



Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes

CUIDADO Y AUTOCUIDADO



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA





Manual de ciudadanía y convivencia desde la
construcción colectiva de sentidos y redes

CUIDADO Y AUTOCUIDADO



Educación para la Ciudadanía y la Convivencia
Secretaría de Educación del Distrito
CINEP / Programa por la Paz
Bogotá, D.C., Colombia. 2015

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Alcalde Mayor de Bogotá

Gustavo Francisco Petro Urrego

Secretario de Educación

Óscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional

Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia

Nohora Patricia Buriticá Céspedes

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa

Rocío Jazmín Olarte Tapia

Directora de Participación y Relaciones

Interinstitucionales y Gerente de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Deidamia García Quintero

Director de Inclusión e Integración de Poblaciones

Oscar Sánchez Jiménez

Directora de Educación Preescolar y Básica

Adriana Elizabeth González Sanabria

Director de Ciencias Tecnológicas y Medios Educativos

César Augusto Torres López

Directora de Bienestar Estudiantil

Mabel Milena Sandoval Vargas

MANUAL CUIDADO Y AUTOCUIDADO

Equipo técnico de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – SED

Coordinadora Planes Integrales de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – PIECC

Sandra Liliana León Girón

Coordinadora Gestión del Conocimiento

Olga Lucía Vargas Riaño

Coordinadora Equipo Territorial Ciudadanía y Convivencia

Andrea Cely Forero

Coordinadora Respuesta Integral de Orientación Escolar – RIO

Juliana Ramírez Niño

Coordinador Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades – INCITAR

Edwin Alberto Ussa

Coordinadora Área Temática Ambiente

Gloria Stella Quiroz

Coordinadora Área Temática Cuidado y Autocuidado

Claudia Victoria Téllez

Coordinadora Área Temática Derechos Humanos y Paz

Claudia Marieta Bermúdez

Coordinadora Área Temática Diversidad y Género

Emily Johana Quevedo

Coordinador Área Temática Participación Social y Política

Carlos Eduardo Trejos

Coautora Manual de Cuidado y Autocuidado

Claudia Victoria Téllez – Coordinadora Área Temática

Revisión y edición de contenidos – SED

Ana Marcela Pérez Sánchez



**Centro de Investigación y Educación Popular /
Programa por la Paz (CINEP / PPP)**

**Red de Facilitadores y Facilitadoras en Educación
para la Ciudadanía y la Convivencia**

Director General

Luis Guillermo Guerrero Guevara

Gerente Administrativa y Financiera

María Salas Romero

Gerente de Proyectos

Johanna Hernández Moreno

Coordinador Equipo Ciudadanía y Paz

Fernando Sarmiento Santander

Equipo de Comunicación

Jennifer Andrea Corredor Sánchez

Margareth Figueroa Garzón

Mónica Osorio Aguiar

Coordinadora Red de Facilitadores y Facilitadoras

Luz Elena Patarroyo López

Autora Manual Cuidado y Autocuidado

Diana Marcela Rodríguez Clavijo

Asesor en Diversidad y Género

Julio Mario Palacios Urueta

Asesor en Ambiente

Héctor David Morinelly Sánchez

Asesor en Derechos Humanos y Paz

Petrít Alberto Baquero Zamarra

Asesor en Participación Social y Política

Jesús Alejandro García Aguilera

Asistente Red de Facilitadores y Facilitadoras

Diana Victoria Márquez Pinzón

Reseñas Ciudadanía en Movimiento

René Sop Xivir S. J.

