



La Teletón es un llamado a la inclusión y a la solidaridad total

■ **Helmut Kauffmann Chivano**

Dr. en Teología- Magíster en Liderazgo Pedagógico.

La solidaridad es el sentimiento y la acción de apoyo mutuo entre personas. Significa estar al lado de alguien en momentos buenos y malos, compartiendo alegrías y ayudando en dificultades. **Es más que una simple ayuda económica; es una conexión profunda que nos une como seres humanos.** Sentir y comprender las emociones de otros. Ayudar sin esperar nada a cambio. Trabajar juntos por un objetivo común. Estar dispuesto a ofrecer tiempo y recursos.

La solidaridad es una parte esencial de nuestra naturaleza humana. Somos seres sociales y buscamos relacionarnos; desde pequeños, podemos sentir las emociones de los demás, imitamos las acciones solidarias que vemos en nuestra familia y comunidad, queremos que todos tengan oportunidades justas, mejora del estado de ánimo, sentir que hacemos una diferencia nos hace sentir valiosos, centrarnos en otros puede aliviar nuestras propias preocupaciones, crea lazos más fuertes con quienes nos rodean.

Ampliando ideas, la solidaridad puede manifestarse de diferentes formas, dependiendo de las situaciones y las personas involucradas. Apoyar y ayudar a nuestros familiares en momentos de necesidad, participar en actividades que benefician a nuestro vecindario o comunidad. Ayudar a personas de otros países, especialmente en situaciones de emergencia. Involucrarse en actividades para proteger el medio ambiente y las futuras generaciones. Usar las redes sociales y la tecnología para apoyar causas y difundir mensajes importantes. Impulso que nos lleva a sentir el dolor o la alegría de otros y quere-



mos ayudar.

Aprendemos en casa y en el colegio la importancia de ayudar. Ayudar nos hace sentir felices y satisfechos. **Lamentablemente, la sociedad, ante los peligros que existen en el Chile de hoy, de seguridad, no valora y promueve la solidaridad como algo bueno, por los riesgos que ello involucra.** Nada mejor que sentir orgullo y alegría por nuestras acciones. Encontramos soluciones creativas en conjunto. Ser solidario sin olvidarte de ti mismo. Es importante ayudar a otros, pero también debemos cuidarnos para no sentirnos agotados emocionalmente. En lo espiritual, reconoce cuándo necesitas descansar, ten espacios para ti y prioriza decidiendo qué es más importante en cada momento. Escuchar a alguien: a veces, prestar atención es la mejor ayuda. Sonreír y ser amable: pequeños gestos pueden alegrar el día de alguien. Apoya el comercio local, comprar en tiendas cercanas ayuda a tu comunidad. Comparte historias inspiradoras: motiva a otros con ejemplos positivos. Enseña a los más pequeños: los niños aprenden observando nuestras acciones. En situaciones de crisis, la solidaridad se vuelve aún más importante. Recuerda que ser solidario no significa olvidarte de ti; al contrario, al cuidar de ti mismo, puedes ayudar mejor a los demás. Cada pequeño gesto cuenta, y juntos podemos hacer del mundo un lugar más agradable y empático. Aconcagua, sin ser todavía región, estuvo en esta Teletón, a la altura de los mejores de Chile.