



8 maneras de donar y retribuir

La próxima vez que usted tenga en mente hacer algo bueno, considere estas ocho formas de difundir el amor:

- 1. Comida** – El hambre y la inseguridad alimentaria pueden afectar a cualquiera, especialmente a los que viven en comunidades marginadas. Póngase en contacto con su banco de alimentos local y averigüe cuál es la mejor manera de ayudar.
- 2. Ropa** – La donación de ropa y sábanas/cobijas ayuda a las personas que necesitan lo esencial para su guardarropa. Asegúrese de que la ropa esté limpia, en buen estado y sin olores ni manchas antes de donarla.
- 3. Productos de higiene y tocador** – En momentos de emergencia o de dificultades económicas, siempre se necesitan artículos como papel higiénico, productos de higiene femenina, jabón y artículos para el cuidado dental.
- 4. Muebles** – Si usted tiene muebles que pueda regalar, pregunte a una organización de beneficencia cercana cómo organizar una donación. Usted puede hacer que la situación de vivienda de alguien sea mucho más confortable.
- 5. Juguetes, juegos y libros** – A medida que sus hijos vayan dejando los juguetes, los juegos y los libros, considere la posibilidad de transmitir la alegría a otras personas necesitadas.
- 6. Sangre** – La Cruz Roja Americana es una de las organizaciones de beneficencia más confiables del mundo. Para averiguar cuándo y dónde puede donar sangre, póngase en contacto con su delegación local.
- 7. Tiempo** – El voluntariado es una de las formas más sencillas y eficaces de retribuir a las comunidades donde vivimos, trabajamos y jugamos. También es gratificante.
- 8. Donativos monetarios** – Encuentre una organización benéfica que le apasione. El apoyo financiero es el tipo de filantropía más común en el mundo y una manera eficaz de hacer la diferencia.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
[PacificSource.com](https://www.pacificsource.com).

Bajo **Employers**, acceda a
Wellness Toolkits.


PacificSource
HEALTH PLANS