



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

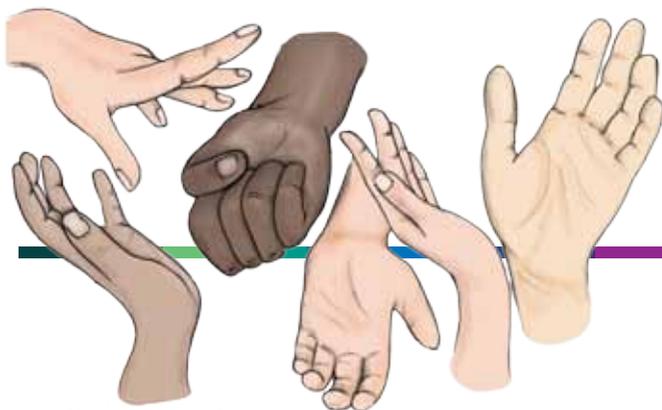
© CINEP / Programa por la Paz

Bogotá, D.C., marzo 2015



2. Cuidado de Los otros y Las otras: personas cercanas y Lejanas





Ejercicio 1 - sonido Reconociéndonos a través de Los sonidos

- * Organiza al grupo por parejas que no se conozcan o que sean lo menos cercanas posible. Se dará un tiempo prudente para que cada pareja intercambie una historia que le haya marcado la vida. Luego dialogarán acerca de los sentimientos comunes generados por las dos historias, y les asignarán un sonido o una melodía (puede ser inventada) que los represente.
- * Ahora invita a las parejas a que, de manera voluntaria, interpreten en público su historia a través del sonido o la melodía que eligieron o inventaron. En los intervalos de las presentaciones destina un espacio para que el grupo exprese los sentimientos que le transmitieron los sonidos o la melodía creada o utilizada por la pareja.
- * Como reflexión de cierre pídele a cada pareja que genere dos compromisos: 1) El respeto por la historia que cada persona contó y 2) Generar actitudes de cuidado del vínculo creado a partir del ejercicio. No

Ejercicios primera piel: La epidermis - el cuerpo

se deben imponer acciones de cuidado. Deja que la pareja decida libremente cuáles realizará.

- * Nota: Si la actividad se realiza en un colegio, la idea es que las parejas se conformen con niños y niñas de diferente curso y grado.

Ejercicio 2 - Imagen Mis historias de cuidado

- * Invita a los y las asistentes a recordar y plasmar en una ficha bibliográfica momentos de su vida en los que hayan recibido consejos sobre prácticas de cuidado por parte de personas cercanas (familiares o amigos muy cercanos). Estas prácticas hacen o han hecho parte de su historia personal. Frases como: “¡No se deje coger del sereno!”; “Échese café en la herida para trancar la sangre”; “A una mujer no se le pega ni con el pétalo de una rosa”, etc., son ejemplos de consejos sobre prácticas de cuidado.
- * Una vez realizado el ejercicio, entrégales medio pliego de papel kraft y materiales como marcadores, pinturas, revistas, tijeras, etc. Pídeles que dibujen una línea del tiempo de su vida, ubicando los momentos, personas y época en la cual recibieron los consejos sobre prácticas de cuidado.



* Entrégales otro medio pliego de papel kraft y proponles que dibujen a las personas que se relacionan con esos discursos de cuidado, incluyendo los símbolos o frases que las caracterizan. Por ejemplo: “Mi abuelo paterno todos los días me contaba historias de una manera amorosa; por eso lo represento con un corazón”.

* Pídeles que expongan sus trabajos sobre una pared del salón previamente dispuesta para ello, de manera que todos puedan hacer un recorrido para observar los trabajos.

* Al final, propicia una reflexión acerca de la manera como se construyen las relaciones y, en ese sentido, el cuidado de personas cercanas y lejanas. Puedes usar las siguientes preguntas orientadoras: ¿Te sientes cuidado por las prácticas que se relacionan con tus familiares? ¿Qué te han permitido (y que no) estas prácticas de cuidado a lo largo de la vida? ¿Cómo varían las prácticas de cuidado de acuerdo con tus momentos vitales? Si no te sientes tan cómodo o cómoda, ¿qué harías para cuidar de ti y para expresarle a tu familia cómo quieres que te cuiden? ¿Cómo cuidarías de tus personas cercanas y lejanas transformando las ideas de cuidado que has recibido de tus seres queridos?

