

Educación para la ciudadanía y la convivencia

Ciclo Dos

(Tercero y Cuarto):

Aprendiendo a vivir en dignidad y armonía. Compartiendo la vida



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 Buriticá

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 dos (tercero y cuarto):
Aprendiendo a vivir en dignidad y armonía.
Compartiendo la vida**

**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
Julián Ernesto Castro Montaña
Gina Patricia Mendoza

FEY ALEGRÍA DE COLOMBIA

Director Nacional
P. Hernando Gálvez S.J.

Director Ejecutivo Nacional
Víctor Murillo Urraca

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

Autoría Fe y Alegría
Victor Martínez Ruiz
Amanda J. Bravo Hernández

Con la colaboración de:
Paulina Heyck Puyana y
Claudia Marcela Vega González

Corrección de estilo
Claudia Patricia Vinueza

Equipo de arte

Dirección de arte
María Fernanda Vinueza
Ilustración
Paula Andrea Ortiz
Diseño y diagramación
Erika Díaz Gómez

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
María 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 Albarracín 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 Riascos
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 Rozo 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 Rozo
Manuel Cepeda Vargas
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Liliana Zambrano Rozo
Orlando Higueta 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: 978-958-8731-85-8

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 2

Cuidarnos es querernos





T.2

Concepto relacionado

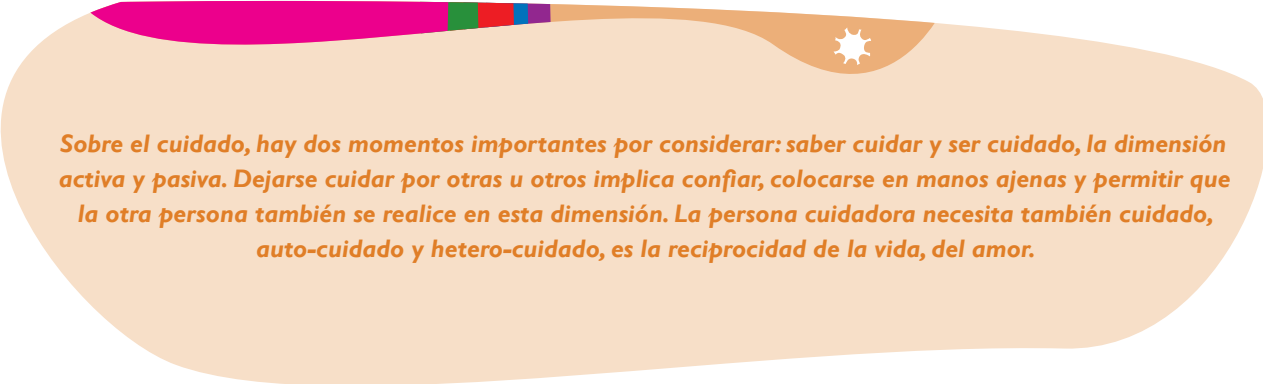
Aunque el “cuidado” se puede considerar una realidad intrínseca al proceso de humanización, dado que el ser humano a diferencia de otras especies necesita especial protección para poder sobrevivir, el discurso moderno del cuidado empieza a tomar especial fuerza en la década de los ochenta del siglo anterior cuando Carol Gilligan --discípula de Lawrence Kohlberg-- toma distancia de las investigaciones de su maestro para proponer su propia teoría. La teoría del desarrollo moral de Kohlberg interpretaba que las niñas tenían un menor desarrollo moral porque en sus resultados no se ajustaban a los patrones de razonamiento de los niños varones. Gilligan consideró otra interpretación, y era que el patrón moral de las niñas no era el mismo, antes de seguir el criterio de lo racionalmente justo, de los derechos y obligaciones, las niñas priorizaban las relaciones, la vida, la benevolencia, el cuidado de sí y de las y las demás personas.

Este principio cuestiona la forma convencional como el mundo moderno considera la justicia, y así mismo, formula sus juicios. La cultura occidental se ha levantado priorizando un tipo de “verdades” y tiende a desconocer otras, el contexto relacional, vivo, humano donde tales verdades se producen. Leonardo Boff (2002), desde una mirada más ecológica, más holística e integradora, habla del cuidado esencial que está ligado al amor, a la ternura, a la caricia, al encuentro respetuoso con el otro y con la naturaleza. Dicho autor afirma:

