



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





## 2. Cuidado de Los otros y Las otras: personas cercanas y Lejanas





## Ejercicio 1 - sonido Reconociéndonos a través de Los sonidos

- \* Organiza al grupo por parejas que no se conozcan o que sean lo menos cercanas posible. Se dará un tiempo prudente para que cada pareja intercambie una historia que le haya marcado la vida. Luego dialogarán acerca de los sentimientos comunes generados por las dos historias, y les asignarán un sonido o una melodía (puede ser inventada) que los represente.
- \* Ahora invita a las parejas a que, de manera voluntaria, interpreten en público su historia a través del sonido o la melodía que eligieron o inventaron. En los intervalos de las presentaciones destina un espacio para que el grupo exprese los sentimientos que le transmitieron los sonidos o la melodía creada o utilizada por la pareja.
- \* Como reflexión de cierre pídele a cada pareja que genere dos compromisos: 1) El respeto por la historia que cada persona contó y 2) Generar actitudes de cuidado del vínculo creado a partir del ejercicio. No

## Ejercicios primera piel: La epidermis - el cuerpo

se deben imponer acciones de cuidado. Deja que la pareja decida libremente cuáles realizará.

- \* Nota: Si la actividad se realiza en un colegio, la idea es que las parejas se conformen con niños y niñas de diferente curso y grado.

## Ejercicio 2 - Imagen Mis historias de cuidado

- \* Invita a los y las asistentes a recordar y plasmar en una ficha bibliográfica momentos de su vida en los que hayan recibido consejos sobre prácticas de cuidado por parte de personas cercanas (familiares o amigos muy cercanos). Estas prácticas hacen o han hecho parte de su historia personal. Frases como: “¡No se deje coger del sereno!”; “Échese café en la herida para trancar la sangre”; “A una mujer no se le pega ni con el pétalo de una rosa”, etc., son ejemplos de consejos sobre prácticas de cuidado.
- \* Una vez realizado el ejercicio, entrégales medio pliego de papel kraft y materiales como marcadores, pinturas, revistas, tijeras, etc. Pídeles que dibujen una línea del tiempo de su vida, ubicando los momentos, personas y época en la cual recibieron los consejos sobre prácticas de cuidado.





\* Entrégales otro medio pliego de papel kraft y proponles que dibujen a las personas que se relacionan con esos discursos de cuidado, incluyendo los símbolos o frases que las caracterizan. Por ejemplo: “Mi abuelo paterno todos los días me contaba historias de una manera amorosa; por eso lo represento con un corazón”.

\* Pídeles que expongan sus trabajos sobre una pared del salón previamente dispuesta para ello, de manera que todos puedan hacer un recorrido para observar los trabajos.

\* Al final, propicia una reflexión acerca de la manera como se construyen las relaciones y, en ese sentido, el cuidado de personas cercanas y lejanas. Puedes usar las siguientes preguntas orientadoras: ¿Te sientes cuidado por las prácticas que se relacionan con tus familiares? ¿Qué te han permitido (y que no) estas prácticas de cuidado a lo largo de la vida? ¿Cómo varían las prácticas de cuidado de acuerdo con tus momentos vitales? Si no te sientes tan cómodo o cómoda, ¿qué harías para cuidar de ti y para expresarle a tu familia cómo quieres que te cuiden? ¿Cómo cuidarías de tus personas cercanas y lejanas transformando las ideas de cuidado que has recibido de tus seres queridos?

### Ejercicio 3 - Palabra ¿Quién cuida a quién?

\* Como actividad previa al taller, pide que las personas indaguen en sus familias y organizaciones e instituciones a las que pertenecen (iglesia, colegio, equipo de fútbol del barrio, etc.) sobre las prácticas de cuidado que se llevan a cabo allí, y sobre quién las realiza. Identifica cuáles de esas prácticas son realizadas por hombres y cuáles por mujeres. Pregunta, además, qué razones tienen para distribuir esas prácticas según el sexo biológico (hombre o mujer).

\* Empieza con un calentamiento vocal que consiste en decir la vocales (a, e, i, o, u) manteniendo el sonido por 30 segundos y gesticulando de forma exagerada cada vocal. Repite este ejercicio por lo menos tres veces.

\* Invítales a pensar en su historia familiar. Particularmente en las personas que, de generación en generación, han realizado las actividades de cuidado. Indícales que escriban sus ideas en una hoja en blanco.

\* Pídeles que se organicen libremente en parejas, y que compartan, cuestionen y reflexionen sobre sus historias de cuidado familiar. A partir del reconocimiento de elementos comunes, deben componer un rap que narre las historias y los estereotipos de cuidado encontrados (por ejemplo: las mamás cocinan los alimentos y los papás los compran), así como las posibilidades de transformación de los mismos.

\* Desarrolla una plenaria en la que se compartan las composiciones realizadas.

\* Escribe en el tablero los elementos comunes. Luego invita a la reflexión a partir de ellos, haciendo énfasis en los estereotipos de género sobre el cuidado que circulan en nuestra sociedad. En uno o dos pliegos de papel kraft, y partiendo de las reflexiones que surjan, recoge las ideas de transformación de prácticas de cuidado propuestas por el grupo. Luego pide que entre todos y todas hagan compromisos cotidianos para poner las ideas en práctica. Haz que firmen esos compromisos, y fija la cartelera en un lugar visible para que todos los días recuerden lo pactado.

## Ejercicio 4 - Cuerpo De nuevo conmigo

\* Pide a los y las asistentes que se ubiquen muy cómodamente, y orienta un espacio de relajación y reflexión para hacer consciencia sobre la importancia del cuerpo como puente que nos permite comunicarnos con el mundo. Puedes ambientar el ejercicio con música suave y con velas aromatizantes.

\* Diles que se organicen libremente en parejas que pueden ser del mismo sexo. Entrégales papel kraft, marcadores, pinturas y demás materiales que tengas a disposición. Cada persona deberá dibujar la silueta de su compañero o compañera sobre el papel kraft, y decorarla con la mayor cantidad de detalles sobre su físico, sus cualidades emocionales y sus sueños.

\* Primero le pedirás a cada persona que traiga un espejo. Luego realizarás un ejercicio de reconocimiento individual: todos y todas se mirarán en su espejo, y

evocarán un momento muy difícil de sus vidas. ¿Cómo lo enfrentaron? ¿Qué les enseñó esa experiencia? ¿Qué personas fueron determinantes para salir o sobrellevar el problema? ¿Cómo lo hicieron? Cada persona debe elaborar, sobre la cartelera de su cuerpo, un símbolo relacionado con el momento evocado.

\* Para finalizar, pídeles que peguen las siluetas en las paredes del salón, y que luego hagan un recorrido para contemplarlas todas. Establece un tiempo prudencial para esta parte del ejercicio, y cierra con una plenaria en la que se compartan las percepciones sobre la actividad. Orienta la reflexión hacia el reconocimiento del cuerpo como territorio que narra historias, y hacia la actitud de cuidado para con el mismo (el cuerpo propio y el de las personas cercanas y lejanas).




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

