



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*

Nicolli 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 volviendo a mis raíces

✱ Pon a sonar la canción El rugido del jaguar, del álbum Ama-zonas, de la banda de rock bogotana Dr. Krápula, dedicado al Amazonas y realizado con el apoyo del Colectivo Jaguar, un movimiento intercontinental en defensa de la Amazonía, y con la participación de varios artistas de América Latina. Proyecta la letra de la canción o entrega fotocopias para que todos y todas puedan seguirla y cantarla.

✱ Organiza grupos de tres personas y entrégales copias de diversas historias de la mitología de los pueblos indígenas de Colombia, las cuales puedes encontrar en el libro Literatura de Colombia aborigen, Obra a cargo de Hugo Niño (1978) y publicada por el Instituto Colombiano de Cultura. Cada grupo debe tener un mito diferente.

✱ Entrégale a cada persona un octavo de cartulina, lápices, marcadores y pinturas para que plasmen allí su idea de conexión con la tierra, de ser tierra y, por, tanto, de cuidado con ella.



Ejercicios quinta piel: La tierra - el mundo

✱ Al finalizar, invítales a que cada persona, voluntariamente, presente su trabajo en plenaria. Suscita el diálogo abierto sobre los mismos, sobre las lecturas realizadas en cada grupo y sobre la canción del inicio. Si todos y todas lo desean, pueden organizar una exposición en el barrio o en el colegio con los trabajos realizados, con el fin de despertar conciencia sobre la importancia del Amazonas y del conocimiento ancestral de nuestros pueblos aborígenes.





Ejercicio 2 - Imagen Publicidad y consumo: "La imagen es nada, tu sed tampoco"

- * Proyecta el documental ¿Y tú, cuánto cuestas? de Olallo Rubio, que puedes encontrar en Youtube.
- * Pídeles que de forma individual piensen en cuál o cuáles son los productos que más consumen y cuál o cuáles son los que desearían consumir, pero que no lo hacen por su elevado costo. Indícales que se pregunten cuáles son las razones que les hacen desear esos productos, qué publicidad de ellos recuerdan, si su consumo es o no necesario, qué utilidad se puede recibir al consumirlos, entre otras.
- * Pon en el centro del salón suficientes revistas, periódicos, pegante, tijeras y octavos de cartulina para que cada persona construya un collage sobre sus objetos de consumo.
- * Realiza una mesa redonda para debatir sobre el documental y sobre los trabajos, análisis y conclusiones que cada quien realizó. Pídeles que los peguen en las paredes del salón.

Ejercicio 3 - Palabra viva La vida

- * Como actividad previa al taller, dibuja una silueta gigante del planeta Tierra rodeado de hombres y mujeres que representan los nuevos seres humanos del mundo. Pégalas en una de las paredes del salón.
- * Organiza una carrera de obstáculos, a lo largo de la cual ubicas letreros con elementos del planeta Tierra como: humedales, árboles, ríos, aire, mares, océanos, diferentes clases de animales, etc. La misión es llegar a la meta sin causarle daño a ninguno de esos elementos ni a las personas del grupo. Lo ideal es realizarla en un espacio abierto.
- * Lleva un muñeco que presentarás como el hijo o la hija del mundo. Todos y todas deben garantizar su cuidado y formación, a través de la construcción colectiva de un libro sobre el planeta Tierra. Para esto, entrega a cada participante una hoja que tenga como título una de las siguientes palabras: agua, bosques, humedales, aire, tierra, desierto, diferentes clases de animales y plantas, etc. Además, cada hoja estará dividida en tres columnas: (a) para qué sirve y por qué es importante ese elemento, (b) los peligros a los que podemos exponerlo y (c) los cuidados que podemos darle para preservarlo. Las hojas deben rotar por todas las personas que participan en el taller para que consignen allí sus aportes, tratando de no repetir lo que otras han escrito. Deben haber tantas hojas con elementos como participantes en el taller.

✱ Al finalizar el paso anterior, cada persona debe tener una de las hojas. Dale unos minutos para que las lean y pídeles que compartan en plenaria los aportes que allí fueron consignados. Orienta una reflexión para recordar que en la Tierra vivimos todas y todos, y que cada uno de sus elementos son bienes públicos que debemos cuidar.

✱ Cierra el ejercicio pidiendo que cada quien escriba un compromiso personal para el cuidado del planeta y lo pegue sobre la silueta de la Tierra. Para ello, entrégales pequeños papeles de colores.

Ejercicio 4 - Cuerpo La madre tierra está en mí

✱ Previo al taller, los y las asistentes deben recoger hojas y flores que se hayan caído de los árboles, piedras pequeñas, palitos y arena. Además, deben llevar otros elementos como lentejas, granos de arroz, pegante, pinturas y pincel.

✱ Inicia con una relajación utilizando grabaciones de sonidos de la naturaleza. Indícales que imaginen el paisaje que más les gusta, que sientan que están allí disfrutando y conectándose con los elementos de la naturaleza.

✱ Entrégale a cada persona un octavo de cartulina blanca para que dibujen su silueta en el paisaje que imaginaron, pero en lugar de colorearla, deberán rellenarla con los elementos que llevaron. La idea es representar que somos Tierra y que todos los elementos de la naturaleza están en nuestro cuerpo.

✱ Para dinamizar y mantener el estado de sensibilización con la naturaleza, puedes continuar reproduciendo las grabaciones.

✱ Al finalizar la actividad, invítales a sembrar una semilla de la planta que deseen cuidar, como símbolo de su conexión con el planeta. Además, si cuentan con tiempo, puedes orientar una actividad de meditación al aire libre que incluya una caminata lenta (casi en cámara lenta) con los pies descalzos sobre la hierba (en un parque) como forma de conectarse con la energía de la tierra. Proponles un abrazo final a un árbol durante al menos cinco minutos para limpiar la energía y conectarse amorosamente con el árbol.



