



5 DE DICIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIADO

El 5 de diciembre se celebra el Día Internacional del Voluntariado, una fecha que nos invita a reflexionar sobre el poder transformador de la solidaridad.

En México, el espíritu altruista florece en innumerables formas, desde jóvenes que dedican su tiempo a causas ambientales hasta adultos mayores que comparten su experiencia en proyectos comunitarios.

La historia del voluntariado en México es una crónica de resiliencia y esperanza. Tras desastres naturales como los sismos de 1985 y 2017, miles de ciudadanos se unieron espontáneamente para ayudar en las labores de rescate y reconstrucción. Estos momentos de crisis revelaron la profunda fuerza de la sociedad civil mexicana, demostrando que la empatía es un pilar fundamental de su identidad.

Hoy, la labor voluntaria abarca un espectro amplio y vital:

Salud y Bienestar: Voluntarios apoyan en hospitales, asilos y centros de salud comunitarios, brindando compañía, asistencia y esperanza.

Educación y Desarrollo: Mentores y tutores dedican horas a enseñar a niños y jóvenes en comunidades desfavorecidas, abriendo puertas a un futuro mejor.

Medio Ambiente: Brigadas de voluntarios limpian playas, reforestan bosques y promueven la sostenibilidad, protegiendo los recursos naturales del país.

Apoyo Social: Organizaciones civiles, muchas impulsadas por voluntarios, trabajan incansablemente para combatir la pobreza, apoyar a migrantes y defender los derechos humanos.

Ser voluntario en México no se limita a grandes gestas; se manifiesta en gestos cotidianos de generosidad y compasión. Es un acto de fe en la humanidad, un recordatorio de que, a través del servicio desinteresado, podemos construir una nación más justa y solidaria.

En este Día Internacional del Voluntariado, honramos a todos aquellos que donan su tiempo, talento y corazón para hacer de México un lugar mejor. Su dedicación es el motor del cambio y la prueba viviente de que cada acción, por pequeña que sea, puede tener un impacto inmenso.

Programa de Vinculación con la Comunidad

Este año pusimos en marcha una nueva actividad llamada “Un ride por la cultura”, cuyo propósito es acercar a los Consejos del Adulto Mayor a los distintos museos y espacios culturales de la ciudad.

Durante este mes, llevamos al Consejo FOVISSSTE Chamizal al Museo de Arte y al Centro Cultural de las Fronteras, donde además de disfrutar las exposiciones, los visitantes fueron sorprendidos con una función de títeres que llenó de alegría el recorrido.



Actividades como esta permiten cumplir con un principio fundamental: todas las personas tienen derecho a participar libremente en la vida cultural y disfrutar de las artes, tal como lo establece el Artículo 27 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Fomentar el acceso a la cultura no solo enriquece, sino que fortalece la inclusión, la convivencia y el bienestar de nuestra comunidad.

Programa Educativo

Para Girasoles es muy importante tomar en cuenta las opiniones y sentires de sus beneficiados. Es en este contexto que el 5 de noviembre se realizó la segunda y última reunión de beneficiarios del Programa Educativo con la representante del Consejo, Carola Amparán, cuyo objetivo es hacer fluir una continua interacción, presentar el informe cuatrimestral de resultados y conocer de primera mano sus intereses, preferencias y sentires.

Estos espacios de diálogo permiten construir una relación más cercana, informada y coresponsable.



La maestra Imelda Vega impartió la charla “Planes políticos que formaron a México”, como parte de las actividades del Programa Educativo, el cual busca mantener viva la historia de nuestra comunidad a través de pláticas enriquecedoras y participativas. Porque una comunidad que recuerda su historia, fortalece su identidad y construye un futuro más consciente.

Esta sesión marcó la última plática educativa del año, cerrando un ciclo de aprendizaje que honra nuestras raíces y promueve la memoria colectiva.

Programa Defensoría de Derechos

Francisco Padilla llegó con nosotros hace poco más de un año, preocupado porque no podía pensionarse. Tenía 15 años sin actividad ante el IMSS y estaba convencido de que ya no tenía opción.

A través de nuestro Programa de Defensoría de Derechos, recibió la asesoría necesaria y lo acompañamos en su reinscripción al IMSS mediante la Modalidad 10, lo que le permitió recuperar su derecho de vigencia.

Un año después regresó con una gran sonrisa: lo apoyamos en la organización de su documentación y hoy Francisco ya está pensionado ante el IMSS, con un ingreso mensual de \$9,500 pesos.

Su historia demuestra que la información correcta, la orientación oportuna y la defensa de los derechos pueden transformar la vida de una persona mayor.

