



FICHA DE ACTIVIDAD RECOME 2.0

ID de ficha: RECME23_AES_A_036

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PARTICIPANTES A PARTIR DE ...	GRUPO DE PARTICIPANTES	
		MINIMO	MAXIMO
Río de la vida	14 Años en adelante	4	36

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	ESPACIO			
70 minutos	FISICO	<input type="checkbox"/>	VIRTUAL	<input type="checkbox"/>
	ABIERTO	<input checked="" type="checkbox"/>	CERRADO	<input checked="" type="checkbox"/>

MODO DE PARTICIPACIÓN	TIPO DE ACTIVIDAD	NIVEL DE ACTIVIDAD	COSTO
Choose an item.	Choose an item.	Choose an item.	Choose an item.

ETIQUETAS SUGERIDAS (Progresión, Vida de grupo, Especialidades, Competencias, IDS, ODS, VAL, Marco Simbólico, etc.)

TEMAS TRANSVERSALES							
PAZ	DIVERSIDAD	GENERO	RESILIENCIA	VOLUNTARIADO	CUIDADO AMBIENTAL	DERECHOS HUMANOS	ECONOMIA
							
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

REQUERIMIENTOS PREVIOS

LA ACTIVIDAD CONTRIBUYE A DESARROLLAR		
CONOCIMIENTOS Plan de vida Sobre emociones y sentimientos Haga clic aquí para escribir texto. Haga clic aquí para escribir texto.	HABILIDADES Diálogo interno Observación y con conexión profunda con la naturaleza Resiliencia Haga clic aquí para escribir texto.	ACTITUDES Autoestima Confianza Honestidad Empatía Cuidado del otro Cuidado del ambiente natural



FICHA DE ACTIVIDAD RECOME 2.0

LO QUE NECESITO PARA LA ACTIVIDAD

MATERIALES	RECURSOS
Materiales Cartulina por persona Plumones	

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Botiquín de sección a la mano. Evitar que el cuerpo de agua tenga una fuerte corriente, se debe revisar y recorrer antes el lugar para prevenir riesgos.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD (PASO A PASO)

Ubicar al grupo a la orilla de un cuerpo de agua (de preferencia un río o un arroyo). Solicitar que se quiten los zapatos y de preferencia los calcetines. Realizar estiramientos y respiraciones profundas. Solicitar a quienes participan que abran todos sus sentidos para conectar con la naturaleza, pues es una actividad que se realiza en silencio y de manera individual, pero se avanza de manera colectiva. En orden y con cuidado deberán caminar libremente por el caudal del río o arroyo y deberán observar y sentir lo que hay alrededor. Deberán seguir de manera intuitiva al guía de la actividad. Al llegar a un espacio seco deberá brindarles una cartulina y colocar plumones a libre disposición. Deberán permanecer en silencio durante el resto de la actividad. Se indicará que se sienten y cierran los ojos para imaginar que la caminata en el río ha representado su vida, y deberán recordar los obstáculos y las curvas que la han transformado. Deberán dibujar su recorrido colocando símbolos sobre las transformaciones de su vida.

DURACION

15 minutos

CIERRE DE LA ACTIVIDAD (PASO A PASO)

Para cerrar, solicitar que ubiquen a una persona con la que les gustaría compartir su dibujo y reflexión, quien narre la actividad deberá permanecer en silencio y sin intervenir en el relato, tratando de poner atención a todos los detalles. Después de intercambiar sus historias, deberán unirse a otra pareja, quien escuchó la historia deberá contar la historia que escuchó con el mayor detalle, tratando de repetir las palabras de su compañera/o, y viceversa hasta que se hayan escuchado las cuatro historias.

Cada relato deberá durar máximo cinco minutos, es importante evitar preguntar o hacer comentarios sobre las historias, pues se trata de entregarse completamente a la escucha de las personas. Por último, deberá llamarse a todo el grupo para contestar libremente ¿qué les pareció la actividad?, ¿qué aprendieron de ella?

Caminar con los pies descalzos es una oportunidad para conectar con la Naturaleza. Nuestros cuerpos y células están cargados de energía eléctrica (electrones positivos) y conectar con la Tierra permite liberar el exceso de energía positiva, la acumulación de energía puede derivar en estrés y falta de inmunidad. Existen investigaciones sobre este fenómeno en las que se ha concluido que pisar la tierra o el agua transfiere electrones libres hacia el interior de los cuerpos, lo que genera antioxidantes que funcionan como antiinflamatorios.

Recomendación: La actividad puede ser parte de un campamento de sección o de equipo.

DURACION

20 minutos



FICHA DE ACTIVIDAD RECME 2.0

VARIABLES

--

POSIBILIDAD DE COMPLEMENTAR CON OTRAS SECCIONES

--

PARA EXPLORAR

Para explorar: Si quieres conocer sobre el tema puedes consultar Earthing o Conexión con la Tierra http://www.nextup.org/pdf/ACM_Journal_The_Biologic_Effects_of_Grounding_the_Human_Body_During_Sleep_as_Measured_by_Cortisol_evels_and_Subjective_Reporting_of_Sleep_Pain_and_Stress_2004.pdf

EVALUACION

--

INFORMACION ADICIONAL

AUTOR	PROVINCIA	FECHA DE ELABORACION
Colección Educativa	NACIONAL	24 de mayo de 2023