

# HABILIDADES PARA AFRONTAR PROBLEMAS:

## Cadena de favores

**Sirve para:** la tristeza, la soledad y el aburrimiento.

**¿Qué es?** Ser amable con otra persona o animal que podría necesitar una mano amiga. Voluntariado.

**¿Qué necesito?** No necesitas ninguna herramienta para hacer que una cadena de favores funcione, pero puedes ayudarte con:

- Papel y bolígrafo o lápiz.
- Un diario o cuaderno.
- Marcadores, calcomanías, suministros para álbumes de recortes.

¡Consulta la sección Consejos para descubrir cómo estos elementos pueden ayudarte!

### ¿Cuándo pongo en práctica una cadena de favores?

- Cada vez que quieras sentirte mejor y más feliz contigo mismo. Puedes contribuir con la cadena de favores cuando te sientas triste y solo, o incluso enojado.
- También puedes llevar a cabo estas actividades cuando notes que alguien a tu alrededor necesita ayuda o se siente deprimido.

### ¿Cómo hago para contribuir a una cadena de favores?

1. Observa en tu vecindario y encuentra a alguien a quien le vendría bien una mano amiga.
2. Elige hacerle un favor aunque no lo espere y aunque tú no obtendrás ningún pago o recompensa por ello.
3. A continuación, algunos ejemplos de acciones que puedes realizar:
  - a. Preparar una comida para alguien que está enfermo.
  - b. Ofrecerte para cuidar al niño de un padre que necesita trabajar hasta tarde.
  - c. Hacer el trabajo de jardinería para un vecino mayor.
  - d. Donar sangre.
  - e. Ofrecerte para pasear los perros del vecino.
  - f. Ser voluntario en una organización comunitaria local.
  - g. Poner cambio en el parquímetro de otra persona.



**Consejos:**

- Si deseas un poco de inspiración adicional, intenta ver la película “Pay it Forward” (PG-13) con Kevin Spacey, Helen Hunt y Haley Joel Osment.
- Algunos actos de bondad han motivado a otras personas a devolver favores también. Por ejemplo, hubo una noticia sobre una persona que pagó el café de la siguiente persona en la fila en una cafetería. Luego, esa persona eligió seguir compartiendo y pagó por la persona detrás de ella, quien pagó por la persona detrás de él, y así sucesivamente.

**¿Cómo puede ayudarme contribuir en una cadena de favores?** Tener un acto inesperado de bondad por otra persona no solo ayuda a la otra persona, sino que te hace sentir mejor al disminuir los sentimientos de tristeza y enojo, y al aumentar los sentimientos de felicidad, conexión y amor. También te ayuda a aprender sobre otras personas y a ser más sensible a sus pensamientos y sentimientos.

