

ACCIONES DE SOLIDARIDAD DIA A DIA

EDUCATIVAS

Acercamiento a la realidad de otros paises	Educación con el ejemplo
Adaptaciones curriculares	Educativo (repaso)
Alumnos de la clase de diferentes lugares	Enseñar a pensar y no adoctrinar
Apoyar a los niños	Enseñar acciones, formas de actuar concretas (reciclaje, limpieza...). No tantas sesiones teóricas
Aprendizaje cooperativo	Escuela Inclusiva
Atención a la diversidad	Favorecer una cadena de "trueque" en la que se compartan conocimientos, experiencias, objetos
Ayudar con los deberes	Fondo Solidaridad Voluntario
Ayudas en colegios	Generar Pensamiento Crítico
Charlas de concienciación y sensibilización	Hermanamiento escolar
Clases particulares	Libros electrónicos (por ecología)
Compartir en el aula todo el material y respetarlo	Prestamo de libros
Concienciación con la metodología de rincones sobre temas solidarios	Proyectos ambientales
Concienciar: ahorrar agua poniendo la escasez en otros paises como referencia	Proyectos como "Alumnos Ayudantes" (como mediadores) que ayuden a resolver los problemas o conflictos entre compañeros
Conocer otras culturas a partir de actividades con los propios	Proyectos musicales
Contribuir a la interculturalidad	Realizar actividades colectivas en las que se muestren las características de distintas culturas, aprendiendo a respetarlas
Cuentas de cada país, comidas	Reducción uso papel aluminio a favor de un porta almuerzos
Cuidar otras culturas	Rotación de libros
Dar clases a inmigrantes	Transmitir los valores de solidaridad a través de nuestros propios actos. Ser buenos modelos
Dar libros escolares usados	Uso de Papel reciclado
Educación como método de socialización	Uso de Placas solares para ahorrar energía y calefacción
Educación en valores	

Acompañamiento en gestiones	Huella ecologica
Animar a la gente a que sea solidaria	Criterio Critico frente a los MCS
Apadrinamiento	Empatizar
Apoyo moral	Escuchar
Ayudar a los inmigrantes	Estar informado (no creer todo lo que nos dicen)
Ayudar a los que tienen al lado	Evitar gastos innecesarios
Ayudar a personas mayores	Hablar con abuelos (entiquecedor)
Ayudar moralmente a una amiga, a un pariente	Informarte sobre las marcas, y lo que hay detrás de cada empresa.
Ayuno Solidario	Interactuar
Banco del Tiempo	Interesarse
Boicot	Lenguaje no sexista
Colaborar con asociaciones, ONG	Luchar por tus derechos, valores
Colaborar con las tareas del hogar	Made in...
Comprar en Comercio Justo	Mantener relaciones interpersonales saludables (coop. Vs. Competiv)
Comprar lo imprescindible	Mirar todos los puntos de vista
Comprar material solidario	No ignorar la realidad del mundo
Comprar producto locales	Reflexion ideologica diaria
Concienciar a los demas	Relacionarse
Concienciar a los demas	Resisitir al consumismo, las marcas
Conocer nuevos circulos sociales	Resistir al consumismo, marcas
Consumir menos	Respetar a los animales y cuidarlos merecidamente
Consumo Alimenticia Responsable	Respetar el medio ambiente
Consumo responsable	Saber, conocer, antes de halblar y de criticar
Contabilizar gastos personales	Seleccionar la informacion
Cuidado del entorno	Sencillez vida
Cuidado niños	Ser coherente con las acciones pequeñas del dia a dia
Cultivo intelectual	Solo una vivienda x persona
Donar ropa, juguetes	Tratar a las personas con equidad
Eliminar Necesidades Impuestas	Vivir salario base 3 meses

ACCIONES DE SOLIDARIDAD DIA A DIA

AMBIENTAL

Abrigarse en casa para no poner la calefaccion tan alta	Ir a pie, ir en bici
Actitud respetuosa con los seres vivos	Mantener velocidades constantes al conducir (Slow Drive)
Ahorrar agua, aire acondicionado, energia, calefaccion	No abusar aire acondicionado y calefaccion
Apagar bien los equipos electronicos	No aparatos electricos en standby
Apagar luces de casa	No bañarse (ducharse), cerrar el grifo cuando no es necesario
Apagar sonido anuncios	No caer en el juego de la obsolescencia programada
Aprovechar horas de luz	No colaborar con multinacionales en la medida de lo posible
Bombillas bajo consumo	No tirar basura al suelo
Casas Climaticamente eficiente	No tirar papel higienico al WC, sino a la papelera (se ahorra energia)
Cisternas bajo consumo	No verter el aceite en el fregadero
Comprar coches electricos	Plantar arboles
Conservacion de los materiales	Practicas de decrecimiento
Consumo local y de temporada	Reciclar pilas, medicamentos, electrodomesticos y los desechos del dia a dia
Consumo responsable	Recorte automovil en la ciudad
Cortar el plastico que une las latas de la bebida	Reducir Consumo Carne
Difusores en los grifos	Reducir el consumo
Ecocombustibles	Seleccionar la basura selectivamente
Ecohuerto	Tetabrik dentro de cisterna
Electrodomesticos clase A , Comprar	Transporte publico
Eliminar compra plasticos	usar bolsas de tela, carro, etc... en vez de plastico
Energias renovables	usar bombillas de bajo consumo
Envolver los bocadillos en vez de papel de aluminio en	Uso compartido del coche: Cooperativa Coches
Evitar consumo ropa de pieles de animales	Uso de energias renovables
Evitar productos muy envasados	Uso de los Puntos Limpios
Formar parte de un grupo de consumo	Uso papel reciclado
	Utilizar agua de lluvia para regar las plantas

