



Susila
Dharma
International
building with humanity

SDIA eNews | Enero 2025

EL PODER DEL VOLUNTARIADO

DAR LO MEJOR DE NOSOTROS MISMOS, COMPARTIR NUESTROS
DONES CON EL MUNDO

Photo Courtesy of Ruthie Brown



Más importante que dar dinero es compartir nuestro tiempo y talentos con quienes lo necesitan. Esa es la esencia de poner en práctica nuestro latihan. En este eNews de fin de año, les traemos algunas historias personales sobre cómo el voluntariado ha cambiado vidas. Tres de ellas son de jóvenes que dejaron su zona de confort y se desafiaron a sí mismos para apoyar proyectos de SD en Sudáfrica y Ecuador. Muchas gracias a Ruthie, Miro y Emil por compartir en tiempo real sus experiencias de voluntariado con nosotros — estas experiencias no fueron fáciles, pero sin duda cambiaron sus vidas y las de las personas en cuya vida dejaron huella. También les contamos la historia de Ramsey Oren y Leslie Stettler, que fundaron el “First Light Social Club” (Club Social Primera Luz) para adultos mayores con demencia — abriendo su hogar y dedicando su tiempo a difundir alegría y construir una comunidad más solidaria. Por último, compartimos las historias de Vincent Mount, actual Presidente de SDIA, cuya vida fue cambiada para siempre gracias al voluntariado como parte del equipo organizador del Congreso Mundial de 1993 en Amanecer; y la historia de cómo Osanna Favre pasó de sufrir picaduras de pulgas y un calor sofocante como voluntaria en Colombia, a fundar Human Force Volunteering for Social Change (Fuerza Humana Voluntariado por el Cambio Social) — brindando a cientos de jóvenes la oportunidad de aprender sobre el mundo que les rodea y su lugar en él, mientras ofrecen su tiempo y esfuerzo a proyectos locales de SD en todo el mundo.



No me malinterpretes, también necesitamos y agradecemos mucho tus donaciones. Pero Susila Dharma abarca más que eso. Se trata de dar de ti mismo. Dejemos que 2025 sea el año en que todos nos acerquemos un poco más a la comunidad que nos rodea y hagamos nuestra parte para hacer del mundo un lugar mejor.

Virginia Thomas

Directora Ejecutiva SDIA

Mi experiencia con I Protect Me (Yo Me Protejo) en Sudáfrica

Por Ruthie Brown

En otoño de 2024, tuve el privilegio de viajar desde Estados Unidos a Puerto Elizabeth, Sudáfrica, para trabajar como voluntaria en “I Protect Me” (IPM) (Yo Me Protejo). IPM es una organización centrada en la prevención de la violencia doméstica, la agresión sexual, el feminicidio y el embarazo adolescente en Sudáfrica. Su personal enseña habilidades sociales importantes como el establecimiento de límites, la importancia de enfrentarse a los intimidadores o “bullies” y la planificación familiar a través de programas escolares y extraescolares. IPM también ofrece apoyo a las víctimas, creando y compartiendo una red de psicólogos, terapeutas y otras ONG que pueden proporcionar recursos y ayuda a las víctimas de la violencia.

Como cinturón negro de segundo grado y especializada en estudios de género y sexualidad, estoy profundamente comprometida con el empoderamiento de las comunidades vulnerables a través de las artes marciales. IPM estaba buscando incorporar la defensa personal a su plan de estudios, y yo quería aprender de una organización que realiza un trabajo de prevención importante en comunidades muy afectadas por la violencia de género. Así que viajé más de 9.000 millas a Puerto Elizabeth, en Sudáfrica, para hacer precisamente eso. Descubrí que IPM no sólo servía a los niños de la comunidad local, sino que también inspiraba resiliencia y proporcionaba un trabajo significativo a sus empleados. Vi de primera mano el profundo impacto que una pequeña organización puede tener en una comunidad más amplia. Mi experiencia estuvo llena de dolor y asombro, risas y miedo, profunda introspección, y cuando me fui, sabía que trabajar por la igualdad de género sería una vocación para toda la vida.

