



**Creemos en un
mundo en el
que nadie se
sienta solo.**

Tu guía de cómo ser un Pal de **papa**

Hola Pals,

En Papa, creemos que tener una buena salud va de la mano con apoyarnos como comunidad. A pesar de las diferencias que el mundo enfrenta como sociedad, nuestra misión siempre será unirnos para combatir la soledad. Los eventos de los últimos años han hecho que el aislamiento social más común. La soledad siempre ha sido un factor que influye en la salud, es por ello que nuestra prioridad sea crear conexiones y vínculos sociales. En Papa nos dedicamos a ayudar a la comunidad a través de visitas.

Por eso, te invitamos a ser un Pal en tu día a día. Es tan simple como tener pequeños gestos de conexión con otros seres humanos: hacer una llamada telefónica, escribir una nota, invitar a tus amigos a hacer algo juntos, visitar a un vecino. Cada conexión nos acerca un paso más a un mundo en el que nadie tiene que sentirse solo.

Sinceramente,

papa

El equipo de Papa

En esta guía encontrarás ideas, herramientas e incluso actividades para ayudarte a aprender a ser un Pal. Sigue leyendo para encontrar inspiración, juegos, ideas para iniciar una conversación y muchas cosas más que te ayudarán a interactuar con otras personas... ¡Hoy mismo!

Lo que encontrarás aquí...

Búsqueda del tesoro en tu vecindario

.

Ideas de cómo iniciar una conversación

.

Los mejores consejos de tu Pal

¡Además de mucha inspiración sobre cómo ser un Pal!



Todos deberíamos ser Pals en nuestro día a día. Por eso te invitamos a unirte a nuestro equipo de Papa Pals para hacer una diferencia en tu comunidad.

Si quieres ser parte de nuestra misión y ayudarnos a combatir la soledad en tu comunidad ¡Tenemos un trabajo para ti!

Ser un Papa Pal es marcar la diferencia con cada persona que ayudas. Además de eso, los Pals también ganan dinero con un trabajo flexible donde pueden manejar su propio horario.

Los Papa Pals brindan apoyo a adultos mayores, niñas, niños y familias con cosas como compañía, ayuda en la casa, diligencias, cuidado de mascotas, enseñanza de tecnología básica y traslados en automóvil. No es un rol médico, y no se requiere experiencia en atención médica. La mejor parte es que puedes hacer un trabajo significativo en tu propio horario: tú decides cuándo quieres trabajar y con qué frecuencia.

¡Ayudar a tu comunidad nunca se sintió mejor!

Entra a papa.com/pals para aplicar hoy.



La soledad es una pandemia dentro de otra pandemia.

La buena noticia: al unirnos con nuestra comunidad, podemos cambiar el rumbo. Comienza con pequeñas acciones que nos acercarán más. ¿Puedes imaginar las posibilidades?

La soledad es una crisis de salud pública

45%

más riesgo de mortalidad ¹

29%

de incremento de riesgo de la enfermedad del corazón ¹

32%

de incremento del riesgo de derrame cerebral ¹

50%

de incremento de riesgo a la demencia ¹

18% de las personas mayores de 50 años sufren de depresión causada por la soledad ²

La situación se agrava

64% de las llamadas de evaluación inicial de Papa, entre 2020 y 2022 mostraron aumento en la soledad ¹

5% de incremento de la prevalencia de la soledad desde que comenzó la pandemia ³

¡Unirnos como comunidad será la cura!

