



Quarter 1 - 2023

# NEWSLETTER

## Trabajo Voluntario y La Salud Mental

ESCRITO POR: ANDREW HILLS

Ser Voluntario es una gran manera de mejorar a tu comunidad y hacer un gran impacto en la vida de los necesitados, pero ¿Sabías que también podría beneficiar a tu salud mental? La razón por la que la mayoría de nosotros hacemos trabajos voluntarios es para ayudar a los demás, pero normalmente no pensamos en cómo nos estamos beneficiando a nosotros mismos también. Hay muchas oportunidades para sentir los beneficios de ser voluntario en cualquier comunidad desde ser un voluntario oficial para una organización global o tan solo pasar tiempo con un amigo o familiar que se siente solo.

En este artículo, vamos a explorar algunos de los beneficios del trabajo voluntario para nuestra salud mental, te daremos unas ideas para que empieces a pensar en cómo puedes ayudar a los demás, y porque ser voluntario es una buena inversión de tu tiempo y energía.

Dar tu tiempo como voluntario puede tener un impacto profundo en tu felicidad y bienestar. No importa si estas buscando construir conexiones sociales, aprender habilidades nuevas, o solo ayudar a los demás, el trabajo voluntario proporciona una gran multitud de beneficios que pueden aumentar tu felicidad y satisfacción en la vida.

### En Esta Edición:

- ✓ Introduccion
- ✓ Beneficios de ser Voluntario
- ✓ Como Sacar Tiempo
- ✓ Ideas de Trabajos Voluntarios
- ✓ Donar a Obras de Caridad

# BENEFICIOS DE SER VOLUNTARIO

## Un Gran Propósito

Ser Voluntario te dará oportunidades para hacer una contribución significativa a tu comunidad. Vas a sentir que eres parte de algo más grande que tú. Podrás utilizar tus talentos para ayudar a los demás y encontrar un gran propósito.

## Desarrollo Personal

Ser Voluntario te dará oportunidades para crecer. Puedes aprender una habilidad nueva o expandir tu conocimiento. El trabajo voluntario te ayudara a crecer y aumentar tu felicidad.

## Minimizar el Estrés

El trabajo voluntario puede minimizar el estrés al ayudarte a dejar de pensar en problemas personales y enfocarte en las necesidades de otros. Cuando te enfocas en ayudar a los demás, podrás olvidar de tus propias preocupaciones temporalmente, lo que puede reducir sentimientos de ansiedad.

## Conexión Social

Hacer trabajos voluntarios con otros es una buena manera de conocer a nueva gente. Cuando trabajas con otros, estarás trabajando en con un propósito común y construyendo relaciones basadas en valores y experiencias compartidas. Ser voluntario es una gran manera de sentirte parte de la comunidad.

## Sentirte Feliz

Cuando eres voluntario, podrás ver el impacto que estás haciendo y la diferencia que harás en la vida de otros. Esto puede aumentar sentimientos de amor propio y satisfacción personal. Todo esto mientras ves el impacto positivo que estás haciendo dentro de tu comunidad encontrarás felicidad.



## COMO SACAR TIEMPO

- Hacer Trabajo Voluntario con Familia y Amigos
- Encontrar una Oportunidad Divertida
- Crear un horario fijo de Timepo Voluntario
- Buscar como ser Voluntario desde Casa
- Buscar Oportunidades de solo una vez
- Crear tu propios Trabajos Voluntarios

## Ideas de Trabajos Voluntarios

- |    |   |     |  |
|----|---|-----|--|
| 1. | Ayudar a un Vecino a Palar la Nieve                   | 7.  | Ayudar en un Refugio para Indigentes             |
| 2. | Ayudar en un Banco de Alimentos                       | 8.  | Preparar un Postre para un Amigo                 |
| 3. | Enseñarle a alguien como cocinar, manejar, o algo más | 9.  | Ofrecerle Transporte a Alguien que lo necesite   |
| 4. | Visitar una residencia de ancianos                    | 10. | Donar Regalos de Navidad                         |
| 5. | Ayudar a un Estudiante con sus tareas                 | 11. | Servir en una Clínica Gratuita                   |
| 6. | Ser entrenador de algún deporte para jóvenes          | 12. | Trabajar con una Organización sin fines de lucro |

