailto:centrodedia@mensajerosdelapaz.com)). Se piden artículos "nuevos y sencillos, para señora o caballero", e incluso hay una **lista de regalos más solicitados**.

## Adherirse a campañas solidarias

└ **"Ahora + que nunca".** Con el fin de actuar ante las consecuencias de la crisis en miles de personas, Cruz Roja puso en marcha el año pasado la campaña **"Ahora + que nunca"**, un **llamamiento a la solidaridad que se ha ampliado hasta 2015** debido a la magnitud de las necesidades. Sobre todo se necesitan fondos que la organización destinará a cubrir necesidades básicas. Las donaciones se transforman en alimentos, lotes de higiene y vestuario, apoyo económico puntual para el pago de facturas o alquileres, meriendas y material escolar para los estudiantes o ayuda para mejorar el acceso a un empleo "como vía clave de inclusión social". El objetivo es incrementar la atención a los grupos en situación de extrema vulnerabilidad, "como familias



con todos sus miembros en paro, niños que viven en hogares pobres, personas mayores con responsabilidad o cargas familiares, personas paradas de larga duración, personas sin hogar o jóvenes en paro", explica Cruz Roja.

└ **"Nadie sin hogar".** Cáritas propone apoyar la campaña **"Nadie sin hogar"**, cuyo lema este año es "Nadie sin salud. Nadie sin hogar". El objetivo es concienciar sobre la privación del derecho a la salud de las personas sin hogar y pedir a las administraciones que garanticen el acceso a los servicios de salud en situación de igualdad, planifiquen estrategias en el ámbito de la salud mental, procuran la formación adecuada del personal sanitario en áreas como psiquiatría, psicología clínica, alcoholismo o drogodependencias e impulsan una coordinación sociosanitaria, en materia de salud, asuntos sociales y vivienda.

└ **"Trailwalker".** Oxfam Intermón propone el desafío **Trailwalker**, una carrera por equipos para luchar contra la pobreza. Cada equipo, compuesto por cuatro personas, ha de recorrer a pie 100 km en un máximo de 32 horas. "Los miembros del equipo deben empezar, caminar y finalizar juntos", preciosa la entidad. Durante la preparación física, cada equipo ha de organizar actividades para **recaudar fondos** que se destinan a proyectos de cooperación, acción humanitaria, comercio justo y sensibilización. Cada equipo se compromete a recaudar como mínimo 1.500 euros.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)