

■ Organiza con tus vecinos un plan de seguridad y protección ■ Dona sangre regularmente ■ Reporta a Locatel lo que veas que falla en tu comunidad: fugas de agua, alumbrado público, baches ■ Se voluntario en un hospital ■ Colabora recolectando alimentos para grupos indígenas ■ Participa en las actividades de los grupos ecologistas ■ Se voluntario en favor de la escuela de tus hijos ■ Apoya instituciones que capacitan a desempleados ■ Colabora con asilos, orfanatorios y centros de atención ■ Visita presos en los reclusorios ■ Invita a tus vecinos a cuidar las áreas verdes de tu colonia ■ Apoya los museos de tu localidad ■ Organiza actividades para embellecer tu colonia ■ Conoce a las instituciones que sirven a tu comunidad ■ Colabora con instituciones que atienden a discapacitados ■ Apoya a los comedores de tu Iglesia o Centro Religioso ■ Planta un árbol ■ Colabora con los centros de enseñanza en tu comunidad ■ Ofrece tu talento a instituciones de enseñanza para adultos ■ Apoya programas en beneficio de los niños de la calle ■ Organiza colectas en beneficio de alguna institución ■ Brinda tu apoyo a las familias de los presos ■ Apoya las campañas de recolección y distribución de medicinas ■ Fomenta actividades culturales en tu colonia ■ Recolecta libros para las bibliotecas escolares ■ Unete con tus vecinos para promover la seguridad pública ■ Se un voluntario en la institución que tu elijas ■ Organiza colectas y consigue sillas de ruedas y medicinas ■ Se voluntario en un banco de alimentos ■ Recolecta juguetes y ropa para niños huérfanos ■ Enseña a leer y a escribir a quien lo necesite ■ Promueve el buen trato a los animales ■ Orienta a los jóvenes en las correccionales ■ Enseña primeros auxilios a tus hijos y familiares ■ Da clases de pintura, música, etc. a niños de bajos recursos ■ Enséñale tu oficio a otras personas ■ Organiza brigadas para limpiar tu colonia ■ Participa en los eventos que organizan las instituciones ■ Fomenta la limpieza e higiene en tu lugar de trabajo ■ Organiza pláticas sobre higiene en la preparación de alimentos ■ Unete a grupos que defiendan especies en peligro de extinción ■ Involúcrate en los programas de ayuda de tu Iglesia o Centro Religioso ■ Participa con instituciones que otorgan becas ■ Facilita el que tus empleados se capaciten ■ Organiza con tus vecinos campañas de recolección de basura ■ Ayuda a la reintegración de los presos liberados ■ Participa en las campañas de vacunación ■ Visita personas que sabes que están solas en tu comunidad ■ Apoya programas culturales de tu escuela o universidad ■ Conoce y ayuda a tus vecinos ■ Difunde las actividades de las instituciones no lucrativas ■ Visita niños enfermos en los centros de salud ■ Apoya campañas de distribución de alimentos de escuelas y universidades ■ Conoce los programas de apoyo social de las escuelas y universidades ■ Comparte tus conocimientos con quien los necesite ■ Realiza colectas para mejorar las instalaciones de tu escuela ■ Participa en campañas que promueven la educación rural ■ Apoya campañas de capacitación en medios rurales ■ Enseña a los niños a

parques y lugares de recreo de tu comunidad **1** Invita a tus amigos y familiares a que sean voluntarios **1** Colabora con centros de prevención y tratamiento de adicciones **1** Evita el desperdicio de alimentos en tu casa **1** Organiza a tus vecinos para estar preparados en casos de emergencias **1** Da clases en escuelas de bajos recursos como voluntario **1** Invita a tu empresa a que apoye programas de capacitación **1** Escucha y apoya a algún vecino que te necesite **1** Promueve en tu empresa el reciclado de papel **1** Colabora con instituciones que promueven las bellas artes **1** Unete con tus vecinos para mejorar los servicios públicos **1** Ofrece tu talento para profesionalizar a las instituciones **1** Organiza pláticas sobre prevención de enfermedades **1** Invita a los restaurantes para que apoyen a los bancos de alimentos **1** Apoya a los centros deportivos y de recreación en tu comunidad **1** Colabora con instituciones de enseñanza para adultos **1** Invita a profesionistas a que sean voluntarios en centros de enseñanza **1** Pon el ejemplo manteniendo limpios tu casa y lugar de trabajo **1** Ayuda a tu escuela a conseguir instrumentos musicales **1** Organiza actividades para los ancianos y niños de tu colonia **1** Unete al patronato de una institución **1** Da tu apoyo al coro de tu Iglesia o Centro Religioso **1** Destina una hora de tu tiempo semanal como voluntario **1**