## Donar a Obras de Caridad



Un alternativo para donar tu tiempo cuando se nos hace difícil sacar tiempo para trabajos voluntarios, es donar a obras de caridad. No estarías haciendo el trabajo directamente, sin embargo, estarás proporcionando recursos valiosos para hacer posible las misiones de estas organizaciones mientras que donas dinero, ropa, u otros materiales. Hay una gran variedad de organizaciones de caridad. Algunos de las maneras en que puedes ayudar a los necesitados son:

- 1) Ayuda Financiera y Legal
- 2) La Salud Mental
- 3) Salud de las Mujeres
- 4) Acceso de Agua y Alimento
- 5) Educación
- 6) Conseguir Alojamiento
- 7) Procedimientos Médicos

# **Blomquist Hale**

SOLUTIONS

**801.262.9619**

**[blomquisthale.com](http://blomquisthale.com)**



Quarter 1 - 2023

# NEWSLETTER

## Volunteer Work and Your Mental Health

WRITTEN BY: ANDREW HILLS

Volunteer work is a great way to give back to your community and make a difference in the lives of others, but did you know that it can also have a positive impact on your mental health? The main reason most of us volunteer is to help out those in need, but we don't usually think of how it can benefit ourselves as well. There are many opportunities for you to feel the benefits of volunteering your time in any community from being an official volunteer for a well-known organization to just spending quality time with a friend or relative who is feeling down or lonely.

In this article, we will explore ways in which volunteering can benefit our mental health, give ideas to get you thinking about how you can volunteer, and why volunteering is a worthwhile investment of your time and energy.

Volunteering your time can have a profound impact on your happiness and well-being. Whether you are looking to increase your sense of purpose, build social connections, or help others in need, volunteering provides a multitude of benefits that can help boost your happiness and overall satisfaction with life.

### IN THIS ISSUE:

- Introduction
- Benefits of Volunteering
- How to Make Time
- Ways to Volunteer
- Donating to Charity

# BENEFITS OF VOLUNTEERING

## Sense of Purpose

Volunteering gives you the opportunity to make a meaningful contribution to society and feel like you are part of something larger than yourself. When you volunteer, you are able to use your skills and talents to help others, which can increase your sense of purpose and fulfillment.

## Personal Growth

Volunteering your time can also offer opportunities for personal growth and development. Whether you are learning new skills or expanding your knowledge in a certain area, volunteering can help you grow as a person and increase your overall happiness.

## Reduce Stress

Volunteer work is a positive outlet for stress and anxiety by diverting attention from personal problems to the needs of others. When you focus on helping others, you can temporarily forget about your own worries and stressors, which can help reduce feelings of anxiety and improve overall mental health.

## Social Connection

Volunteering with others is a great opportunity to meet new people. When you volunteer with others, you will work together towards a common goal and build relationships based on shared values and experiences. This can help reduce feelings of loneliness and increase a sense of community and belonging.

## Makes you Happy

When you volunteer, you are able to see the impact you are making and the difference you are able to make in the lives of others. This can increase feelings of self-esteem and personal satisfaction, as you are able to see the positive impact you are having on your community.



## Ways to Volunteer

1. Help a Neighbor Shovel Snow
2. Volunteer at a Food Bank
3. Tutor English as a Second Language
4. Visit a Nursing Home
5. Tutor a Student in Need
6. Coach a Youth Sports Team
7. Volunteer at a Homeless Shelter
8. Make Cookies for a Friend
9. Give someone in need a ride
10. Participate in a Christmas Gift Drive
11. Volunteer at a Free Clinic
12. Volunteer with a Non-Profit Organization

## Donating to Charity



An alternative way to donate your time when life's responsibilities make it hard to volunteer work, would be to donate to a charity. You may not directly be doing the actual work while donating to charities, however, you are providing resources that make these organizations' missions possible whether you are donating money, clothes, or any other supplies. There are a wide range of charitable organizations to choose from. Some of the areas you could make a difference in the lives of those in need are:

1. Legal and Financial Help
2. Mental Health and Therapy
3. Women's Health
4. Food and Water Access
5. Education
6. Housing
7. Medical Procedures

## HOW TO MAKE TIME

- Create a Schedule - weekly, monthly, or yearly
- Find an Enjoyable Opportunity
- Volunteer with friends or family
- Find ways to Volunteer from Home
- Look for One-Time Only Events
- Create Your Own Volunteer Opportunities

# **Blomquist Hale**

SOLUTIONS

**801.262.9619**

**[blomquisthale.com](http://blomquisthale.com)**