**3 acciones para hacer del mundo un lugar mejor este 2021, sin salir de casa**

* *¿Sabías que sólo el 8% de las personas cumplen sus propósitos de año nuevo?\**
* *De acuerdo con el Foro Económico Mundial 2020, el planeta está virando hacia un sistema más sostenible, equitativo y justo.*

A un mes de haber iniciado este 2021 y después de dejar atrás un año difícil, surge la posibilidad de reflexionar y retomar las experiencias pasadas para transformarlas en aprendizaje, con el fin de ser mejores.

Con ello en mente, ¿ya comenzaste a trabajar tus propósitos de este año? Y es que, honestamente, ¿cuántos de ellos cumples? Se dice que la mayoría de nosotros no los llevamos a cabo debido a que sólo se ven como “tareas”, y no como verdaderos compromisos. Para que esta percepción cambie, hay que conectar con ellos, de esta manera se creará un lazo emocional e intelectual que se traducirá en razones de peso para concretarlos.

¿Tú estás conectado con tus propósitos? Si respondiste que no, tal vez ésa sea la razón por la cual no los cumples. A veces todos necesitamos algo más trascendental para encontrar una meta real a lo que hacemos.

Si en tu lista de año nuevo no habías incluido acciones para ayudar a otros o al planeta, aquí te compartimos 3 opciones para conectar con el mundo, ayudar a alguien más y dar un sentido diferente a tu vida este 2021.

**1. Armar un huerto en casa**

Si quieres unir tu mente y tu cuerpo con la madre tierra, ¡construye un huerto en casa! Es muy fácil de iniciar y con el tiempo puedes irlo agrandando para cultivar nuevos alimentos; más que una tendencia, es una práctica con múltiples beneficios para ti y el planeta.

De acuerdo con diversas organizaciones ambientalistas, tener un huerto en casa podría ser el primer gran paso para cambiar tu estilo de vida hacia uno más sano, responsable y ecológico; además, favorece a las cadenas cortas agroalimentarias, basadas en modelos de alimentación y consumo más saludables y responsables con el medio ambiente.

Entre sus ventajas están lograr una dieta saludable y a mejor precio, tener un mayor entendimiento de los procesos de la naturaleza, contar con alimentos durante todo el año, y conocer el proceso de cultivo y la calidad de lo que comes. Incluso podrías comercializar lo que cosechas entre familiares y amigos, y así obtener ingresos extra mientras cuidas al planeta.

Esta es una de las formas más inmediatas de ayudar a que la Tierra vuelva a ser verde sin salir de casa. Afortunadamente existen diversos tutoriales en internet que te podrán ayudar a comenzar este propósito, como [este de la Alcaldía Tlalpan](https://www.youtube.com/watch?v=AcdCHIx2kJU) (CDMX).

**2. Aprender primeros auxilios**

Un regalo para conectar con la vida y que podemos dar este año a nuestros seres queridos e incluso a desconocidos, es aprender primeros auxilios; pues nunca sabemos cuándo podríamos estar en una situación crítica como heridas o ahogamientos de quienes nos rodean, por ejemplo, y en momentos como estos nuestro conocimiento puede incluso salvar vidas.

Instituciones públicas y académicas, entre otras, constantemente ofrecen cursos para aprender todo sobre primeros auxilios, y así saber cómo reaccionar ante muchas situaciones donde la integridad de una persona se encuentre en riesgo. Debido a la cuarentena actual, estos se ofrecen en línea como los de la [**Cruz Roja Mexicana**](https://www.cruzrojamexicana.org.mx/contenido/Escuelas/4#capacitate-en-primeros-auxilios); sin embargo, una vez activado el semáforo verde para volver a las actividades cotidianas, será posible tomarlos también de manera presencial.

**3. Ayudar a pacientes con cáncer**

Otra forma de trascender en la vida, es ayudar desinteresadamente a la sociedad. Puedes acercarte a organizaciones sin fines de lucro, sobre todo a aquellas cuyos esfuerzos buscan salvar la vida de personas vulnerables o sin los recursos suficientes para solventar sus tratamientos médicos.

Una de ellas es [Be The Match®](https://bethematch.org.mx/eventos/), que se encarga de conectar a donadores de células madre con quienes padecen enfermedades de la sangre como la leucemia. ¿Sabías que un trasplante de células madre puede ser la última oportunidad de salvación para los pacientes?