Una de las funcionarias de IPM, como muchas otras en Sudáfrica, ha sido resiliente frente a la adversidad. Su historia refleja el impacto de IPM en las vidas de las personas con las que entra en contacto. Tyronese (28 años) perdió a su madre durante su último año de secundaria. Sólo veía a su padre, que vivía en otra ciudad, “de vez en cuando”. Cuando murió su madre, se convirtió en la persona responsable de sus tres hermanos pequeños. Aunque fue aceptada para asistir a la universidad, tuvo que dejar la universidad para cuidar de sus hermanos, dos de los cuales estaban muy enfermos.

En los tres siguientes años, dos de sus hermanos sucumbirían a sus enfermedades y fallecerían. Desgarrada por el dolor, pensó que su suerte había cambiado cuando conoció a un joven del que se enamoró rápidamente. Se casaron y tuvieron una hija juntos. Pero el joven del que se había enamorado se volvió abusivo y cruel, y ella no quería dejarlo. Explicó que “te pierdes a ti misma cuando estás siendo abusada”... “estás tan enamorada que empiezas a creer lo que te dicen, todas las cosas negativas. Vives para esa persona que te mantiene en una jaula”. Tyronese finalmente dejó a su marido después de que casi la matara, y también porque asistió a una capacitación de empoderamiento para víctimas en IPM. Dejó a su marido para proteger a su hija y a su hermano menor, para asegurarse de que tuvieran una madre. “Los niños pasan por traumas, necesitamos hacer todo lo posible para detener el ciclo de abuso”.

Ahora, Tyronese es la “Coordinadora escolar” de IPM. Líder en la organización, gestiona a casi 50 trabajadores provinciales. Apoyada por sus compañeros de trabajo de IPM, recientemente abrió su propia empresa de eventos. Ahora puede seguir sus pasiones: bailar y trabajar con niños. Fue una de las primeras personas en darme la bienvenida con una gran sonrisa y los brazos abiertos en Sudáfrica, y es una de las mujeres más fuertes que he conocido.

Tyronese compartió su historia conmigo en mi segundo día en Sudáfrica. En la semana siguiente, cinco hombres armados irrumpieron en una escuela primaria mientras había clase y robaron los teléfonos celulares y las computadoras de los profesores, traumatizando a los niños. Al día siguiente, dos hombres fueron asesinados a tiros justo al final de la calle donde yo vivía. Esa noche, me sentí abrumada por la cantidad y la regularidad de la violencia en Puerto Elizabeth. Lloré por las víctimas de la violencia doméstica; lloré por los niños que no querían ir a la escuela porque temían que los hombres armados volvieran; y lloré porque tenía miedo. En las semanas siguientes, luché por adaptarme a mi nueva realidad. Para garantizar mi seguridad, no podía salir de la casa ni de la oficina de IPM sin que alguien me acompañara, lo que significaba que mi libertad e independencia estaban limitadas.

Sin embargo, como voluntaria de IPM, por cada minuto de miedo había un minuto de asombro. Recuerdo muy claramente la primera escuela de primaria a la que fui. Paramos en todas las aulas de 5º curso donde los estudiantes querían hacer preguntas importantes como “¿Has estado en Target?” y “¿Cuál es tu bebida favorita de Starbucks?”. Me alegré especialmente cuando una niña me dijo: “Te pareces a Sabrina Carpenter”. Cuando un niño pequeño me preguntó si podía darme un abrazo, obviamente le dije que sí. En cuestión de segundos, toda la clase había hecho cola para recibir su abrazo. Un compañero de trabajo en IPM me dijo que ese podría ser el único abrazo que algunos de esos niños recibirían esa semana.

