

CONTRIBUYAMOS

Pequeñas grandes acciones para
ayudar a nuestro entorno

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR



LO PRIMERO ES LO PRIMERO

En el marco de una pandemia mundial se hace especialmente importante el tomar responsabilidad por nosotros mismos y por nuestro entorno.

Por ello, utilizar mascarilla y seguir las indicaciones de autocuidado y prevención nos permite cuidarnos y cuidar, especialmente a las personas más vulnerables.



NIVELES DE CONTRIBUCIÓN



01

DESDE CASA

02

FUERA DE CASA

03

EN TU TRABAJO

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

01

DESDE CASA

- Ahorra electricidad apagando luces y desenchufando dispositivos electrónicos innecesarios.
- Infórmate a través de fuentes confiables y oficiales, y contribuye a difundir desde ellas en caso necesario
- Busca iniciativas en las que puedas ayudar en línea, ya sea dando "me gusta" o compartiéndolas con amigos y familiares.
- Intenta separar la basura y depositar los residuos en bolsas o compartimientos diferentes
- Organiza tus espacios en casa y aparta ropa y objetos en buen estado que puedan ser útiles para otras personas. Dona lo que no vayas a usar!



02

FUERA DE CASA

- Sigue todas las instrucciones de autocuidado dadas por las autoridades locales.
- En lo posible, desplázate en bicicleta o usando el transporte público.
- Apoya los emprendimientos locales, comprando en almacenes de barrio y en pequeñas empresas.
- Vacúnate y vacuna a tus hijos. Protegerte y proteger fortalece la salud de todos.
- Ofrécete para ayudar a hacer las compras a alguien que tiene dificultades. Dona tu tiempo para ser generos@ con otras personas.



03

EN TU TRABAJO

- Sé amable y generoso con tus compañeros de trabajo. Recuerda que la contribución personal ayuda al logro de objetivos de equipo.
- Ofrece tu apoyo y asesoría a profesionales y personas más jóvenes, a través de tus habilidades y expertiz.
- Desarrolla la escucha activa. Permite que los demás expresen sus ideas de forma respetuosa, y pide la palabra cuando desees opinar sobre alguna idea en general.
- Haz que tu espacio de trabajo sea limpio y ordenado. Haz lo mismo con tus archivos y carpetas digitales, de modo que sean de fácil acceso para ti y quien necesite información.
- Desarrolla redes virtuosas con otras personas de modo de fortalecer tu área de trabajo.



Recuerda:

Pequeñas acciones hacen una gran diferencia.



#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

BIBLIOGRAFÍA:

AUTHOR: MIRTHA MORAN

ARTICLE TITLE: LA GUÍA DE LOS VAGOS PARA SALVAR EL MUNDO

WEBSITE TITLE: DESARROLLO SOSTENIBLE

URL: [HTTPS://WWW.UN.ORG/SUSTAINABLEDEVELOPMENT/ES/TAKEACTION/](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction/)