

2017, Julio

## Como Ayudar a los Demas le Ayuda

La investigación indica que aquellos que consistentemente ayuda a otras personas experimentar menos depresión, mayor calma, menos dolores, y mejor salud. Pueden incluso vivir mas tiempo. Ofrecerse voluntariamente y ayudar a otros puede ayudarle a reducir el estres, combatir la depresión, mantenerle mentalmente estimulado, y proporcionar un sentido de proposito. No siente que tiene que hacer grandes gestos o enormes compromisos de tiempo. Seguro, ayudar puede significar sirviendo comidas en un refugio sin hogar cada semana. Pero, puede tambien significar:

- Llamando a un amigo para ver como esta hacienda
- Sirviendo a su esposo desayuno en la cama
- Dejando un coche delante de usted en la carretera
- Sonriendo a un extraño en la calle
- Sosteniendo la puerta del ascensor para su companero de trabajo

**Buscando maneras de ser voluntario?** Invertir en encontrar el partido adecuado...si le gusta:

- Leer...considere el ofrecimiento voluntario de una escuela o programa de tutoria
- Trabajar exterior...trata de ser voluntario para limpiar un parque local
- Hablar otro idioma...quizas trabajar con inmigrantes
- Trabajar en casa...hacer llamadas de recaudacion de fondos
- Hacer deportes...voluntario como entrenador
- Promover la salud...intente un hospital o clinica local



**Las diez herramientas.** Estas herramientas probadas puede ayudarle a sentirse mas fuerte y mas esperanzado.

1. Conectar con otros
2. Mantenerse positivo
3. Ponerse fisicamente activo
4. Ayudar a otros
5. Dormir lo suficiente
6. Crear alegria y satisfaccion
7. Comer bien
8. Cuidar su espiritu
9. Lidar mejor con tiempos dificiles
10. Obtener ayuda profesional si la necesita

**COMO USAR SU EAP:** ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a [www.ERCincorp.com](http://www.ERCincorp.com) or simplemente llame 1-800-222-8590.