Durante los dos siguientes meses, enseñé defensa personal a niños de todas las edades y orígenes. Muchos de ellos se fueron con ganas de aprender más y con una sonrisa en sus rostros. Pero algunos de los momentos más significativos que pasé enseñando defensa personal fue cuando trabajé con otros funcionarios de IPM. Muchos de ellos, como Tyronese, habían sufrido violencia a manos de una pareja o miembro de la familia. Me sentí aliviada al escuchar que muchos de mis compañeros de trabajo salían de mis clases sintiéndose más fuertes, más empoderados y más seguros. Mi trabajo más importante fue asegurarme de que el plan de estudios de defensa personal siguiera siendo una parte clave del programa IPM mucho después de mi partida. Así que enseñé a un grupo de compañeros que estaban especialmente interesados y comprometidos en aprender de mí cómo enseñar defensa personal. Al final de mi estancia en Sudáfrica, varios de ellos eran excelentes líderes. También grabé vídeos de instrucción de defensa personal para asegurarme de que, si tenían alguna pregunta, habría material de referencia disponible.

Durante mi tiempo en IPM, fui testigo tanto del devastador impacto de la violencia como del poder transformador del trabajo de prevención. La organización no sólo proporciona una educación crucial, sino que también crea oportunidades de empleo valiosas para aquellos que quieren ayudar a romper los ciclos de la pobreza y el abuso, así como servicios de apoyo para prevenir y abordar la violencia contra mujeres y niños. Aunque los desafíos que enfrentan las comunidades de Puerto Elizabeth son significativos (la tasa de desempleo es del 50%), el enfoque holístico de IPM — combinando capacitación en habilidades prácticas, educación para la prevención de la violencia y redes de apoyo a las víctimas, favorece un cambio positivo. Mi experiencia me reafirmo la importancia de apoyar a las organizaciones de base que comprenden y responden a las necesidades específicas de sus comunidades. Quiero hacer más de este tipo de trabajo cuando me gradúe. Estoy agradecida por el patrocinio de Susila Dharma.



Dona ahora a I Protect Me

El voluntariado no siempre es fácil, pero está lleno de aprendizajes:

Emil Stevenson Sapir y Ramiro Mount comparten sus experiencias como voluntarios en FUEGOS, y la escuela gastronómica y restaurante Iche en Manabí, Ecuador.



De septiembre a finales de noviembre de 2024, Emil Stevenson Sapir y Ramiro Mount viajaron a Ecuador para trabajar como voluntarios en un proyecto de Susila Dharma “FUEGOS” y la [escuela gastronómica Iche](#).

Como voluntarios, desempeñaron diferentes funciones, incluyendo enseñar inglés a los estudiantes de la escuela gastronómica, trabajar en el restaurante de alta cocina de Iche, y crear vídeos para documentar diversos procesos de transformación de alimentos desarrollados en la escuela.

¿Cuáles fueron algunos de los desafíos a los que se enfrentaron? ¿Cómo podría mejorarse su experiencia de voluntariado?

Emil y Miro identificaron muchos desafíos durante sus primeros meses como voluntarios. El principal fue las barreras del idioma y las diferencias culturales. Según Emil, “Definitivamente, el mayor desafío fue llegar a Iche y no poder hablar ni entender el idioma. Nos estábamos quedando en el mismo alojamiento que los estudiantes de la Escuela Gastronómica, pero no podíamos comunicarnos con ellos”. Recomendaron que las posibles mejoras para futuras experiencias de voluntariado serían garantizar uno o dos meses de capacitación intensiva en el idioma, y la necesidad de que el proyecto anfitrión identifique a una persona de contacto para los voluntarios, que tenga suficiente tiempo para trabajar con los voluntarios e integrarlos en el programa. Según Miro: “Cecilia y todo el equipo fueron increíbles, pero un desafío fue que el personal de Iche, en general, estaba muy

ocupado y parecía no estar al tanto de que íbamos a llegar ni de lo que íbamos a hacer hasta poco antes de nuestra llegada. Todos tenían otros trabajos, así que a veces nos sentíamos como una carga, a pesar de que estábamos allí para ayudar".

¿Qué fue lo más destacado de su estancia en Iche?

