

YOUR SPARK TO SERVE

We all know that service has positive effects on our communities and others, but did you know it also positively impacts the person doing the service? Often people experience a sense that has been coined the "helpers rush" which is like a feeling of calmness, reduced stress, and greater sense of purpose and self-worth after helping people! So, not only are we helping others when we serve, but we are also helping ourselves. A win-win! It is easy to feel like we aren't doing enough to help, or may not know where to start. Use this activity to guide you through different ways you can take action; whether that's from your house, or out and about.

MY COMMUNITY'S NEEDS:

Step 1: Figure out what the needs are around you. Are there people feeling lonely that could use supportive and uplifting messages? Charitable causes that many people aren't aware of? What do you think could make your community better?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



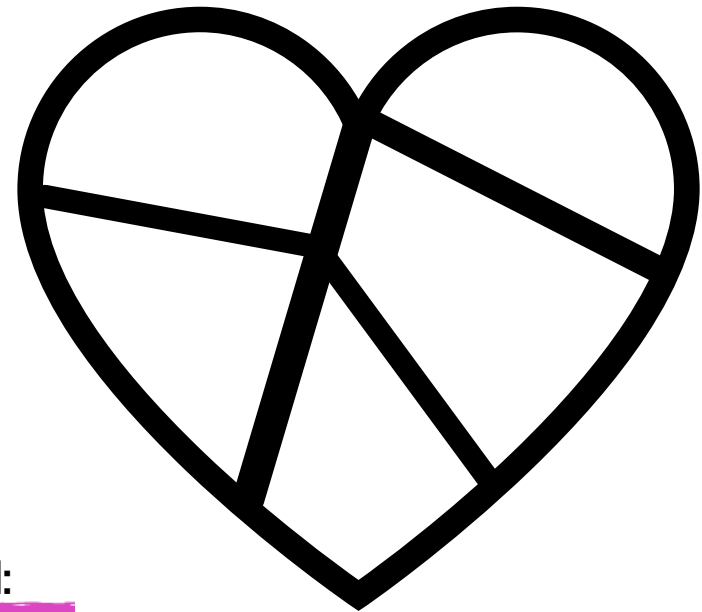
 WATCH OUR VIDEO



Post a photo or video of you serving your community and tag [@HealthCorps](#) & [@TeensMakeHealthHappen](#)

WAYS I CAN HELP:

Step 2: Think about your strengths, interests, and skills. For example do you like art, comedy, reading, writing, gardening, sports, or cooking? What about resources? Do you have a lot of friends, family, or extra supplies? Add those to the heart!



ACTION PLAN:

Step 3: Connect your strengths and resources with one of your community's needs. Set an action plan that includes what you'll do, where, when, and with whom you will do it!

TU CHISPA PARA SERVIR

Todos sabemos que el servicio tiene efectos positivos en nuestras comunidades y otros, pero ¿sabías que también afecta positivamente a la persona que hace el servicio? Muchas veces las personas experimentan una sensación que se ha definido como "el ímpetu de ayudar" que es como una sensación de calma, menos estrés, y un mayor sentido de propósito y autoestima ¡después de ayudar a las personas!

Por lo tanto, no sólo estamos ayudando a los demás cuando servimos, sino que también estamos ayudándonos a nosotros mismos. ¡Una victoria asegurada! Es fácil sentir que no estamos haciendo lo suficiente para ayudar, o puede que no sepas por dónde empezar. Utiliza esta actividad para guiarte a través de diferentes maneras en las que puedes tomar medidas; ya sea desde tu casa, o de fuera.

LAS NECESIDADES DE MI COMUNIDAD:

Paso 1: Averigua cuáles son las necesidades a tu alrededor.
¿Hay personas que se sienten solas que podrían usar mensajes de apoyo y edificantes? ¿Causas beneficiosas de las que muchas personas no son conscientes?
¿Qué crees que podría mejorar tu comunidad?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



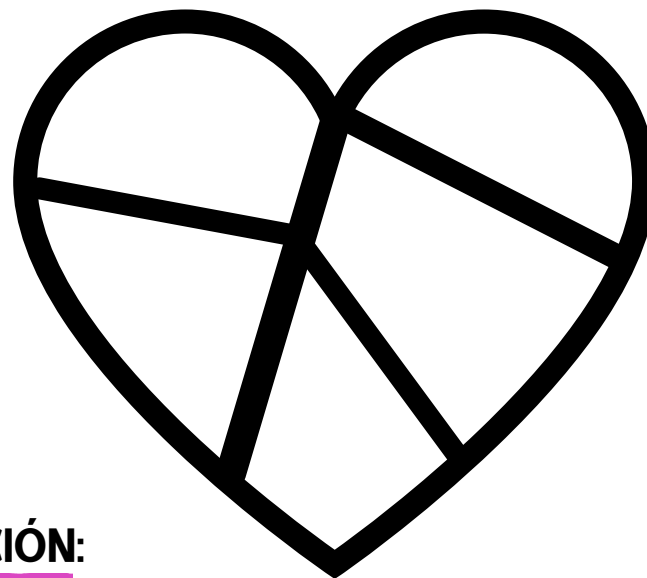
MIRE NUESTRO
VIDEO.



Publica una foto o vídeo tuyo sirviendo a tu comunidad y etiqueta a [@HealthCorps](#) & [@TeensMakeHealthHappen](#)

FORMAS EN LAS QUE PUEDO AYUDAR:

Paso 2: Piensa en tus fortalezas, intereses y habilidades. Por ejemplo, ¿te gusta el arte, la comedia, la lectura, la escritura, la jardinería, los deportes o la cocina? ¿Y los recursos? ¿Tienes muchos amigos, familia o materiales adicionales? ¡Añádelos al corazón!



PLAN DE ACCIÓN:

Paso 3: Conecta tus fortalezas y recursos con una de las necesidades de tu comunidad. ¡Establece un plan de acción que incluya lo que harás, dónde, cuándo y con quién lo harás!