

Educación para la ciudadanía y la convivencia

Ciclo Uno

(Primero y Segundo):
Sintiendo y pensando



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



BOGOTÁ
HUMANANA

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

**Proyecto de Educación para la Ciudadanía
y la Convivencia – PECC**

Alcalde Mayor
Gustavo Petro Urrego

Secretario de Educación del Distrito
Oscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia
Patricia Buritica

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Rocío Jazmín Olarte

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Adriana Mejía Ramírez

Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones
María Elvira Carvajal Salcedo

Directora de Educación Preescolar y Básica
Adriana González

Director de Ciencias, Tecnología y Medios Educativos
Oswaldo Ospina Mejía

Directora de Bienestar Estudiantil
Andrea Verú Torres

Gerente de Proyecto
Deidamia García Quintero

**Educación para la ciudadanía y la convivencia
Ciclo uno (Primero y Segundo):
Sintiendo y pensando**

**Equipo técnico de Educación para la
Ciudadanía y la Convivencia - SED**
Lizbeth Alpargatero y Rigoberto Solano,
Coordinadores Gestión del Conocimiento
Sandra León
*Coordinadora Planes Integrales de Educación
para la Ciudadanía y la Convivencia*
Andrea Cely
*Coordinadora Equipo Territorial
Ciudadanía y Convivencia*

Ariel Fernando Ávila
*Coordinador Respuesta Integral de
Orientación Escolar – RIO*

Revisión de Contenidos -SED
Carolina Vásquez
Rigoberto Solano Salinas
Julián Castro Montaña
Alejandro Toro

FEY ALEGRÍA DE COLOMBIA

Director Nacional
P. Hernando Gálvez S.J.

Director Ejecutivo Nacional
Victor Murillo Urraca

Coordinador Proyecto Educación
para la ciudadanía y la convivencia
Jaime Benjumea Pamplona

Autoría Fe y Alegría
Claudia Marcela Vega González

Con la colaboración de:
Doralba Quitian Cruz
Sonia Osorio Novoa

Corrección de estilo
Fernando Carretero

Equipo de arte

Dirección de arte
María Fernanda Vinuesa
Ilustración
Humberto Ruiz Angulo
Colaboración en color de ilustraciones:
Andrea Guzmán
Yessica Bernal
Carlos Muños
Diseño y diagramación
César Alberto Bejarano Rojas

Equipo
editorial

**Docentes participantes de la
validación de los módulos:**

Romelia Nuste Castro
IED Juan Francisco Berbeo
Gladys Guerrero García
Carlos Pizarro León Gómez
Guiomar Edith Mostacilla Marmolejo
Débora Arango Pérez
Maritza Gutiérrez
Grancolombiano
Nilsa Yineth Rojas Ruiz
Leonardo Posada Pedraza
Maria Cristina Ardila
Campestre Monteverde
Melba Patricia Ortega
Simón Rodríguez
Blanca Isabel Forero
Ciudad de Montreal
Carvajal Galindo Yeimy
El Minuto de Buenos Aires
Gloria Del Pilar Bejarano Agudelo
Mochuelo Alto
Javier Cely
Francisco José de Caldas
Flor Elisa Roperio Palacios
José Asunción Silva
Ángela Chicangana Ramírez
José Asunción Silva
Diana Patricia Murillas
Colegio Prospero Pinzón
Martha Alexandra Useche Quintero
IED Saludcoop Sur
Rosa Yamile Prieto Bogotá
Colegio San Pedro Claver
Liliana Maffiold
IED Los Periodistas
Marleny Díaz
IED Los Periodistas
Mariluz Muñoz Sotaquira
IED Los Periodistas
Patricia Castellanos
Agustín Nieto Caballero
Maria Victoria Orozco Díaz
Colegio Republica Bolivariana de Venezuela

Angélica María Rodríguez
Colegio Andrés Bello
Julieta Rojas Charry
Domingo Faustino
María Margarita Acuña Rodríguez
Colegio José Joaquín Casas
Ricardo Murcia Roncancio
Manuel Del Socorro Rodríguez
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Sandra Johana Albarracin Lara
Aguas Claras
Miryam Bautista Gil
Entre Nubes
Claudia Liliana Gómez Rodríguez
IED Atenas
Rosa Elena Carrillo
IED Atenas
Raúl Sánchez Lara
IED Juan Rey
José Rafael Quilaguay Bernal
IED Los Alpes
Mireya Moreno Hernández
La Belleza
Martha Helena Lagos Beltrán
Florentino González
Lida Mireya Rodríguez
Florentino González
Nelson Enrique Flórez
Atabanzha - I.E.D
Natalia Cruz Cárdenas
Eduardo Umaña Mendoza
Karol Viviana Sarmiento
Eduardo Umaña Mendoza
Danny Paola Villamil Villamil
Ofelia Uribe de Acosta I.E.D
Blanca Inés Rodríguez
Ofelia Uribe de Acosta I.E.D
Nubia Liliana Ortiz Cárdenas
Paulo Freire
Luz Stella Olaya Suárez
Sorrento
Patricia Padilla Casas
Col. Ciudad Bolívar Argentina
Martha Isabel Torres
IED Los Periodistas
Martha Alejandra Montoya
Luis Eduardo Mora Osejo
Sandra Emilia Sierra Zanguña
Nueva Delhy
Ingrid Natalia Cruz Cárdenas
Eduardo Umaña Mendoza
María Fernanda Medina
IED El Porvenir
Yenny Patricia Castellanos
Agustín Nieto Caballero