Según Miro y Emil, un momento realmente destacado para ellos fue la experiencia de enseñar inglés a los estudiantes, centrándose en el vocabulario relacionado con la cocina y los verbos de acción, desarrollando juegos divertidos e interactivos para facilitar el proceso de aprendizaje: “Esto era algo que no habíamos hecho antes y aprendimos mucho sobre lo que funciona y lo que no en términos de enseñar inglés. Es una gran sensación ver que la gente se divierte y aprende al mismo tiempo. Al principio fue un reto involucrar a los estudiantes, y el horario del programa estaba bastante lleno, con estudiantes rotando por distintas áreas".

Otro momento destacado fue ayudar en las distintas tareas de un restaurante de alta cocina: “Este es un entorno de ritmo muy rápido en el que se presta mucha atención a los detalles en la cocina". Miro y Emil trabajaron en todos los aspectos, incluyendo sirviendo mesas, detrás de la barra, preparando la comida, y en el huerto orgánico, documentando la producción de ingredientes locales especiales como la salsa de maní molido y un licor único hecho de caña de azúcar. Ayudaron a traducir el menú al inglés y produjeron un vídeo que documentaba cada paso del proceso de elaboración de la salsa de maní. También ayudaron en el huerto orgánico del restaurante: “El restaurante planea ampliar el huerto orgánico y también construir más instalaciones para ofrecer carreras de hostelería o catering, incluso a estudiantes internacionales". Según Miro, “Lo único que no pudimos hacer fue trabajar en la cocina durante el servicio — el ambiente es simplemente demasiado acelerado y requiere un nivel de español que no teníamos. Así que tuvimos que apartarnos y dejar que los demás hicieran el trabajo".

Ambos disfrutaron aprendiendo sobre la historia y la cultura del país, especialmente probando diferentes comidas y aprendiendo sobre los ingredientes locales. Una experiencia destacada fue disfrutar del menú de degustación del restaurante Iche, descrito como “la mejor comida que he probado". Qué manera tan fantástica de terminar un periodo de voluntariado en una de las principales escuelas de gastronomía en Ecuador.

Superando las barreras del idioma y culturales, ¡y una mordida de perro!

“Como extranjeros nos dimos cuenta de que somos personas privilegiadas, lo cual comprendemos", señaló Miro. A veces, Emil y Miro se encontraron con resentimientos por parte de algunos estudiantes, quienes no eran receptivos a sus intentos de hacer una amistad. Emil comentó que “Algunos estudiantes eran más empáticos y estaban más abiertos a aprender inglés. También enfrenté un problema personal, me mordió un perro y tuve que pasar un mes recuperándome, lo que me hizo sentir aislado y deprimido, ya que tenía que quedarme en casa gran parte del día”. Miro compartió que una de sus experiencias positivas durante su viaje fue descubrir el Club de Ping Pong de San Vicente, donde hizo amigos y participó en un torneo nacional.

La alegría de aprender a enseñar

De todas las experiencias, la que pareció más significativa para Emil y Miro fue aprender a enseñar inglés a los estudiantes de la escuela gastronómica, la mayoría de los cuales no sabían inglés pero necesitaban aprenderlo para avanzar en sus futuros emprendimientos. “Fue un desafío captar la atención de los estudiantes en la primera clase, pero logramos tener éxito en la segunda al hacerla más interactiva y divertida. Nos dimos cuenta de la importancia de planificar y preparar cada momento de la clase, que pasa muy rápido. Gran parte de enseñar es aburrido porque los alumnos no participan de forma entretenida. Un momento definitivamente destacado fue aprender a conectar con los estudiantes, que estaban ansiosos por participar en juegos competitivos y se divirtieron mucho mientras aprendían inglés".

¡Sigue a Miro y Emil mientras aplican sus habilidades de enseñanza y continúan su viaje para ser voluntarios en más proyectos de SD en Colombia en nuestro próximo eNews!



