

**GUÍA-CARTILLA DE AUTOCUIDADO PARA LA PRIMERA INFANCIA  
COLOMBIANA**

**LINA MARÍA RODRÍGUEZ CAMPOS**



**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS FACULTAD DE  
CIENCIAS Y EDUCACIÓN  
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS  
AFECTIVOS Y CREATIVIDAD**

**Bogotá, D.C., diciembre 2021**

**GUÍA-CARTILLA DE AUTOCUIDADO PARA LA PRIMERA INFANCIA  
COLOMBIANA**

**LINA MARÍA RODRÍGUEZ CAMPOS**

**CODIGO: 20211176001**

**Trabajo de grado en la modalidad de Investigación creación para optar al Título de  
Especialista en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad**

**JORGE DAVID SÁNCHEZ ARDILA**

**Asesor**



**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS FACULTAD DE  
CIENCIAS Y EDUCACIÓN  
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS  
AFECTIVOS Y CREATIVIDAD**

**Bogotá, D.C., diciembre 2021**

**Nota de Aceptación**

---

---

---

---

---

---

**Jurado**

---

**Jurado**

**Bogotá D.C., diciembre de 2021**

## **DEDICATORIA**

Para mi mamá que hizo este sueño posible. Para mi sobrina que avivó el amor por trabajar con la infancia y trajo consigo el recordatorio de que una maternidad deseada desencadena una infancia feliz. Para la infancia colombiana y la posibilidad de abrir nuevos caminos para su máximo desarrollo y mejora de la calidad de vida.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi mamá que siempre cree en mis sueños y me ayuda a hacerlos posibles desde su apoyo y amor incondicional. A mi papá por ratificar la idea de que la educación es el camino, apoyando mis deseos y aconsejándome sabiamente. A mi hermana por su constante compromiso y ayuda editorial, por sus palabras de ánimo e ideas compartidas. A mi hermano por escuchar mis quejas y estar para mí. A Oscar, mi compañero, por su amor y por creer firmemente en mis capacidades y alentarme a continuar sin importar las circunstancias.

A Cristhian, Omaira y Andrea por brindarme su tranquilidad, por alegrarse por mis logros y por ser soporte emocional cuando lo he necesitado.

La Universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable de las ideas expuestas por los estudiantes en sus trabajos de grado.

**Acuerdo 19 de 1998 del Consejo Superior Universitario,  
Artículo 177.**

## **RESUMEN**

Este trabajo de investigación creación pretende ampliar la concepción del autocuidado en la primera infancia, aplicándolo a todas las dimensiones de niñas y niños (corporal, cognitiva, socio-afectiva, estética y comunicativa). Así, el autocuidado repercute en el desarrollo íntegro infantil y apoya los procesos de crianza. El producto de esta investigación creación es una guía- cartilla que contiene diferentes actividades o talleres. El objetivo de estas es fortalecer las acciones desarrolladas alrededor del autocuidado.

**Palabras Claves:** Autocuidado, primera infancia, desarrollo humano, cartilla, talleres.

## **ABSTRACT**

This paper aims to widen the concept of self-care in early childhood by applying this concept to all aspects (corporeal, cognitive, socio-emotional, aesthetical and communicative) of children. In this way, self-care can influence positively the fundamental development of children, as well as become a tool in their upbringing. The end result of this investigation is a primer or a guide which includes various activities and workshops whose objective is to facilitate self-care in young children.

**Palabras Claves:** Self-care, early childhood, human development, primer, workshop.



## RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE

**1) NOMENCLATURA INTERNA:**

FECHA DE ELABORACION			AUTOR-A DEL RAE: LINA MARÍA RODRÍGUEZ CAMPOS
DIA	MES	AÑO	
		2021	

**2) TIPO DE DOCUMENTO:**

LIBRO		INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PROFESIONAL	
ARTICULO DE REVISTA ESPECIALIZADA (indexada)		TRABAJO DE GRADO MODALIDAD INVESTIGACIÓN CREACIÓN	X
ARTICULO DE REVISTA DE MISCELÁNEA (indexada)		TESIS DE MAESTRÍA	
ARTICULO DE REVISTA ESPECIALIZADA (no-indexada)		TESIS DE DOCTORADO	
ARTICULO DE REVISTA DE MISCELÁNEA (no-indexada)		RELATORÍA	
DOCUMENTO GRIS		PONENCIA	
PAPER		ESTADO DEL ARTE	
DOCUMENTO OFICIAL		OTRO (especifique):	
PERIODICO			

**3) TIPO DE SOPORTE:**

TEXTO IMPRESO	
PUBLICACION VIRTUAL (DIGITAL)	X
FOTOCOPIA	
MANUSCRITO	
OTRO (especifique):	

**4) TIPO DE EDICIÓN:**

EDITORIAL COMERCIAL	DATOS ESPECIFICOS DEL REFERENTE:			
EDITORIAL UNIVERSITARIA	X	Rodríguez, L. (2021). Cartilla de autocuidado para la primera infancia colombiana. Bogotá D.C. (Tesis de posgrado). Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá, D.C., Colombia.		
EDICION INSTITUCIONAL (especifique)				
PUBLICACIÓN independiente (especifique)				
OTRO (especifique):		TIPO DE CIRCULACIÓN	GENERAL (ABIERTA)	X
			RESTRINGIDA	

#### **5) ACCESO AL DOCUMENTO:**

Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD:

<http://repository.udistrital.edu.co/>

#### **6) PALABRAS CLAVES (DESCRIPTORES)**

Autocuidado, primera infancia, desarrollo humano, cartilla, talleres.

#### **7) DESCRIPCIÓN**

El trabajo de investigación creación pretende ampliar la concepción del autocuidado en la primera infancia, aplicándolo a todas las dimensiones de niñas y niños (corporal, cognitiva, socio-afectiva, estética y comunicativa). Así, el autocuidado repercute en el desarrollo íntegro infantil y apoya los procesos de crianza. El producto de esta investigación creación es una guía- cartilla que contiene diferentes actividades o talleres. El objetivo de estas es fortalecer las acciones desarrolladas alrededor del autocuidado.