Si quieres apoyar a esta noble causa y convertirte en héroe sin exponerte al exterior debido a la pandemia, sólo tienes que [solicitar tu kit de registro a domicilio](https://bethematch.org.mx/entregakits/) para ser parte de la base de donadores de células madre más grande del mundo; una vez analizada tu muestra bucal, te contactarán en cuanto encuentren a un paciente que sea compatible genéticamente contigo. Cabe destacar que de julio a diciembre de 2020, 2,005 personas solicitaron su kit de registro para iniciar su donación en vida. ¡Faltas tú!

Sabemos que hoy en día muchos tipos de cáncer son curables. Lamentablemente, una gran cantidad de familias se enfrentan a barreras económicas que les impiden cubrir los costos de los tratamientos; en estos casos, una tapita puede ser la diferencia. ¿Cómo? Muy fácil, ¡nunca tires las tapitas de tus envases!, ya que el [Banco de Tapitas](https://www.bancodetapitas.org/) las utiliza para venderlas y financiar tratamientos contra el cáncer; así que junta todas las que puedas y dónalas.

También puedes apoyar ya sea en especie, tiempo o dinero a organizaciones como [ANSeR](https://www.aquinadieserinde.org.mx/como-ayudar-en-contingencia) (Aquí Nadie Se Rinde, I.A.P.) y [AMANC](https://donar.amanc.org/) (Asociación Mexicana de Ayuda a Niños con Cáncer, I.A.P.), que se encargan de acompañar a los pacientes pediátricos en su tratamiento.

Maneras de ayudar siempre hay. En ti radica la oportunidad de convertirte en factor de cambio este 2021 para que cada vez más personas disfruten de una vida plena y llena de felicidad.

Si te interesa conocer más sobre cualquiera de estas maravillosas causas, aquí puedes encontrar más detalles:

Be The Match® México:

* Web: [bethematch.org.mx](https://bethematch.org.mx/)
* Facebook: [Be The Match México](https://www.facebook.com/BeTheMatchMexico)
* Instagram: [Bethematch\_MX](https://www.instagram.com/bethematch_mx/)
* YouTube: [Be The Match México](https://www.youtube.com/channel/UC0qQ0Br_hKnWqyCHgX2Y0vQ)
* TikTok: [BeTheMatch\_MX](https://www.tiktok.com/@bethematch_mx)
* LinkedIn: [Be The Match México](https://www.linkedin.com/company/be-the-match-m%C3%A9xico/?originalSubdomain=mx)

Banco de Tapitas:

* Web: [BancoDeTapitas.org](https://www.bancodetapitas.org/)
* Facebook: [Banco de Tapitas](https://www.facebook.com/bancodetapitas)
* Twitter: [@bancodetapitas](https://twitter.com/bancodetapitas)
* YouTube: [Banco de Tapitas](https://www.youtube.com/channel/UCZjnGj-wHALOov8K7Lj2JDA)

AMANC

* Web: [amanc.org](https://www.amanc.org/)
* Facebook: [AMANC México](https://www.facebook.com/amanc.mexico/)
* Twitter: [@AMANCMEXICO](https://twitter.com/AMANCMEXICO)
* YouTube: [AMANC Oficial](https://www.youtube.com/user/amancoficial)

ANSeR

* Web: [aquinadieserinde.org.mx](https://www.aquinadieserinde.org.mx/)
* Facebook: [anseriap](https://www.facebook.com/anseriap)
* Twitter: [@ASeRiap](https://twitter.com/anseriap)
* YouTube: [Aquí Nadie Se Rinde I.A.P.](https://www.youtube.com/channel/UC8vIuOsDMpl9-QF9Hz05Ddw/featured)

Cruz Roja Mexicana:

* Web: [cruzrojamexicana.org.mx](https://www.cruzrojamexicana.org.mx/)
* Facebook: [CruzRojaMx](https://www.facebook.com/CruzRojaMx/)
* Twitter: [@CruzRoja\_MX](https://twitter.com/CruzRoja_MX)
* YouTube: [CRUZ ROJA MEXICANA IAP](https://www.youtube.com/c/CRUZROJAMEXICANAIAP)

Alcaldía Tlalpan:

* Web: [tlalpan.cdmx.gob.mx](http://www.tlalpan.cdmx.gob.mx/)
* Facebook: [TlalpanAl](https://www.facebook.com/TlalpanAl/)
* Twitter: [@TlalpanAl](https://twitter.com/TlalpanAl)
* YouTube: [DelegaciónTlalpan01](https://www.youtube.com/c/Delegaci%C3%B3nTlalpan01)

\*Fuente: Departamento de Psicología de la Universidad de Scranton, Estados Unidos.