Asesor artístico y de acompañamiento juvenil

Jaime Enrique Barragán Antonio

Revisión y edición de contenidos – CINEP / PPP

Leonor del Socorro Araújo Segovia

Línea editorial y diseño

Paola Catalina Velásquez Carvajal

Corrección de estilo

Enrique Rodríguez Araújo

Ilustraciones

Martha Lucía Castro Ramos

Alejandra Céspedes Cárdenas

Red de Facilitadores y Facilitadoras en Ciudadanía

y Convivencia – Área temática Cuidado y

Autocuidado

Estudiantes

Alejandro Corrales Castro, *Colegio Miguel de Cervantes Saavedra, Usme*

Anderson Pinilla, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Andrés Fabián Ladino, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Angy Katherine Camacho, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Brayan González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Brayan Rodríguez, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Brayan Stiven Vega, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Bryan Stiven Ladino, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Camila Torres, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Daniel Ortíz, *Colegio Rural Pasquilla, Ciudad Bolívar*

Esteven González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Evelyn Moyano Calderón, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Fernanda Peña Calderón, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Ginna Paola Quira, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Harold David Ballesteros, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Jessica Suárez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Laura González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Laura Valentina Acosta, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Lizet Blanco, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Lorena Caballero, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Nicolás Rodríguez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Nicoll Natalia Castañeda, *Colegio Miguel de Cervantes*

Saavedra, Usme

Sahory Sierra Montaña, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*

Sebastián Pedraza, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*

Sergio Iván Gutiérrez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Sol Ramírez, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Verónica Orosco Salazar, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Yuri Karina Rojas Suárez, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*

Docentes

Ángela Pacheco Correal, *Colegio Nicolás Gómez Dávila, Ciudad Bolívar*

Erika Roche, *Colegio Toberín, Usaquén*

Lucía Murcia, *Colegio Estrella del Sur, Ciudad Bolívar*

Lucy Sánchez, *Colegio Garcés Navas, Engativá*

María Cristina Arias Sanabria, *Colegio Fernando González Ochoa, Usme*

Ruth Campo, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Sandra Hellen Pacheco, *Colegio CODEMA, Kennedy*

Gestoras

Andrea Suárez, *Santa Fe*

Juliana Martínez García, *Ciudad Bolívar*

Luz Aida Mora Mora, *Engativá*

Tania Amado Barbosa, *Rafael Uribe Uribe*

Fotografías

Angélica Rubio

Crozet, M.

Danzaconsciente

Entepola

Escuela Agroecológica

Frida Kahlo

Guillermo Kahlo

Laura Gissela Mojica

Martínez, D.

Secretaría de Educación del Distrito

Zamora, M.

Impresión

Editorial Gente Nueva

Archivo digital Secretaría de Educación del Distrito y

Archivo digital CINEP / PPP.

Esta publicación hace parte del Convenio 2543 de 2014, cuyo objeto es “Aunar esfuerzos para desarrollar la segunda fase de la Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia”, suscrito entre la Secretaría de Educación del Distrito, el CINEP / Programa por la Paz, y Fe y Alegría.

ISBN Volumen: 978-958-8917-06-1 (Impreso)

ISBN Volumen: 978-958-8917-07-8 (Web)

ISBN Obra Completa: 978-958-8731-73-5 (Digital)

ISBN Obra Completa: 978-958-8731-66-7 (Impreso)

