



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

El valor de la comunicación

- * Este taller está dirigido a los y las estudiantes y sus familiares (papá, mamá, abuela, abuelo, tía, etc.). Como actividades previas, pídeles que lleven la música que más les guste y juegos de mesa (parqués, dominó, lotería, etc.).
- * Organiza grupos de máximo cinco personas, de manera que todas las familias queden mezcladas. Pide que cada grupo prepare una puesta en escena que represente un tipo de familia (monoparental, biparental, extensa, etc.) y un problema cotidiano relacionado con la comunicación. Las únicas condiciones son no usar la voz durante la actuación, y las personas adultas y los hijos e hijas cambien de rol.

Ejercicios cuarta piel: La identidad - el entorno

- * Realiza una plenaria para que todos los grupos hagan su presentación, y luego orienta un conversatorio sobre el deterioro de la comunicación familiar por causa de la tecnología.
- * Organiza estaciones que permitan compartir espacios de juego entre padres, madres, familiares (siempre tener en cuenta el cambio de roles) e hijos e hijas. Entrégales juegos de mesa, y pon la música que llevó cada familia.
- * Para finalizar, haz que padres, madres y familiares escriban una carta a sus hijos e hijas. A su vez, los hijos y las hijas le escribirán una carta a sus padres, madres o familiares. En la carta deben incluir la enseñanza que les dejó la actividad y un compromiso para mejorar la comunicación en el hogar.



Ejercicio 2 - Imagen

Abramos la mente con la llave de la organización

- * Como tarea previa al taller, pide a los y las participantes que lleven un cojín.
- * Indícales que usen el cojín para ponerse cómodos y cómodas. Coloca la canción Bombardeando, del grupo de Rock colombiano 1280 almas, y pega en un lugar visible una cartelera con la letra de la canción. La idea es que todos y todas puedan leer la letra mientras suena la canción
- * Organiza una breve plenaria para escuchar los comentarios acerca de la canción. Orienta la reflexión con preguntas como las siguientes: ¿qué entendieron de la canción?, ¿con qué partes de la letra se identifican?, ¿cuál es la importancia social de las instituciones (escuela, iglesia, hospitales, etc.) y organizaciones? Finaliza esta parte del taller hablando acerca del sentido del cuidado de personas cercanas y lejanas, incluyendo en estas últimas a las instituciones.
- * Conformar grupos de tres o cuatro personas y entrégales un pliego de papel y materiales. La idea es que representen, por medio de imágenes, la posibilidad de que las instituciones y organizaciones a las que pertenecen favorezcan su desarrollo personal y colectivo. Cuando terminen, organiza una plenaria para conversar sobre los trabajos.

Ejercicio 3 - Palabra

Tejiendo identidad

- * Organiza a los y las participantes en un círculo. Entrégale una madeja de lana a alguien, y pídele que la desenrolle por un extremo mientras describe alguna característica propia. Luego, sin soltar la parte de lana que desenrolló, pídele que le pase la madeja a cualquier persona del círculo. La persona que recibe la madeja deberá hacer lo mismo que la primera: 1) sostener la parte de la lana que le fue entregada, 2) elegir a alguien del círculo, 3) desenrollar la madeja y entregársela a la persona elegida diciendo una característica de sí misma. El ejercicio continúa así sucesivamente hasta completar todas las personas del círculo y formar una red o especie de telaraña con la lana.
- * Pide que formen cuatro grupos con igual número de personas. Cada grupo debe ubicarse en una esquina del salón, en donde encontrará lana de un color específico, ganchos de ropa, material reciclado y marcadores. Con la lana fabricarán un tendedero para colgar los ganchos de ropa. Con el resto del material decorarán su esquina como el lugar representado por el color de la lana: gris = el barrio; azul = transporte público; morado = hogar-familia; y café = salón de clase.
- * En el centro del salón ubica carteles con palabras relacionadas con los cuatro espacios representados. Algunas de esas palabras podrían ser: confianza, unión, diversión, apoyo, tristeza, encierro, aprendizaje, convivencia, posesión, ternura, solidaridad y amor. Pídele a todos los grupos que lean las palabras, y que,



de manera individual, piensen qué palabras le asignarían a cada espacio.

* Asígnale a cada grupo un espacio del salón diferente al que decoró, e indícales que se reúnan para debatir sobre cuáles palabras atribuirle. Luego, en plenaria, pide que cada grupo cuelgue las palabras en los ganchos de ropa en el espacio que les correspondió, explicando el porqué de sus elecciones.

* Cierra el ejercicio recogiendo los aportes de todos los grupos, y orienta la reflexión hacia la vivencia personal en esos lugares. Ten en cuenta los aportes recibidos de las personas que interactuaron en ellos, la relación entre el espacio y la construcción de la identidad, y la valoración y el trato adecuado de los lugares y de las personas que los habitan.

Ejercicio 4 - Cuerpo Un regalo para ti

* Divide a los y las participantes en dos grupos y escoge a una persona que deberá ser cuidada. El grupo uno debe organizarse en un círculo dentro del cual estará prisionera esa persona. Sus integrantes deben simular que son una mala influencia, y que le causan daño. El segundo grupo tratará de sacar a la persona de ese círculo utilizando diferentes estrategias, pero sin hablar.

* Luego pídeles que lo intenten de nuevo, pero esta vez pueden hablar. Realiza una plenaria en la que los y las participantes expresen sus percepciones sobre la actividad: ¿cómo se sintieron?, ¿cuáles fueron las

dificultades y ventajas de cuidar a una persona cercana o lejana?, ¿cuál fue el aporte de la creatividad en el cuidado?, ¿lograron liberar a la persona sin hablar? ¿cómo lo hicieron?, etc.

* Para finalizar, entrega a cada persona una caja vacía para que la decore representando al cuidado como un regalo inmaterial muy valioso. Cada persona conserva su caja como símbolo de recordación de la actitud de cuidado.


