**¡Es mejor dar que recibir!**

**Regalos de Navidad que te llenarán el alma**

Para nadie es un secreto que la Navidad tiene la capacidad de transformar algo en nosotros y el ambiente en general, quizá sea el olor a pino, lo agradable que son los lugares con luces navideñas, el frío de la época, o quizá el simple hecho de recibir y dar regalos a tus familiares y amigos, e incluso a ti mismo.

Este año podríamos cambiar un poquito la narrativa de esta fecha y darnos cuenta que ya no sólo debemos dar a los que tenemos cerca, sino para experimentar que el dar algo a alguien extraño se puede convertir en el mejor regalo que puedas recibir.

Por ello, aquí te dejamos 4 opciones para ayudar esta navidad:

**Ugly Sweater para abrigar un corazón**

Esta Navidad, te proponemos regalar ese típico suéter que ya no te vas a poner porque tiene el estampado del reno, nieve o el pino navideño que nunca te ha gustado, a algún asilo de adultos mayores para recordarles la alegría de estas fechas tan especiales.

**Postres para endulzar la Navidad de los niños**

Si lo tuyo es hacer feliz a los más pequeños más pequeños, te recomendamos meterte media hora a la cocina y preparar postres facilísimos como pay de limón y flan, para llevarlos a alguna casa hogar de tu comunidad. Vas a ver que sacarle la sonrisa a un niño o niña va a ser una satisfacción que te dure más que el tiempo invertido en la cocina.

**Salvar una vida**

Imagina que después de un tiempo alguien te diga: “gracias por regalarme una segunda oportunidad de vida”. Para ello, te platicamos que el mejor obsequio se encuentra en tu médula ósea, ese hueso esponjoso que puede dar vida a un paciente que sufre leucemia, linfoma o algún otro tipo de enfermedad en la sangre.

Esta Navidad, [Be The Match® México](https://bethematch.org.mx/) te invita a que te unas y ayudes a los más de 14 mil pacientes que sufren de alguna enfermedad en la sangre en México y que su única opción es un trasplante de médula ósea. ¿Suena fuerte, verdad? Pero en realidad lo único que tienes que hacer, en primera instancia, es registrarte como posible donador, para lo cual solo necesitas llenar un formulario de datos básicos, realizar una muestra bucal y tener el compromiso de donar al momento en el que encuentren a tu match.

Para ello te invitamos a visitar la página oficial [bethematch.org.mx](https://bethematch.org.mx/)  y conozcas los puntos fijos de registro así como sus próximos eventos tanto en la Ciudad de México, Guadalajara, Monterrey, como en la república.

**Duendes y dulces en una escuela**

¿Y si nos disfrazamos de duendes y alegramos alumnos de alguna escuela rural?

Quizá no estamos tan alejados de zonas rurales y en algunos de los pueblos aledaños tal vez hay alumnos esperando un regalo de Navidad, pero qué mejor si este obsequio llega con un duende bailarín, por ello te proponemos disfrazarte de duende y visitar alguna escuela rural cerca de la ciudad, así podrás darle una experiencia acompañada de un pequeño detalle a los niños que nos necesitan.

La Navidad está por llegar y nos quedan pocos días para saber qué hacer con nuestro tiempo, por ello te invitamos a que realices alguna de estas actividades. Sorprende con un regalo navideño original, uno que puedas dar fácil, rápido y por el bien común de alguien que no conoces, pero que te necesita.

**Acerca de Be The Match**®

Be The Match® es líder mundial en realizar trasplante de médula ósea. Además de administrar el registro de médula ósea más grande y diverso del mundo, Be The Match® realiza investigaciones para mejorar los resultados del trasplante y brinda apoyo y recursos para los pacientes. Existe una cura para las miles de personas diagnosticadas cada año con cáncer de sangre que pone en peligro su vida, como la leucemia y el linfoma, y esa cura está en la buena voluntad de los donadores.

Be The Match® es operado por el Programa Nacional de Donadores de Médula® (National Marrow Donor Program®: NMDP), una organización sin fines de lucro que une a pacientes con sus respectivos donadores, educa a profesionales de la salud y realiza investigaciones a través de su programa de investigación, CIBMTR® (Centro Internacional de Investigación de Trasplantes de Sangre y Médula), que ayuda a salvar más vidas.

Be The Match® México, una subsidiaria de Be The Match®, tiene el objetivo ayudar a los pacientes a obtener el trasplante de médula que necesitan. Be The Match® México opera un Centro de Donadores en la Ciudad de México, y también tiene presencia en Guadalajara, Puebla, Chihuahua, Monterrey, Mérida y León, con planes de expandirse a otras ciudades.