María Victoria Orozco
República de Venezuela
Rafael Quilagua Bernal
Los Alpes
Yeimy Carvajal
El Minuto De Buenos Aires
Guillermo Ibáñez
IE Eduardo Santos
Aura Nieves Riasco
IE Alexander Fleming
Diana Carolina Villate
IE Eduardo Santos
Lida Yolima Cárdenas
IE Eduardo Santos
Victoria Orozco
República de Venezuela
Yuliete Rojas Charry
Domingo Faustino
Liliana Ortiz Cárdenas
Paulo Freire
Lorenzo Zúñiga Goyeneche
Antonio Villavicencio
María Esperanza Castillo
Antonio Villavicencio
Luz Ofelia Borbón
CEDIT San Pablo
Alejandra Gutiérrez Ballén
Ciudad de Bogotá
Viviana Méndez Munévar
Ciudad de Bogotá
Myriam Cortes Mendieta
Colombia Viva
Andrea Murcia
Delia Zapata Olivella
José de Jesús Ovalle Balaguera
Delia Zapata Olivella
Ivon Pajaro Olmos
Escuela Normal María Montessori
Omar Gutiérrez González
Escuela Normal María Montessori
Martha Patricia Torres
Gustavo Rojas Pinilla
Luz Liliana Sarmiento
IED Estrella del Sur
Ana Rita Roza Suárez
IED Montebello
Orfi Yineth Delgado Santamaría
IED Villa Rica
Inna Pahola Muñoz
John F. Kennedy
Luz Gabriela Gómez Montoya
Juan Francisco Berbeo
Clara Liliana Rodríguez
La Victoria
Leonor Delgado Herrera
La Victoria

Mallivi Melo Rey
La Victoria
Martha Patricia Montero
La Victoria
Patricia Patiño
La Victoria
Mauricio García Hernández
Magdalena Ortega
Myriam Zambrano Roza
Manuel Cepeda Vargas
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Liliana Zambrano Roza
Orlando Higuera Rojas
Vladimir Viteri Gutiérrez
Paulo Freire
Clara Millán Reyes
República de Panamá
José Eustacio Medina Vargas
República de Panamá
Olga Lucero Castro Castañeda
República de Panamá
Víctor Baquero Rincón
Rural Pasquilla
Eduardo Ortiz Rodríguez
San Martín de Porres
Adilia Castillo Martínez
San Pedro Claver
María Leila López Contreras
San Pedro Claver

ISBN: 978-958-8731-91-9

Esta publicación hace parte del Convenio 2965 del 2013, cuyo objeto es “Aunar esfuerzos para desarrollar una Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia”, suscrito entre la Secretaría de Educación y Fe y Alegría de Colombia, Fundación para la Reconciliación, Fundación Centro de Investigación y Educación Popular-CINEP y el Instituto para la Construcción de la Paz-FICONPAZ.

**Secretaría de Educación del Distrito
Fe y Alegría de Colombia**

Taller 3

Cuido mi cuerpo,
cuido mi vida y la naturaleza





T.3

Concepto relacionado: el cuidado

En este taller vamos a explorar, con nuestro grupo, la manera como cuidan su cuerpo que, según esta propuesta, es una de las capacidades esenciales para la construcción de ciudadanía pues al crear condiciones para que ellas y ellos logren contactarse de manera consciente, amorosa y aceptante con su cuerpo, favorecemos el desarrollo de actitudes de autocuidado que les permiten sentirse más plenos, plenas, seguros y seguras.

Las acciones de cuidado sobre las que vamos a trabajar son las siguientes:

- ❁ **Alimentación saludable:** implica el desarrollo de actitudes favorables para el consumo de alimentos sanos como las frutas, verduras y proteínas, alejándose de las dietas predominantes en dulces, gaseosas y paquetes.
- ❁ **Higiene corporal:** repasaremos la importancia de mantener una higiene adecuada de nuestro cuerpo, reafirmando la práctica de hábitos como:
 - El baño diario del cuerpo y el lavado frecuente de las manos con agua y jabón, con un consumo responsable del agua.
 - El cepillado de dientes después de cada comida para mantener un buen aliento y evitar la caries dental.
 - Adecuada postura corporal y pausas activas cada 45 minutos, para que nuestro cuerpo no se sienta cansado al permanecer tantas horas en una misma posición y evitemos enfermedades a futuro.
 - La generación de entornos limpios, ordenados y agradables en los cuales nos sintamos a gusto y se nos facilite hacer las tareas o descansar.
- ❁ **Actividad y descanso:** analizaremos la importancia de saber distribuir nuestro tiempo para la realización de actividades que nos generen bienestar, como dedicar tiempo a repasar lo trabajado en clase, la práctica de algún deporte o realizar actividad física regular como caminar al menos tres veces al día, diez minutos. También, revisaremos la organización de los tiempos que tenemos para descansar adecuadamente, entre ellos: dormir al menos 10 horas diarias (recomendación saludable de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las niñas y los niños hasta los 13 años de edad), ver televisión máximo dos horas diarias o estar conectados en internet máximo dos horas diarias.



