

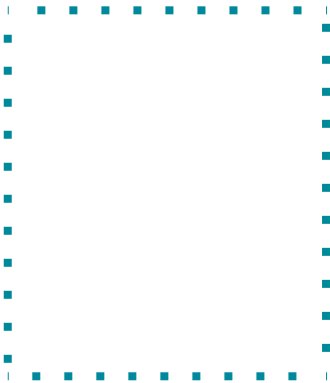


## TODOS ESTAMOS CONECTADOS

Esta actividad te pide que pienses en algo de comida o bebida e imagines a todas las personas que participaron en su creación y te la trajeron. ¿Sabías que tienes que agradecer a muchas personas por la comida y la bebida que tienes? En realidad, si miras profundamente cualquier cosa en tu vida, podrás ver toda una red de personas que estuvieron involucradas en su creación y entrega a ti. Todas estas personas están conectadas contigo, aunque no las conozcas personalmente.



1 Piensa en algo que comiste o bebiste hace poco. Dibuja una versión sencilla de ello en el centro.



2 ¿Qué ingredientes hay en esta comida o bebida? ¿De dónde vienen?

---

---

---

3 Imagina a todas las personas que participaron en el cultivo y cosecha de los ingredientes. Imagina a todas las personas involucradas. Luego, piensa en todas las personas involucradas en hacerlo llegar a ti.



4 Alrededor de tu dibujo, escribe o dibuja y etiqueta tantas personas como puedas que lo hicieron o te lo entregaron. Por ejemplo, un agricultor, un repartidor, un trabajador de una fábrica.



5 Mira todas las personas que agregaste a tu dibujo. ¿Cómo están conectadas estas personas entre sí y contigo?

---

---

---

---





# TODOS ESTAMOS CONECTADOS



Mira el dibujo de tu comida o bebida y las personas que enumeraste. Selecciona una persona. ¿Qué hizo esta persona para conseguirte comida o bebida? Escribe una lista.

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.



A pesar de que probablemente nunca se hayan conocido, sin esta persona no podrías comer ni beber. Si conocieras a esta persona, ¿cómo podrías agradecerle?

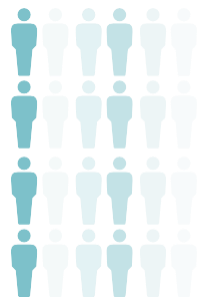
---



---



---



Tómate un momento para considerar que tantas personas han contribuido a que tengas esta comida o bebida. Sus acciones te beneficiaron, incluso si están muy lejos o no tenían la intención de ayudarte específicamente. Es posible que sientas algo de gratitud hacia ellos. ¿Qué sensaciones agradables o neutras notas en tu cuerpo? ¿Qué emociones sientes? Utiliza colores o palabras para marcar en el cuerpo donde sientes algo.



## EL DESAFÍO DE HOY

Puedes repetir esta reflexión con diferentes objetos cotidianos. Desafíate a considerar las muchas formas en que estamos conectados con los demás. Fíjate si estás pensando si esto conduce a un sentimiento de gratitud o un sentimiento de conexión con los demás. Haz una lista de algunos otros objetos en los que podrías concentrarte si vuelves a intentar esta actividad.

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.