

Listo para ser voluntario... ¿Y ahora qué?

Una guía para adultos mayores
sobre cómo retribuir



1 (800) 677-1116
eldercare.acl.gov

 **eldercare**
locator

Connecting You to Community Services

¿Ha estado pensando en ser voluntario? Para muchos de nosotros, retribuir a la comunidad mediante el voluntariado puede ser una experiencia increíblemente gratificante. Ya sea dando clases particulares a niños pequeños, entregando comestibles a un vecino, convirtiéndose en un amigo por correspondencia o participando en un día de servicio, el voluntariado beneficia tanto a los voluntarios como a sus comunidades.



Y no hay mejor momento que ahora para explorar las oportunidades de voluntariado disponibles en la comunidad. Después de experimentar disminuciones significativas en la cantidad de voluntarios disponibles durante la pandemia de COVID-19, las organizaciones necesitan voluntarios, ¡y usted puede ayudar!

Los beneficios del voluntariado

Al estar activo y conectarse con otros, el voluntariado puede ayudar a mejorar la salud física y mental. ¡Retribuir a la comunidad también nos da un sentido de propósito e impulsa el cambio en las comunidades con investigaciones que muestran que solo una hora dedicada al voluntariado tiene un impacto económico de casi \$30!

Hacer el bien es bueno para usted El voluntariado



Encontrar una oportunidad de voluntariado

¿Preferiría ser voluntario en persona o se sentiría más cómodo siendo voluntario desde la comodidad de su hogar? Las organizaciones de todo el país ofrecen una amplia gama de oportunidades de voluntariado entre las que puede elegir para satisfacer sus necesidades e intereses únicos. Una vez que haya decidido que desea ser voluntario, conectarse con la oportunidad adecuada puede estar a solo una llamada o un clic de distancia. Las Agencias del Área sobre el Envejecimiento (AAA) y los Programas para el Envejecimiento de Nativos Americanos del Título VI brindan una variedad de servicios para adultos mayores y conectan a los adultos mayores con oportunidades locales de voluntariado. Para conocer qué oportunidades están disponibles en su área, comuníquese con Eldercare Locator, un servicio público de la Administración para la Vida Comunitaria de los EE. UU., para conectarse con un programa local AAA o Título VI cerca de usted. También puede encontrar oportunidades de voluntariado a través de AmeriCorps Seniors, un programa de AmeriCorps.

¡Contáctenos!
1 (800) 677-1116
eldercare.acl.gov

AmeriCorps Seniors empodera a los adultos mayores de 55 años para que apoyen los desafíos locales críticos al ofrecerse como voluntarios en sus comunidades a través de tres programas exclusivos:

- **Programa de abuelos adoptivos:** Los adultos mayores se ofrecen como tutores y mentores que apoyan a niños y jóvenes que enfrentan desventajas académicas, sociales o financieras.
- **Programa de acompañantes mayores:** Los adultos mayores apoyan a sus compañeros ayudándolos a vivir de forma independiente en sus hogares y comunidades. Los voluntarios también brindan un respiro a los cuidadores familiares.
- **RSVP:** Los adultos mayores se ofrecen como voluntarios utilizando sus habilidades y talentos para abordar una variedad de problemas críticos de la comunidad, como el aislamiento, la inseguridad alimentaria, el apoyo a los beneficios y una serie de otras necesidades de la comunidad.



**AmeriCorps
Seniors**

Para obtener más información y encontrar oportunidades de voluntariado para personas mayores de AmeriCorps, visite www.AmeriCorps.gov/pathfinder.

Decidir cómo quiere ser voluntario

Para ayudar a decidir si el voluntariado es adecuado para usted, hágase las siguientes preguntas para asegurarse de que está listo y para encontrar una oportunidad de voluntariado que coincida con sus intereses.



¿Qué tipo de compromiso de tiempo es adecuado para mí?

Hay

muchos tipos de oportunidades de voluntariado, todas con diferentes compromisos de tiempo. Algunas oportunidades de servicio tienen un tiempo limitado y ocurren solo una vez al año o una vez por temporada. Otros pueden requerir una participación mensual o semanal. Una vez que sepa cuánto tiempo tiene para comprometerse, estará en camino de encontrar la actividad que mejor se adapte a sus necesidades!



¿Prefiere una experiencia de voluntariado virtual o presencial?

Muchas oportunidades de voluntariado se pueden realizar virtualmente, mientras que otras pueden requerir que los voluntarios estén en persona. Algunas funciones de voluntariado pueden requerir una combinación de apoyo virtual y en persona. Asegúrese de saber qué tipo de rol de voluntario prefiere.