Fotos: Cortesía de Emil Stevenson y Ramiro Mount



Donate ahora a FUEGOS

Cómo un apagón dio lugar al “First Light Social Club” (Club Social Primera Luz):

Ramsey Oren y Leslie Stettler comparten su alegría con adultos mayores con demencia.



Encontrando el poder desde dentro

“La idea se nos ocurrió una mañana durante un apagón. ¿Qué haces cuando se va la luz y no tienes nada más que te distraiga? Tuvimos una profunda conversación sobre nuestras vidas y lo que queríamos hacer a continuación”, recuerda Ramsey. Leslie, su esposa, quien es profesora y directora Montessori, había leído sobre Cameron Camp, que utilizaba entornos y principios Montessori en centros de cuidados de larga duración, sobre todo para personas con demencia. Leslie había comprado el libro de Camp, pero llevaba diez años sin ponerlo en práctica. La conversación sobre el apagón fue un momento decisivo, y ella y Ramsey, ambos jubilados y miembros Subud desde hacía mucho tiempo, decidieron que aunque no tenían mucho dinero, lo que sí tenían era tiempo y la capacidad de crear experiencias alegres para quienes las necesitaban en su comunidad.

Cuidando a pacientes con demencia y devolviendo

Ramsey y Leslie gestionaron un “Bed and Breakfast” durante ocho años. La historia de una huésped conmovió a Ramsey — ella (la huésped) estaba asistiendo al funeral de su hermano, afectado por demencia. “Él hermano se había suicidado porque no quería ser una carga para su familia. Esto me llevó a considerar los desafíos que enfrentan tanto los pacientes con demencia como sus cuidadores y la necesidad de brindarles alivio. Mi perspectiva sobre la vida estaba cambiando, como jubilado, pasaba de enfocarme en ganarme la vida a devolver algo a mi comunidad. Me inspiró el éxito del trabajo voluntario de la comunidad menonita, que recauda millones de dólares para causas en todo el

mundo, dedicándose a devolver. Sentí que mi tiempo podría usarse mejor haciendo lo mismo”.

Pero, ¿por dónde empezar?

Leslie y Ramsey comenzaron por informarse. Tomaron un curso en línea de la Universidad de Tasmania en Australia para adquirir conocimientos sobre cómo trabajar con pacientes con demencia y decidieron que querían hacerlo en su hogar — creando un entorno no institucionalizado, enfocándose en crear una sensación de calidez, seguridad, alegría y compañerismo para los participantes. Querían empezar poco a poco, para crear una sensación de intimidad dentro del grupo. Así nació el “First Light Social Club”, con dos, luego cuatro, luego seis, luego ocho miembros — con un máximo establecido de 12 participantes que se reunían semanalmente en casa de Leslie y Ramsey. “First Light” se estableció como una sociedad sin fines de lucro, con cinco directores (dos de ellos pertenecientes a Subud) y varios voluntarios. El concepto del club fue evolucionando con el tiempo; el objetivo inicial era incorporar materiales Montessori, pero hubo un gran aprendizaje sobre lo que funcionaba bien y lo que no para involucrar a personas que viven con demencia en fases iniciales e intermedias.

Lo que les gustó y lo que no les gustó: interactuar con personas que padecen demencia en fases iniciales e intermedias

“Descubrimos que los materiales Montessori no eran efectivos. Las personas los percibían como infantiles y no adaptados para ellos. Descubrimos que actividades como el Tai Chi, el movimiento, los círculos de tambores y las conversaciones sobre experiencias personales resultaban más atractivas de lo que habíamos pensado inicialmente. Algunas actividades, como el uso de gafas de realidad virtual, no funcionaron porque los participantes se sentían incómodos con la tecnología”. Ramsey y Leslie iban aprendiendo sobre la marcha y pudieron ver que la interacción directa entre los participantes y los cuidadores era lo mejor, ya que ayudaba a abordar la profunda soledad que sienten las personas cuando no tienen la oportunidad de compartir e interactuar como seres humanos. Las reuniones semanales del club social, que incluyen comida y postre, proporcionan un tiempo social muy necesario para los participantes y un respiro para sus cuidadores, quienes a menudo trabajan desde casa: “Leslie prepara un almuerzo para cada reunión, y su comida, especialmente el postre, es un gran éxito”, dice Ramsey.

