

Título	Fruit Salad
Duración	10 minutos
nº de Participantes	5+
Precauciones	Algunos grupos pueden tener dificultades para recordar la fruta o verdura elegida. Es posible que el instructor quiera pedirle a cada participante que le cuente nuevamente al grupo sus verduras/frutas o que las escriba en etiquetas que puedan poner en su camiseta o escribirlas en un papel y sostenerlo.
Objetivos	comunicación, estar alerta y presente, concentrarse
Descripción	<p>El grupo forma un círculo y el instructor pide a cada participante que elija una fruta o verdura. Ej.: Manzana, Pera, Mango, Tomate, Patata, etc.</p> <p>Tenga en cuenta que dos participantes no pueden nominar la misma fruta o verdura, ya que causaría confusión.</p> <p>De pie en el centro del círculo, el instructor intentará ocupar el lugar de un participante en los bordes del círculo invocando cualquiera de las frutas o verduras nominadas x3 veces.</p> <p>Si se llama la fruta/verdura de un participante, puede proteger su lugar en el círculo interrumpiendo la secuencia x3 indicada por el instructor gritando su fruta/verdura más fuerte.</p> <p>Si el instructor en el medio logra robarle un lugar a un individuo diciendo la fruta/verdura x3 veces sin interrupción, la nueva persona en el centro simplemente intenta robar el lugar de otra persona mediante el mismo proceso. Sin embargo, si la persona que está en el centro es interrumpida, se queda en el centro y vuelve a intentarlo hasta ganar.</p>
Variaciones	Los participantes pueden estar sentados para esta actividad.
Guías para el facilitador	Si alguien tiene dificultades en el centro y no puede ocupar un lugar en el círculo, el instructor puede animarlo sugiriéndole diferentes estrategias para ocupar un lugar. También se les puede animar a que mencionen la fruta o verdura del instructor para que puedan entrar en el círculo y el participante pueda volver al grupo.
Resumen	Esta es una actividad sencilla para aumentar el nivel de concentración.