“Cuando amamos, cuidamos, y cuando cuidamos, amamos. Por eso el ethos que ama se completa con el ethos que cuida. El ‘cuidado’ constituye la categoría central del nuevo paradigma de civilización que trata de emerger en todo el mundo. La falta de cuidado en el trato dado a la naturaleza y a los recursos escasos, la ausencia de cuidado en referencia al poder de la tecnociencia que construyó armas de destrucción en masa y de devastación de la biosfera y de la propia sobrevivencia de la especie humana, nos está llevando a un impase sin precedentes. O cuidamos o pereceremos. El cuidado asume una doble función de prevención de daños futuros y de regeneración de daños pasados. El cuidado posee ese don: refuerza la vida, atiende a las condiciones físico-químicas, ecológicas, sociales y espirituales que permiten la reproducción de la vida, y de



su ulterior evolución. Lo correspondiente al cuidado, en términos políticos es la 'sostenibilidad' que apunta a encontrar el justo equilibrio entre el beneficio racional de las virtualidades de la Tierra y su preservación para nosotros y las generaciones futuras". (Ibidem, 2003)



Sobre el cuidado, hay dos momentos importantes por considerar: saber cuidar y ser cuidado, la dimensión activa y pasiva. Dejarse cuidar por otras u otros implica confiar, colocarse en manos ajenas y permitir que la otra persona también se realice en esta dimensión. La persona cuidadora necesita también cuidado, auto-cuidado y hetero-cuidado, es la reciprocidad de la vida, del amor.

Objetivo del taller

- * Promover el desarrollo de principios y criterios de actuación para el cuidado de la vida en todas sus manifestaciones.

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- * Dibujos de la relajación "la máquina del tiempo"
- * Hoja del álbum para este taller

Duración del taller

2 horas aproximadamente, flexibles según la dinámica del grupo



Materiales de apoyo

- * Cuento *El árbol triste*
- * Reproductor de video
- * Reproductor de audio
- * Música suave
- * Colchonetas
- * Hojas
- * Temperas, acuarelas, pinceles y mezcladores
- * **Afiche de Mareiwa, herramienta 2 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**
- * **Tarjetas con situaciones, herramienta 7 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**
- * **Fotocopia para cada niña y niño participante, herramienta 8 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**

Instrucciones de la actividad



Inicio

Nos organizamos en círculo y les indicamos a las niñas y niños que vamos a practicar una actividad que acostumbramos realizar en la familia de Mareiwa, la cual consiste en conversar sobre situaciones importantes de sus vidas. Les pedimos que piensen en algo bonito que les haya ocurrido hoy o recientemente, y quien desee lo comparte al colectivo. Hacemos las retroalimentaciones que consideremos necesarias.

Concluido este momento, les invitamos a escuchar atentamente el cuento **El árbol triste** (anónimo) que transcribimos a continuación. Si es de nuestra preferencia, podemos emplear el video del mismo nombre que se encuentra disponible en internet.

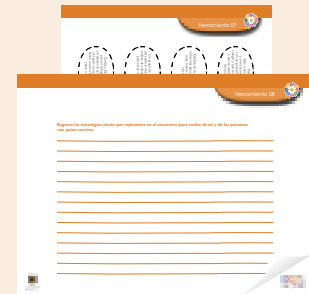
Herramienta 2



Sobre de Herramientas



Herramientas 7 y 8





En un lugar y en un tiempo de los que no ha quedado constancia en parte alguna, había una vez un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín; todos estaban contentos. Bueno, todos, no... Había un árbol que, desde hacía ya un tiempo, se le veía profundamente triste. El pobre vivía sumido en un gravísimo problema: «No sabía quién era porque no daba ningún fruto».

—Lo que te falta es concentración —le decía el manzano—. Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas. ¿Ves qué fácil es?

—No lo escuches —le aconsejaba el rosal por su parte—. Es más sencillo tener rosas... ¿No ves qué bellas son?

Y el árbol, desesperado, intentaba llevar a cabo todo lo que le sugerían, pero como no lograba que naciese al menos un fruto o una flor en alguna de sus ramas, se sentía cada vez más confuso y más frustrado.

Un día, llegó hasta el jardín un búho, la más sabia de las aves, según dicen, y, al ver la desesperación del árbol, exclamó:

—No te preocupes. Tu problema no es tan grave. Es el mismo de muchísimos seres sobre la Tierra. Yo te daré la solución. Haz esto: No dediques tu vida a ser como las demás personas quieran que seas; sé tú mismo, concóctete bien, y, para lograrlo, escucha tu voz interior.

Dicho esto, el búho desapareció con un rápido vuelo en la espesura del bosque.

«¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme bien...? ¿Escuchar mi voz interior...?», se preguntaba a cada momento el árbol, inmerso en una desesperación que parecía ir aumentando por momentos. De pronto, comprendió qué había querido decirle el búho.