Ramsey ve que este trabajo tiene beneficios terapéuticos, pero también genera pura alegría en los adultos mayores, sobre todo para aquellos que están confinados en casa o incapacitados. Utilizaron la tecnología, como una televisión de pantalla grande, para acercar la naturaleza y otras experiencias asombrosas. También pusieron música y mostraban vídeos de actos extraordinarios, nuevos descubrimientos e historias positivas. Según Ramsey, “La música, especialmente la de su juventud, tenía un efecto profundo en ellos, a menudo despertando recuerdos y emociones. Una mujer de nuestro grupo había perdido la capacidad de hablar, pero cuando pusimos una canción que le encantaba, increíblemente pudo recitar cada palabra”.

Utilizando nuestra experiencia interior para el bien social

Ramsey reflexionó sobre el potencial para aumentar la participación comunitaria y las oportunidades de voluntariado para los miembros Subud dentro de sus respectivos grupos. “Esta experiencia me ha dado más de lo que me ha quitado. En el pasado, sí, hice trabajo voluntario: fui ayudante, presidente de grupo y desempeñé otros roles dentro de la organización. Pero esto es diferente. Hay un enorme valor en mirar más allá de nuestra comunidad Subud y contribuir a un bien mayor”. Ramsey señala que este tipo de voluntariado puede ayudar a combatir la profunda soledad, la pandemia invisible entre las personas mayores, proporcionando conexiones sociales significativas. Compartió su experiencia de ser guiado por el Latihan, lo que le permitió probar cosas nuevas y superar sus miedos. “Trabajar desde mi ser interior me dio más confianza y seguridad en que encontraría la manera de superar los desafíos que se presentaban en mi camino”.

Muchas gracias a Ramsey Oren, del grupo Subud Fraser Valley, por compartir la historia del [First Light Social Club](#) con nosotros y por ponerse a disposición de toda la comunidad.



Fotos: Cortesía de Ramsey Oren

[Dona ahora a First Light Social Club a través de SDIA](#)

Mirando hacia atrás, Amanecer, Colombia, 1992

Por Vincent Mount, Presidente de SDIA



Foto: Vincent como voluntario y algunos amigos.

El voluntariado en Amanecer me inició en un viaje de por vida.

En 1992, tomé un año fuera de mi carrera universitaria en arquitectura del paisaje para ir a vivir y ser voluntario en Amanecer, Colombia. Los miembros de Subud Colombia estaban ocupados construyendo un centro comunitario, con una hermosa sala diseñada por Muchtar Martins, junto con un hostel, un restaurante y varias casas, rodeados de espacios verdes abiertos con vistas a los Andes. Las condiciones allí eran bastante básicas, las cosas eran caóticas y se estaba realizando mucho trabajo en un gran esfuerzo por preparar el lugar para el próximo congreso mundial de 1993.

Fue un año increíble de descubrimiento personal para mí, en un momento en el que me cuestionaba si quería continuar con mi carrera de arquitectura del paisaje. Después de ver dónde había una necesidad, me dediqué a construir caminos de ladrillo, dirigiendo un pequeño equipo de voluntarios para pavimentar un camino entre los edificios y evitar que la gente caminara sobre la tierra descubierta. Ya tenía algo de español gracias a las clases que había tomado en casa con un compañero de Madrid, pero me tomó un par de meses

sentirme más cómodo con el idioma allí, entendiendo más de los términos locales, la jerga y los matices más sutiles de la comunicación. Había voluntarios de muchos países y éramos una mezcla de nacionalidades, todos lidiando con las diferencias culturales. Para la mayoría de nosotros, resultó ser un gran proceso de aprendizaje en muchos niveles: físico, emocional, psicológico y espiritual.