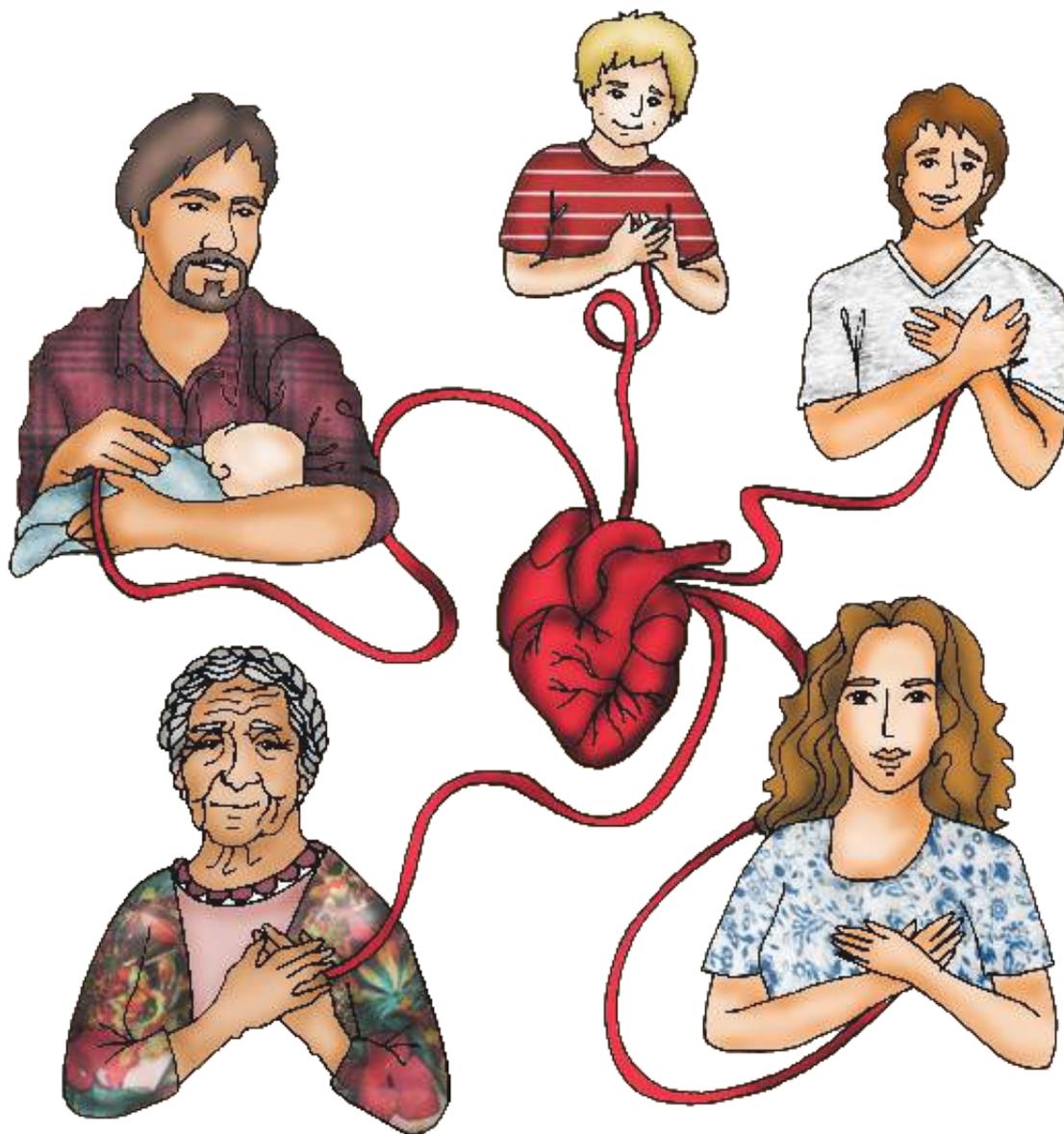
© Secretaría de Educación del Distrito

© CINEP / Programa por la Paz

Bogotá, D.C., marzo 2015



1. Autocuidado





🔑 Ejercicios segunda piel: La ropa - el vestido

Ejercicio 1 - Sonido La oreja perdida de mi silencio

- ✳ Entrega a cada participante un pedazo de cartulina y da la instrucción de dibujar su propia oreja, recortarla y ponérsela en... su oreja. Pueden decorarla y darle la forma que quieran. Si tienen habilidad pueden hacer las dos orejas.
- ✳ Pídeles que con sus orejas puestas se sienten en círculo, e invítales a mantenerse en silencio y a cerrar los ojos. Diles que escuchen con atención los sonidos del entorno, tratando de diferenciarlos y de identificar los más cercanos y los más lejanos; que traten de pensar qué sensación les produce cada sonido que escuchan: agrado, desagrado, recuerdo, etc. Luego, diles que traten de escuchar el silencio (el espacio que hay entre los distintos ruidos del ambiente); deben concentrarse para lograrlo. Diles que traten de pensar cómo es ese sonido del silencio, cómo se siente.
- ✳ Pídeles que poco a poco abran los ojos, y haz algunos ejercicios de estiramiento o de movimientos libres para activarse de nuevo.
- ✳ De acuerdo con la edad de los y las participantes, proyecta uno de los siguientes videos que se pueden encontrar en youtube: 1) *La máquina de escribir*. L. Anderson. Director: Miguel Roa. Máquina de escribir. Alfredo Anaya, 2) *Papel de lija* (Sandpaper). L. Anderson. Director: Andrés Salado. O 3) *Sinfonía Inconclusa en la Mar*. Piero. Pide que traten de identificar los sonidos de los instrumentos que allí suenan.
- ✳ Solicítales que imaginen que les han invitado a una fiesta de disfraces cuyo tema son los instrumentos musicales, y que ellos y ellas deben escoger su disfraz por el sonido de cada instrumento, teniendo en cuenta: ¿Cómo les gustaría que les vieran disfrazados sus amigos y amigas? Cada persona debe pasar y decir qué instrumento escogió y por qué le gusta el sonido de ese instrumento. Nota: Una variante que depende del tiempo y de los insumos es que cada quién fabrique su propio disfraz con papel periódico, y luego desfile.

Ejercicio 2 - Imagen Imagen cúbica

