

Mi cultura a través de los cinco sentidos

¿Qué te hace especial a ti y a tu cultura? A veces sentimos que ser “diferentes” de los demás, ya sea por cómo nos vemos, por lo que comemos o por los idiomas que hablamos, es algo negativo. Cuando ser “diferentes” nos haga sentir tristes, pensar en los detalles especiales de nuestras culturas y tradiciones puede ayudarnos a recordar cómo nuestras culturas realmente nos hacen únicos e importantes.



Utilizando la técnica 5-4-3-2-1, usa cada uno de tus sentidos para reflexionar sobre detalles que te recuerden tu cultura y tu herencia. Intenta fijarte en detalles pequeños que tu mente suele pasar por alto, como sonidos lejanos o la textura de un objeto común.



¿Qué 5 cosas puedes ver? Busca detalles pequeños, como fotografías, ropa u objetos de tu hogar que te recuerden tu cultura y herencia.



¿Qué 4 cosas puedes saborear? Piensa en una comida, una merienda o un dulce que te recuerde a tu herencia. Concéntrate en sus sabores.



¿Qué 3 cosas puedes escuchar? Piensa en canciones, palabras, frases, voces familiares o sonidos de objetos que te traigan recuerdos de tu cultura y herencia.



¿Qué 2 cosas puedes oler? Presta atención a los olores de tu hogar o a los aromas de los alimentos que te traigan recuerdos de tu cultura y herencia.



¿Qué cosa puedes tocar? Fíjate en la textura de objetos, textiles o telas que te recuerden tu cultura y herencia.

Al recordar los rasgos distintivos de nuestras culturas y herencias a través de los sentidos, podemos cambiar nuestra perspectiva de sentirnos descontentos por nuestras diferencias a sentirnos orgullosos de los detalles que nos hacen únicos.