**h** Reporta a Locatel lo que veas que falla en tu comunidad: fugas de agua, alumbrado público, baches **\_\_** Organiza con tus vecinos un plan de seguridad y protección **h** Dona sangre regularmente **\_\_** Se voluntario en un hospital **h** Colabora recolectando alimentos para grupos indígenas **\_\_** Participa en las actividades de los grupos ecologistas **h** Se voluntario en favor de la escuela de tus hijos **\_\_** Apoya instituciones que capacitan a desempleados **h** Colabora con asilos, orfanatorios y centros de atención **\_\_** Visita presos en los reclusorios **h** Invita a tus vecinos a cuidar las áreas verdes de tu colonia **\_\_** Apoya los museos de tu localidad **h** Organiza actividades para embellecer tu colonia **\_\_** Conoce a las instituciones que sirven a tu comunidad **h** Colabora con instituciones que atienden a discapacitados **\_\_** Apoya a los comedores de tu Iglesia o Centro Religioso **h** Planta un árbol **\_\_** Colabora con los centros de enseñanza en tu comunidad **h** Ofrece tu talento a instituciones de enseñanza para adultos **\_\_** Apoya programas en beneficio de los niños de la calle **h** Organiza colectas en beneficio de alguna institución **\_\_** Brinda tu apoyo a las familias de los presos **h** Apoya las campañas de recolección y distribución de medicinas **\_\_** Fomenta actividades culturales en tu colonia **h** Recolecta libros para las bibliotecas escolares **\_\_** Unete con tus vecinos para promover la seguridad pública **h** Se un voluntario en la institución que tu elijas **\_\_** Organiza colectas y consigue sillas de ruedas y medicinas **h** Se voluntario en un banco de alimentos **\_\_** Recolecta juguetes y ropa para niños huérfanos **h** Enseña a leer y a escribir a quien lo necesite **\_\_** Promueve el buen trato a los

capaciten **h** Organiza con tus vecinos campañas de recolección de basura  Ayuda a la reintegración de los presos liberados **h** Participa en las campañas de vacunación  Visita personas que sabes que están solas en tu comunidad **h** Apoya programas culturales de tu escuela o universidad  Conoce y ayuda a tus vecinos **h** Difunde las actividades de las instituciones no lucrativas  Visita niños enfermos en los centros de salud **h** Apoya campañas de distribución de alimentos de escuelas y universidades  Conoce los programas de apoyo social de las escuelas y universidades **h** Comparte tus conocimientos con quien los necesite  Realiza colectas para mejorar las instalaciones de tu escuela **h** Participa en campañas que promueven la educación rural  Apoya campañas de capacitación en medios rurales **h** Enseña a los niños a proteger el medio ambiente  Colabora con instituciones que promueven los derechos humanos **h** Promueve la cultura indígena  Mantén limpia la fachada de tu casa **h** Apoya económicamente a la institución que tu elijas  Brinda apoyo a las familias de enfermos **h** Participa en campañas en favor de la nutrición  Da de comer a los que tienen hambre **h** Platica con jóvenes sobre orientación vocacional  Si hablas otro idioma, enséñaselo a alguien más **h** Empieza campañas para reducir la contaminación  Promueve la cultura nacional entre los niños de tu colonia **h** Ayuda a tu escuela a conseguir equipo de laboratorio  Cuida los parques y lugares de recreo de tu comunidad **h** Invita a tus amigos y familiares a que sean voluntarios  Colabora con centros de prevención y tratamiento de adicciones **h** Evita el desperdicio de alimentos en tu casa  Organiza a tus vecinos para estar preparados en casos de emergencias **h** Da clases en escuelas de bajos recursos como voluntario  Invita a tu empresa a que apoye programas de capacitación **h** Escucha y apoya a algún vecino que te necesite  Promueve en tu empresa el reciclado de papel **h** Colabora con instituciones que promueven las bellas artes  Unete con tus vecinos para mejorar los servicios públicos **h** Ofrece tu talento para profesionalizar a las instituciones  Organiza pláticas sobre prevención de enfermedades **h** Invita a los restaurantes para que apoyen a los bancos de alimentos  Apoya a los centros deportivos y de recreación en tu comunidad **h** Colabora con instituciones de enseñanza para adultos  Invita a profesionistas a que sean voluntarios en centros de enseñanza **h** Pon el ejemplo manteniendo limpios tu casa y lugar de trabajo  Ayuda a tu escuela a conseguir instrumentos musicales **h** Organiza actividades para los ancianos y niños de tu colonia  Unete al patronato de una institución **h** Da tu apoyo al coro de tu Iglesia o Centro Religioso  Destina una hora de tu tiempo semanal como voluntario

