

Rompehielos: Gimnasia de comercio justo*

(20 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Resumen

Los participantes hablarán acerca de sus esperanzas y expectativas para este Food Fast, mientras realizan un ejercicio físico.

Necesitará

- papelón con palabras prohibidas

Pasos

Divida a los participantes en parejas. A cada pareja se le darán preguntas para el diálogo y un ejercicio físico. Las parejas se turnarán hablando sobre el tópico, cada persona no más de 30 segundos, mientras ambos realizan el ejercicio físico.

A los participantes también se les dará una lista de palabras prohibidas, que no pueden pronunciar durante la conversación. Si cualquiera de ellos usa una de estas palabras, entonces la pareja deberá continuar la conversación y el ejercicio por otros 30 segundos. El grupo entero observa y escucha las conversaciones mientras cada pareja usa su turno y completa la actividad asignada. Si queda tiempo después de que todas las parejas han tomado un turno, dedique unos minutos a conversar con todo el grupo acerca de cómo se sintió con esta actividad y qué aprendieron acerca de ellos mismos y de los demás en las conversaciones.

Temas para el diálogo:

- ¿Cuáles experiencias de ayuno has tenido antes de hoy?
- ¿Por qué te apuntaste para participar en este retiro?
- ¿Cuál crees que será la parte más difícil de este retiro?
- ¿Qué esperas aprender durante este retiro?
- ¿Cómo piensas que tu participación en este retiro mejorará el mundo?
- ¿Qué compartirás con otros acerca de tu ayuno?

Palabras prohibidas:

- Hambre
- Comer
- Amigos
- Ayudar
- Pobres

Ejercicios físicos:

- Sentadillas (sit-ups)
- Saltos
- Trote en sitio
- Sentadilla de pared
- Hacer círculos con los hombros

**Este rompehielos fue creado por el Equipo de Comercio Justo en CRS. Puede obtener más información sobre su trabajo y aprender cómo puede participar en el Comercio Justo visitando www.crsfairtrade.org.*