



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





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.