- ❁ **Disfrute de relaciones interpersonales:** les insistiremos a los niños y niñas en la necesidad de relacionarnos con otras personas que nos hagan sentir seguros, seguras, cómodos y cómodas. Les invitaremos a tomar distancia y buscar ayuda, cuando sientan que están con personas que les generan incomodidad o que les pueden hacer daño. Se incluye dentro de este aspecto, la reflexión en torno al uso inadecuado de la agresividad tanto física como verbal, insistiendo en la idea de no hacer daño y no permitir que nos hagan daño.
- ❁ **Seguridad y evitación de riesgos:** en las edades que comprende este ciclo son recurrentes los accidentes por no medir posibles riesgos, razón que nos motiva a dialogar con los niños y niñas acerca de acciones que es posible realizar para evitar los riesgos al máximo en la casa y en el colegio.

De igual manera, sugerimos revisar algunas acciones de cuidado de la naturaleza como:

- ❁ Cuidar los recursos naturales de su entorno cercano; por ejemplo el agua que consumen.
- ❁ Fomentar la separación de las basuras para reciclar.
- ❁ Apreciar y no dañar los jardines del colegio ni del vecindario.
- ❁ Tratar amablemente a los animales en general y las mascotas, si las tenemos.

Objetivo del taller

- ❁ Promover en las niñas y los niños participantes la implementación de acciones que favorezcan el cuidado de la vida en todas sus dimensiones

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- ❁ Guía *Así cuidamos nuestro cuerpo*.
- ❁ Afiche

Duración del taller

Dos (2) horas aproximadamente, sin contar el tiempo de trabajo en casa



Materiales de apoyo

- ❁ *Títere de Lila Multicolor - herramienta 1 (encuéntrela en el sobre de herramientas)*
- ❁ *Afiche de Lila Multicolor - herramienta 2 (encuéntrela en el sobre de herramientas)*
- ❁ *Pétalo del aprendizaje - herramienta 3 (encuéntrela en el sobre de herramientas)*
- ❁ *Láminas: Así cuidamos nuestro cuerpo - Herramientas de la 4 a la 12 (encuéntrelas en el sobre de herramientas)*
- ❁ *Guía: Así cuidamos nuestro cuerpo - Herramienta 13 (encuéntrela en el sobre de herramientas)*
- ❁ Canción *Hockey- Pockey*
- ❁ Reproductor de música
- ❁ Música suave
- ❁ Colchonetas

Instrucciones de la actividad

Este taller se organiza con base en los momentos metodológicos que inspiran la propuesta.

Antes de iniciar el taller, preparamos nuestro espacio de trabajo, ambientándolo con las imágenes y frases que referimos a continuación

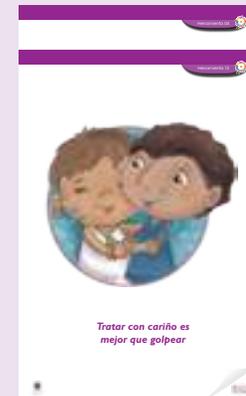


A través de tu cuerpo, puedes comer, saltar, correr, oír, pensar, relacionarte, acariciar, jugar... ¿Qué más puedes hacer?

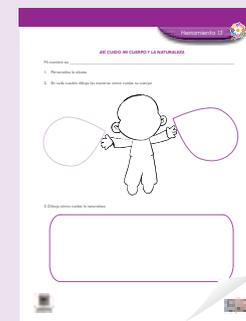
Sobre de Herramientas



Herramientas de la 4 al 12



Herramienta 13





Un cuerpo limpio y sano representa amor y cuidado. ¿Cómo mantienes tu cuerpo limpio y sano?



Una alimentación balanceada nos ayuda a estar saludables y sentirnos fuertes. Generalmente, ¿cómo es tu alimentación?



Cepillarnos los dientes al menos tres veces al día después de cada comida es una buena rutina para nuestra higiene oral. ¿Cómo cuidas tus dientes?



No olvidemos lavar nuestras manos cuando estén sucias y antes de consumir alimentos.



Hacer deporte y jugar al aire libre además de divertido nos ayuda a tener un cuerpo sano. ¿Qué actividades o deportes prácticas en tu tiempo libre?



Descansar todos los días al menos diez horas, es necesario para recuperar fuerzas y continuar animadamente otro día más

Un ambiente aseado y ordenado nos ayuda a estudiar mejor



Tratar con cariño es mejor que golpear



Momento inicial (percepción - sensibilización): Indagamos a través de *Lila Multicolor*, cómo realizamos y qué nos produjo la actividad propuesta en el encuentro anterior. Escuchamos algunas participaciones y pegamos el pétalo en nuestro afiche.

Para mantener coherencia con el tema trabajado en el anterior encuentro sobre imagen corporal, practicamos con el grupo el baile del *Hockey – pockey*¹. Recomendamos la utilización de un espacio amplio que facilite el movimiento de las niñas y niños participantes.

¹ Sugerimos conocer previamente la canción en la siguiente dirección electrónica: <http://www.youtube.com/watch?v=dFTLqwqpoRI>



Hockey- pockey

Agita una mano, agita ahora un pie
agita la otra mano y también el otro pie
Bailamos Hockey-pockey y giramos una vez.
Volvamos a empezar.

Agita una mano, agita ahora un pie
agita la otra mano y también el otro pie
Bailamos Hockey-pockey y giremos otra vez.
Y ahora vamos a bailar.
Hockey-pockey

Agita la cabeza, agita la cintura
agita las rodillas y movamos la nariz
Bailamos Hockey-pockey y giremos en un tris.
Volvamos a empezar.

Agita la cabeza, agita la cintura
agita las rodillas movamos la nariz
Bailamos Hockey-pockey y giremos en un tris.
Y ahora vamos a bailar.
Hockey-pockey

Agita la cabeza, agita la cintura
agita las rodillas movamos la nariz
Bailamos Hockey-pockey y giremos en un tris.
Y ahora vamos a bailar.
Hockey-pockey.