ACCIONES DE SOLIDARIDAD DIA A DIA

ECONOMICO / FINANCIERO

Ahorrar	Intentar pasar multinacionales
Apoyar iniciativa banca publica para un mayor control	Fomento tiendas de segunda mano
Banca etica	Fondos de Solidaridad
Comercio Justo	Guardar 50 ctms.
Comprar directamente agricultores	Loteria Navidad
Comprar lo imprescindible	Prestamos Solidarios
Comprar material solidario	Programas de bancos
Comprar productos calidad	Repensar antes de comprar
Comprar superm. ecologicos	Tarjeta VISA solidaria
Dar el 0-7 %	Tarjetas credito , devolverlas, para evitar el consumismo
Distrib. dinero mas adecuadam.	Telemaratones
Donativos	Tomar conciencia nuestros ahorros
Evitar enriquecimiento desmesurado	Trueque
Evitar intermediarios	

Abrir la mente	No adjudicar roles por el aspecto
Ahorrar	Huir del derrotismo
Analizar	Humildad
Austeridad / Austeridad Solidaria	Implicacion
Autocritica; ser critico	No basarse en las apariencias
Autodesnudarse	No callarme ante las injusticias
Cambiar habitos	No cerrar puertas
Coherencia, manifestar esa coherencia	No ser conformistas
Colaborar	Paciencia
Compartir, compartir conocimiento	Participacion
Comprension	Refuerzos positivos sociales
Concienciar, concienciarse uno mismo	Repensar, repensar antes de comprar
Concordancia entre actos y pensamientos	Resistencia
Confiar en nuestras posibilidades y las del resto	Respetar. Respetar las diferencias
Conocer antes opinar	Responsabilidad
Conocer nuestras necesidades reales	Saludar
Crear vinculos con nuestro entorno e interactuar	Ser agradecido
Cuidar relaciones personales	Ser magnánimes
Dar ejemplo	Ser menos competitivo
Decrecimiento: sencillez en el consumo	Ser optimista
Dejar de asociar felicidad y consumo	Sobriedad, sencillez
Dialogar	solidaridad
Educar en valores	Sonreir indiscriminadamente; sonreir al menos una vez al dia
Empatia	Tener conciencia de la cultura de los diferentes paises, intentando integrarla con la nuestra
Escuchar	Tener un trabajo que te haga feliz, donde importa más la satisfacion que la renumeracion
Etica	Tolerancia
Flexibilidad	Trabajo de Virtudes
Generosidad	Tranquilidad
Gratuidad	Trato personal e igualitario
Higiene emocional	Viajar y conocer lugares nuevos

ACCIONES SOLIDARIDAD DIA A DIA

SOCIAL

¿A quien voto?	Integrarte en la cultura
Apoyo a Ancianos	Intentar motivar a que la gente sea solidaria
Apoyo al projimo en general: empatia	Manifestarse
Apoyo familias con cargas	Mentalizar
Asociacionismo	Mercadilo solidario
Asumir las injusticias ajenas como propias	No discriminacion por edad, sexo, condicion social...
Ayuda alimenticia familias	Objecion fiscal
Ayudar desfavorecidos	Objecion marcas/empresas
Campos de trabajo	Participar Asociaciones Vecinos
Comedores sociales	Participar en actos sociales y solidarios
Compra etica: horarios laborales, comercio justo	Participar en ONG,s
Concienciar a la gente cercana	Prestamo de material
Controlar el consumismo: autoconsumo, reciclaje y arreglo.	Relacionarnos con nuestros iguales (extranjeros, minorias etnicas)
Cooperante en el Sur	Respeto entre personas sobre todo, y los recursos
Creative comun	Responsabilidad Social
Denuncia	Ser coherente
Derechos Humanos defensa	Ser empatico
Discapacitados contratar	Ser simpaticos
Educacion de la Mujer	Think Tank / Corrientes Opinion
Esforzarse en filtrar fuentes informativas	Trabajos sociales
Evitar la explotacion	Transporte Publico
Feeding	Trueque
Fomentar igualdad de oport.	Turismo solidario
Hablar con respons. politicos	Voluntariado
Hacer comprender que es la pobreza realmente	Voluntarido Hospitales
Hacer reflexionar a la gente a traves de tus acciones	Votar partidos favorezcan DDHH
Hacerse socio	Voto a politicos ...

ACCIONES SOLIDARIDA DIA A DIA

TOTAL

SALUD

Amabilidad y empatia	Reducir la utilizacion de recursos materiales
Campaña educativa de prevencion primaria	Sonrerir al paciente a pesar de tener un mal dia
Concienciarnos de comprar lo adecuado a las necesidades energeticas de cada uno.	Tener siempre buana actitud siendo amable y atento con mis pacientes
Cuidar los baños publicos	Tomar buenos habitos alimenticios, mejorando la calidad de salud y reduciendo el riesgo de padecer enfermedades, menor necesidad de medicamentos
Darle una guia de lo debe hacer para mejorar los habitos	Toser hacia otro lado
Decorar los hospitales	
Escuchar al paciente	Uso adecuado de antibioticos y medicamentos
Involucarme y dedicar si es necesario parte de mi tiempo libre para que mi trabajo sea de mayor calidad	Utilizar pijamas animados en la sesion de pediatria
Lavarse frecuentemente las manos	Colaborar con las campañas que posibilitan regalar juguete a los niños mas pobres en Navidad
Poner un medio de contacto para cuando tenga dudas.	
Preocuparse por su mejoria a lo largo del tiempo	
Priorizar el factor humano frente al economico en el desarrollo de mi actividad laboral	No conformarme y seguir mejorando con los años
Promover el uso de farmacos genericos	
Reciclar farmacos	