La vicepresidenta del Consejo de Girasoles, Carola Amparán, junto con Perla Ordaz, ejecutiva de la organización, sostuvieron una reunión con la presidenta del DIF, Lic. Ruby Enríquez, con el propósito de presentar los resultados de impacto de nuestra intervención en los Consejos del Adulto Mayor convocados por esta institución. Solo entre enero a diciembre de 2024 se permitió una derrama de \$7,171,084 millones por concepto de gestiones de recuperaciones económicas, y pensiones, principalmente, entre otros beneficios recibidos.

Las alianzas nos fortalecen y nos permiten llegar a más personas. Este mes, Fundación Gazpro se unió a Girasoles para brindar pláticas informativas en distintas colonias de Ciudad Juárez, ofreciendo herramientas y conocimientos de gran utilidad para las personas mayores.

Durante noviembre, nos acompañaron en dos ocasiones, reforzando nuestro compromiso de acercar información y servicios que contribuyan al bienestar y la participación de la comunidad de personas mayores.

Este encuentro forma parte del compromiso establecido en el convenio vigente entre ambas organizaciones y reafirma nuestra colaboración para fortalecer la atención, participación y bienestar de las personas mayores de nuestra comunidad.



Programa Mejora Económica

María Teresa Flores Félix, de 45 años, acudió al Programa VALTRA en febrero de 2024 en busca de una oportunidad laboral. Tras completar el proceso —solicitud, entrevista y el taller de reacondicionamiento— recibió acompañamiento para mejorar su CV y fortalecer sus habilidades para entrevistas.

Un mes después, y gracias a las herramientas adquiridas, Teresa logró colocarse por su cuenta como materialista en una empresa que promueve la inclusión y está libre de discriminación. Hoy continúa trabajando allí, demostrando que el acompañamiento adecuado puede abrir puertas y transformar vidas.



La participación laboral de las personas mayores de 50 años sigue creciendo. En México, el 37 % de quienes tienen 55+ continúa activo, y para 2032 la población de 65+ casi se duplicará. En los países de la OCDE, el empleo entre los 55–64 años alcanzó un récord del 64 % en 2023. Estos datos muestran que la edad no es un límite, sino una etapa para redescubrir habilidades y aportar experiencia.

A los 50 no se empieza de cero: se llega con décadas de aprendizaje, madurez y una disciplina única. Para mantenerse vigentes y abrir nuevas oportunidades, es clave:

- **Autorreflexión** sobre talentos y motivaciones.
- **CV y perfil 2.0 (versión moderna y digital de tu presentación profesional)**, enfocados en aportar valor.
- **Definir una ruta**: empleo, freelance, mentoría o voluntariado.
- **Capacitarse sin miedo**, especialmente en herramientas digitales.
- **Construir conexiones auténticas** con redes y comunidades.
- **Entrevistas con propósito**, contando la historia personal con entusiasmo.

La reinención después de los 50 es posible, necesaria y valiosa para toda la sociedad.

Otras Novedades

En Girasoles celebramos con orgullo el **5 de diciembre**, Día del Voluntario, reconociendo la dedicación y compromiso de nuestros 50 voluntarios, quienes son el corazón de nuestros programas.

Hacer voluntariado no solo fortalece a la organización, sino que enriquece a quienes lo practican, fomentando la solidaridad, la empatía y la participación en la comunidad. Su entrega y entusiasmo nos permite llegar más lejos y brindar un mejor acompañamiento a las personas mayores de nuestra comunidad. Gracias a ellos, La causa de las Personas Mayores es más fuerte y más visible.



Las colaboradoras de Girasoles tuvieron la oportunidad de asistir al XX Encuentro de Organizaciones, organizado por FECHAC en la ciudad de Chihuahua, que reunió a 300 organizaciones civiles del estado.



Durante el encuentro participaron en pláticas motivacionales, talleres informativos y actividades para fortalecer distintas áreas institucionales. Este tipo de espacios no solo nos permite dar a conocer nuestro trabajo, sino también mejorar la relación del personal de Girasoles con otras organizaciones.

La mejora continua y el cumplimiento son principios que caracterizan a Girasoles en todos los sentidos. Como ejemplo, este mes se llevó a cabo el curso de "Uso y manejo de extintores, prevención de incendios, RCP y primeros auxilios", que, como cada año, capacita a distintos actores de la organización.



Estas acciones no solo fortalecen la seguridad y preparación del equipo, sino que reflejan nuestro compromiso con la excelencia y el cuidado de todas las personas involucradas en Girasoles.



Nuestros Aliados y Benefactores



es una OSC acreditada por:



 C. Saturnino Herrán No. 464 Col. Álamos de San Lorenzo C.P. 32340

 [Girasoles OSC](https://www.facebook.com/girasolesosc)  www.girasoles.org.mx  info@girasoles.org.mx

 [656 759 15 17](tel:6567591517)  [656 207 77 90](tel:6562077790) / [656 617 05 78](tel:6566170578)