Movemos los ojitos, luego los cachetes,
También los hombros mueve
y las pompis como ves.
Y bailamos Hockey-pockey y giremos otra vez
Volvamos a empezar.

Y amigos ya llegó el final.





Concluido el baile, les indicamos que observen detenidamente cada una de las imágenes, frases y preguntas que hemos ubicado con anterioridad. Finalizado el ejercicio de observación, nos organizamos en círculo para reflexionar en torno a las preguntas propuestas en cada lámina.

- ❁ ¿Cómo mantienes tu cuerpo limpio y sano?
- ❁ Generalmente, ¿cómo es tu alimentación?
- ❁ ¿Cómo cuidas tus dientes?
- ❁ ¿Qué actividades o deportes practicas en tu tiempo libre?
- ❁ ¿Cuáles son tus horarios de descanso?
- ❁ ¿Cómo cuidas del espacio donde estudias?
- ❁ ¿Cómo cuidas el espacio donde vives, incluido el medio ambiente?



Pensarse y pensarnos: Con la ayuda de *Lila Multicolor* y con las láminas con las que ambientamos el espacio, le contaremos al grupo la historia...

... Mi cuerpo

Mi cuerpo se mueve todo el día, me lleva de un lado al otro, gracias a él vamos y a la vez venimos, saltamos, corremos, bajamos y subimos calles, escaleras y montañas, nos permite disfrutar plenamente del movimiento. ¿Qué actividades realizas gracias a tu cuerpo?

Para que nuestro cuerpo se sienta bien, es necesario que nos bañemos todos los días, nos consintamos, nos abriguemos bien cuando hace frío y nos cubramos cuando llueve. También es importante que usemos ropa cómoda y limpia que nos haga sentir muy bien. ¿Qué acciones realizas para cuidar de tu cuerpo?

Es importante cuidar nuestro cuerpo, por eso es recomendable evitar acciones que nos puedan hacer daño como los golpes o que nos toquen de manera que nos hagan sentir incómodos o incómodas. ¿Qué formas de tocar nos hacen sentir incómodos o incómodas? También es importante estar muy atentos y atentas en ciertos lugares para evitar accidentes. ¿Qué cosas causan accidentes? Y otra cosa que debemos tener presente tanto tú, como yo, es que a nuestro cuerpo le encanta sentirse amado y con los espacios limpios y ordenados...



Quando sentimos que nuestro cuerpo está cansado después de un gran día de juegos y estudio, lo premiamos brindándole un gran descanso para que recobre fuerzas y luego nos pueda llevar a donde nuestra mente lo diga. ¿A qué hora tenemos que acostarnos? ¿A qué horas es recomendable levantarnos?

Ahora que tú y yo que conocemos más sobre nuestro cuerpo y lo que le gusta, vamos a cantar nuevamente la canción del Hockey- pockey.

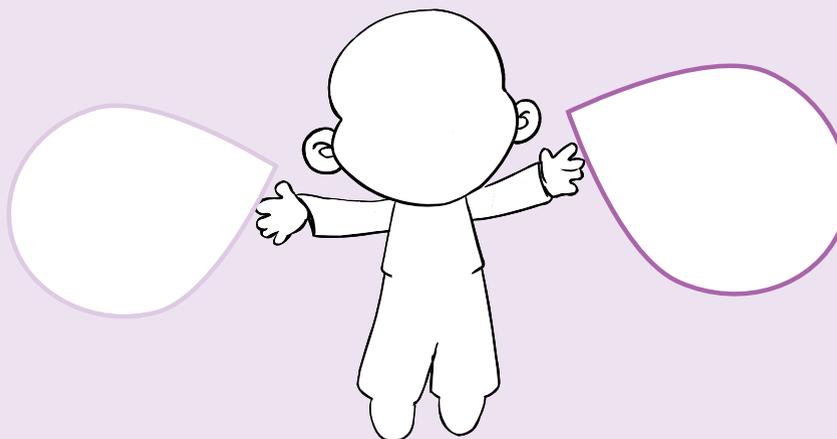


Diálogo de saberes: Una vez concluyamos el diálogo en torno a las preguntas sugeridas, desarrollamos de manera individual la guía “Así cuido mi cuerpo y la naturaleza”

ASÍ CUIDO MI CUERPO Y LA NATURALEZA

Mi nombre es: _____

1. Personaliza la silueta
2. En cada cuadro dibuja las maneras como cuidas tu cuerpo





3. Dibuja cómo cuidas la naturaleza

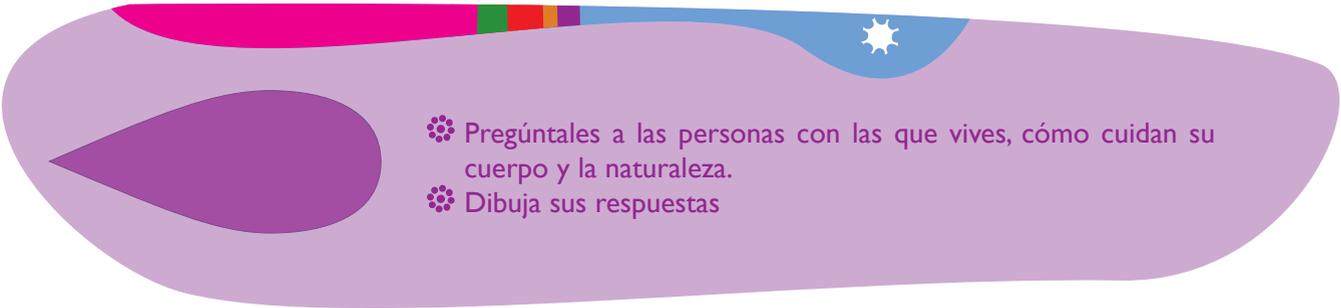


Transformando realidades: Compartimos este trabajo en pequeños grupos y escribimos algunas conclusiones que recojan los aspectos más importantes del cuidado del cuerpo y la naturaleza, reiterando que cuando yo me cuido, también cuido a las otras personas y al medio ambiente.

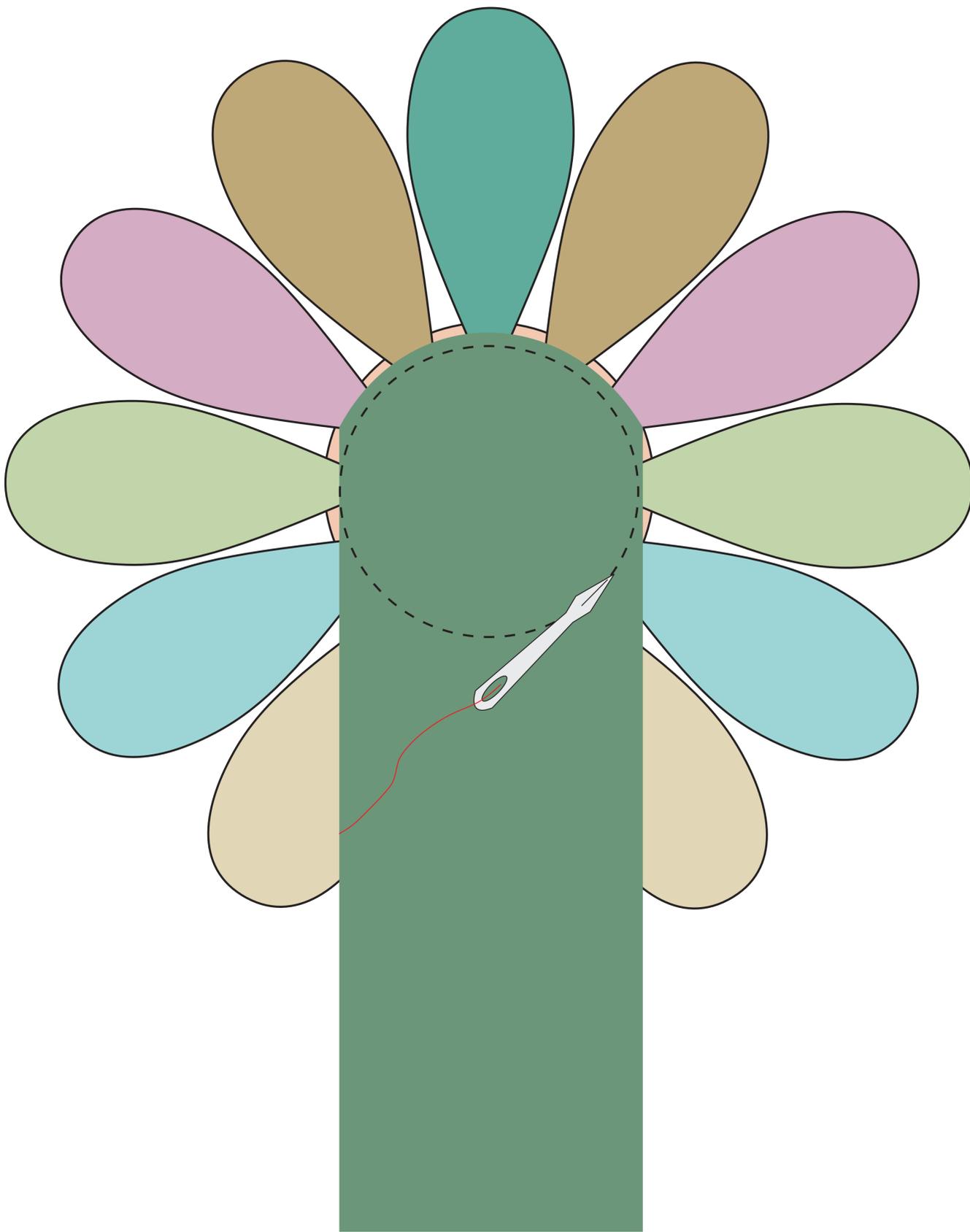
Fijamos algunas de las láminas trabajadas en el encuentro, en las carteleras de la institución educativa y junto a ellas colocamos las conclusiones a las que llegamos. Si es posible, publicamos parte de este trabajo en la página web de la institución, y estamos atentas como personas mediadoras a reflexionar con el grupo cómo recibe la comunidad nuestra propuesta.



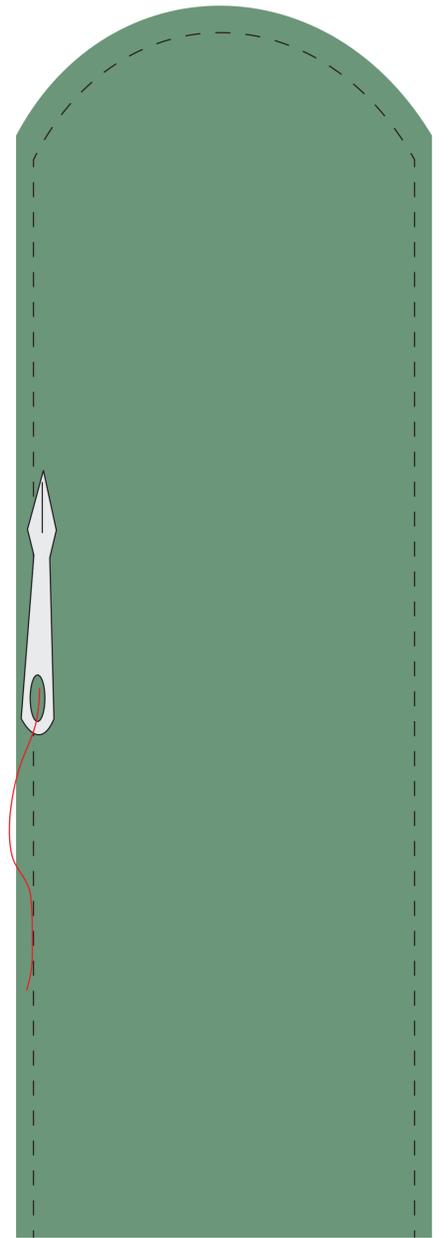
Reconstruyendo saberes: Con el propósito de poner en práctica las recomendaciones sugeridas durante este encuentro, en casa desarrollan con la ayuda de sus familiares las siguientes actividades.



- Pregúntales a las personas con las que vives, cómo cuidan su cuerpo y la naturaleza.
- Dibuja sus respuestas



Tallo (Parte1)



Tallo (Parte2)

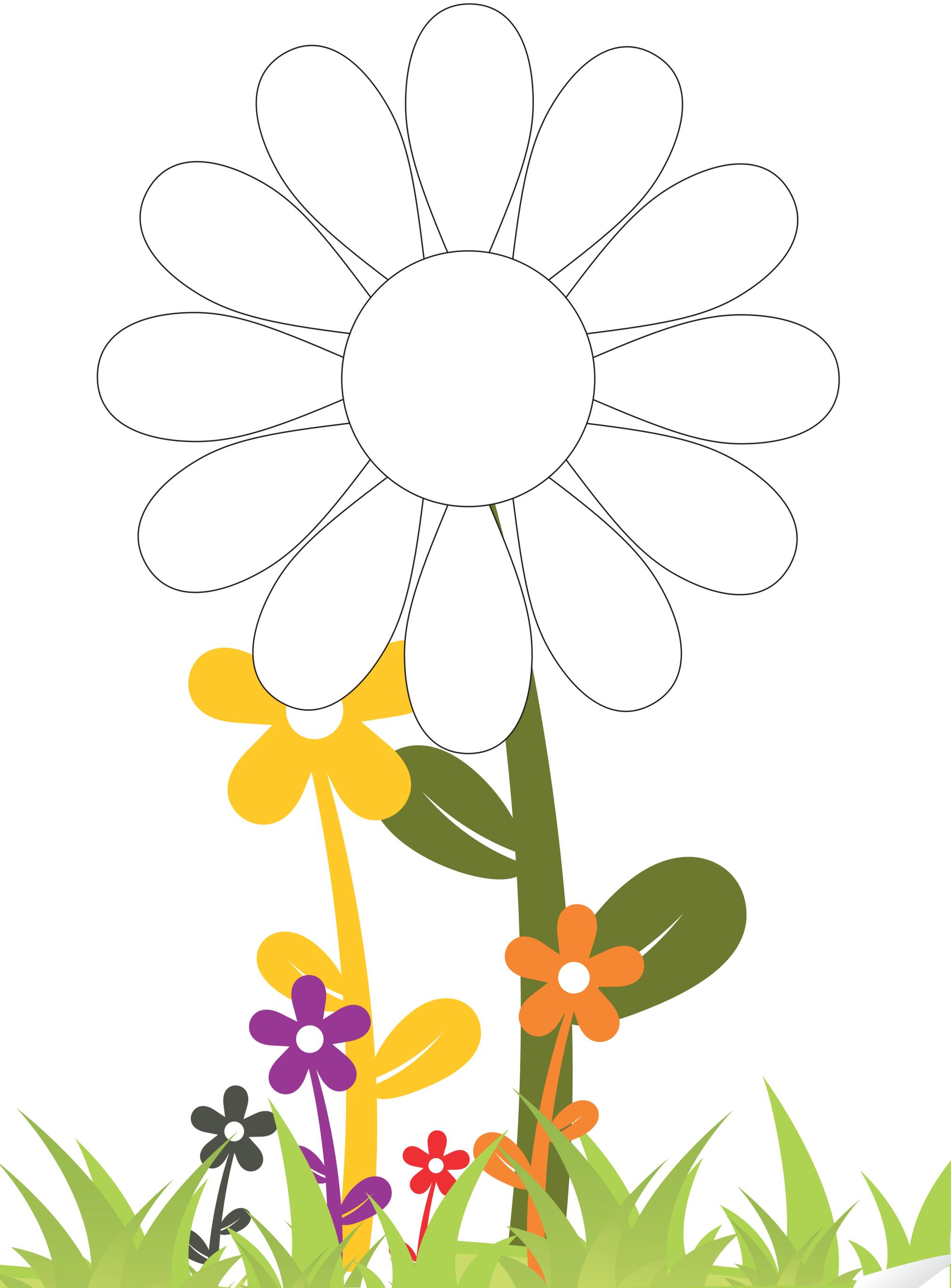
Instrucciones

1

Cosa el tallo (Parte 1) al centro de la flor con los pétalos ya cosidos con anterioridad.

2

Luego cosa el tallo (Parte 1) con el tallo (Parte2) por donde se indica, teniendo la precaución de no pasar la costura por medio de los pétalos.





4
Dibuja lo que más te llamó la atención del encuentro de hoy.

- Convence a tus familiares de que busquen en tu barrio o localidad grupos de danza, teatro o deportes para que te inscriban. Si no te llaman la atención las anteriores actividades, busca una que sea de tu interés y participa más comprometidamente en ella



3
Pregúntales a las personas con las que vives, cómo cuidan de su cuerpo y de la naturaleza. Dibuja sus respuestas



2
Comparte con tus familiares el ejercicio de construcción de tu silueta y conversa con ellos y ellas sobre la aceptación de tu cuerpo, a partir del taller realizado.

- Dibuja lo que te expresaron con este ejercicio.



1
Comparte con tus familiares la propuesta de Lila Multicolor: cuéntales sobre las cosas que vas a aprender, sobre los compromisos que adquiriste y sobre tu afiche. Cuando hayas realizado este ejercicio, dibuja a tu familia por el lado blanco del pétalo.



8
Haz un dibujo que represente tu compromiso para que ningún niño o niña de tu salón se sienta como Suyay



7
Comparte con tus familiares lo aprendido hoy, y practica con ellos y ellas algunas estrategias para manejar sus emociones

- Dibuja tu compromiso para manejar mejor tus emociones



6
Con la ayuda de tus familiares, dibuja la actividad que más te ha gustado de estos talleres y, de ser posible, escribe por qué.



5
En casa, con la ayuda de tus familiares, desarrolla la guía "Expresando mis emociones"



12
Comparte con tus familiares la propuesta de Lila Multicolor, sobre investigar tu realidad, enséñales la lupa, el corazón y tu agenda.

- Solicita la colaboración de tus familiares para hacer el trabajo de observación y desarrollar la misión que recibiste en el encuentro de hoy.



11
Dibujó o escribo cuál es el derecho que para mí es más importante para la convivencia en mi familia.



10
Dibuja lo que harás de ahora en adelante cuando vivas o veas una situación de riesgo para ti o para otros niños y niñas.



9
Resolvamos la sopa de letras que nos entregó Lila Multicolor:

- Analicemos con nuestros familiares, cómo empleamos las palabras escondidas en la sopa de letras en nuestras relaciones cotidianas y lo representamos en un dibujo.





**A través de tu cuerpo, puedes
comer, saltar, correr, oír, pensar,
relacionarte, acariciar, jugar....
¿Qué más puedes hacer?**



***Un cuerpo limpio y sano
representa amor y cuidado.
¿Cómo mantienes tu cuerpo
limpio y sano?***



**Una alimentación balanceada
nos ayuda a estar saludables
y sentirnos fuertes.
Generalmente, ¿cómo es tu
alimentación?**



Cepillarnos los dientes al menos tres veces al día después de cada comida es una buena rutina para nuestra higiene oral. ¿Cómo cuidas tus dientes?



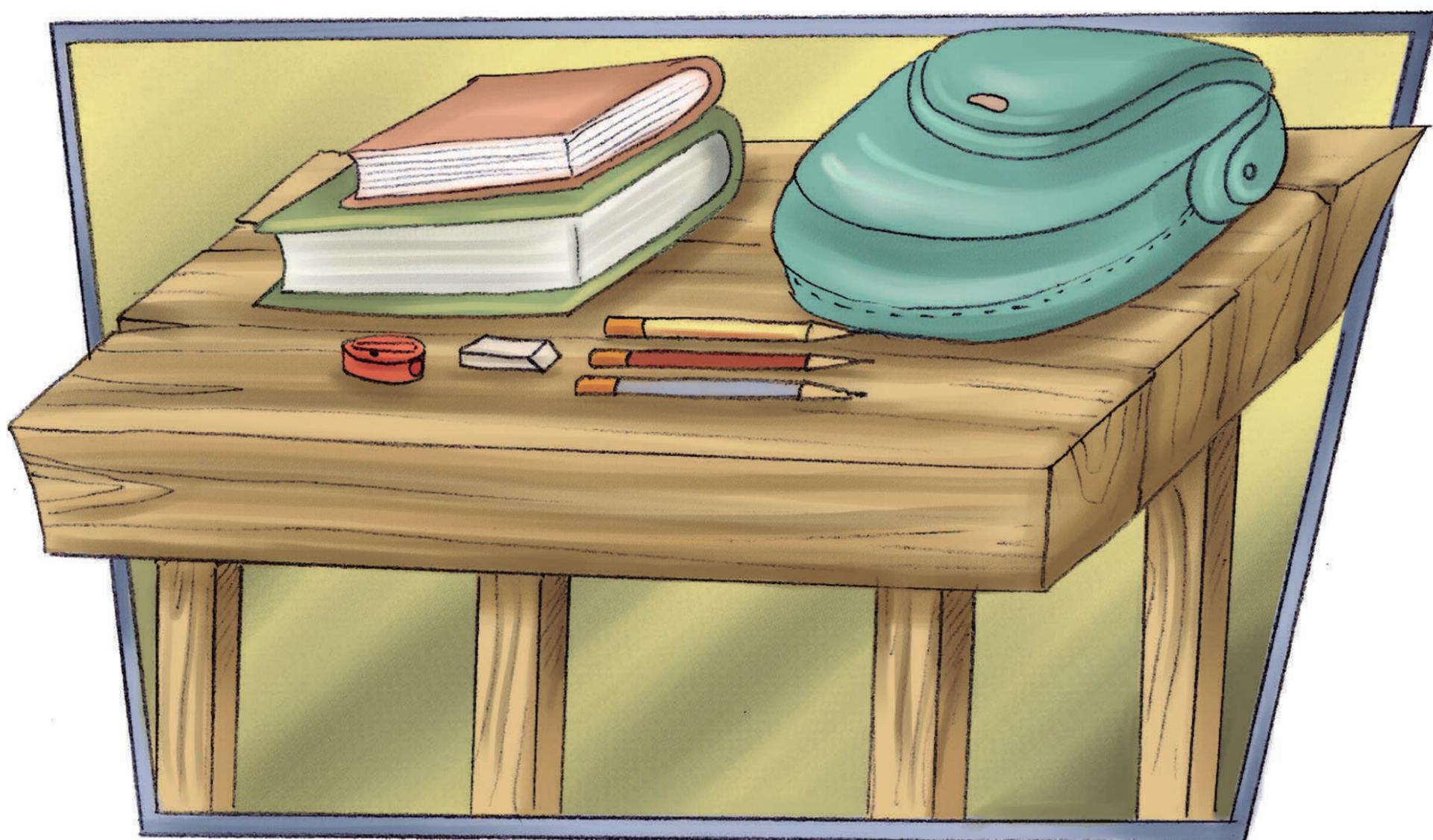
***No olvidemos lavar nuestras
manos cuando estén sucias y
antes de consumir alimentos.***



Hacer deporte y jugar al aire libre además de divertido nos ayuda a tener un cuerpo sano. ¿Qué actividades o deportes prácticas en tu tiempo libre?



Descansar todos los días al menos diez horas, es necesario para recuperar fuerzas y continuar animadamente otro día más



**Un ambiente aseado y
ordenado nos ayuda a
estudiar mejor**



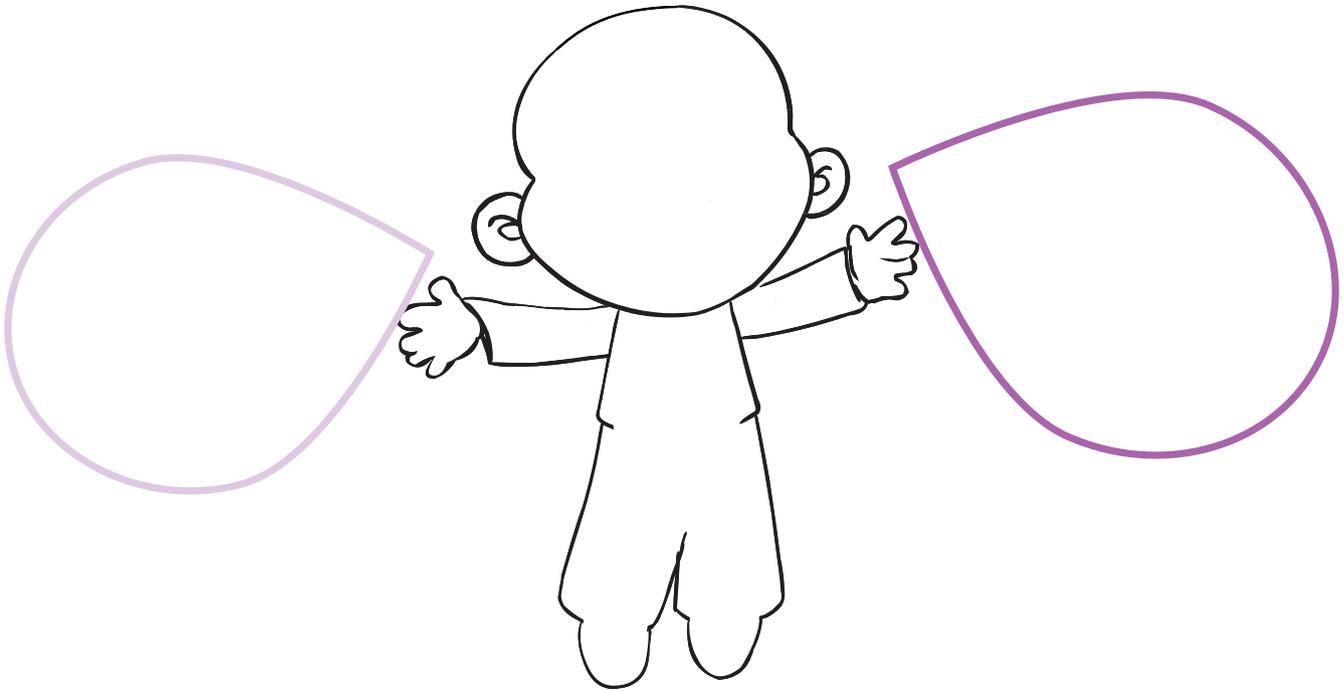
**Tratar con cariño es
mejor que golpear**



ASÍ CUIDO MI CUERPO Y LA NATURALEZA

Mi nombre es: _____

1. Personaliza la silueta
2. En cada cuadro dibuja las maneras como cuidas tu cuerpo



3. Dibuja cómo cuidas la naturaleza

