

75 cosas que puedes hacer para construir comunidad

La comunidad se fortalece a través de cientos de acciones pequeñas y grandes que los ciudadanos realizan cada día. Mientras escaneas la lista...

- ✓ Coloca una marca de verificación junto a cualquiera de estas acciones que tú o un familiar haya realizado, ya sea en el último mes o en acciones más ocasionales, en el último año aproximadamente.
- + Pon un signo de más junto a cualquiera de estas acciones que has apoyado a una persona con discapacidad del desarrollo en el último mes o así, o en acciones más ocasionales, en el último año aproximadamente.
- ¿? Pon un signo de interrogación junto a cualquiera de estas acciones que una persona dispuesta con discapacidad del desarrollo encontraría más difícil de realizar debido a la política, la práctica actual, las rutinas o el entorno de una organización de servicio.

1. Asistir a reuniones políticas
2. Apoyar a los comerciantes locales
3. Ofrece tus habilidades como voluntario en una organización comunitaria
4. Dona sangre (con un amigo)
5. Trabaja en un huerto comunitario
6. Ofrece mentoría a una persona de otro grupo étnico
7. Sorprende a un Vecino nuevo o favorito llevándole comida
8. Evita las habladurías destructivas
9. Ayuda a otra persona fuera de casa a arreglar algo
10. Asiste a deportes, obras de teatro y recitales escolares o infantiles locales
11. Involúcrate con los exploradores (scouts)
12. Canta en un coro
13. Asiste a una fiesta en casa de otra persona
14. Conoce a los encargados y vendedores de tus tiendas locales
15. Haz audiciones para Teatro comunitario o para apoyar una producción o ser voluntario como acomodador
16. Asiste a una lectura o concierto
17. Dona a tu recolector de ropa y comida local
18. Jugar cartas o juegos con amigos o vecinos
19. Camina o monta en bici para apoyar una causa y conocer a otros
20. Participar en una campaña política
21. Asiste a un festival o desfile local
22. Encuentra la manera de mostrar aprecio personal a alguien que contruya tu comunidad local
23. Entrenar o ayudar en deportes locales (juveniles)
24. Ofrece ayuda a un Vecino con el Jardín o la compra o un traslado
25. Inicia o participa en un grupo de discusión, club de lectura o cine
26. Empieza o únete a un coche compartido
27. Planifica un "Tour a pie" por una zona histórica local
28. Haz clases particulares o lee a los niños o haz que los niños te lean a ti
29. Presentarse a un cargo público
30. Invita a los vecinos a comer
31. Organiza una fiesta
32. Ofrecete a formar parte de un comité fuera del trabajo
33. Forma un grupo de caminata (o un grupo de natación) con al menos otra persona y animaos mutuamente
34. Practica un deporte
35. Ve a la iglesia
36. Pide a una persona mayor que te enseñe algo
37. Organiza una cena compartida
38. Toma clases de baile con un amigo
39. Conviértete en fideicomisario
40. Únete a una campaña y toma acciones que te pongan en contacto con otros (no solo una donación)
41. Reune un grupo para limpiar un parque o cementerio local
42. Hornea algo para los vecinos o compañeros de trabajo
43. Planta árboles
44. Haz voluntariado en la biblioteca o en la escuela
45. Llama a un Viejo amigo
46. Apuntate a una clase y conoce a tus compañeros
47. Acepta o extiende una invitación

*Adaptado de www.bettertogether.org que identifica 150 acciones de construcción de capital social.

48. Desconecta y visita un parque
49. Saluda a los desconocidos
50. Infórmate hablando con un vecino que aun no conozcas muy bien
51. Organiza una noche de cine
52. Ayuda o crea un boletín
53. Recopila historias orales para descubrir las cosas interesantes que la gente ha hecho
54. Reduce el tiempo de televisión
55. Únete para ayudar a cargar algo pesado
56. Haz donativos de tiempo
57. Saluda a la gente
58. Si crees que alguien necesita ayuda, pide averiguarlo y haz lo que puedas
59. Recoge la aunque no la hayas roto
60. Recoge la basura aunque no la hayas dejado creer
61. Asiste a inauguraciones y exposiciones de arte
62. Organiza una Ventana de garaje en el barrio
63. Lee o escucha fielmente las noticias locales
64. Asiste a una reunión pública o audiencia y alza la voz
65. Cuando te inspires, escribe una nota personal o envía una tarjeta a tus amigos
66. Ofrece cuidar la casa de un vecino mientras está afuera.
67. Ayuda con el reciclaje
68. Pide ver las fotos de un amigo
69. Invita a un político o funcionario local a hablar ante un grupo al que pertenezcas
70. Comienza a conversar a personas que ves regularmente
71. Escuchar a los niños que conoces y descubre que es lo que les importa
72. Organiza una reunión de familiares, amigos o personas con las que tuvieras conexión especial
73. Contrata jóvenes locales para trabajos ocasionales
74. Escribe una carta a un editor
75. Únete a un grupo que probablemente te lleve a hacer nuevos amigos de diferentes etnias, religión, ingresos o experiencias de vida

Aún puedes ir al infierno

En Shop'N Save intento que Lorna alcance y tome una caja de pasteles de corazón rosa de Little Debbie. Y aunque no levanta la mano por encima del hombro y hace sonidos nerviosos de claxon, aun así, Estoy intentando que lo haga, porque la mano fortalecerá su espalda y hay un plan de rehabilitación escrito en algún sitio que dice que va a hacerlo, cuando me doy cuenta de que una pequeña mujer francesa está repitiendo, *Disculpa*, y Louise, con las manos pegadas al carrito de la compra, está paralizada bloqueándola. Alargo la mano y toco el codo derecho de Louise y ella da dos grandes pasos hacia adelante y dice en voz alta, *sí, claro*, mientras Leo, con los guantes sujetos a las mangas, agita los brazos como una foca y Lorna tira tres cajas de Nutty Buddies al suelo.

La mujer me da una palmada en el brazo y dice, *Hay un lugar especial en el cielo para gente como tú*, y aunque me gusta que me consideren como santo y quiero ir al cielo, sé que eso no es suficiente. Solo lo dice porque no conoce a la gente con la que trabajo ni lo normales que son, y por lo tanto, ninguno de nosotros lo sabe, Y también lo que es lo normal.

Pero sé que a Louise le encanta cantar, *Nos vamos a ver al mago...* y a veces, completamente de la nada, se acerca a Leo, le da un abrazo y besarle, suavemente, en la coronilla de su cabeza.

Dave Moreau (2011) *Si eres feliz y lo sabes, aplaude*. Prensa de Inclusión www.inclusion.com/bkifyouarehappy.html