Reporta a Locatel lo que veas que falla en tu comunidad: fugas de agua, alumbrado público, baches - Organiza con tus vecinos un plan de seguridad y protección - Dona sangre

Religioso - Planta un árbol - Colabora con los centros de enseñanza en tu comunidad - Ofrece tu talento a instituciones de enseñanza para adultos - Apoya programas en beneficio de los niños de la calle - Organiza colectas en beneficio de alguna institución - Brinda tu apoyo a las familias de los presos - Apoya las campañas de recolección y distribución de medicinas - Fomenta actividades culturales en tu colonia - Recolecta libros para las bibliotecas escolares - Unete con tus vecinos para promover la seguridad pública - Se un voluntario en la institución que tu elijas - Organiza colectas y consigue sillas de ruedas y medicinas - Se voluntario en un banco de alimentos - Recolecta juguetes y ropa para niños huérfanos - Enseña a leer y a escribir a quien lo necesite - Promueve el buen trato a los animales - Orienta a los jóvenes en las correccionales - Enseña primeros auxilios a tus hijos y familiares - Da clases de pintura, música, etc. a niños de bajos recursos - Enséñale tu oficio a otras personas - Organiza brigadas para limpiar tu colonia - Participa en los eventos que organizan las instituciones - Fomenta la limpieza e higiene en tu lugar de trabajo - Organiza pláticas sobre higiene en la preparación de alimentos - Unete a grupos que defiendan especies en peligro de extinción - Involúcrate en los programas de ayuda de tu Iglesia o Centro Religioso - Participa con instituciones que otorgan becas - Facilita el que tus empleados se capaciten - Organiza con tus vecinos campañas de recolección de basura - Ayuda a la reintegración de los presos liberados - Participa en las campañas de vacunación - Visita personas que sabes que están solas en tu comunidad - Apoya programas culturales de tu escuela o universidad - Conoce y ayuda a tus vecinos - Difunde las actividades de las instituciones no lucrativas - Visita niños enfermos en los centros de salud - Apoya campañas de distribución de alimentos de escuelas y universidades -- Conoce los programas de apoyo social de las escuelas y universidades - Comparte tus conocimientos con quien los necesite - Realiza colectas para mejorar las instalaciones de tu escuela - Participa en campañas que promueven la educación rural - Apoya campañas de capacitación en medios rurales - Enseña a los niños a proteger el medio ambiente - Colabora con instituciones que promueven los derechos humanos - Promueve la cultura indígena - Mantén limpia la fachada de tu casa - Apoya económicamente a la institución que tu elijas - Brinda apoyo a las familias de enfermos h Participa en campañas en favor de la nutrición - Da de comer a los que tienen hambre - Platica con jóvenes sobre orientación vocacional - Si hablas otro idioma, enséñaselo a alguien más - Empieza campañas para reducir la contaminación - Promueve la cultura nacional entre los niños de tu colonia - Ayuda a tu escuela a conseguir equipo de laboratorio - Cuida los parques y lugares de recreo de tu comunidad - Invita a tus amigos y familiares a que sean voluntarios - Colabora con centros de prevención y tratamiento de adicciones - Evita el desperdicio de alimentos en tu casa - Organiza a tus vecinos para estar preparados en casos de

adultos - Invita a profesionistas a que sean voluntarios en centros de enseñanza - Pon el ejemplo manteniendo limpios tu casa y lugar de trabajo - Ayuda a tu escuela a conseguir instrumentos musicales - Organiza actividades para los ancianos y niños de tu colonia - Unete al patronato de una institución - Da tu apoyo al coro de tu Iglesia o Centro Religioso - Destina una hora de tu tiempo semanal como voluntario