#### **8) ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO**

Los antecedentes de este trabajo de grado devienen del proyecto pedagógico elaborado en el pregrado, el cual tenía por tema de investigación la conciencia corporal, la experiencia estética y el autocuidado en niños y niñas de 5 a 7 años. De allí, se extrajeron algunos textos relevantes para la conceptualización de los elementos básicos como el autocuidado. Posterior a ello se hizo una búsqueda por los trabajos realizados en la especialización en desarrollo humano que se relacionaban con autocuidado y se halló un enfoque al cuidado de sí de las y los cuidadores, más no se encontró nada relacionado con la infancia.

En cuanto al marco teórico, se utilizaron cuatro categorías centrales como lo son: Autocuidado; primera infancia; taller y desarrollo humano. Los anteriores atraviesan la realización de la cartilla que busca brindar experiencias a la primera infancia para que nutran concepto de autocuidado vinculándolo a diferentes aspectos de su vida

#### **9) FUENTES UTILIZADAS (REFERENCIAS)**

- Escobar Potes, M. D. P., Peláez, F., Rosa, Z., & Duque Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146
- Hoyuelos, A. (2006). *La estética en el pensamiento y obra pedagógica de Loris Malaguzzi*. Barcelona: Rosa Sensat.
- Monereo i Font, C. (1982). La enseñanza programada aplicada a las conductas de autocuidado. *Cuadernos de psicología*, 6(1), 0145-161.
- Nussbaum, M. C. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Madrid. España.
- OEA (2010) Capítulo IV. Una breve mirada en la primera infancia. Libro: *Primera Infancia: Una mirada desde la neurociencia*. Tomado de: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/rh/primera-infancia-esp.pdf>
- Secretaría de Educación del Distrito; CINEP, Centro de Investigación y Educación Popular (2015) *Cuidado y autocuidado*. Bogotá

## 10) CONTENIDOS

1. Introducción
2. Objeto
3. Justificación
4. Bases conceptuales
  - 4.1 Autocuidado
  - 4.2 Primera Infancia
  - 4.3 Taller
  - 4.4 Desarrollo humano
4. Descripción del proceso de creación
5. Implementación
  - 5.1 Niña 1
  - 5.2 Niño 2
  - 5.3 Niño 3
6. Proyecciones
7. Conclusiones
8. Referencias bibliográficas

## 11) CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El proceso de investigación desencadenó como resultado la creación de una cartilla a partir del análisis de otras dos que abordaban la misma temática, una elaborada por la Alcaldía de Bogotá y la otra desarrollada por Unicef Colombia.

Hizo evidente que el contexto de los niños y niñas impacta en las oportunidades que estos tienen para desarrollar al máximo sus capacidades, pues la situación económica, el tiempo y las prioridades de los padres pueden obstaculizar dicho crecimiento individual. Si bien es un material que puede llegar por medio electrónico a cualquier lugar de Colombia, se ve frenado su alcance por las condiciones ya mencionadas.

## Introducción

"Todo lo que puedo esperar es que puedan contribuir a inculcar amabilidad humana y una mirada democrática en quienes las lean."

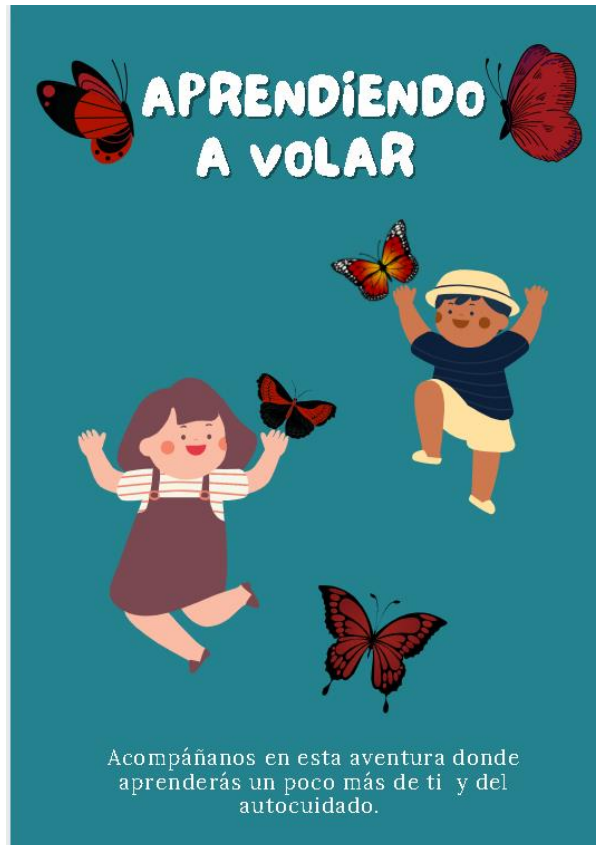
Astrid Lindgren

Este trabajo de investigación creación pretende abordar el tema del autocuidado en la primera infancia desde una visión holística, es decir, una visión que deje de lado el autocuidado únicamente ligado al cuidado del cuerpo y los procesos de higiene; y que saque a la luz el poder cuidarnos desde pequeños otorgándonos la capacidad de transformar nuestra vida haciéndonos responsables de nuestras decisiones y los cambios necesarios para mejorar. El autocuidado desde el cuidado del cuerpo y también la mente, las relaciones con otros y con la naturaleza, entendiendo que hacemos parte de un sistema que se mantiene gracias a que, al cuidarnos a nosotros mismos, estamos cuidando de todos al mismo tiempo.

Además, busca brindar una herramienta que este a la mano de todos los cuidadores de niños y niñas para así democratizar las oportunidades de desarrollo. Que las experiencias que se plantean estén disponibles para que cada quien, desde su contexto y sus posibilidades de espacio, tiempo y materiales puedan disfrutar de conocerse y experimentar los talleres.

Finalmente, esta es una herramienta que deja abierta la posibilidad de que cada sujeto cree más experiencias de este tipo, donde lo cotidiano es visto desde una actitud sensible que nos permite ver el mundo desde otras perspectivas en las que tomamos más en cuenta los momentos de introspección y reflexión sobre la realidad, constituyendo así diferentes tipos de aprendizaje

## Objeto de creación



El objeto de creación es una guía-cartilla que contiene 17 *ítems* en los que se desarrollan actividades del autocuidado en la primera infancia. La primera parte, es una guía de estimulación pre natal que plantea sugerencias para la persona gestante. Seguido de esto se encuentran algunas actividades que requieren la explicación del cuidador o cuidadora a los niños y niñas para que puedan desarrollarla, es decir, los cuidadores guiarán la ejecución de algunas actividades. Además, otras son para que los niños y niñas las hagan directamente sobre la cartilla.

### Objetivos

#### Objetivo General

- Elaborar una guía- cartilla sobre el autocuidado para la primera infancia colombiana desde talleres que permitan el desarrollo íntegro de niñas y niños

#### Objetivos específicos

- Analizar otras cartillas que aborden la misma temática para la planeación del producto creativo.
- Aplicar algunos talleres a niñas, niños y sus respectivos cuidadores para la evaluación del alcance de la guía-cartilla.

### **Justificación**

Los dos últimos años han traído consigo situaciones que han creado fisuras dentro de los procesos que se venían llevando a cabo en el diario vivir de todos los humanos. La pandemia y las diferentes cuarentenas instauradas a causa del Covid- 19, nos han llevado a pensar diversas formas de habitar el espacio llamado “Hogar”, pues es allí donde tuvimos que pasar la mayor parte del tiempo de esta contingencia. Tanto así, que la casa se convirtió en un lugar con múltiples connotaciones tales como trabajo, estudio y ocio.

Teniendo en cuenta lo anterior, y sumando el hecho de que todos los actores de la familia se encuentran en el mismo espacio, se hace necesario brindar herramientas para que los cuidadores o adultos acompañen el proceso que usualmente se desarrolla dentro de la educación preescolar presencial y que retoma todo lo correspondiente al autocuidado. Pero ¿Por qué es importante el autocuidado en la primera infancia? Pues bien, la primera infancia es una etapa de desarrollo muy importante para la niña y el niño, pues allí se acentúan las bases o fundamentos de su configuración como sujeto incluyendo todas sus dimensiones, creación de conceptos y actitudes que tendrá para desenvolverse durante su existencia. Aclaro que no con ello omito la posibilidad de aprendizaje del ser humano en cualquier momento de su vida.

Sin embargo, resalto la importancia de estos años de vida para construir una serie de rutinas o hábitos de cuidado que tengan en cuenta al sujeto dentro del desarrollo de sus capacidades a partir de la vivencia de actividades que saquen su mejor potencial. En este caso, de los 0 a los 5 años se están creando las nociones de sí, del otro y del cuidado; por ello es necesario que los cuidadores puedan acompañar, brindar y remarcar en los niños y niñas, como el cuidado de sí puede repercutir en su configuración a futuro, dándoles herramientas para disfrutar de su desarrollo mientras crecen a nivel personal. Con esto, la primera infancia vivirá el cuidado de sí como un acto de amor propio; teniendo en cuenta elementos “pequeños” como: el compartir una lectura o juego con otros, el conocer su cuerpo y apreciarlo, el expresar sus sentimientos y así el gozar de una buena salud mental, por ejemplo. Por ende, el disfrute de cada experiencia aportará a la

comprensión y decisión del qué y el cómo llevará su existencia dentro de sus posibilidades. Además, nutrirá su interacción con otros y le dará herramientas para desenvolverse en el mundo en general.

Es por ello que se hace necesaria la construcción de una herramienta que guíe a los cuidadores e infantes en el desarrollo de actividades que aporten al autocuidado. Esto se hace desde el análisis de las cartillas ya elaboradas por instituciones como la Alcaldía de Bogotá o la UNICEF, donde este último es referente mundial por la labor desarrollada en torno a la niñez en diferentes lugares del mundo, en la que analiza la condición en que habitan y de esa manera crea proyectos para niños y niñas, pensando siempre en su bienestar y la manera de garantizarlo. Para finalmente con esta información poder crear una cartilla que complemente y amplíe la visión de los ejercicios allí expuestos, desde un enfoque de la niñez colombiana, que contribuya al contexto nacional.

Como consecuencia de esta investigación quedan abiertas las preguntas ¿Cuál es la concepción que se tiene del término autocuidado dentro de las familias que cuentan con niños o niñas de primera infancia en Colombia? ¿Qué acciones se desarrollan en torno a la construcción del concepto de autocuidado en las familias con niños y niñas de primera infancia en Colombia?

## **Bases conceptuales**

### **➤ Desarrollo humano**

Entenderemos el desarrollo humano a partir de un enfoque propuesto por Martha Nussbaum, que desarrolla dicha teoría desde las capacidades. Por ello, se retoma el documento *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Este texto nos muestra el concepto del desarrollo alejado de la concepción que viene ligada a la economía y lo pone en un contexto más amplio, que reconoce los múltiples factores que inciden en la “calidad de vida” por ejemplo: la educación, el acceso a servicios de salud y la relación con otros.

En ese sentido, lo que propone la autora es reconocer y evaluar en la existencia humana “las oportunidades disponibles para cada ser humano que está centrada en la elección o en la libertad (...) es por lo tanto un enfoque comprometido con el respeto a las facultades de auto definición de las personas. (Nussbaum. 2012. p. 38) donde la autonomía tiene un lugar importante



para el desarrollo de las capacidades del sujeto, quien dirige el rumbo de su vida y que quiere para sí, en la medida que le sea posible y las opciones que tenga disponibles.

Ahora bien, para entender mejor el enfoque de Nussbaum, es necesario exponer a que hace referencia la autora cuando habla de capacidades. Al respecto nos dice que “no son simples habilidades residentes en el interior de una persona, sino que incluyen también las libertades o las oportunidades creadas por la combinación entre esas facultades personales y el entorno político social y económico” (Nussbaum. 2012. p. 40) de tal manera que pone en evidencia el complejo entrelazado de componentes que influyen en el desarrollo de una persona y, por lo tanto, de un país o una sociedad.

En ese hilo de ideas, Nussbaum nos presenta dos categorías que se desprenden del concepto de capacidades, las internas y las combinadas. La primera, “se trata más bien de rasgos y aptitudes entrenadas y desarrolladas en muchos casos en interacción con el entorno social, económico, familiar y político” (Nussbaum. 2012. p.41) es decir, un proceso individual que se configura desde la relación con los otros que habitan la sociedad y sus maneras de desarrollo. La segunda, se define “como la suma de las capacidades internas y las condiciones sociales/políticas/económicas en las que puede elegirse realmente el funcionamiento de aquellas” (Nussbaum. 2012. p.42) que se encamina más a un plano compartido con las oportunidades que tiene realmente el sujeto de desarrollar su potencial dependiendo de lo que el contexto le posibilite.

