

Dinámica

Campaña 15 de mayo, Día Internacional de las Familias: “RECETARIO FAMILIAR: EL DERECHO A LA FAMILIA A TRAVÉS DE LA COMIDA”

Objetivos

- Reflexionar sobre el derecho humano a la familia, entendiendo que cada historia familiar es única.
- Reforzar la identidad personal y los vínculos afectivos a través de la transmisión de recuerdos ligados a la comida.
- Fomentar la expresión emocional a través del dibujo y la narración de experiencias.

Materiales

- Cartulinas, papel y rotulador de 1 color (preferiblemente negro) (los dibujos se escanearán para el posterior montaje y maquetación del recetario)
- Fichas para escribir recetas o describir comidas significativas
Imágenes de ingredientes variados (para inspirar) (se pueden ir consultando online según se decidan las recetas)
- Espacio con mesas para trabajo en grupos pequeños

Duración

1 hora y 30 minutos aprox.

Desarrollo de la actividad

1. BIENVENIDA Y DINÁMICA INICIAL (15 MIN)

Se inicia con una presentación de las personas participantes.

Pregunta: “Piensa en un plato de comida que te traiga buenos recuerdos. ¿Qué significa para ti?”

Se invita a compartir respuestas en pequeños grupos. Si alguien no recuerda un plato concreto, puede describir un alimento que le guste o un momento especial relacionado con la comida.

2. EL DERECHO A LA FAMILIA Y LOS AFECTOS (15 MIN)

Breve conversación guiada sobre el derecho humano a la familia.

Preguntas para la reflexión:

¿Qué significa “familia” para cada uno de vosotros/as? (Destacar que puede ser la familia de origen o las personas con las que han construido lazos afectivos).

3. RECETAS CON HISTORIA (30 MIN)

Se pide a cada participante que escriba o dibuje una receta o un plato especial para ellos. Puede ser:

Una receta que recuerden de su infancia.

Un plato que alguien les haya preparado con cariño.

Un plato que les gustaría compartir con una persona importante en su vida.

4. DIBUJO Y REPRESENTACIÓN VISUAL (20 MIN)

Cada participante elige uno o varios ingredientes clave de su receta o plato especial y lo dibuja **EN FOLIOS O CARTULINAS SEPARADAS DE LA RECETA, SOLO LOS DIBUJOS DE INGREDIENTES**

Se exponen los dibujos y cada participante comparte, si lo desea, el significado de su elección.

5. REFLEXIÓN Y CIERRE (10 MIN)

Preguntas finales:

¿Cómo nos ha hecho sentir recordar o crear nuestras recetas?
¿Qué nos ha enseñado esta actividad sobre la importancia de las relaciones humanas y la familia?

Se cierra agradeciendo la participación y resaltando la importancia del derecho a la familia en sus diversas formas.

Notas adicionales:

Como **actividad complementaria opcional** (si así se considerara en los recursos, se podrían **elaborar algunas de las recetas o degustar el propio día de las familias** (15 mayo) y **repartir el recetario impreso mediante risografía entre las personas participantes**). Se hará una breve explicación sobre esta técnica de impresión para que conozcan técnicas innovadoras y sientan que su actividad ha dado como resultado, además lo anteriormente señalado, un recuerdo impreso de forma artesanal y sostenible que da con un acabado visual muy especial.

