



Una organización global de voluntarias que empodera económicamente a las mujeres y las niñas brindándoles acceso a la educación, la intervención más efectiva ante la pobreza.

SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF THE AMERICAS

## Consejo de Reclutamiento: Voluntariado ¡Le Hará Bien!

Cuando recluta nuevas socias en su comunidad, ¡probablemente hable mucho de lo tanto que quiere a su club club Sorooptimista! Es probable que haya discutido nuestros Programas de Sueño y de lo bien que se siente ayudar a empoderar a otras mujeres. ¿Sabía que la ciencia apoya esto - y más? Las investigaciones reflejan los beneficios sociales del voluntariado, ¡que también brinda beneficios de salud!

Las voluntarias como las Sorooptimistas, quienes están comprometidas a una causa y pasan un tiempo significativo cada año en actividades de voluntariado, pueden además tener:

- Índices bajos de mortalidad
- Menor presión
- Mayor capacidad en sus funciones
- Razón de ser y satisfacción en su vida

¿Quién no querría estos beneficios? En particular, los estudios muestran que estos beneficios están demostrados más claramente en individuos que pasan al menos 100 horas al año como voluntarios - eso son un par de horas a la semana. Como socias Sorooptimistas dedicadas, pasamos mucho tiempo asistiendo a reuniones del club, planeando eventos, y llevando a cabo nuestros programas.

La próxima vez que reclute nuevas socias, ¡recuerde que la ciencia está de su lado! Haciéndose socia de su club, una nueva socia disfrutará de todos los beneficios de la membresía en Sorooptimist - nuestra misión, conexiones con mujeres de pensamiento similar, y apoyo de la sede central. También tendrán un aumento en su salud mental y física; ya que disfrutarán de las amistades que construyen con otras socias y la satisfacción de ayudar a otras personas. Hable de los beneficios holísticos de la membresía y de las maneras en las que su propia vida ha mejorado desde que se hizo socia. ¡Esto le mostrará a su candidata que la membresía será buena para ella!

*Referencias:*

<http://www.health.harvard.edu/blog/volunteering-may-be-good-for-body-and-mind-201306266428>

[https://www.nationalservice.gov/pdf/07\\_0506\\_hbr.pdf](https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf)