



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



### 3. Cuidado de personas extrañas y de lo otro





## Ejercicio 1 - sonido

### Los sonidos de mi Colombia

- \* Previo al taller, consulta en Internet cuáles son los ritmos musicales típicos de las cinco regiones colombianas (Pacífica, Atlántica, Andina, Orinoquía y Amazonía) y sus instrumentos emblemáticos. Lleva artículos impresos con tus búsquedas, así como grabaciones de estas músicas.
- \* Además, cada asistente al taller debe traer uno de los siguientes grupos de materiales: grupo 1: vasos de plástico o vasijas de totumo en las que se empaca el arequipe, 1/2 metro de tela o una camiseta que ya no se use y un poco de arroz o lentejas.
- \* Grupo 2: dos tubos de PVC, uno de aprox. 30mm de diámetro y 220mm de largo y el otro de 8mm de diámetro y 265mm de largo y una lima triangular.
- \* Indica a los y las asistentes que se ubiquen libremente en cinco grupos. Asígnale una región colombiana a cada grupo y entrégales los artículos que

## Ejercicios cuarta piel: La identidad - el entorno

consultaste para que los lean y dialoguen sobre ellos. Pueden compartir historias que sepan de esos lugares. Mientras los grupos están reunidos, pon a sonar los diferentes ritmos musicales que llevaste.

- \* Organiza una plenaria para que cada grupo exponga las conclusiones de su diálogo y pon a sonar de nuevo algunos apartes de la música para que todos y todas se familiaricen con ella. Orienta la reflexión hacia la importancia de conocer, apropiarnos e identificarnos con el folklore y la historia de nuestra región y nuestro país, es decir, con todas las expresiones culturales: música, danza, tradición oral, instrumentos, etc.
- \* Orienta la construcción colectiva de dos tipos de instrumentos colombianos con el material que previamente les pediste traer. Grupo 1: maracas; grupo 2: guacharaca.
- \* Maracas: (a) tomar dos vasos o vasijas de totumo y poner un puñado de arroz o lentejas dentro de cada uno. (b) cortar la tela en dos trozos del tamaño suficiente como para cubrir cada vaso o vasija por completo. (c) envolver el vaso o la vasija con la tela empezando por la boca de este o esta, de modo que las puntas de la tela se recojan en la parte posterior del recipiente. Templar bien y amarar con un cordón.
- \* Guacharaca: (a) tomar el tubo de pvc más grueso y con la lima triangular hacerle hendiduras transversales muy seguidas unas de otras. (b) al tubo más angosto no se le hace nada y se utiliza como raspa.



## Ejercicio 2 - Imagen Abriendo Los ojos a La extracción de mí entorno

- \* Como actividad previa busca noticias y artículos de periódicos o revistas acerca de la extracción de recursos naturales en diversas zonas de Colombia.
- \* Proyecta el cortometraje Abuela Grillo que puedes encontrar en la web de youtube.
- \* Pídeles que se organicen libremente en grupos de máximo cinco personas. Entrégale a cada grupo los artículos y noticias que consultaste sobre un recurso natural explotado, de modo que ningún grupo tenga alguno repetido. Indícales que los lean y, si hay la disponibilidad de acceso a internet, que amplíen la información que tienen consultando por ejemplo: en qué cantidades se está explotando ese recurso, cada cuánto tiempo, qué empresas hacen la extracción y de qué países son, qué métodos utilizan, cuánto dinero dejan en el país y el impacto ambiental que ocasionan.
- \* Indícales que cada grupo debe idear la forma de presentar su tema de forma creativa.
- \* Una vez hechas las exposiciones, organiza una mesa redonda para abrir el debate sobre ellas y sobre el documental proyectado al comienzo.

## Ejercicio 3 - Palabra Pensando y hablando para cuidar de Lo público

- \* Divide el grupo en dos subgrupos, A y B.
- \* Invítalos a que cada grupo discuta y tome una posición frente al cuidado de bienes públicos del colegio como los pupitres, las paredes y las puertas de los baños. En el primer momento del ejercicio, el grupo A tomará el rol de estudiantes y el grupo B el rol de profesores y profesoras. Luego, en el segundo momento, se invertirán los papeles. Dale 20 minutos antes de cada debate en plenaria para que cada grupo discuta los argumentos que utilizará. Las únicas reglas son: (a) hablar con respeto y cordialidad y (b) no repetir las ideas que se dijeron en el primer momento.
- \* Durante los debates, toma nota en el tablero de las ideas más importantes planteadas por los grupos. Al finalizar los dos momentos, haz una retroalimentación con base en las ideas que recogiste e invítalos a reflexionar sobre las posiciones encontradas, la importancia del cuidado de lo público para cuidar de las personas extrañas, y las implicaciones éticas, estéticas y políticas de pintar o rayar dichos bienes y espacios.
- \* Para finalizar, entrega a cada persona una hoja para que escriba allí un compromiso que asumirá desde ese día para cuidar algún espacio o bien público.
- \* Nota: este ejercicio sería más interesante si se puede hacer con profesores y estudiantes, para que en un momento cada grupo se ponga en su propio rol y luego en el otro.