Estoy muy contento de haber tenido la oportunidad de estar allí durante ese año. Sucedieron muchas cosas inesperadas, la más significativa para mí fue conocer a mi futura esposa, Mariamah, pero también hice varias amistades para toda la vida que me han nutrido profundamente. Tocamos música, jugamos juegos y voleibol, hicimos obras de teatro juntos, ayunamos, hicimos excursiones y llegamos a conocer un poco de Colombia. Pero, más allá de eso, aprendí de las experiencias desafiantes acerca de los seres humanos, lo que nos une, cómo trabajamos juntos, que nos causa dolor, y que nos da alegría. No fue un viaje fácil, pero sí fue muy enriquecedor.



Creo que el voluntariado me dio perspectivas que he utilizado a lo largo de mi vida. En mi trabajo, lo que más me interesa es involucrarme con grupos de personas, realizar proyectos que sean para el bien común y acercar a la personas a la naturaleza. Ha sido un paso natural entrar a formar parte de la red Susila Dharma, para ayudar a otros a construir comunidades más fuertes y poner en acción su Latihan en dónde sea que se encuentren, para celebrar juntos el hecho de ser humanos.

Fotos: Cortesía de Vincent Mount.

Vincent como voluntario, a la edad de 22 años.

[Dona ahora a la Fundación Amanecer](#)

Mirando hacia adelante: Desafío pequeño, lecciones gigantes — Abrazando el viaje de un voluntario
Campamento de “Human Force” (Fuerza Humana)

Por Osanna Favre

Miembro de la junta directiva de SDIA

Me quedé despierta toda la noche planeando mi venganza. Me había convertido en un buffet ambulante infestada de pulgas. Después de luchar todo el día con el bambú Guadua* para asegurar un techo, me encontré cuestionando mis elecciones de vida. En un momento me sentí como un superhéroe en una misión; al siguiente, era una desesperada con grandes planes para exterminar a un montón de diminutos bichos. Mi experiencia como voluntaria hasta entonces había sido maravillosa, construyendo un aula en Colombia para niños locales desfavorecidos. Pero en ese momento mi mundo estaba patas arriba.

Esta batalla inesperada ilustró una verdad más amplia en la vida: así como yo luché esa noche, muchos jóvenes hoy en día luchan con sentimientos de desesperación cuando se enfrentan a los abrumadores desafíos globales que enfrentamos actualmente. Cambio climático. Guerra. Desigualdad e injusticia social. Acceso a educación de calidad, agua potable y atención médica, solo por nombrar algunos. Se preguntan: “Los problemas son demasiado grandes — ¿qué puedo hacer yo?” Sin embargo, el camino para lograr un impacto rara vez es sencillo. De hecho, los mismos desafíos que enfrentamos pueden llevarnos a respuestas inesperadas y enseñarnos lecciones invaluable no sólo sobre nosotros mismos sino también sobre el rol que podemos desempeñar para marcar la diferencia.

Al reflexionar sobre mi trayectoria como Coordinadora del Programa “Human Force”, nunca imaginé que seguiría aquí después de crear un programa de servicio de aprendizaje para jóvenes desde cero y conectarme con personas a nivel global durante más de una década,

comenzando con mi primera experiencia como voluntario. Al principio quería ser el superhéroe del mundo por un día; Ahora me veo como una pieza vital de un rompecabezas mayor que lucha por hacer del mundo un lugar mejor.

Encontré desafíos difíciles y experimenté un crecimiento personal significativo a lo largo del camino. Creer en mí misma durante los momentos de duda ha hecho que este viaje valga la pena. Se necesitó coraje para probar cosas nuevas, cometer errores y aceptar el proceso de aprendizaje, lo que a menudo me obligó a simplemente "improvisar" para seguir avanzando. Esos momentos desafiantes en última instancia me ayudaron a desarrollar una conexión más profunda conmigo misma y la fuerza interior que necesitaba para encontrar mi camino hasta aquí.

