



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



3. Cuidado de personas extrañas y de lo otro





🔑 Ejercicios segunda piel: La ropa - el vestido

Ejercicio 1 - sonido Náufragos solitarios

- * Organiza grupos de cinco personas aproximadamente.
- * Relátales una historia en la que ellos y ellas son protagonistas: viajando en un crucero por el Caribe, de repente se accidentan y quedan dispersos y dispersas en diferentes islas deshabitadas. Cada grupo llega a una isla diferente y su meta es trabajar en equipo para buscar solución a sus nuevas necesidades. Existe una botella, a través de la cual tienen la posibilidad de enviar mensajes a los otros grupos que están en las otras islas para encontrar soluciones entre todos y todas. Dale tiempo suficiente para esta parte.
- * Cuando hayan logrado solucionar sus necesidades (hipotéticamente hablando), haz una plenaria para que compartan cómo se sintieron en la experiencia. Invítales a reflexionar sobre lo que perdieron en el

naufragio, lo que significó la ayuda en la isla y entre las islas, el consumo de cosas innecesarias a las que estamos acostumbrados y acostumbradas, la fuerza e inmensidad de la naturaleza y la relación entre humanidad y naturaleza.

- * Para finalizar, pídeles que “vistan” la botella representando lo que significó para ellos y ellas durante la actividad.

Ejercicio 2 - Imagen Recolectar e intercambiar para cuidar

- * Pide a cada participante que lleve al taller algún alimento que quiera merendar durante el taller.
- * Realiza una actividad de sensibilización sobre la importancia de la solidaridad y el afecto como valores para cuidar de las personas. Luego, invítales a compartir el alimento que llevaron con algún compañero o alguna compañera.
- * Invítales a realizar una “Feria de intercambio” de muebles, ropa, electrodomésticos, libros y toda clase de objetos usados que tengan en sus casa y que ya no usen. El objetivo es invitar a las personas a dejar de lado el valor económico de los objetos y a pensar que

su verdadero valor está en la utilidad que alguien les pueda dar. Además de ser una iniciativa ecológica, nos invita a la solidaridad y, por consiguiente, al cuidado de las demás personas.

- * Indícales que se organicen en grupos de cinco o seis personas para que cada uno haga un plan sobre la organización de la feria: fecha, lugar, personas invitadas, convocatoria, clasificación de objetos, número de stands, etc.

- * Organiza una plenaria para que cada grupo exponga su propuesta, y al final, entre todos y todas, construir un plan definitivo para llevarla a cabo. Nota: pueden presentar la propuesta a las personas líderes del barrio para contar con su apoyo en la realización del evento.

Ejercicio 3 - Palabra lo que la naturaleza me da

- * Como actividad previa al taller, pide que todas las personas traigan prendas de vestir y accesorios que no utilicen, así como materiales reciclados que tengan en sus casas.

- * Realiza una dinámica rompe hielo llamada “La rueda de la memoria”, que consiste en pedir a los y las participantes que caminen por el salón al ritmo de tambores, mirando a los ojos a quienes se encuentren en frente y haciéndoles gestos agradables o chistosos. Cuando la música pare, deben formar parejas con la persona que tengan más cerca y hablar sobre el tipo

de ropa y accesorios que les gusta utilizar, y sobre qué hacen con la ropa que se pone vieja o desgastada.

- * Proyecta los siguientes videos que consigues en Youtube: Campaña Detox contra la contaminación de las grandes empresas de producción textil, 13 formas de reciclar ropa y Más de 200 ideas para reutilizar ropa, reciclar ropa o cualquier otro relacionado que desees buscar en la web.

- * Indícales que formen grupos de cinco personas. Cada grupo debe elegir a un o una representante, a quien se le va a vestir con los elementos llevados por sus integrantes (vestuario, accesorios, material reciclado). Las únicas reglas son: 1. Tener en cuenta el estilo de vestir que le gusta a la persona elegida y 2. No utilizar las prendas en las partes del cuerpo para las cuales han sido diseñadas; por ejemplo: un pantalón no deben usarse como pantalón, sino crear con él una camiseta, una bufanda, etc.

- * Organiza una plenaria para que cada grupo exponga el vestuario que diseñó, permitiendo que quienes deseen hagan preguntas a los grupos. Finaliza el ejercicio suscitando el debate y la reflexión sobre la relación entre las prendas de vestir y el cuidado del planeta, la moda, el consumo, y los procesos químicos que producen cueros y textiles, entre otros.



