



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*

Nicolí 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)

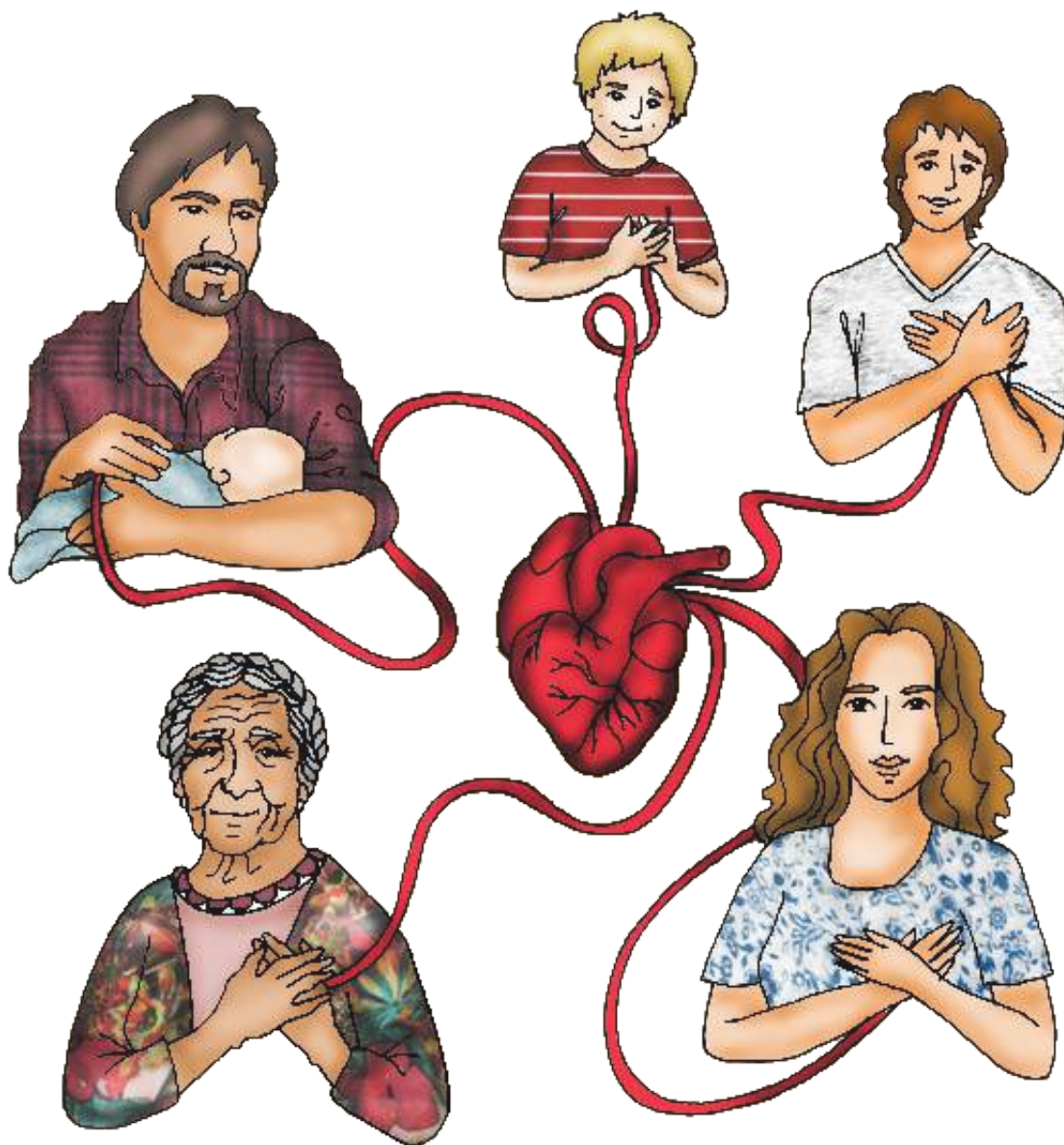
© Secretaría de Educación del Distrito

© CINEP / Programa por la Paz

Bogotá, D.C., marzo 2015



1. Autocuidado





Ejercicio 1 - Sonido Partituras cotidianas

- * Realiza un ejercicio de calentamiento vocal que consiste en que cada persona dice las vocales proponiendo una forma de emitirlas. En la primera ronda todas las personas pronuncian la vocal “a”, y en las siguientes rondas todas las que siguen hasta la “u”.
- * Pídeles que caminen de manera desordenada alrededor del salón pensando en los sonidos con los que se encuentran a diario: aquellos que les evocan alegrías, tristezas, irritación, etc. Además, solicítales que piensen en cómo pueden imitar estos sonidos.
- * Organiza al grupo en un círculo, e invítales a emitir los sonidos en los que pensaron.
- * Organiza grupos de cinco personas para que dialoguen sobre sus apreciaciones respecto a los sonidos y las sensaciones que les transmiten. Puedes darles las siguientes preguntas orientadoras: ¿Por qué decidieron elegir ese sonido en particular? ¿Qué les evoca? ¿Cómo creen que se vincula con su cotidianidad? ¿Qué hacer para transformar las sensaciones tristes o de ira producidas por los sonidos del entorno?



Ejercicios quinta piel: La tierra - el mundo

- * Teniendo en cuenta los sonidos que cada uno y cada una emitió, pídeles que hagan una composición musical, escribiéndola en un papel como si fuera una partitura.
- * Para finalizar, realiza una socialización de las composiciones creadas, resaltando las reflexiones que se construyeron de manera grupal.

Ejercicio 2 - Imagen Mi mundo ideal

- * Organiza dos grupos. Cada uno tendrá un espacio y tiempo de diálogo; el primer grupo, hará el diálogo acerca del mundo como consideran que debería ser; y el segundo, sobre el mundo real, tal cual lo perciben.
- * Pide a cada grupo que represente en una imagen las conclusiones de su discusión.
- * Organiza una plenaria en la que cada grupo presente su trabajo, dejando unos minutos previos a la exposición para que los y las integrantes del otro grupo expresen las posibles interpretaciones que tienen sobre la imagen que será expuesta.



Ejercicio 3 - Palabra Enigmas científicos

* Organiza cinco grupos. Entrega a cada grupo una de las siguientes frases:

