

**Los Vínculos: Una siembra  
que da frutos...**

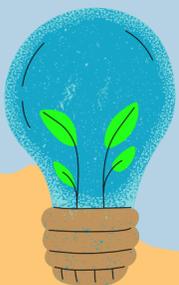


**¿SABÍAS QUE?...**

Nuestro mundo emocional y nuestros vínculos van de la mano, nos permiten crecer y enriquecer lo que somos y cómo somos.

El ambiente o el entorno que nos rodea nos puede brindar oportunidades para que, poco a poco, podamos ir desarrollando y registrando nuestra forma ser y relacionarnos con otros.

Este ambiente puede ser seguro o inseguro. Si es inseguro nos puede generar ansiedad, desconfianza y no hará aportes significativos para el crecimiento y fortalecimiento de la autoestima. Si es seguro brindará confianza y va a colaborar a un crecimiento emocional saludable, construyéndose una autoestima basada en la fortaleza y seguridad individual. Es así que el entorno dejará huellas en la construcción de nuestro mundo interno y, por lo tanto, en nuestra manera de ver el mundo que nos rodea.



Para esta actividad seguimos necesitando **LO MÁS IMPORTANTE:** un adulto que nos acompañe...

# ¿Qué necesitaremos?



- **Tierra.**
- **Una o varias semillas (de crecimiento rápido en lo posible). Te proponemos investigar sobre semillas y cómo es su crecimiento al sembrarlas.**
- **Un recipiente mediano para reciclar (lata, recipiente plástico, etc.) que servirá como maceta.**
- **Agua.**
- **Elementos para decorar el recipiente.**
- **Papel de servilleta o de rolo de cocina para anotar la emoción o las emociones placenteras que deseo sembrar.**



## ¡ATENCIÓN!

Cada semilla tiene sus características propias y sus tiempos de crecimiento, así como también sus necesidades particulares.

Podés sembrar diferentes semillas, teniendo presente qué necesita cada una y sus procesos de crecimiento. Al igual que sucede con nuestro mundo emocional.



Algunas ideas de semillas y plantitas de crecimiento rápido:

rápido:

- Rúcula.
- Lechuga.
- Albaca.
- Brócoli.
- Coliflor.
- Calabaza.





## PASO A PASO:



 **Primero, decorá y prepará con elementos de tu preferencia el recipiente que te servirá como maceta.**

 **Ahora... Tomá la semilla, observala e imaginá en ella una emoción agradable o placentera. Dialogando y reflexionando junto a la persona que te acompañe, pueden ir descubriendo juntos qué emociones les gustaría sembrar para fortalecer el vínculo.**

 **Les invitamos a preguntarse: ¿Qué emociones me gustaría sembrar? ¿Cuáles son las emociones que deseo fortalecer para que crezcan? ¿Cuáles son las emociones que deseo cuidar? ¿De qué forma las cuido?**

 **Ahora si... Anotaremos, junto con el familiar que nos acompañe en la actividad, cada uno con su papel de servilleta y su/s semilla/s, la o las emociones. Luego las sembrarán utilizando la maceta y la tierra.**

**¡NO SE OLVIDEN DE REGARLA!**

**ES MOMENTO DE ESPERAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO HASTA QUE LA SEMILLA SE DESARROLLE Y DE SU FRUTOS.**

**Dos amig@s ya se animaron a esta experiencia. Te invitamos a verla en el siguiente video:**

  
<https://youtu.be/VhMMctGJ6Qo>



Es así que nos preguntaremos:  
¿Cómo podemos hacer crecer  
junt@s nuestro mundo emocional?  
¿Cómo enriquecerlo y cuidarlo  
desde nuestro vínculo?...Invitamos a  
dialogar y reflexionar, así como  
también cuidar nuestras semillas y  
tenerlas presentes para que  
crezcan saludablemente.



Será importante poder pasar todo esto  
por el pensamiento y la palabra para  
crecer vincular y emocionalmente. De  
esta manera, los frutos que sembramos  
serán más saludables y nutrirán nuestro  
mundo interno, **Enriqueciéndolo.**



¿Con qué?...

Dedicación,  
Paciencia, Espera,  
Compresión,  
Empatía, Palabras  
amorosas.

