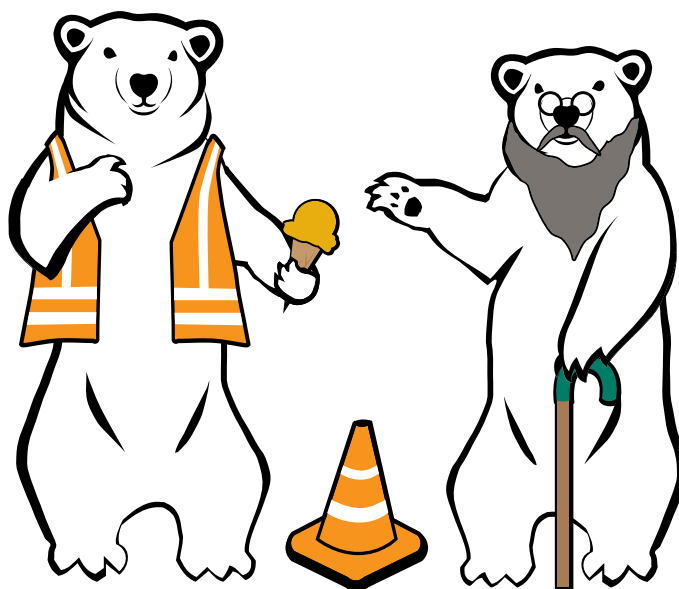


# Actos Intencionales de Bondad: El Efecto del Ayudante



*“Nos elevamos levantando a los demás”.*

Cuando sientes que el mundo está en tu contra, una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo es ayudar a los demás. Hay mucha gente que necesita ayuda. Si te conectas con algo más grande que tú mismo, puedes sentirte menos solo en tu sufrimiento. **Aquí hay tres maneras de dar sentido a tu vida ayudando a los demás:**

- **TIEMPO:** Regala tu tiempo ofreciendo tu apoyo a alguien o hazte voluntario para una causa en la que creas.
- **TALENTO:** Ser mentor de alguien. Ayuda a otro con tus habilidades creativas, intelectuales, físicas u organizativas. Usa la fuerza que te caracteriza y haz del mundo un lugar mejor.
- **TESORO:** Haz una donación a una organización benéfica que te interese, aunque sólo puedas dar un dólar. Paga por el café de la persona que está detrás tuyo en la fila de la cafetería.



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental