



Alcaldía de Medellín

ANEXOS

LUNES 2 DE OCTUBRE – DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA.

El 2 de octubre se conmemora en el mundo el Día Internacional de la No Violencia, decretado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Cabe anotar que la ONU, escogió esta fecha en honor a uno de los principales líderes que ha existido de movimientos no violentos: Mahatma Gandhi, líder de la independencia de la India y quién definió la no violencia como: "la mayor fuerza a disposición de la humanidad. Es más poderosa que el arma de destrucción más poderosa concebida por el ingenio del hombre". Desde el Programa Entorno Escolar Protector, estaremos conmemorando esta fecha el lunes 2 de octubre en las instituciones educativas de Medellín, a través de una toma consciente y colectiva de la respiración.

Vivenciar la respiración consciente como estrategia para el llamado a la presencia plena, a la valoración y conexión con la naturaleza y la importancia de su cuidado, aportando a la construcción de una cultura para la paz

Antes de empezar

Registra tu cuerpo, haciendo consciente tu propia respiración y tu estado emocional, es muy importante que te dispongas para acompañar la actividad; así mismo organiza el espacio de forma simbólica, disponiendo elementos, como un

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

tapete en el centro, flores, agua, plantas, velas, aromas o lo que tengas a mano que permita la invitación a la armonía y la calma.

Debes tener preparado un sonido y música de relajación.

Introducción:

Invita a los y las participantes a sentarse en un círculo alrededor del espacio central que preparaste e inicia realizando la pregunta ¿Has pensado alguna vez en las veces que respiras? (Dicha pregunta será respondida de forma individual para sí mismos, por los y las participantes).

Posteriormente cuéntales que respiramos aproximadamente 16 veces por minuto, 23.040 por día y 8.409,600 por año. Lanza la pregunta: De todas esas respiraciones, ¿cuántas recuerdas haber tomado conscientemente? Cuéntales que espirar de manera consciente, controlando el ritmo y la profundidad, ayuda a la mente a enfocarse en el propio cuerpo, lo cual nos permite anclarnos en el presente y serenarnos. Este proceso nos permite regular nuestras emociones y no vernos arrastrados por ellas.

La respiración, así como los pulmones representan el intercambio con el mundo exterior. La capacidad de tomar de él lo que precisamos y dejar ir mediante la exhalación -liberación de dióxido de carbono- todo lo que ya no necesitamos reiniciando así un nuevo ciclo de respiraciones. Cierra esta introducción indicando que la invitación del día de hoy, para conmemorar el día internacional de la no violencia y continuar promoviendo prácticas para la paz, es que con la inhalación tomemos todo lo que necesitamos de la vida, de las personas que nos rodean, nuestros recuerdos y principalmente del presente y con la exhalación dejemos ir todo aquello que no necesitamos o nos está haciendo daño.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

Disposición del cuerpo:

Desarrollo de la respiración: Invítales a ponerse cómodos y disponer su cuerpo para la respiración, colocando la espalda recta, las plantas de los pies conectadas con la tierra, a tomarse de los muñecas con la persona que se encuentre a sus lados, para conectar entre todos.

Pídeles que cierren los ojos para tener una mejor concentración.

Da inicio a la respiración consciente y guiada, colocando música de relajación de fondo preferiblemente los sonidos deben evocar a la naturaleza.

Invítales a dejar de lado las dudas, preocupaciones o deberes por realizar y traer su mente al presente, escuchar lo que nos rodea, sentir como se encuentra su cuerpo en este momento, identificar si hay dolores o tensiones, si hay intranquilidades o calma. Luego pídeles que lleven su atención a la inhalación y a la exhalación del aire que ingresa al cuerpo, realizar respiraciones profundas, sintiendo como el aire llega hasta el

diafragma, reteniendo el aire y exhalando con distintos ritmos.

Sentir los latidos del corazón y mantener el silencio por unos segundos.

Una vez logrado un ritmo de respiración, comienza a decir en voz baja, las siguientes palabras dedicadas a la madre tierra:

- Escucho tu voz en los vientos, y tu aliento concede vida al mundo.
- Haz que mis manos respeten las cosas que tú has hecho y que mis oídos se afinen para escuchar tu voz.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

- Hazme sabio para que pueda entender las cosas que enseñaste a mi pueblo.
- Déjame aprender las enseñanzas que escondiste en cada hoja y en cada roca.
- Tierra enséñame la quietud como la hierba se calmó con la luz.
- Tierra enséñame la humildad como las flores son en su comienzo.
- Tierra enséñame a cuidar como la madre que protege a sus crías.
- Tierra enséñame el valor como el árbol que está solo.
- Tierra enséñame a despojarme de lo pesado como las hojas que se transforman en el otoño.

Indícales realizar la respiración más profunda que puedan y soltar todo el aire.

Invítale a incorporarse abriendo lentamente los ojos y a que le regalen una sonrisa a la primera persona que vean como agradecimiento por haber compartido este espacio.

Realiza ejercicios de estiramiento de manos, hombros, cabeza y piernas. Para finalizar, permite que dos o tres personas hablen sobre la experiencia.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

GUÍA METODOLÓGICA - SEMANA DE LA CONVIVENCIA PARA EL DESARROLLO EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS DEL DISTRITO DE MEDELLÍN

Antes de empezar

La **convivencia humana** está relacionada con el reconocimiento de factores que acontecen en el relacionamiento de las personas - el conflicto, el desacuerdo y la diferencia- como fenómenos reales que son importantes, constructivos, ampliadores del conocimiento y propios de la humanidad. Desconocer esto y promover un escenario estrictamente pacífico es ajeno a la realidad y propone el olvido de conversaciones y reparaciones necesarias que fortalecen el ejercicio de convivir cívicamente.

Por lo anterior, las actividades desarrolladas para promover el fortalecimiento de la convivencia desde las instituciones educativas del Distrito de Medellín serán enlazadas con la reflexión por la construcción de convivencia a través de una *paz imperfecta*, que se refiere a la disposición a aceptarnos como seres en conflictos internos y externos, con la necesidad de adquirir habilidades para gestionarlos distinto.

Desacostumbrarnos de las formas como la guerra nos ha enseñado a tramitar el conflicto y la diferencia será la tarea pedagógica para construir convivencia humana. Es por ello que lo reflexionado en las jornadas de La Educación Abraza la Verdad, La Educación Abraza la Empatía y la Búsqueda y La Educación Abraza la Justicia y la Restauración, es referente y punto de partida para dimensionar la urgencia de construir convivencia humana.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

Las siguientes actividades pueden realizarse en periodos de una y dos horas (dependiendo de las posibilidades de tiempo de la institución). Si se dispone de una hora se sugiere realizar una actividad inicial o rompe hielo, y luego abordar la actividad central que sugerimos de acuerdo a la población. Si se dispone de más tiempo, se pueden combinar distintos juegos al inicio, más el ejercicio central. A continuación, se describen las actividades que pueden desarrollarse de acuerdo a la población participante.

Actividades rompe-hielo: normalmente las reconocemos como juegos rápidos para realizar al inicio de un encuentro de tipo taller. Son útiles para generar un ambiente ameno y de confianza, factores fundamentales para activar la disposición para el aprendizaje y el compartir genuino, tranquilo y significativo. Las siguientes actividades pueden realizarse con niñas, niños, adolescentes y población adulta, y tener una duración mínima de siete minutos, máximo veinte minutos, dependiendo de quien facilita.

- *Director de orquesta:* se dispone el grupo en círculo y se selecciona a una persona para que salga del salón. Dentro, una persona debe dirigir movimientos aeróbicos para todo el grupo tratando de no ser percibida, esa persona debe cambiar los movimientos cada minuto y el resto del grupo -disimuladamente- debe continuar siguiendo sus pasos. Se le pide a la persona que salió, entrar e intentar en tres oportunidades adivinar quién está liderando el movimiento.
- *Ejercicios de acción y reacción:* caminar por el espacio a diferentes velocidades: velocidad 1 muy despacio, caminando como en cámara lenta, velocidad 2 caminando como cuando caminamos despacio, velocidad 3, caminando un poquito de afán, velocidad 4 caminando con más afán, velocidad 5 ¡Casi correr! Y a la señal de una palmada: parar y ubicarse en pareja con la persona más cercana

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

para realizar ejercicios de concentración e interactividad manual. Por ejemplo: decirle a la otra persona lo que desayunó sin hablar, conversar sobre las semejanzas entre una vaca y un desodorante (y demás símiles inesperados), darle a la otra persona tres letras para que invente una sigla, etc.

- *Huevo, pollo, gallina, avestruz y gorila:* en parejas, se juega el habitual 'piedra, papel o tijera' quien gane, irá ascendiendo de huevo a pollo, de pollo a gallina, de gallina a avestruz y de avestruz a gorila. El juego lo ganará la primera persona que logre ser gorila. El juego se realiza dos veces, para que ambos ganadores conformen y lideren dos grupos para siguientes juegos.

- *Tenis de palabras:* se divide al grupo en dos equipos, cada uno deberá elegir un representante para jugar distintas rondas. Simulando los movimientos del tenis, el participante que realiza el lanzamiento deberá decir una palabra de acuerdo a la categoría elegida por el grupo, ejemplo: tenis de palabras de frutas. Quien lanza dirá, por ejemplo: banano, quien recibe puede decir: manzana, y así sucesivamente sin repetir palabras. Perderá quien no continúe la simulación del movimiento de la pelota, se demore en responder o repita una palabra.

- *Piedra, papel o tijera colectivo:* se divide el grupo en dos equipos iguales y se les pide ponerse de acuerdo para sacar piedra, papel o tijera durante quince segundos (se sugiere acordar cómo se harán los gestos). Luego de la decisión deben ubicarse en línea recta mirándose entre los equipos de frente. A la voz de tres sacan el gesto. Si alguien de algún equipo hace un gesto distinto al resto de personas de su equipo, pierden el punto y es asignado al otro equipo. Se realizan tres rondas y ganan quienes hayan conseguido ganar dos de tres rondas.

- *Línea de liderazgo:* en dos equipos ubicados en línea, deberán desplazarse por turnos hacia el centro, caminando en línea y realizando cualquier movimiento

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

coordinado, el movimiento será liderado por alguien del equipo que tenga la iniciativa en silencio, indicando solo el movimiento con su cuerpo. Una vez el equipo se ha desplazado hacia la mitad, debe volver de inmediato a la línea inicial. Cuando este llegue allí, el otro equipo debe desplazarse hacia el centro realizando otro movimiento, y así sucesivamente. El juego se detiene cuando la persona que facilita lo indique.

Actividad central para realizar con estudiantes de primaria: la siguiente actividad está orientada a la creatividad generadora de conversaciones, por ello lo más importante es que la pregunta esté presente en todo momento. Las reflexiones y comprensiones son más puntos de partida para seguirnos preguntando.

Diccionario de la CONVIVENCIA: esta actividad la hemos realizado para definir la PAZ y la VIDA, ahora la transpondremos para poner en conversación la palabra CONVIVENCIA; una palabra muy presente en los procesos disciplinarios dentro de las instituciones, por ejemplo: el comité de convivencia, la coordinación de convivencia, el grupo de mediación de la convivencia, etc. Sin embargo, en la cotidianidad “convivencia” no es una palabra que usemos demasiado... Es por ello que con estudiantes de primaria se sugiere realizar este diccionario, para abordar la Convivencia como concepto, desde sus dimensiones etimológicas hasta las más cotidianas. Se sugiere iniciar con juegos o canciones que relacionen las distintas letras del abecedario, o por ejemplo con el juego ‘tenis de palabras’ descrito en la sección de juegos rompe-hielo, con categorías como frutas, colores, palabras por la A o por la P. Luego se dispondrán hojas (ojalá del mismo tamaño) para que, a través de algún juego rápido, se le asigne a cada persona una letra del abecedario. En la hoja deberán dibujar la letra correspondiente y escribir una palabra relacionada con la CONVIVENCIA (algo que les parece que es, algo con

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

lo que relacionen el convivir humanamente, un sinónimo de convivir, las ventajas de convivir humanamente, etc.). Cualquier palabra es válida en la medida en que cada estudiante pueda argumentar su relación con la Convivencia, por ejemplo: quien tiene la N, puede escribir N y luego 'nacer'. Luego un pequeño texto, cuento o narración donde definan la relación de la palabra escrita y/o un dibujo. Se sugiere que luego puedan juntarse las palabras en un solo diccionario organizado en folder o pegado a manera de mural, y se exponga en algún evento o lugar de la institución.