Retomamos también de los postulados de la autora, la importancia de la educación para el desarrollo humano, pues esta le aumenta el espectro de visión del mundo y le permite al sujeto construir o acceder a más oportunidades. En ese sentido, “en lo que a los niños y las niñas respecta, pues, el compromiso del Estado /está ligado/ con las capacidades futuras de sus ciudadanos y ciudadanas (...) /donde la educación/ debe ser sensible al contexto, la historia y las circunstancias culturales y económicas. (Nussbaum. 2012. p. 185) para que tome sentido y le permita al sujeto avanzar en su camino de formación partiendo desde las herramientas a su alcance, entendiendo la realidad de su contexto y usando todo lo que esté a favor para potenciar sus capacidades.

Finalmente, lo que este enfoque pretende es “que las personas vivan vidas plenas y creativas, desarrollen su potencial y formen una existencia significativa acorde con la igualdad de dignidad humana de todos los individuos” (Nussbaum. 2012. p. 217) donde el Estado y la sociedad deben trabajar desde diferentes propuestas e implementación de políticas públicas para que este

propósito se pueda cumplir, bien sea desde la disminución de las brechas de desigualdad o el exterminio total de la inequidad que presenta un país como el nuestro.

## ▣ **Autocuidado**

El autocuidado es un concepto que se nutre y toma significado desde diferentes disciplinas. Aquí retomaremos algunos elementos de ello para construir una definición más completa y ceñida al propósito de la Investigación creación. Entendemos entonces que el autocuidado es y se conforma por esos “comportamientos de la vida cotidiana que efectúa una persona para cuidar y conservar su propio cuerpo y el lugar donde vive en unas condiciones de higiene y comodidad” (Monereo i Font, 1982, p. 1) pues bien esto incide directamente en la salud física de los niños y niñas aportando a una parte de su desarrollo. Aun así, esta investigación busca ampliar el concepto de autocuidado, el cual abarca más allá que el cuerpo biológico o físico y las acciones que se efectúan para mantenerlo en buen estado.

En ese sentido, retomamos otra visión que complementa la anterior y que surge de una propuesta del autocuidado holístico, entendido como el “aplicar esa actitud de atención, desvelo, preocupación y responsabilidad con una misma o con uno mismo en las cuatro dimensiones de nuestro ser: el cuerpo, la mente, el espíritu y el intelecto.” (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2015, p.40) permitiendo que los niños y niñas se piensen de manera integral, desde su cuerpo hasta otras dimensiones abstractas de las que poco a poco se harán conscientes y que aprenderán a tener en cuenta para su cuidado. De esta manera, el autocuidado atañe al sujeto desde lo corporal, lo emocional, lo cognitivo y su relación con lo espiritual. Implica otros factores dentro de la existencia como el bienestar emocional, la conciencia sistémica desde su relación con otros seres vivos y la necesidad de otros espacios y experiencias para aprender.

También podemos añadir que “El autocuidado es una invitación a ser persona consciente, a hacerse cargo de sí mismo/a, a ejercer las libertades fundamentales con responsabilidad (...) Cuidarse a sí mismo es practicar una rutina diaria que incluye un momento de tiempo de introspección, ejercicio, alimentación adecuada, higiene detallada, descanso, ropa, hogar, placer, reto personal, intimidad y amigos. Mezclar todo esto con una dosis de amor que estimule su autoestima y aprecio cosechará grandes satisfacciones.” (Escobar, M., Peláez, F., Rosa, Z., & Duque, J. 2011, p. 142) Aquí incluimos como parte del cuidado de sí aquellas actividades o

acciones que nos generan placer y por lo tanto disfrutamos realizarlas, como el juego, la danza, el canto, la lectura o muchas otras posibilidades para desarrollar en ese tiempo que disponemos para nosotros. El reflexionar y pensar en sí mismo, en el cómo nos concebimos y reconocer nuestras necesidades, nos permite construir autonomía para decidir y agenciar lo que queremos para nuestra constitución como sujetos.

El ser consciente de las decisiones que se toman y poder identificar lo que de ellas se obtendrá, el saber cuáles me benefician y cuáles no, hace que podamos ejercer el autocuidado con plena conciencia de lo que queremos para nosotros. Además, el amor propio tiene un papel importante en el autocuidado, y es el de sentir necesario un cuidado de sí, porque se valora y aprecia lo que se es, entonces cobra sentido hacer algo por mí en cualquier espacio en el que esté y en consecuencia permite alejar o rechazar las acciones que pueden dañarme o no satisfacerme.

Para ser más precisos, en esta categoría se hizo la escogencia de unas intencionalidades a trabajar desde la misma. Es decir, se clasificaron diferentes elementos desde los que se puede concebir y trabajar el autocuidado, estas son: higiene y aseo personal; expresión de emociones y sentimientos; las interacciones del cuerpo con otros sujetos; autoimagen y el Cultivo de sí, entendido desde esas experiencias (artísticas, lúdicas, sociales) que uno acoge para nutrir su existencia. En ese sentido, para delimitar la investigación se tendrá en cuenta el autocuidado desde una concepción integral.

## ► **Primera Infancia**

La vida del humano ha sido clasificada en diferentes etapas y de manera distinta en las civilizaciones. Anteriormente no existía el concepto de infancia, pero fue sugerido por Philippe Ariès, un historiador que comenta que este término se construyó socialmente entre el siglo XVII y XVIII. A partir de este avance, no solo se reconoció la infancia, sino que se propuso una etapa denominada Primera Infancia, la cual entenderemos dentro de esta investigación como el periodo entre los 0 y los 5 años, siendo el momento de vida “más significativo en la formación del individuo, puesto que en ella se estructuran las bases del desarrollo y de la personalidad, sobre las cuales las sucesivas etapas se consolidarán y se perfeccionarán”. (OEA, 2010. p. 46) siendo entonces un interés central de las sociedades, pues son conscientes de la importancia de apoyar y

atender las necesidades de los niños y niñas, para garantizar un desarrollo pleno y proyectar el bienestar de sus ciudadanos en todas sus etapas.

En ese sentido, podemos decir que es allí donde “presenciamos el despertar de habilidades emocionales, intelectuales y sociales, así como el espectacular desarrollo del lenguaje y de las más diversas formas de expresión: cantar, bailar, moverse, llorar, pintar, hablar” (OEA, 2010. p. 47), que servirán como puente ante el conocimiento, el cual le permitirá interactuar con el mundo y los otros, para así iniciar su vida como humano en el medio social a través de la comunicación. El infante aprenderá en esta etapa lo relacionado con la otredad y con el concepto del yo, configurando su imagen desde sus capacidades, conocimientos y emociones, como fundamentos para desenvolverse con éxito en los siguientes periodos de vida.