Es fundamental comprender que el éxito no siempre se trata de tener un gran plan. Por experiencia, se trata de dar pasos pequeños y significativos y trabajar juntos. Cada esfuerzo cuenta y el verdadero cambio nace de la acción colectiva. Aceptar lo desconocido y afrontar los altibajos puede fomentar el crecimiento y la resiliencia, permitiéndonos contribuir a algo más grande que nosotros mismos.

Entonces, mi consejo para mi yo más joven, y tal vez para cualquier joven que está escuchando ahí fuera — es que realmente te escuches a ti mismo. Reflexiona sobre tus pasiones y lo que te trae alegría, porque estas actividades pueden llevarte a los lugares más increíbles. Mirando hacia atrás, cada momento que honré mis intereses, se abrieron puertas a oportunidades inesperadas y enriquecieron mi vida de maneras que nunca hubiera imaginado. No dudes en salirte de los caminos comunes o explorar nuevos intereses — ya sea arte, ciencia, aventura o algo completamente distinto, seguir tus pasiones puede llevarte a descubrimientos que aún no has imaginado para ti mismo.

Entonces, ¿qué sigue en este viaje salvaje? Me emociona compartir que estamos organizando un campamento de capacitación destinado a capacitar a los jóvenes para que creen sus propios programas de aprendizaje. Dirigido a aquellos que ya han recorrido este viaje con nosotros, nos estamos arremangando para nutrir a la próxima generación de líderes mientras mantenemos nuestra huella ambiental bajo control.

Y finalmente, quizás te preguntes, ¿qué sucedió con esos molestos bichos? ¿Logré evitar una perdición segura y reclamar mi espacio como superhéroe al menos de mi propia historia? ¡Pues, te invito a venir a descubrirlo por ti mismo! Si aún no has sido parte de nuestro viaje, pero estás listo para seguir tu pasión, también organizaremos nuestro legendario campamento “Human Force” el próximo julio/agosto (ubicación por confirmar), ¡y todos están invitados! Trae tu entusiasmo, tu energía y repelente de insectos — ¡Embarquémonos juntos en esta aventura y creemos un cambio significativo que llegue a lugares inesperados!

Síguenos en Instagram [@hellohumanforce](#) para



más detalles :)

Guadua* - Un tipo de bambú utilizado en la arquitectura tradicional colombiana.

Dona ahora a Human Force

Queremos agradecerles por estar siempre aquí con nosotros. Es gracias a ustedes y sus constantes contribuciones que podemos mantenernos a flote año tras año. Sin su apoyo no podríamos haber logrado las metas y objetivos que nos propusimos en el 2024.

No se olviden de nosotros y únanonos, para continuar con este importante trabajo durante 2025.

Dona ahora a Susila Dharma

Esperamos que hayas disfrutado leyendo este número del boletín de SDIA.

Si lo has hecho, no dudes en compartirlo y suscribirte a nuestra [lista de contactos](#) para recibirlo en tu bandeja de entrada cuando tengamos una nueva edición.

¡Gracias por su leernos!



La Asociación Internacional Susila Dharma (SDIA) es una asociación de 57 miembros que operan en 26 países de todo el mundo. SDIA pone en contacto a estos equipos locales con recursos de formación, experiencia, gestión de proyectos y financiación.

Nuestros proyectos miembros llevan a cabo actividades en las siguientes Áreas de Programa: Salud y Bienestar, Desarrollo Infantil, Educación y Juventud, Medio Ambiente y Medios de Vida Sostenibles.

Nuestras secciones nacionales (Susila Dharma Nationals) apoyan nuestros proyectos y, en algunos casos, también dirigen sus propias actividades.

Para más información, consulte nuestro sitio web www.susiladharma.org



Copyright (C) 2025 Susila Dharma International Association. All rights reserved.
Ud recibe este correo porque se abonó a las noticias a través del sitio internet o de manera personal

Our mailing address is:
Susila Dharma International Association 572 Empire Street Greenfield Park Montreal, Quebec J4V 1W2
Canada

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