Actividad central con estudiantes de bachillerato: la siguiente actividad puede desarrollarse en grupos grandes y pequeños. Tiene como finalidad reflexionar sobre las posibilidades que tiene el hecho de cultivar una convivencia que tenga en cuenta la fuerza de la unión y el logro colectivo.

El puente: se dispone al grupo en círculo para recibir la indicación del juego, siguiendo los siguientes pasos:

Para el inicio del juego se debe disponer a todas las personas participantes en un lado del salón y delimitar con cinta, tripa de pollo o tiza sobre el suelo de concreto, un espacio de aproximadamente 4 metros que será el "lago" imaginario que todas y todos deberán cruzar por medio de las tablas que dará quien facilita, más o menos como se ve en la imagen.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

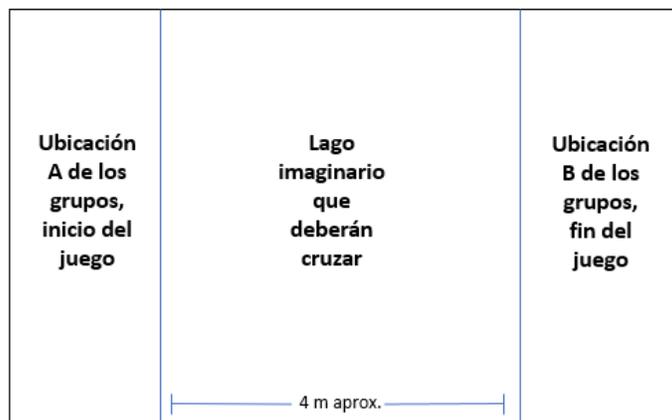


Gráfico 1. Distribución en el salón para juego 'El puente'

1. Aclarar que el objetivo del juego es “cruzar todos y todas”, pedir a todo el grupo repetir varias veces el objetivo y luego dividirlos en dos grupos. Luego de la división grupal otra vez deberán repetir cuál es el objetivo (se sugiere hacerlo de manera incisiva para que quede muy claro)
2. Deberán elegir quién lidera los grupos y se les explicará que a cada líder o lideresa se le entregarán **dos** hojas - tablas de papel (de ser posible de opalina o cartulina). Previamente estas hojas han sido intervenidas para que parezcan tablas de madera, o se pueden usar hojas cafés o algo semejante a la madera.
3. Luego de entregar las “tablas” a quienes lideran los grupos se les invita a repetir el objetivo nuevamente y se darán tres minutos para que cada grupo piense la estrategia para cruzar, de acuerdo a las siguientes reglas
 - a. Cada tabla debe ser puesta sobre el lago **con las manos** y de ninguna manera se puede arrastrar.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

- b. Cada tabla deberá ser pasada **por un solo zapato** a la vez.
 - c. Las tablas **no pueden lanzarse**, solo ponerse, levantarse y entregarse.
 - d. Si alguien del grupo falta a las reglas, **todas** las personas que hayan logrado cruzar **se deben devolver**.
4. Luego del tiempo de estrategia se les volverá a pedir que repitan el objetivo y establezcan con quien facilita, un tiempo límite para lograr el objetivo. Se sugiere que este tiempo no sea superior a diez minutos.
 5. Luego de dar inicio al juego, quien facilita podrá invitar a alguien que no esté jugando a participar como jueza o juez, haciendo equipo con quien facilita para identificar infracciones a las reglas y ayudar a que todo el grupo se devuelva ante las faltas.
 6. Luego de pasado el tiempo que se dijo que se daría para el logro del objetivo, quien facilita deberá preguntarles por qué no lo han logrado (si así ha sido), si lo lograron de seguro ha sido porque han alterado las reglas, ya que el juego está diseñado para que ocurra lo siguiente: quien facilita les volverá a pedir que repitan el objetivo, luego de repetirlo una y otra vez podrán reflexionar lo que significa que “todas y todos crucen”, esto quiere decir que no importa si se usan las mismas tablas para los dos grupos, ya que el objetivo no es que cruce un solo grupo, ni que ganen unos u otros, sino que **todos y todas crucen**.
 7. La idea es que puedan llegar a esta conclusión de manera inductiva a través de preguntas, y luego intenten cruzar ambos equipos, usando las

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

cuatro tablas distribuidas en el espacio. De esta manera muy fácilmente todos y todas lograrán cruzar.