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y, por fin, pudo escuchar su voz interior diciéndole: «Tú nunca darás manzanas, porque no eres un manzano; ni florecerás cada primavera, porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es





crecer grande y majestuoso. Darás cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje, leña al labrador... Ésa es tu misión: cúmplela.»

A partir de ese instante, el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo, y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado por la Madre Naturaleza, un ROBLE. Así, pronto llenó el espacio que le correspondía del jardín y fue admirado y respetado por todos.

Y partir de entonces, todos los moradores de aquel jardín estuvieron muy contentos; todo en el jardín fue alegría y felicidad.

Les contamos que este cuento también es una metáfora, y resaltamos la autenticidad personal como un elemento fundamental para que nuestra luz interior brille con más fuerza. Les comentamos que situaciones similares a las del árbol pueden sucedernos porque no nos conocemos bien o porque no nos gusta ser como somos. Preguntamos en qué ocasiones han vivido una situación similar a la del árbol de esta historia, dando oportunidad para que voluntariamente las compartan. Reafirmamos la importancia de reconocer nuestra valía y a querernos por el simple hecho de ser quienes somos, porque esos dos aspectos son la base de nuestra **dignidad**.



Actividad central

A continuación, invitamos al grupo a realizar un viaje imaginario a través de un ejercicio de relajación que se titula “**la máquina del tiempo**”. Les pedimos que se sienten de manera cómoda, con la espalda recta o que se recuesten en colchonetas. Colocamos música suave y de manera pausada y clara les decimos:

En el lugar en que estás, siente gran comodidad. Respira profunda y suavemente. Cierra los ojos. Relájate. Siente cómo se relajan, poco a poco tus pies, tus piernas, los músculos de tu barriga... tus brazos... tus hombros... tus manos... los músculos de tu cara... Vas a hacer un viaje maravilloso... Escucha con atención mis palabras. Imagina que sales de este salón y que tomas un camino rodeado de hermosas plantas con flores de colores que brillan con los rayos del sol... es una mañana cálida... y sabes que luego de este viaje, regresarás sintiéndote muy bien. Irás a algunos momentos especiales de tu vida. Primero, llegas al mágico momento en que viniste a este mundo... ¿ves a ese bebé abriendo los ojos? Es un ser maravilloso, único y especial... merece ser feliz... Tu vida es un tesoro... naciste para grandes cosas y con una fuerza interior que cuidarás siempre... y no dejarás apagar ... ¿qué sientes por ese pequeño bebé que acaba de nacer?... Poco a poco, dejas este momento de tu vida y te diriges a otro en que eras un poco más grande, y estabas con esa persona con quien tanto te gustaba estar... con esa persona que tanto te quería y cuidaba... ¿quién era esa persona?... ¿por qué te hacía tan feliz? Poco a poco abandonas este momento y sigues tu camino... Ahora, te lleva a un momento muy especial... un momento muy importante de tu



vida... ¿qué ocurría?, ¿con quién estabas?... ¿qué sentías?... Miras a ese niño o niña... ¿qué sientes al mirarle? Necesita tanto de tu cariño... su vida es el más maravilloso tesoro que se te ha encomendado cuidar... Dejas poco a poco este momento de tu vida... Ahora, regresa feliz al presente... fuiste a tu pasado y trajiste algo muy bonito de él... sigue tu camino de regreso al ahora... miras las flores que brillan con el sol... ves la puerta de este salón a lo lejos... caminas tranquilo o tranquila y feliz... ya estás aquí... toma conciencia de la realidad... siente tus manos... uno... dos... tres... abre tus ojos...

Preguntamos al grupo cómo se sintieron en el ejercicio, escuchamos atentamente sus expresiones y hacemos los comentarios que consideremos necesarios. Repartimos lápices, colores, pinturas y una hoja en blanco y les invitamos a expresar lo visualizado durante la relajación.

Organizamos pequeños grupos para que compartan sus expresiones, convocamos a las niñas y niños al círculo y les pedimos que compartan a qué momentos de sus vidas viajaron. Reflexionamos puntualmente sobre las personas que nos cuidan, en especial reconocemos sus características y las registramos en el tablero. Aclaramos al grupo que las formas de cuidar van cambiando de acuerdo con nuestra edad, les llevamos a tomar conciencia de que cuando eran bebés necesitaban todo el tiempo el cuidado de otras personas, pero que en la medida que van creciendo pueden valerse por sí mismos y sí mismas en muchas cosas, y eso significa ganar **autonomía**.

A continuación, proponemos al grupo realizar unas dramatizaciones sobre las actitudes que podrían asumir cuando se les presenten algunas situaciones como las que proponemos a continuación. En los mismos grupos que tenemos constituidos, le solicitamos a alguien que elija una tarjeta donde está planteada una de las situaciones que se muestra seguidamente. Cada grupo cuenta con cinco minutos para preparar su presentación y dos minutos para actuarla.

- * Pedro debe ir sólo al colegio y en el camino se encuentra con un grupo de jóvenes que no van al colegio y que le dicen que haga como ellos y que se quede por ahí, molestando en el barrio.
- * Jenny quiere colocarse un piercing en la boca y una amiga le dice que ella misma se lo coloca y que para eso debe llevarle una aguja.
- * Agustín observa que en el colegio hay un grupo de niños más grandes que son admirados y a la vez temidos por todos, pues son los “duros”. El niño quiere ser su amigo para ser más popular, y ellos le piden que haga algunas cosas que no le han dicho que están mal, como robarse los resultados de un examen.
- * Esteban se da cuenta que a otros niños más grandes les gusta fumar cosas raras. Siente mucha curiosidad y quisiera probarlas.
- * Un hombre bastante mayor que ronda su barrio y el colegio empieza a decirle a Laura que ella está muy bonita y que la va a invitar a un paseo. Él parece tener dinero y a Laura le llama la atención.



- * Un grupo de jóvenes invitan a Federico a una actividad que les parece muy emocionante: entrar a las casas de los vecinos a robar.
- * Un grupo de niñas populares del salón le dicen a Stefany que coja la maleta de Liliana y le dañe los cuadernos, pues están muy molestas con ella.
- * En una reunión grande de familia, los primos de Daniel se encuentran tomando bebidas con alcohol y le dicen a él que tome con ellos, que él ya está grande. Daniel tiene 9 años.
- * Miguel y Leidy están muy entusiasmados con los cohetes de pólvora que lanzarán en Navidad.
- * Carlos y Deisy van tarde para el colegio. Generalmente atraviesan la calle en el semáforo peatonal, pero ven que llegan más rápido si lo hacen en otro lugar, en donde no hay cebra ni semáforo.
- * Alex disfruta mucho montar en la bici que le regaló su papá de cumpleaños. Apuesta carreras con sus amigos y a veces lleva a algunos de ellos en su bici. Le encanta ir rápido y entre los carros.

Presentadas las dramatizaciones, reflexionamos sobre los aspectos esenciales del cuidado.



Reconstruyendo saberes

Les entregamos la **hoja del álbum** (herramienta 8) prevista para este taller, explicamos su propósito y si tenemos tiempo la realizamos durante el encuentro. De no ser así, les invitamos a hacerla en casa.



