The Bearcat Way

Dar

FEBRERO

Ofreciendo Apoyo para Beneficiar a Otros



Probablemente hayas escuchado: "es mejor dar que recibir". En una sociedad que pone mucho énfasis en recibir, creemos que es importante enfatizar en dar. Dar apoyo a los demás es algo que todos podemos hacer. Se puede hacer ofreciendo nuestro tiempo como voluntario para ayudar en un banco de alimentos u organización local de nuestra comunidad. Ofrecerse a llevar algo a alguien que tiene las manos ocupadas es una forma amable pero sencilla de ofrecer apoyo. Apoyar a los demás también puede beneficiar nuestra salud mental y nuestro bienestar. Puede reducir el estrés y mejorar nuestro estado de ánimo, autoestima y felicidad.

Todos podemos beneficiarnos al buscar más oportunidades para servir a quienes nos rodean. Así que sonríe más, echa una mano, regala tiempo, regalos y cumplidos. Es bueno para su salud y para aquellos a quienes les está dando. Dar es ofrecer apoyo para beneficiar a otros... ¡Este es el estilo Bearcat!

¡Prueba Esto!

ESCUCHA las necesidades de los demás. Ver las necesidades de los demás significa mirar y escuchar. Miramos para ayudar ahora y escuchamos para ayudar en el futuro.

HAZ algo amable cada día. Ofrecer apoyo no tiene por qué ser grande. Puede ser pequeño como mantener abierta una puerta o ayudar a alguien a cargar algo. Ofrecer apoyo puede ocurrir en cualquier lugar.

CELEBRA a los demás. A veces, el apoyo que otros necesitan es nuestro aliento. Celebra a los demás para que sepan que los apoyas.

Reflexiones

- ¿Cómo haz ofrecido apoyo a otra persona hoy, esta semana o este mes?
- ¿Cómo te han ofrecido otras personas apoyo durante el último mes?
- ¿Qué necesidad vez en tu familia, amigos o vecinos?
- ¿Cómo puedes ayudar a satisfacer esa necesidad?
- ¿Por qué es tan importante apoyar a los demás?