Ejercicio 3 - Palabra ¿Quién cuida a quién?

* Como actividad previa al taller, pide que las personas indaguen en sus familias y organizaciones e instituciones a las que pertenecen (iglesia, colegio, equipo de futbol del barrio, etc.) sobre las prácticas de cuidado que se llevan a cabo allí, y sobre quién las realiza. Identifica cuáles de esas prácticas son realizadas por hombres y cuáles por mujeres. Pregunta, además, qué razones tienen para distribuir esas prácticas según el sexo biológico (hombre o mujer).

* Empieza con un calentamiento vocal que consiste en decir la vocales (a, e, i, o, u) manteniendo el sonido por 30 segundos y gesticulando de forma exagerada cada vocal. Repite este ejercicio por lo menos tres veces.

* Invítales a pensar en su historia familiar. Particularmente en las personas que, de generación en generación, han realizado las actividades de cuidado. Indícales que escriban sus ideas en una hoja en blanco.

* Pídeles que se organicen libremente en parejas, y que compartan, cuestionen y reflexionen sobre sus historias de cuidado familiar. A partir del reconocimiento de elementos comunes, deben componer un rap que narre las historias y los estereotipos de cuidado encontrados (por ejemplo: las mamás cocinan los alimentos y los papás los compran), así como las posibilidades de transformación de los mismos.

* Desarrolla una plenaria en la que se compartan las composiciones realizadas.

* Escribe en el tablero los elementos comunes. Luego invita a la reflexión a partir de ellos, haciendo énfasis en los estereotipos de género sobre el cuidado que circulan en nuestra sociedad. En uno o dos pliegos de papel kraft, y partiendo de las reflexiones que surjan, recoge las ideas de transformación de prácticas de cuidado propuestas por el grupo. Luego pide que entre todos y todas hagan compromisos cotidianos para poner las ideas en práctica. Haz que firmen esos compromisos, y fija la cartelera en un lugar visible para que todos los días recuerden lo pactado.

Ejercicio 4 - Cuerpo De nuevo conmigo

* Pide a los y las asistentes que se ubiquen muy cómodamente, y orienta un espacio de relajación y reflexión para hacer consciencia sobre la importancia del cuerpo como puente que nos permite comunicarnos con el mundo. Puedes ambientar el ejercicio con música suave y con velas aromatizantes.

* Diles que se organicen libremente en parejas que pueden ser del mismo sexo. Entrégales papel kraft, marcadores, pinturas y demás materiales que tengas a disposición. Cada persona deberá dibujar la silueta de su compañero o compañera sobre el papel kraft, y decorarla con la mayor cantidad de detalles sobre su físico, sus cualidades emocionales y sus sueños.

* Primero le pedirás a cada persona que traiga un espejo. Luego realizarás un ejercicio de reconocimiento individual: todos y todas se mirarán en su espejo, y

evocarán un momento muy difícil de sus vidas. ¿Cómo lo enfrentaron? ¿Qué les enseñó esa experiencia? ¿Qué personas fueron determinantes para salir o sobrellevar el problema? ¿Cómo lo hicieron? Cada persona debe elaborar, sobre la cartelera de su cuerpo, un símbolo relacionado con el momento evocado.

* Para finalizar, pídeles que peguen las siluetas en las paredes del salón, y que luego hagan un recorrido para contemplarlas todas. Establece un tiempo prudencial para esta parte del ejercicio, y cierra con una plenaria en la que se compartan las percepciones sobre la actividad. Orienta la reflexión hacia el reconocimiento del cuerpo como territorio que narra historias, y hacia la actitud de cuidado para con el mismo (el cuerpo propio y el de las personas cercanas y lejanas).