Cierre

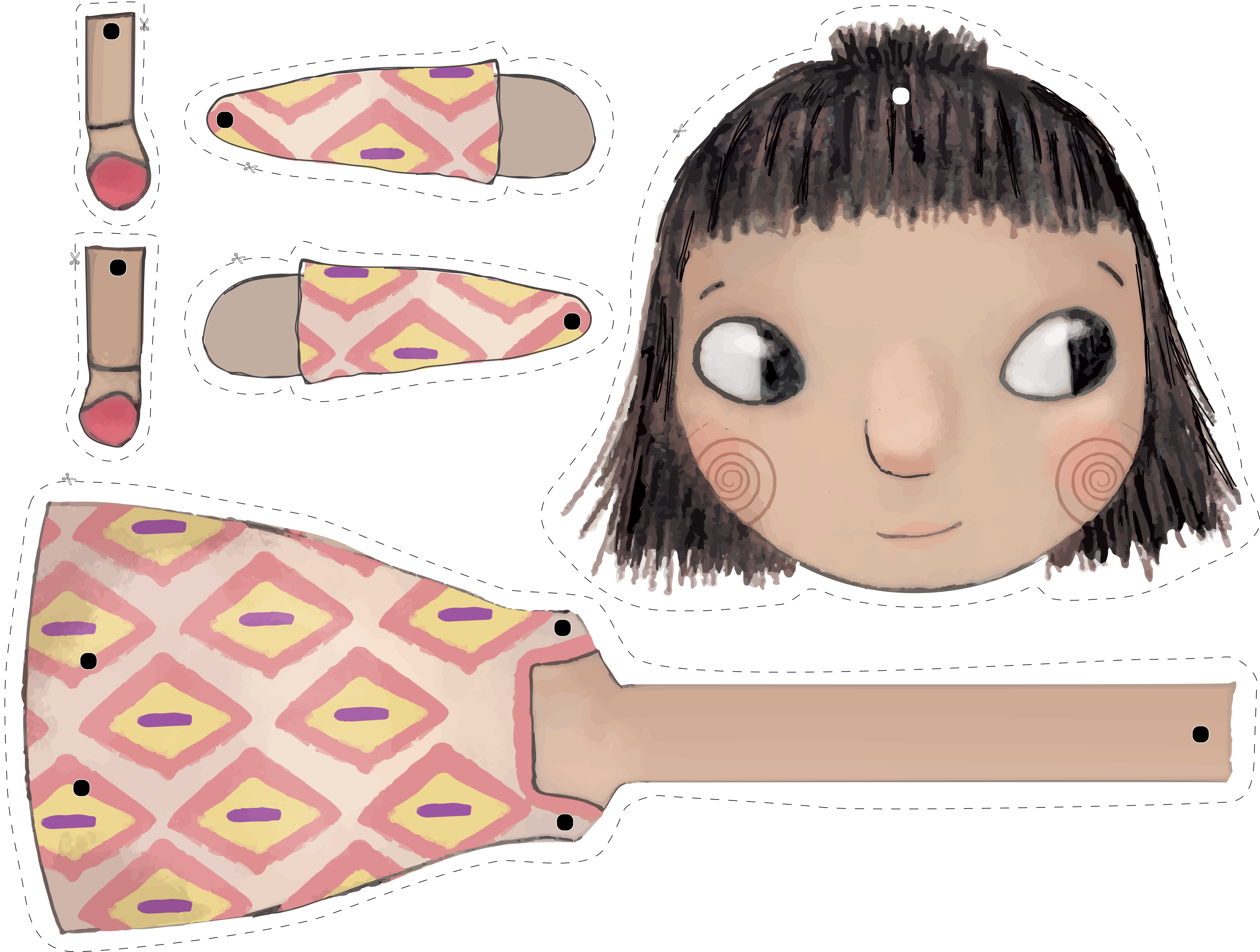
Nos damos un minuto para crear individualmente un abrazo que signifique “te quiero y por eso te cuido”, y a una señal nos damos los abrazos inventados.



Instrucciones

1 

Recorte las partes de Mareiva y una los puntos señalados (●) con materiales como los siguientes: ganchos, alfileres, lanas, tornillos, entre otros. u





Pedro
debe ir sólo al colegio
y en el camino se encuentra
con un grupo de jóvenes que no van al
colegio y que le dicen que haga como ellos
y que se quede por ahí, molestan-
do en el barrio.

Esteban se da cuenta que a otros
niños más grandes les gusta fumar cosas
raras. Siénta mucha curiosidad y qui-
siera probarlas.

Un grupo de niñas populares
del salón le dicen a Stefany que coja la
maleta de Liliana y le dañe los cuadernos,
pues están muy molestas con ella.

Carlos y Deisy van tarde
para el colegio. Generalmente
atravesan la calle en el semáforo peato-
nal, pero ven que llegan más rápido si lo
hacen en otro lugar, en donde no hay
cebra ni semáforo.

Jenny quiere colocarse un piercing
en la boca y una amiga le dice que ella
misma se lo coloca y que para eso debe
llevarle una aguja.

Un
hombre bastante
mayor que ronda su barrio y el
colegio empieza a decirle a Laura que ella
está muy bonita y que la va a invitar a un
paseo. Él parece tener dinero y a
Laura le llama la atención.

En una reunión grande de
familia, los primos de Daniel se
encuentran tomando bebidas con alcohol y
le dicen a él que tome con ellos, que él ya
está grande. Daniel tiene 9 años.

Alex
disfruta mucho
montar en la bici que le regaló
su papá de cumpleaños. Apuesta carreras
con sus amigos y a veces lleva a algunos de
ellos en su bici. Le encanta ir rápido
y entre los carros.

Agustín
observa que en el
colegio hay un grupo de niños
más grandes que son admirados y a la vez
temidos por todos, pues son los "duros". El niño
quiere ser su amigo para ser más popular; y ellos le
piden que haga algunas cosas que no le han dicho
que están mal, como robarse los resulta-
dos de un examen.

Un grupo de jóvenes invitan a
Federico a una actividad que les parece
muy emocionante: entrar a las casas de los
vecinos a robar.

Miguel y Leidy están muy entusiasmados
con los cohetes de pólvora que lan-
zarán en Navidad.





Registro las estrategias claves que repasamos en el encuentro para cuidar de mí y de las personas con quien convivo:
