



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 Salavarieta, Santa Fe*

Sebastián Pedraza, *Colegio Policarpa Salavarieta, 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 Salavarieta, 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 Juguemos a ser reporteros y reporteras

- * Distribuye a los y las participantes en grupos de tres personas. Explícales que jugarán a ser reporteros de lo público. Para ello, cada grupo deberá recoger las percepciones de la comunidad educativa frente a los espacios y elementos del colegio que han sido afectados o modificados de alguna manera. Por ejemplo: las puertas rotas, el patio con basura en el piso, los pupitres rayados... Pueden usar cualquier tipo de dispositivo audiovisual como cámaras, teléfonos celulares con cámara, videograbadoras, etc.
- * Organiza una plenaria para compartir los relatos recogidos, reproducir las grabaciones realizadas y dialogar sobre la experiencia. Escribe en el tablero los elementos comunes encontrados, y aquellos que consideras son **relevantes** para el cuidado de lo público.

Ejercicios tercera piel: La casa - habitación

- * Realiza una reflexión sobre cómo cuidar el espacio público, partiendo de las percepciones recogidas a través del ejercicio. Puedes tener en cuenta las siguientes preguntas: ¿Qué es el espacio público? ¿Cuáles son ejemplos de espacio público? ¿Tiene lo público algo que ver conmigo y con el cuidado? ¿Cómo cuidamos los espacios públicos?
- * Cierra la actividad proponiendo grupos para elaborar acuerdos sobre cómo cuidar de lo público, y en particular del colegio. Pídeles que piensen en un plan para arreglar algunas cosas que no requieran mayor presupuesto.





Ejercicio 2 - Imagen

Una parte de mí en ti y una parte de ti en mí

- * Como actividad previa, solicita a los y las participantes que traigan de su casa un objeto con mucho valor para ellas y ellos.
- * Pídeles que representen una imagen de sí mismos o de sí mismas en un globo inflado y decorado. Previamente entrégales el globo y los materiales para decorarlo. Luego pídeles que amarren el objeto personal al globo con un trozo de lana, y que lo dejen en el centro del salón, organizado en mesa redonda.
- * Ubica los objetos con sus globos en diferentes lugares del salón, y diles que cada quien debe buscar el suyo con los ojos vendados. Al encontrarlo deben cuidarlo y ponerlo en un lugar seguro, sin dañar o afectar los objetos de los y las demás.
- * Diles que se quiten las vendas, y realiza una mesa redonda para hablar acerca de las sensaciones y emociones vividas durante la actividad. Algunas personas habrán tomado su propio objeto, pero otras se habrán confundido. ¿Esta situación tuvo alguna implicación en la forma de cuidar el objeto?, ¿tuvieron o no cuidado con los globos y objetos ajenos?, ¿cómo cuidaron el objeto propio y cuáles fueron los criterios para identificar un lugar seguro para ubicarlo? Finalmente, orienta una reflexión hacia al cuidado de personas cercanas y lejanas, y hacia la posible situación en la que el cuidado de una persona lejana se convierta en el cuidado de una cercana.

Ejercicio 3 - Palabra

ALLÁ cuelga mi vestido

- * Haz que los y las asistentes se organicen libremente en grupos de cinco personas. Entrega a cada grupo revistas, periódicos, material reciclado, tijeras y pegante. Cada persona realizará un collage sobre el lugar de la ciudad con el que se siente más identificada. Puede ser su casa, un parque, el colegio, un centro comercial, etc. El collage debe incluir recortes de palabras o formar una palabra relacionada con prácticas de cuidado en el lugar representado.
- * Una vez hayan terminado, pídeles que se dibujen a sí mismos y a sí mismas en el collage, representando su estilo personal en los escenarios que dibujaron. Puedes utilizar un ejemplo como: “a mí me gusta jugar en los parques de la ciudad, entonces me dibujo allí con ropa deportiva”.
- * Entrégales una copia de la obra de Frida Kahlo *Allá cuelga mi vestido*, que puedes encontrar en el siguiente link: <http://www.fridakahlofans.com/c0120.html>, y pídeles que reflexionen y dialoguen sobre ella.
- * Organiza una plenaria en la cual todos los grupos compartan los resultados de sus trabajos y las discusiones que sostuvieron. Orienta la reflexión hacia la apropiación que hacen de los espacios representados, y hacia cómo ésta apropiación se relaciona con sus formas de vestir, de cuidarse y de cuidar dichos escenarios, incluyendo a las personas con las que allí se relacionan.

Ejercicio 4 - Cuerpo Tus patas son mis patas

- * Como actividad previa, pide a los y las participantes que traigan un objeto representativo de su casa o habitación. Antes de iniciar la actividad, todas las personas deberán intercambiar el objeto que llevaron.
- * Organiza al grupo en subgrupos de mínimo cuatro y máximo seis personas. Pide que cada grupo se ubique en un lugar diferente del salón, con el espacio suficiente para no tocarse con los demás.
- * Ahora cada grupo deberá organizarse en un círculo. Las personas se ubicarán una detrás de la otra como formando un tren. Quien encabeza al tren debe acostarse en el piso, boca arriba, y luego apoyarse en las manos y los pies como formando un cuadrado. La siguiente persona deberá ponerse en la misma posición, pero apoyando su espalda en las piernas de la otra, y sin poner las manos en el suelo. Luego todos y todas harán lo mismo que la segunda persona, hasta formar un círculo en donde el único sostén serán las piernas y los pies de los y las participantes. Cada persona debe llevar sobre su pecho el objeto que le fue entregado inicialmente, cuidando de no dañarlo o dejarlo caer. La figura que se verá al final será como la de una mesa.
- * Organiza una plenaria para que todos y todas relaten su experiencia, teniendo en cuenta las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo crees que el cuidado de lejanos y lejanas te hace cercano o cercana? ¿A qué acuerdos llegaron al formar la mesa? ¿Qué sentiste con la actividad? ¿Cómo aportó a los y

las demás? La reflexión colectiva final será sobre los acuerdos cotidianos a los que llegamos para cuidar a las personas cercanas y lejanas. Esta reflexión puede contextualizarse en espacios como la casa y el colegio.



