

# SESIÓN COMPLEMENTARIA

**RECIPROCIDAD.**  
Lo que **DOY** y  
lo que **RECIBO**

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- \* Fortalecer la elección de opciones saludables que aporten al bienestar propio, de la comunidad y del planeta.



## DESCRIPCIÓN

Actividad grupal de conciencia en torno a la Madre Tierra y el propio bienestar para desarrollar un estilo de vida saludable y en armonía con el planeta.

## TIEMPO

45 minutos



## MATERIALES

- \* 4 fuentes de greda, madera u otro material noble.
- \* Frutos de la temporada.

## INICIO

ACTIVIDAD:

### Sabores que dejan Huella

(10 minutos)

1. Introduzca la sesión comentando que hoy trabajarán en torno al concepto de reciprocidad que tienen los pueblos originarios, y para ello vivirán una experiencia que busca que sean conscientes de lo que la tierra nos regala.
2. Divida al curso en cuatro grupos, los que se sentarán en el suelo formando cuatro círculos.
3. Entregue a cada grupo una fuente con trozos de frutas de la temporada.
4. Cada estudiante deberá sostener en sus manos un trozo de fruta sin comerlo aún. Invíteles a observarlo, a sentir su aroma, su textura, a apreciar los detalles que lo componen, la belleza de su forma y de sus particularidades.
5. Luego, pídales que coman lentamente el trozo de fruta, sintiendo su sabor y explorando su textura. Mientras lo hacen, dígales lo siguiente:

Demos las gracias a todas y todos quienes fueron parte del proceso que permitió tener estos frutos aquí, desde la persona que lo sembró y cuidó mientras crecía, al sol que lo iluminó y dió su energía, al agua que lo regó, a la tierra que le entregó sus nutrientes, hasta la persona que los preparó para que pudieran disfrutarlos el día de hoy. Porque todo tiene un proceso, el que debemos respetar y valorar.

Sean conscientes de este momento y sientan cómo sus cuerpos están recibiendo bienestar, salud y vida.

6. Motíuelos a reflexionar por grupos en torno a la pregunta: ¿Noté algo diferente al comer de manera más pausada y consciente?

## DESARROLLO

ACTIVIDAD:

### Dar y recibir: Un círculo perfecto

(25 minutos)

1. Comience la actividad diciendo:

La Madre Tierra genera todo lo que necesitamos para vivir: de ella brota el agua que sacia nuestra sed, en ella crecen nuestros alimentos; es la base sobre la que se construyen nuestros hogares; respiramos el aire que nos proporciona; podemos refrescarnos en sus ríos; mirar sus grandes montañas y sentirnos seres pequeños y a la vez protegidos. La Madre Tierra nos brinda todo para la vida, y a cambio sólo espera que respetemos sus ciclos, cuidemos sus recursos y que no la destruyamos más. Cuando cuidamos de los demás, de lo que nos rodea, estamos también cuidando de nosotros y nosotras, respetando la propia vida y la de la naturaleza, siendo conscientes que al acercarnos a la tierra, la vida se potencia y podemos encontrarnos nuevamente.

Ahora que somos conscientes de lo que recibimos de la Madre Tierra, vamos a pensar en cómo podemos hacer un acto de reciprocidad hacia ella.

2. Pida a cada grupo que, con los elementos que encuentren en la sala de clase, creen un ritual de agradecimiento a la Madre Tierra por todo lo que nos da para la vida. Explíqueles que el ritual será realizado por todo el curso como una gran comunidad. Déles 10 minutos.
3. Finalice la actividad pidiendo a cada grupo que realice su ritual junto al resto del curso. Dígales que, de ser necesario, pueden dar instrucciones antes de comenzar.

## CIERRE

ACTIVIDAD:

# Reciprocidad

(10 minutos)

1. Pida a los y las estudiantes que formen un gran círculo tomados de las manos. Dígales lo siguiente:  
Así como es importante la reciprocidad hacia la Madre Tierra, también lo es hacia nuestra comunidad. Siempre que recibamos una ayuda debemos buscar cómo devolverla. Siempre que recibamos un gesto de amabilidad, debemos ser amables. Dar y recibir es la base de nuestra vida como sociedad.
2. Luego, pida que recorran con la mirada a cada integrante del curso y se detengan unos segundos en los ojos de sus compañeros y compañeras. Cuando se vean, regálense una sonrisa.
3. Reflexione con el curso las **Ideas fuerza** y, enseguida, explique el apartado **Para seguir descubriendo**.

## IDEAS FUERZA



- \* Respetar a la Madre Tierra es respetar mi propia vida, ya que somos parte de ella como una especie más.
- \* La comunicación con la tierra debe ser constante, relacionándonos con las energías de los diferentes espacios naturales, pidiendo permiso y agradeciendo si tomamos algo que necesitamos de ella para no transgredir lo que allí fluye.
- \* Dar y recibir es un círculo perfecto que nos permite crecer como comunidad, ayudando y siendo ayudados cuando lo necesitemos.

## Para seguir DESCUBRIENDO



Piensa en formas concretas de practicar la reciprocidad con tu comunidad o con la Madre Tierra que puedas llevar a cabo durante las próximas 48 horas. Comienza practicando con pequeñas cosas, como ayudar a cruzar la calle a alguien que lo necesite, regar alguna planta que veas seca o dar agua a algún animal. Verás que dar y recibir nos hace bien.