8. Luego de lograrlo colectivamente y celebrarlo a través de un aplauso para todas y todos, se invitará a conversar en círculo para reflexionar sobre la importancia de generar una convivencia, que tenga presente el valor de la unión y la fuerza de la colectividad.

La conversación de cierre puede moderarse con preguntas como:

- ¿Qué fue lo más complicado para darnos cuenta de cómo cruzar
- ¿Por qué no nos unimos desde el principio?
- ¿Por qué la separación por grupos generó de inmediato una atmósfera de competencia?
- ¿Cómo se parece este juego a la vida real?

La idea es que esta conversación se oriente hacia comprender cómo en nuestro contexto estudiantil podemos convivir con las demás personas procurando la unidad, la cooperación y la orientación al logro colectivo, más allá de los ideales de competencia impuestos por el modelo de sociedad en el que vivimos. Luego de esta conversación se sugiere que quien facilita pueda dar a conocer las intenciones que tuvo con cada momento vivido y se generen compromisos de convivencia, de acuerdo a las necesidades y problemáticas de cada institución.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

ANEXO 3

“ENSEÑA CON AMOR, EDUCA CON EL CORAZÓN”

La estrategia “Enseña con Amor, Educa con el Corazón” se articula a la Semana de la Convivencia teniendo en cuenta que en nuestro contexto existen comportamientos violentos validados culturalmente, los cuales no se reconocen como prácticas violentas sino como alternativas viables para la corrección del comportamiento. De forma errónea, se ha asociado autoridad con violencia lo cual ha legitimado la violencia como una pauta adecuada de autoridad y una herramienta educativa. De ahí que, el castigo físico, a lo largo de la historia de la crianza se ha usado como una herramienta para “educar” o “criar” a las niñas y los niños perpetuando diferentes maltratos y vulneraciones. Es importante entender que no se le pega a un niño por los mismos motivos que no le pegamos a nuestro vecino, a nuestra pareja o nuestro profesor, los golpes y gritos hacia los niños y hacia los adultos son AGRESIÓN.

Por otro lado, en la crianza, la postura adultocéntrica sigue dominando y silenciando la voz de sus protagonistas, resaltando la necesidad de que, en el mundo de los adultos se deje de ver a la niñez como sujetos sin voz, sin conocimiento, como seres inacabados e incompletos, las niñas, los niños, y los adolescentes deben comprenderse como actores de su propio desarrollo, en donde los adultos debemos acompañar, somos modelos a seguir y tenemos dos obligaciones fundamentales: satisfacer sus necesidades básicas y velar por la garantía de sus derechos.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

Es por esto que los invitamos a elaborar las cartas que serán entregadas en el mes de noviembre en la versión 2023 de la Estrategia “2 K Enseña con Amor, Educa con el Corazón”.

ORIENTACIONES:

1. Escoger un grupo del grado tercero, uno del grado cuarto, uno del grado quinto, uno del grado sexto, uno de séptimo y uno de octavo para que las y los estudiantes elaboren una carta dirigida a los padres, madres cuidadores y adultos del Distrito, expresando lo que piensan o sienten ante la premisa:

“Dile a los adultos cómo te gusta que te cuiden y te traten...”

2. Marcar la carta en la parte superior con un nombre o seudónimo, sin apellidos y su destinatario debe ser general, es decir, a padres, madres, cuidadores y adultos.
3. Para la construcción de esta carta cada estudiante utilizará los recursos que tenga a su disposición de manera libre y creativa.
4. Las cartas deben ser guardadas en un sobre de manila el cual se debe marcar con el grado y nombre de la Institución Educativa.
5. Estas cartas serán recibidas por el Profesional de Apoyo Institucional de cada Institución Educativa, quien se la entregará a su líder territorial quien será el encargado de entregarlas a los integrantes de la línea familia en la escuela.
6. La fecha límite para la entrega de las cartas será la semana del 23 al 27 de octubre, así tendrán más facilidad para realizar el filtro y revisión de las mismas.

Con esta estrategia estaremos llevando la voz de las niñas y los niños a la comunidad con un mensaje que invite a la promoción del buen trato, el acompañamiento amoroso y respetuoso.

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144



www.medellin.gov.co





Alcaldía de Medellín

ME
DE
LLÍN



www.medellin.gov.co

Centro Administrativo Municipal CAM

Calle 44 N° 52-165. Código Postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) 44 44 144

