



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

Tu música y mi música son nuestras músicas

- * Antes de realizar el ejercicio, investiga sobre los diferentes ritmos del folclor colombiano (joropo, bullerengue, cumbia, currulao, pasillo, guabina, mapalé y porro, entre otros). Averigua sobre la historia de cada uno, sobre sus significados, sus lugares de origen y sus vestuarios. Imprime un documento con todo. Además pídele a los y las asistentes que investiguen sobre el ritmo o género musical que más les guste (salsa, reggae, metal, vallenato, etc.).
- * Organiza grupos de cinco personas y entrégales la información impresa acerca de un ritmo del folclor colombiano para que la lean y compartan sus saberes al respecto. Cada grupo debe tener un ritmo diferente.

Ejercicios segunda piel: La ropa - el vestido

- * Pídeles que hablen acerca del ritmo o género musical que más le gusta a cada quien y sobre el cual investigó previamente, permitiendo que en medio de una actitud de respeto, todos y todas compartan su conocimiento e impresiones respecto a los gustos musicales de sus compañeras y compañeros de grupo. Es importante que hagan un paralelo entre el folclor colombiano que les tocó y los géneros musicales que les gustan, tratando de identificar la historia, el valor, el significado del vestuario, etc.
- * A continuación, y teniendo en cuenta los géneros musicales compartidos, cada grupo elegirá y cantará una canción. Deben utilizar los recursos que tengan a la mano para vestirse de acuerdo con el género de la canción, y pueden complementar el ejercicio con una coreografía.
- * Organiza una plenaria para las presentaciones y las exposiciones de los grupos. Al finalizar, orienta la reflexión hacia la creación de propuestas sobre el respeto y la valoración de la diferencia, sobre el respeto y la valoración de la historia del folclor y las expresiones musicales y culturales, y sobre cómo estas actitudes son prácticas de cuidado de personas cercanas y lejanas.

Ejercicio 2 - Imagen En La ropa del otro o La otra

- * Como actividad previa al taller, investiga acerca de los diferentes estereotipos que se reconocen típicamente en los colegios (nerds, vagos/vagas, ñeros/ñeras, gomelos/gomelas, raperos/raperas, glotonas/glotonas, etc.). Con esta información orientarás las discusiones y reflexiones al final de la actividad.
- * Pide a los y las participantes que se dividan en dos grupos, teniendo en cuenta los lazos de amistad y afinidades. Solicita a cada grupo que elija a cuatro representantes.
- * Saca del salón a las ocho personas elegidas y asígnale a cada una un estereotipo. Cuéntales acerca de los obstáculos que representan dichos encasillamientos, y entrégales vestuario, accesorios, pelucas y demás materiales para que se disfracen y traten de representarlos. Luego, indícales que regresen al salón y formen parte del grupo contrario, para que este las describa expresando sus impresiones sobre el vestuario y los significados que le asignan a cada estereotipo.
- * Haz una plenaria en la que cada grupo presente su debate (incluyendo conclusiones) sobre las impresiones causadas por cada representación. Como al principio las personas se organizaron según lazos de amistad (o por afinidad) se espera que entre los grupos y las cuatro personas que describieron no existan relaciones muy cercanas. Por eso, en el segundo momento de la plenaria, los amigos y amigas de las ocho personas dirán cómo son ellas realmente,

describiendo sus virtudes, potencialidades, debilidades, sueños, sentimientos, etc.

- * Finalmente, orienta la reflexión acerca de las etiquetas, estereotipos y prejuicios con los que solemos clasificar y juzgar a las personas, sin olvidar que la mayoría son discriminatorios. Estos encasillamientos nos llevan a agredir a las personas, y nos impiden relacionarnos y establecer actitudes de cuidado. Alimenta la discusión con lo investigado acerca de los estereotipos.

Ejercicio 3 - Palabra Diseñando para ti

- * Lleva telas, papel periódico y materiales diversos sacados de tu casa, o pídele a las y los asistentes que lleven implementos para diseñar vestidos.
- * Divide al grupo en subgrupos de cuatro, y pídeles que elijan a una persona para vestirla de la manera que ella quiera. Esa persona se comportará según el estilo que eligió.
- * A continuación, indícales que preparen un juego de roles en el que representarán a tres personajes de la vida de esa persona, incluyendo familiares, maestros, maestras, amigos, amigas, pareja, vecinos, vecinas, etc. Estos personajes discutirán sobre la ropa y los comportamientos de la persona elegida.
- * Pide que cada grupo presente su juego de roles. Recoge las percepciones sobre el cuidado de personas lejanas y cercanas que surjan durante el ejercicio, e identifica juicios de valor, rótulos, estereotipos y demás



expresiones utilizadas para referirse a las personas y sus formas de vestir. Promueve una reflexión sobre las cosas que podemos hacer para cambiar los prejuicios que impiden el cuidado de personas cercanas y lejanas. Estos prejuicios no respetan las diferencias ni valoran la riqueza de la diversidad. Procura que la reflexión también sea sobre los gustos, sentimientos e ideales que tienen las personas independientemente de su aspecto exterior.

Ejercicio 4 - Cuerpo

Arropa tu cuerpo

- * Realiza un pequeño ejercicio de relajación y estiramiento corporal con música suave. Posteriormente, proyecta la pintura La flor de llama, de Frida Kahlo, dando un tiempo para que el grupo la observe y exprese sus comentarios.
- * Organiza al grupo en equipos de cinco integrantes. Pide a cada grupo que seleccione a un personaje de tribu urbana: un rapero, un metalero, un skin head, un skater, un reggaetonero, etc. Luego elegirán a alguien del grupo para que lo represente. Esta persona se apoyará en el grupo para diseñar el vestuario, los accesorios, la forma de hablar, etc.
- * A continuación, organiza una dramatización sobre el Jean day en el colegio. Establece un tiempo y un espacio determinado para esta actividad.
- * Al final de la dramatización, realiza un conversatorio en donde cada persona describa lo que sintió desde su rol como público, como actor o como actriz. La

idea es dinamizar un debate que permita comprender que las personas merecen nuestro reconocimiento y cuidado más allá de la apariencia que hayan elegido mostrar al mundo. Ten presentes las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo la ropa genera formas de expresarse y relacionarse con el mundo? ¿Qué es la imagen y qué es la identidad? ¿Cómo se relacionan imagen e identidad?

- * Para finalizar la actividad, entrega materiales suficientes para que cada persona elabore un llavero con una imagen que la identifique y la represente ante el grupo.