Finalmente, es necesario entender que, aunque en esta etapa el niño y la niña están viviendo múltiples procesos de desarrollo, es necesario tener una guía para dichos momentos, pues requiere de otro que le ayude a sentar las bases que luego serán sus herramientas para la existencia. “En este sentido, padres, educadores, psicólogos, asistentes sociales y toda persona que conviva con un niño o niña, lleva una enorme responsabilidad sobre sus hombros: conocer cómo se da el proceso de desarrollo en la infancia para entender cómo atenderlo y estimularlo” (OEA, 2010. p 47; citando a Campos, A (2010) Neuroeducación: cómo educar para que el cerebro aprenda. Cerebrum Ediciones. Perú) Es decir, el entender la primera infancia conlleva la responsabilidad de analizar, proponer y ejecutar diferentes experiencias que permitan que todos los niños y niñas gocen de oportunidades para desarrollar al máximo su potencial.

#### ➤ **Taller**

El concepto de taller en esta investigación está pensado desde Loris Malaguzzi y su trabajo sobre estética dentro de la educación. Para él y dentro de la filosofía Reggio Emilia, el autor desarrolla el proyecto del taller como parte del proceso de la educación de la primera infancia. Va de la mano del arte, la potenciación de las actitudes sensibles y expresivas del sujeto.

Dentro del taller se busca explorar y trabajar desde el arte, en el que “Las referencias al mundo del arte, reinterpretadas por las elaboraciones y el imaginario de los niños, llevan a insólitas sugerencias, y la mayor parte de las veces a unos niveles inesperados de expresividad, de emoción, de sensibilidad y de calidades estéticas” (Hoyuelos. 2006. p.22) acercándolos a la expresión de su

pensamiento sin imponer las obras como ejemplo de imitación o con interés de formar niños o niñas artistas, si no darles el espacio para conocer y poner en práctica herramientas que le permitan contar o mostrar lo que habita en ellos.

Además, el taller busca ser un espacio en el que se posibilite “la búsqueda de equilibrios y alternancias, construyendo por medio de la educación y el aprendizaje espacios innovadores de gran interés. (Hoyuelos. 2006. p.22) que sirvan para que el niño y la niña no pierdan las capacidades de asombro y exploración del mundo. Que sea el lugar para continuar construyendo su relación con el mundo desde la estética, donde descubre otras maneras de ver, sentir y pensar.

Para que todo esto sea posible, es necesario tener “Diversas condiciones ambientales que eviten el exceso de ruido y de movimiento, y que favorezca el máximo de relación personalizada y significativa con los niños a través de tiempos y ritmos respetuosos con cada individualidad” (Hoyuelos. 2006. p. 64) para así poder centrar la atención en el proceso desde un ambiente de confianza en el que se fortalece el vínculo entre los participantes y se respeta las particularidades de trabajo de cada sujeto.

En ese sentido, se habla de una “observación solidaria con el niño, que trata esencialmente de entenderlo, para afianzar sus estrategias y para estimularlo más. Observar para conocer y entender” (Hoyuelos. 2006. p.23) al niño o niña como un sujeto con necesidades individuales y específicas, y así, poderle brindar mejores experiencias que puedan ser más provechosas. Este es el espacio para que los cuidadores puedan conocer y permitir a los infantes identificar o analizar sus procesos y maneras de actuar ante el mundo.

Finalmente, el taller “nace para reconocer el derecho del niño a la acción, al hacer, al construir. A transitar por experiencias de aprendizaje concretas. Sólo así, el niño puede recuperar el sentido, el sentimiento de un enriquecimiento de carácter personal en el plano intelectual, afectivo, relacional. (Hoyuelos. 2006. p. 151) Un momento para trabajar de manera holística lo que constituye al sujeto, un crecimiento interior desde procesos de introspección y expresión, eso es lo que pretende poner en escena el taller.

## **Descripción del proceso de creación**

Para iniciar el proceso de creación de la cartilla para la primera infancia colombiana, sobre el tema del autocuidado en esta población se hizo la revisión de dos cartillas que se enfocaron en el mismo ideal. La primera está hecha en Bogotá por la Secretaría de Educación del Distrito; el CINEP, el Centro de Investigación y Educación Popular (2015). Le dieron como nombre “Cuidado y autocuidado.” y hace parte de una caja de herramientas para la ciudadanía y la convivencia, la cual pretende desarrollar capacidades ciudadanas esenciales.

Se compone de tres ejes temáticos 1) Autocuidado, 2) Cuidado de los otros y las otras: personas cercanas y lejanas, y 3) Cuidado de las personas extrañas y de lo otro, y estos se trabajan a partir de 7 tipos de herramientas didácticas (píldoras conceptuales, hablando nos entendemos, ciudadanía en movimiento, pensando en letra alta, enlaces ciudadanos, ejercicios y glosario). La cartilla está dirigida a los facilitadores de este proyecto y se encuentra dispuesta desde la narrativa de un manual para que se puedan seguir paso a paso algunos ejercicios que allí se proponen. Además, tiene un espacio para reflexionar sobre el eje temático del taller.

La segunda cartilla, se titula “La cartilla amiga de la primera infancia. Una experiencia para disfrutar en familia durante la cuarentena” creada por la UNICEF Colombia, Terre des Hommes Italia, la Fundación PROINCO, la Fundación Guajira Naciente y la Asociación de apoyo al desarrollo APOYAR (2020). La cartilla surge como herramienta para madres, padres de familia y cuidadores, buscando apoyar la cuarentena con actividades que se desarrollan desde 7 ejes temáticos: 1) Salud e higiene 2) Activar el cuerpo, 3) Expresión artística y cultural, 4) Estimulación, 5) Emociones, 6) El afecto y cariño protegen a las niñas y los niños, digamos no a la violencia y actuemos para prevenirla y 7) Situaciones de riesgo. Además, trae consigo un programador para planear las actividades, una plantilla de evaluación para analizar el aprendizaje dentro de las actividades y consejos o notificaciones para mantener los protocolos de bioseguridad como el lavado de manos.

Teniendo en cuenta lo anterior, se tomaron las decisiones pertinentes para la creación de la cartilla, es decir, se analizó y evaluó que fortalezas y debilidades tenían las otras cartillas para estructurar el producto de creación. De la primera, “Cuidado y autocuidado” se acogió el enfoque

holístico del autocuidado que se aborda en las bases conceptuales y se tuvo en cuenta en generar actividades que incluyeran el cuidado de otros, en el caso de nuestra cartilla, se ve reflejado en las actividades que se hacen en familia o que hablan directamente de otros seres vivos como la mascota, los insectos y los árboles. Por otro lado, y a diferencia de esta, se intentaron estructurar los talleres de manera que fueran dirigidos a los niños y niñas en mayor medida, con un lenguaje que los nombra directamente, con ordenes o sugerencias: “Haz determinada o cosa o puedes intentar ...” es decir, que no todo va dirigido exclusivamente al adulto, no es una guía para los facilitadores o docente.

En cuanto a la segunda, se retoma de ella el planteamiento de que surge para complementar los espacios pedagógicos y de ocio que se dieron en casa debido a la pandemia. Además, fue inspiración por la forma en que son presentadas las actividades, se tomó la estética que manejan en cuanto a los colores y la estructura de los textos. No se hizo tanto énfasis en el coronavirus porque si bien hace parte del autocuidado la higiene para prevenir, lo que nuestra cartilla busca es ampliar el concepto de autocuidado a otras dimensiones fuera del cuerpo como organismo físico únicamente.

En un primer momento se hizo un bosquejo con categorías que abarcaban el autocuidado y que aportaban al desarrollo de la autonomía del niño y la niña:

- Actividades de estimulación sensorial prenatal y neonatal
- Actividades de motricidad fina: Coser
- Actividades de motricidad gruesa o concepción corporal: Yoga, masajes y ejercicio.
- Actividades de rutina de aseo, sueño o relación con la comida.
- Actividades de expresión de emociones: Identificar sentimientos y pintarlos
- Actividades del disfrute y exploración del medio ambiente:
- Actividades con otros seres vivos: Amigos, Animales y plantas
- Salidas, programas o lecturas recomendadas: Maguaré, Biblored virtual; Señal Colombia, Páginas de Facebook: el mundo del aprendizaje

Posterior a ello, se eligió por cada categoría del listado uno o dos talleres para desarrollar de acuerdo a dicha temática. Como apertura para la cartilla, se desarrolló una guía para que los cuerpos gestantes se inicien en la estimulación del feto, esto con el objetivo que se dé un óptimo

desarrollo de las capacidades del futuro bebé. Es importante aclarar que la cartilla le apuesta a un embarazo deseado, el cual repercute en el cómo se concibe y se trata al infante. Luego de esto, se sugiere un Diario durante la maternidad, como cuidados del cuerpo gestante, permitiendo y validando sus emociones, para así evidenciar la dificultad que presenta en ocasiones dicho proceso y la necesidad de acompañamiento profesional. De igual manera, todo lo anterior basado en un manual de estimulación que aparece en las recomendaciones del final de la cartilla, para que quien la consulte pueda ampliar la información.

Después y no queriendo hacer énfasis en solo una etapa de la primera infancia, se diseña un taller para que la estimulación continúe en los primeros meses de vida del niño o niña, pensando así en la fabricación de un móvil que ayudará a desarrollar la visión del infante pues es un objeto cercano y se encuentra dentro del espectro de visión del bebé. Se sugiere incluir elementos que lo hagan sonoro para el reconocimiento de otros sonidos diferentes a la voz de los cuidadores y finalmente, para centrar la atención en sus tiempos de vigilia. Este es un objeto importante y que no está al alcance de todas las familias, por ello se propone su elaboración a partir de materiales reciclables.

Seguidamente, se propusieron los talleres de yoga y masajes corporales, para trabajar la concepción corporal en cualquier edad, desde el ejercicio que hace parte del autocuidado, como desde la relación consigo mismo y los sentidos del tacto en los masajes. El yoga no solo nos muestra las diferentes posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo y sus partes, si no también trabaja en habilidades básicas como equilibrio y flexibilidad. En los masajes corporales se habla desde un espacio íntimo o compartido, donde precisamente se busca que el niño o niña exprese su conformidad o inconformidad con los lugares de su cuerpo que son tocados por otros. Lo anterior para conocer su cuerpo y evitar posibles situaciones de riesgo, entendiéndolo desde el marco del autocuidado.

Luego, un taller que se había pensado desde la motricidad fina, el de coser, que se transformó en dos actividades que fortalecen la autonomía e independencia del infante. La primera, para aprender desde diferentes trazos como coser y poder practicarlo. La segunda, que nos muestra una manera de usar prendas que ya no están en uso para darles la oportunidad de convertirlo en un títere que podrá servir para espacios de ocio y expresión. Por último, en esta temática, se muestra el acto de coser la ropa desde una lógica del cuidado del planeta y los recursos, dejando ver que el



poder reparar nuestras prendas para darle un mayor uso, nos hace participes del autocuidado como el cuidar de sí mismos para cuidar a otros o al planeta.

De igual manera, se propuso en la cartilla un taller titulado trazos y materiales, para mostrarle al niño y la niña la posibilidad de relacionarse con la comida desde un lugar diferente. El conocer los alimentos desde otras propiedades como el rastro de color que pueden dejar y lo que desde allí se puede elaborar. Se hacen algunas sugerencias de algunos materiales, sin embargo, se hace énfasis en buscar con lo que cuenten porque se reconoce que la situación en cada hogar es diferente. Dentro de esta exploración se busca un acercamiento a los alimentos desde la textura, el olor y su sabor al tiempo que se pinta. Parte del autocuidado es la manera de alimentarnos y el cómo nos llevamos con ciertos alimentos como frutas y verduras, que son indispensables para nuestra salud.

En esta misma línea, se propone la exploración con materiales, en este caso el esgrafiado como forma de acercar una técnica del arte a cada casa, donde las posibilidades de expresión son infinitas y dónde el asombro por los trazos que se hacen permite al niño o niña crear a partir de esta técnica sobre cualquier temática. Posibilita entonces la curiosidad por el arte y otras técnicas que buscará para continuar con sus creaciones.

También, se habla del cuerpo desde dos talleres: El primero, sobre cartografía corporal, donde se generan 4 preguntas provocadoras para realizar en un pliego cada una. Esta busca que el niño y la niña mediante la pregunta identifiquen bien sea donde sienten sus emociones, sus partes del cuerpo que le disgustan y las que le gustan o por ejemplo la ropa, todo esto como parte del autoconocimiento y la formación de la autoimagen, donde después de este proceso de reflexión se podrá trabajar a partir de los hallazgos para procurar el autocuidado. Se hace la claridad de que se puede trabajar este ejercicio de cartografía desde cualquier pregunta o tópico que se desee poner en escena.

La segunda actividad de esta categoría es la del autorretrato, que busca la identificación de las partes de sí mismo, propuesta desde la elaboración con elementos de la naturaleza como hojas o ramas, que están al alcance de todos. Este taller nos permite trabajar el hecho de que somos parte de un sistema y, por ende, parte de la naturaleza.

En la rutina de aseo, se hace una descripción del paso a paso que se busca, teniendo en cuenta que este acompañado con música, por ejemplo, para amenizar el ambiente y hacer de este espacio y momento un lugar de cuidado consciente. El poder realizar estas actividades diarias no solo por el hecho de estar limpios, si no por tener una mejor relación conmigo y con mi cuerpo.

En cuanto a la hora de dormir, se hacen unas sugerencias para que sea más placentero y provechoso ese momento, pues es vital el descanso para un mejor desempeño el siguiente día, por ejemplo. Y también, en otro taller, se trabaja un tema importante como lo es el de los sueños o las pesadillas, para conocer mejor nuestros miedos o deseos y trabajar en ellos.

Posterior a ello, se plantea el taller a comer y a jugar, donde las niñas y niños deberán realizar un autorretrato con frutas, el cual van a poder comer después de terminado. Con esto se busca reforzar en el autoconocimiento y la relación con la comida desde la posibilidad de elaborar su propio plato, con los ingredientes que tengan y que más les guste. Un espacio de introspección, de pensar en sus rasgos e intentar plasmarlos desde su creatividad. Seguido a esto, se dan unos consejos para disfrutar la hora de la comida junto a su familia o compañeros, entendiendo que el alimento conlleva tomar el tiempo necesario, concentración, degustación y disfrute de la compañía en dicho espacio.

Para las emociones se trabajaron dos talleres, uno de identificación de emociones a partir de emoticones, su repetición frente al espejo y la posibilidad de pensar en su estado de ánimo y contárselo a alguien más si desea. La segunda, la representación gráfica de las emociones en unas siluetas de rostros, acompañadas de una frase para identificar, cual emoción me gusta sentir más, cual no y como estoy usualmente. Además, un espacio para escribir o representar que se quiere mejorar respecto al tema, tal vez el cómo expresa cierta emoción.

Continuando con las emociones, se propone un taller que lleva por nombre “Escribir, actuar y hablar para expresar” en el cual se le enumeran diferentes posibilidades para expresar lo que ha sucedido en su diario vivir o comunicar su sentir, pues parte del autocuidado es conocer las emociones y poder expresarlas para buscar soluciones o simplemente no sobrecargarse emocionalmente. Poder enviar una carta o video a un ser querido, para expresarle nuestro cariño o

que sentimos ante su ausencia, son herramientas que le permitirán al niño y la niña abordar diferentes situaciones.

Después siguen tres talleres que abordan la temática de los otros seres vivos, como la mascota, los insectos y los árboles, los cuales hacen parte de ese sistema que ya hemos hablado. Con estos talleres se busca sensibilizar a cada participante de la importancia de estos seres en nuestro entorno, el ayudar por ejemplo al baño de nuestra mascota, en busca de su bienestar. El conocer los diferentes insectos que tienen un papel fundamental en nuestro ecosistema sin necesidad de herirlos y buscando una convivencia sana con ellos, respetando sus espacios y transportándolos a zonas verdes. En cuanto a los árboles y sus frutos, entender la posibilidad de plantar nuestra propia comida, reconociendo de igual manera como otro ser vivo que se debe cuidar y respetar porque finalmente nos nutre y nos ayuda a nuestro autocuidado.

Finalmente, la cartilla cierra con una serie de recomendaciones para ampliar la información que se encuentra en esta. Trae consigo canales de televisión, páginas web y redes sociales que permitirán a los niños, niñas y cuidadores seguir apostándole a experiencias estéticas que trabajen distintas dimensiones del ser y posibiliten el desarrollo de las capacidades de los infantes.

Es importante resaltar que la creación se realizó en medio digital a través de la plataforma Canva. Se usaron elementos de tipo visual que complementaron las ideas de cada taller propuesto. Teniendo 16 talleres, una sección de recomendaciones y una carta al cuidador para explicar grosso modo la temática a trabajar. También se aclara que la cartilla lleva por nombre “Aprendiendo a volar” con el objetivo de metaforizar el autocuidado con el efecto mariposa, entendiendo así que cada acción de autocuidado que se realice, cada aleteo de la mariposa, repercutirá en su camino y su desarrollo futuro.

Respecto a los obstáculos en su creación, se identificó que el poder encontrar un equilibrio entre letra e imagen, se volvía obstáculo por el poder dejar clara la información sin cometer el error de llenar toda la página con texto. Por otro lado, el elegir y proponer los materiales adecuados para cada taller, teniendo en cuenta los diferentes contextos. Añadiéndole el hecho de usar un lenguaje claro para que el público entienda las instrucciones y finalidad de cada taller.

## **Implementación**

Para este momento se invitó a participar a 2 niñas y un niño para aplicar alguna actividad de la cartilla junto con sus respectivos cuidadores. Nos dirigimos a su casa para realizar el encuentro con cada uno.

### **Niña 1**

La primera fue una niña de 22 meses, no escolarizada, residente del municipio de Fusagasugá. Se encontraba junto con su mamá, una mujer de 26 años, contadora de profesión. Se mostró la cartilla y el taller de “Trazos y materiales” el cual se iba a desarrollar. Este consistía en pintar con alimentos. Se llevó durazno, zanahoria, fresas y moras y se combinó con “Mi cuerpo” para empezar y reforzar las nociones del yo. Se indicó a la mamá que se iba a realizar y ella procedió a hacer la silueta de su hija, marcándola mientras estaba acostada boca arriba en el pliego.

Después de esto, le ofreció en un plato los alimentos cortados para mayor facilidad en el agarre y le mostro como podía hacerlo. Luego de esto la niña la imitó y empezó a frotar las moras sobre el dibujo de su cuerpo. Se hizo la sugerencia de nombrar las partes del cuerpo mientras se pintaban para que ella pudiera reconocerlas. Se jugó con todos los alimentos, pero la fresa, el durazno y la zanahoria no dejaban un rastro tan vistoso entonces las participantes prefirieron las moras. La mamá de la niña le explicó a la abuela de la niña en el transcurso del taller que estaban haciendo eso para el disfrute de la niña y que pudiera jugar de manera espontánea.

Luego de ello, se lavaron las manos y para terminar se hicieron un masaje. La mamá a la niña en la espalda y los brazos. La niña a la mamá en los brazos.



### Niño 1

Niño de 5 años, escolarizado, cursando transición. Mamá de 31 años, gerontóloga de profesión. Primero se mostró la cartilla a la mamá y luego se realizó el taller de “Mi cuerpo” respondiendo a la pregunta ¿Dónde siento la alegría, el amor, la tristeza, el enojo o el miedo? Y se habló de esto como cartografía emocional. Se dieron las instrucciones y se procedió a iniciar. En dos pliegos de papel bond la mamá del niño marcó la silueta del cuerpo. Fue un momento de cercanía corporal y jugueteo. El niño le hizo ojos y boca con marcador antes de recibir los materiales. Después se ofreció: Algodón, aserrín, lana, colores y marcadores. Se hizo la pregunta por la alegría. El niño escogió el algodón y lo pegó en la boca. Se preguntó por la tristeza y ubico la lana en el abdomen. La ira, la puso en las manos con aserrín y dijo “Cuando me enojo hago así las manos (puso sus manos con puño cerrado). También se indagó dónde sentía el miedo, lo coloreó con negro en los brazos.

En este momento, el niño intervino y dijo “Falta la calma” pues en su colegio han nombrado las emociones y las han simbolizado con globos de colores llenos de harina. Después se preguntó por la calma y dijo que la sentía en el cuello y la pintó con color verde. Finalmente se preguntó por el amor, el cual simbolizo con color rosado en la cabeza.



## Niña 2

Niña de dos años y nueve meses. Sin escolarizar. Abuela de 72 años, ama de casa. Se iba a realizar el taller “Trazos y materiales” donde se realizaba un esgrafiado. Se llevaron los materiales necesarios, pero por la situación que se estaba viviendo en casa fue difícil poder realizar la actividad a cabalidad. Se pusieron los materiales a disposición y se pidió que primero la niña coloreara la cartulina con crayones. Mientras tanto, la abuela habló de los problemas jurídicos que tenían, el poder mantener la custodia, los controles de la terapia del lenguaje y las dificultades para garantizar la alimentación de la niña pues no recibe la cuota de manutención. La idea de los talleres es que los apliquen los cuidadores, pero por la edad de la abuela y la situación problemática que estaban viviendo, se optó por escuchar su historia y dejar que la niña coloreara de manera libre.



## **Proyecciones**

La investigación se puede seguir trabajando desde el análisis del uso de la cartilla y su impacto en quienes la han desarrollado. Lo anterior, se puede hacer mediante un formulario de Google en el que se evidencie el concepto que se tiene del autocuidado y las acciones que se han implementado dentro de los espacios de crianza después de haber utilizado la cartilla. A partir de ello se puede hacer una evaluación y mejora de la cartilla, para editarla según las sugerencias de los cuidadores e infantes.

También pretende ser referente para docentes e instituciones en el modo que es tratado el autocuidado dentro del currículo y sus planeaciones. Que sea guía para crear otras experiencias que ayuden a la niña y al niño dentro de cotidianidad a pensar en sí mismo y agenciar su vida.

## **Conclusiones**

El trabajo de investigación creación tenía como objetivo general elaborar una cartilla de autocuidado, la cual cuenta con 40 pág. y aborda 17 temas. Lo anterior se logró desde el análisis de dos cartillas que son antecedente y referencia para este trabajo. Allí se identificaron a nivel estético, estructural y de contenido, los elementos que se usaron para lograr el objetivo principal.

También, se aplicó la cartilla a tres duplas de niño o niña y su cuidador para identificar falencias y analizar su alcance. En este punto se concluye que, aunque no es un determinante el grado de estudios y edad de las cuidadoras influye en el desarrollo del taller y su interés posterior por realizar las otras actividades de la cartilla, pues en este caso las dos madres profesionales y de un rango de edad entre los 25 y los 32, solicitaron una copia de manera voluntaria para luego continuar su desarrollo. De manera diferente, la abuela de la niña lleva un proceso pedagógico con el ICBF que le deja “tareas” a la niña, y cuando no se está haciendo esto opta por ponerle videos en el celular.

En ese sentido, se reafirma la postura de Martha Nussbaum (2012) que dice que los factores del entorno como la situación económica de la familia, repercuten directamente en las oportunidades que tienen el sujeto para potenciar sus capacidades. Si bien, se puede presentar la cartilla y aplicar, son otras las prioridades en algunas situaciones. Entonces, el alcance de la cartilla en estos casos es baja pues se necesitan unas reformas estructurales para lograr realmente un impacto.

Finalmente, el trabajo de investigación creación contribuye al desarrollo humano ya que pone al alcance de más familias interesadas una herramienta que le permita trabajar en el autocuidado con sus niños y niñas. Lo anterior, impacta en la potenciación de las capacidades de autonomía y autocuidado de los infantes colombiano, mejorando así su calidad de vida desde los aprendizajes adoptados.



## Referencias bibliográficas

- Creación de cartilla: Aprendiendo a volar. (<https://www.canva.com/>)
- Escobar Potes, M. D. P., Peláez, F., Rosa, Z., & Duque Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146
- Hoyuelos, A. (2006). *La estética en el pensamiento y obra pedagógica de Loris Malaguzzi*. Barcelona: Rosa Sensat.
- Monereo i Font, C. (1982). La enseñanza programada aplicada a las conductas de autocuidado. *Cuadernos de psicología*, 6(1), 0145-161.
- Nussbaum, M. C. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Madrid. España.
- OEA (2010) Capítulo IV. Una breve mirada en la primera infancia. Libro: *Primera Infancia: Una mirada desde la neurociencia*. Tomado de: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/rh/primera-infancia-esp.pdf>
- Secretaría de Educación del Distrito; CINEP, Centro de Investigación y Educación Popular (2015) *Cuidado y autocuidado*. Bogotá