

hoy



Este es un aporte de la oficina regional de **América Latina y el Caribe de Church World Service** para colegas y trabajadores del desarrollo, socorristas, líderes locales, voluntarios de refugios y quienes trabajan para transformar las comunidades a través de respuestas justas y sostenibles al hambre, la pobreza, el desplazamiento y los desastres.

- 1** **Agradezco** por la oportunidad de ser, junto con otras personas, parte de la construcción de un mundo donde todos tengan comida, una voz y un lugar seguro al que llamar de hogar.
- 2** **Recuerdo** que posiblemente no lograré resolver hoy todos los problemas y asuntos pendientes, así que trataré de priorizar adecuadamente.
- 3** **Con afecto y respeto** diré "No" o "Ahora no puedo hacerlo" cuando sea necesario, y pediré ayuda a mis colegas, sin dudar, cuando la necesite.
- 4** **Cuidaré** mi cuerpo mientras trabajo, tomaré un recreo cuando lo necesite y me alimentaré en forma sana. Trataré de hacer ejercicio y descansar.
- 5** **Si me preparo** para hacer un viaje, planificaré, delegaré, pediré ayuda y coordinaré tareas para poder ir y volver en paz.
- 6** **Si estoy viajando**, trataré de concentrarme en la tarea por hacer y en apreciar la riqueza de mis colegas y de las organizaciones y comunidades que visitaré.
- 7** **Trataré** de tener un gesto amable con los miembros de mi equipo y estaré atento/a a reconocer su trabajo, esfuerzo y compromiso.
- 8** **Intentaré** reservar tiempo, fuerzas y voluntad para hacer algo que me gusta o haya postergado, como llamar, visitar o escribir a algún ser querido o ir de paseo en algún lugar especial.
- 9** **Al planificar** o revisar un programa o actividad nueva o en curso, tendré en cuenta la seguridad y el bienestar físico, emocional y espiritual de los/las trabajadores humanitarios/as, así como sus derechos.
- 10** **Recordaré** y celebraré que soy una persona única, valiosa e importante que hoy está cumpliendo una tarea maravillosa y que hace una diferencia en el mundo.