1 NIH
2 UCL
3 APA

30 maneras

de como ser un Pal

1. Llama a un amigo o amiga con quien no has hablado en mucho tiempo.
2. Llévale flores a tu vecino.
3. Envía una carta a un amigo o amiga.
4. Inicia un club de lectura.
5. Ofrece ayuda a un amigo con una tarea de casa.
6. Únete a una clase y conéctate con quien esté a tu lado.
7. Visita a un miembro de tu familia.
8. Planea una cena con la familia y amigos.
9. Dale un regalo a un amigo o amiga o a un negocio local.
10. Mándale un video gracioso a un amigo o amiga.
11. Da un paseo con un amigo o amiga y conversa con las personas de tu alrededor.
12. Descubre un pasatiempo perdido con un amigo o amiga.
13. Reúnete para una noche de juego.
14. Recoge basura en un parque o playa local.
15. Sonríe a alguien que esté a tu alrededor.
16. Dile algo bonito y positivo a alguien sobre su forma de ser.
17. Recomienda a alguien una lista de canciones.
18. Siéntate afuera con un amigo o amiga y comparte una buena conversación.
19. Envía un meme gracioso a un amigo o amiga.
20. Ofrece ayuda a un vecino o vecina para llevarle la compra del carro a la casa.
21. Cómprale un café a la persona que está detrás de ti en la fila.
22. Introduce unas monedas en un parquímetro que esté por expirar.
23. Recoge la basura que veas en tu caminata.
24. Ve un programa en Netflix junto con amistades unos amigos.
25. Comparte una receta de comida con amistades amigos en sus redes sociales.
26. Regálale a alguien un libro.
27. Planea una vacación con un amigo o una amiga.
28. Mantén la puerta abierta para otros.
29. Ayuda a tu vecino o vecina a llevar los botes de basura a su casa.
30. Ve de compras con un amigo o amiga.



¡Hola Pals! En las próximas páginas encontrarás dos actividades que puedes hacer con amigos(as), vecinos(as), o cualquiera, en realidad. Prepárate para reír, hablar y conectar con otros.



ACTIVIDAD 1

Búsqueda del tesoro en tu vecindario

Sal a caminar con un Pal y ve si puedes encontrar todas las cosas en la lista. (Si lo deseas, toma una foto de cada cosa y luego podrán verlas fotos juntos cuando lleguen a casa.) ¡También puedes jugar en grupo y el primero en terminar sera el ganador!

- ☐ Algo que sea de tu color favorito
- ☐ Una mascota
- ☐ Algo que esté vivo
- ☐ Algo que tenga más de 100 años
- ☐ Una puerta de un color que no sea marrón o gris
- ☐ Una planta con flores
- ☐ Un vecino amigable (¡asegúrate de saludarlo!)
- ☐ Algo que haga ruido
- ☐ Un niño montando una bicicleta o un scooter
- ☐ Un gato
- ☐ Algo que consideres hermoso
- ☐ Un cartel de la calle con un nombre divertido



ACTIVIDAD 2

Ideas para iniciar conversación

¡Usa estas indicaciones para iniciar una conversación!

- Si pudieras viajar a cualquier parte del mundo, ¿a dónde irías?
- ¿Cuál es tu época favorita del año?
- ¿Cuál es tu tipo de comida favorita?
- ¿Cuáles son las tres cosas principales en tu lista de deseos?
- ¿Qué te hace feliz?
- ¿Qué es lo primero que harías si ganaras la lotería?
- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Cuál es el mejor consejo que has recibido?
- ¿Cuál es tu película favorita?
- ¿Qué superpoder te gustaría tener?



ACTIVIDAD 3

¡Consejos de tu Pal!

No hay nada mejor que un buen consejo, especialmente cuando te ayuda a evitar cometer un gran error. Pídele a tu Pal que comparta sus mejores consejos sobre cómo manejar los próximos temas.

- Si estás cocinando la cena y se quema la comida.
¿Qué debes hacer?
- ¡Tienes dos compromisos! Prometiste llevar a tu amigo o amiga a una cita al mismo tiempo que tienes una reunión en el trabajo. ¿Qué debes hacer?
- Son las 10:30 de la noche y estás a 15 millas de la gasolinera más cercana. Tu tanque está casi vacío.
¿Qué debes hacer?
- Acabas de recibir una entrevista para el trabajo de tus sueños... solo que está a una hora de viaje desde tu casa.
¿Qué debes hacer?
- Tu tía Jenny, que es muy intensa, muy ruidosa y muy poco servicial, acaba de informarte que vendrá a quedarse contigo durante 8 días para celebrar Acción de Gracias.
¿Qué debes hacer?
- Tu perro ha estado visitando a tu vecino en busca de galletas y atención adicional. Ahora tu vecino te pregunta si estás dispuesto a considerar que la mascota sea de ambos.
¿Qué debes hacer?



ACTIVIDAD 4

¡Toma una foto!

Ve con tu Pal e intenta tomar fotos haciendo las siguientes cosas.

- Haciendo caras cómicas
- Disfrutando juntos de un café caliente
- Un paseo al aire libre
- Participando en un juego
- Disfrutando tu comida favorita
- Haciendo algún tipo de ejercicio
- Cocinando algo delicioso
- Jugando con una mascota







papa



papa.com

papa.link/pal-week