¿Cuáles son mis intereses, habilidades y talentos? ¿Cómo quiero usarlos en mi experiencia de voluntariado? Hay muchas maneras de ser voluntario y, aunque no es necesario que sea un experto en ninguna área para ser voluntario, pensar en lo que le gusta hacer o enseñar puede ayudarlo a encontrar la mejor combinación de voluntariado.



¿Necesitaré transporte para participar? Si desea ser voluntario en persona y necesita transporte, Eldercare Locator puede conectarlo con su programa AAA o Título VI local para solicitar transporte a una oportunidad de voluntariado local.

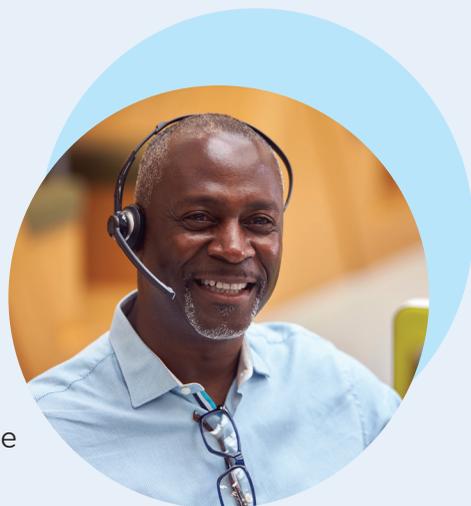


Encontrar una oportunidad de voluntariado local

Una vez que haya decidido que está listo para ser voluntario, es hora de reducir lo que más le interesa. A continuación, proporcionamos una lista de algunas de las opciones más comunes para que comience a pensar. Una vez que tenga algunas ideas, comuníquese con Eldercare Locator para encontrar una agencia local que pueda ayudarlo a comenzar su participación como voluntario.

Tipos de oportunidades de voluntariado

- Tipos de oportunidades de voluntariado
- Participar en un día de servicio en la comunidad
- Entregar comidas a los vecinos
- Proporcionar viajes como parte de un programa de transporte voluntario
- Leer a los niños en las escuelas
- Asesorar a un adulto joven
- Enseñar una clase o dirigir una actividad
- Servir como docente del museo
- Servir en una junta asesora del gobierno local o de una organización comunitaria
- Ser personal de una línea telefónica directa
- Unirse a la Patrulla de Medicare para Personas Mayores o convertirse en consejero de beneficios de Medicare
- Convertirse en un visitante amigable o en una persona que llama amigable
- Unirse a un programa de redacción de cartas o de amigos por correspondencia



Encontrar su conexión local de voluntarios

Eldercare Locator es un centro de llamadas nacional y un sitio web financiado por la Administración para la Vida Comunitaria de los EE. UU. ¡Comuníquese con Eldercare Locator para conectarse con su AAA local, programa Título VI u otro recurso local que pueda ayudarlo a encontrar una oportunidad de voluntariado adecuada para usted!

Las personas que se comunican con Eldercare Locator pueden hablar con un especialista que está capacitado para brindar asistencia a las personas que llaman en una variedad de idiomas, así como a aquellas personas que se encuentran en situaciones de crisis o que pueden necesitar apoyo adicional con un problema complejo. Además de nuestro sitio web y número de teléfono, hay soporte disponible para usuarios sordos a través de videoteléfono, ASL Now y retransmisión TTY.

Published By



Connecting You to Community Services

Eldercare Locator

1 (800) 677-1116

(Monday–Friday, 8:00 am – 9:00 pm ET)

eldercare.acl.gov

Lanzado en 1992, Eldercare Locator es el único recurso nacional de información y referencia para brindar apoyo a los consumidores en todo el espectro de problemas que afectan a estadounidenses mayores. El localizador está financiado por la Administración para la Vida Comunitaria de los EE. UU. y es administrado por USAging.



Leaders in Aging Well at Home

USAging

USAging.org

USAging representa y apoya la red nacional de Agencias del Área sobre el Envejecimiento y aboga por los Programas de Envejecimiento de Nativos Americanos del Título VI que ayudan a los adultos mayores y las personas con discapacidades a vivir con salud, bienestar, independencia y dignidad óptimos en sus hogares y comunidades.



Reconocimiento del financiador

Este proyecto fue apoyado, en parte, por la subvención número 901R0002, de U.S. Administration for Community Living, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, DC 20201. Se alienta a los beneficiarios que realizan proyectos bajo el patrocinio del gobierno a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de Administration for Community Living.