- * Entrega a cada persona una cartulina con el dibujo de un cubo para armar. Pídeles que representen en cada cara del cubo las siguientes imágenes: 1) Su cuerpo desnudo, 2) Prenda de vestir favorita, 3) Sus sentimientos, 4) Sus capacidades–aptitudes, 5) Su actuación con los otros y las otras en el mundo, y 6) Su actitud frente a la vida. Entrégales diversos materiales para que puedan hacer el trabajo mediante dibujos, collage, etc. Advérteles que no deben marcar el cubo.
- * Solicítales que armen los cubos y los depositen en una gran bolsa. Luego, pide a cada persona que saque un cubo al azar, asegurándose de que no sea el que previamente decoró; además, entrégale dos hojas blancas.
- * Organiza al grupo en parejas. Indícales que cada integrante de la pareja tome una hoja en blanco para que plasme allí la descripción de las imágenes que le transmite el cubo, tratando de descubrir, a través de un relato, cómo es la persona que lo realizó. Posteriormente, pide que cada pareja intercambie el cubo y repita el ejercicio en la otra hoja en blanco.
- * Cada pareja debe colocar sus dos cubos con las respectivas hojas en un lugar del salón que hayas preparado previamente para ello. Indícales que cada quien se ubique frente al cubo que decoró inicialmente y lea las dos hojas en las que está descrita su imagen.
- * Finalmente, diles que compartan en plenaria las reflexiones en torno a la forma como su imagen afecta su vida, y a cómo los aportes de las demás personas contribuyen en el crecimiento personal y al planteamiento individual de una meta personal.

Ejercicio 3 - Palabra Mi personaje y yo

- * Como actividad previa al taller, pide a cada participante que piense en la persona (artista, político, intelectual, etc.) que más admira, y que lleve todos los implementos para que se disfrace de ese personaje.
- * Inicia el ejercicio dando 30 minutos para que los y las participantes se disfracen del personaje elegido.
- * Organiza una mesa redonda para que cada persona presente su personaje diciendo quién es, sus características, su historia, por qué la o lo admira, y qué habría hecho para llegar a ser como él o ella. Antes de la presentación de cada personaje, deja unos minutos para que los y las asistentes adivinen de quién se trata.
- * Al finalizar la actividad, cada persona debe hacer un escrito para sí misma sobre las fortalezas y debilidades que puede potenciar para acercarse a cumplir sus sueños.