a) Si las células del cuerpo se renuevan cada tanto (las células de la piel se descaman cada 10 a 14 días; los glóbulos rojos viven 120 días), por qué seguimos siendo los mismos.

b) ¿Dónde está el bebé que eras hace 14 años?

c) ¿Por qué algunas de tus creencias o ideas han cambiado con el tiempo pero sigues siendo la misma persona? O ¿ya no eres la misma persona?, ¿a dónde se fue la otra?

d) ¿Por qué aislados el sodio y el cloro son un veneno pero juntos conforman la sal, sustancia fundamental para la vida?

e) Ciertos árboles que crecen en el África, cuando son atacados de manera excesiva por las plagas, son capaces de comunicarse con otros, que se encuentran a kilómetros de distancia, para que aumenten la cantidad de tanina en sus hojas, sustancia que los protege de las plagas y otros animales porque los hace incomedibles. De algún modo, estos árboles reciben el mensaje y modifican su composición química. ¿Cómo es posible esto?

* Pide a los grupos que discutan y escriban explicaciones que respondan a estas preguntas, aunque sus argumentos no sean reales. Luego, que definan tres palabras claves para configurar la explicación construida, y que las escriban en una cartulina. Cada

grupo expone la explicación construida, y pega las tres palabras en la pared.

* Invita a los y las participantes a que lean las palabras pegadas en la pared y analicen las similitudes entre ellas. Realiza una plenaria para compartir los puntos de vista. Orienta la discusión hacia: las conexiones existentes entre los distintos seres y elementos de la naturaleza, las cuales pueden ser catalogadas como mágicas o espirituales; no todo puede ser explicado por medio de la razón; tal vez en el universo existen conexiones que no hemos descubierto, pero nos llevan a pensar en el misterio de la vida; y, todas las personas estamos conectadas en algún nivel con las demás y con el universo.

* Pon a sonar la canción de Chico Buarque *Oh, qué será, qué será* y entrégales copias de la letra. Promueve una discusión sobre el significado de la misma. Invítales a buscar canciones que hablen de cosas intangibles que nos unen como humanidad, evitando los temas románticos, porque el objetivo es discutir nociones más universales. Promueve un espacio posterior para compartir lo que hayan encontrado.



- This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the top-left corner, there is a small green icon of a pencil pointing upwards. The paper appears to be a standard notebook or worksheet.