

The image features a complex, monochromatic decorative background. It consists of a dense, repeating pattern of stylized floral and scrollwork motifs in shades of gray. A prominent feature is a large, black, ornate frame with intricate scrollwork and leaf-like details, which encloses the central text. The frame is set against a lighter background that also contains the repeating floral pattern. The overall aesthetic is reminiscent of traditional folk art or a decorative book cover.

**¡Se me metieron
a la cocina!**



Reconocimientos

Este cuaderno está inspirado en el trabajo de las líderes de la Comuna 18 de Cali, quienes han sido voluntarias en la cocina y en los talleres dictados en los comedores comunitarios y los Espacios Protectores para la Niñez, de los barrios La Arboleda (Alba Patricia Díaz, Elsa Mari Popo, Adriana Fandiño, Melvis Prado), La Cruz (Carmen Ordóñez, Martha Mera, Yorlenny Beltrán, Milena Beltrán, Isabel David, Asunción Ortega, Gloria Angulo, Ilda Flor Fajardo), El Árbol (Martha Narváez, Dora Grajales, Liset Marcela Nazarit, Ángela Tatiana Oliveros, María Eugenia Núñez, Danna de la Cruz Narváez), Alto Nápoles (Sandra Milena Escobar, Libia Bíafera, Mayerly Correa, Patricia Palechor y Marly Ordóñez) y La Choclona (Luz Mila Hernández, Yury Valenzuela, Alba Milen Capote, Carolina Valencia y Abelardo Castillo).

La Fundación Paz & Reconciliación elaboró este cuaderno en desarrollo de la iniciativa de empresas británicas para la construcción de paz en Colombia, que financia la Embajada Británica. Las personas que participaron en la elaboración del cuaderno son: equipo técnico, Sara Catalina Guío, Paola Vargas, Stephanie Quijano, Luisa Ribero, María Fernanda Galindo, Óscar Iván Pérez y Alexander Riaño; diseñadora gráfica: Laura Sanabria, y publicista: Marcela Briceño.

Este cuaderno no hubiera sido posible sin el apoyo de Save the Children (Tatiana Unda, Ceimer Nazarith, Iñaki Borda, Guillermo Navas, Fanny Andrea Ramírez y Carolina Paredes), Reckitt Benckiser (Carlos Pabón) y la Fundación Construir País (Marta Villegas).

ESTE CUADERNO PERTENECE A:

DIRECCIÓN:

BARRIO:

TELÉFONO:

MI COLOR FAVORITO ES:

MI COMIDA FAVORITA ES:

SUEÑO CON:

MI MEJOR CUALIDAD ES:

INSTRUCCIONES Y RECOMENDACIONES

Lleva este cuaderno siempre contigo.

1

Sigue las instrucciones de cada página, no importa el orden, ¡siempre que las llenes todas!

2

Experimenta diferentes sensaciones y emociones mientras realizas las actividades.

3

Si te hace falta espacio, no dudes en pegar páginas de algún otro cuaderno.

4

Confía en tu imaginación y tu creatividad.

5

No importa si ensucias el cuaderno, vas a llenarlo de diferentes sustancias y lo importante es que te diviertas.

6

Vas a mezclar muchas ideas en una página.

7

Olvídate de las reglas de ortografía y de redacción. Concéntrate en escribir lo que quieras y en hacerlo como quieras.

8



NOTA

¡Se me metieron a la cocina! es una oportunidad para devolverte en el tiempo y el espacio, y proyectar un futuro sin desconocer tu realidad. Puedes llegar al borde entre la razón y la locura, pero ten por seguro que te divertirás recorriendo los rincones del recuerdo y compartiendo con las personas que más quieres.

Pasarás por un revuelto de emociones, pero por ahí dicen que siempre viene bien algo de intranquilidad, salir de tu rutina y contar las cosas a tu manera. Prueba distintas actividades en el orden que quieras y con los materiales que tengas a la mano.

El objetivo del cuaderno es que respondas muchas de las cosas que seguramente te habrás preguntado en algún momento y que lo hagas por medio de actividades como *collages*, dibujos, retratos, fotos, juegos, mapas y textos. Gran parte de este mundo es incierto, todo cambia, incluyéndonos.

Disfruta el hecho de recordar tu niñez y tu juventud, las cosas que querías, tus sueños, todo el proceso por el que has pasado para llegar a donde estás y lo que te falta por vivir, explotando esos rasgos únicos de tu personalidad, esa transformación como mujer a partir de tu historia de vida, lo valioso y enriquecedor de tu proceso de cambio, el rol de lideresa en tu comunidad, en el barrio y en el comedor.



MATERIALES:

Estas serán algunas de las cosas que vas a necesitar para llenar este cuaderno.



Escribe tu propia introducción

Misión secreta
TÓMATE UNA FOTO Y PÉGALA AQUÍ



Fecha:

Hora:

Píntate ambas manos

La izquierda
representa el pasado
y la derecha
el presente.

Amor

Decisiones

Vida



y ponlas en las hojas.

Resalta la líneas del

amor ♥

la razón 🧠

la vida 🌱



Describe los
eventos más
relevantes
de cada una.

Acróstico

Escribe tu nombre de arriba a abajo en toda la hoja y al final escribe con cada letra una frase que te identifique.



IDENTIFICA Y DESCRIBE PROBLEMÁTICAS EN EL BARRIO.

Derrumbes, peleas, consumo de sustancias psicoactivas, accidentes, mal estado de las vías, mala prestación de servicios públicos, etc.



Caos por
lluvia de meteoritos

Superheroína

Crea un personaje

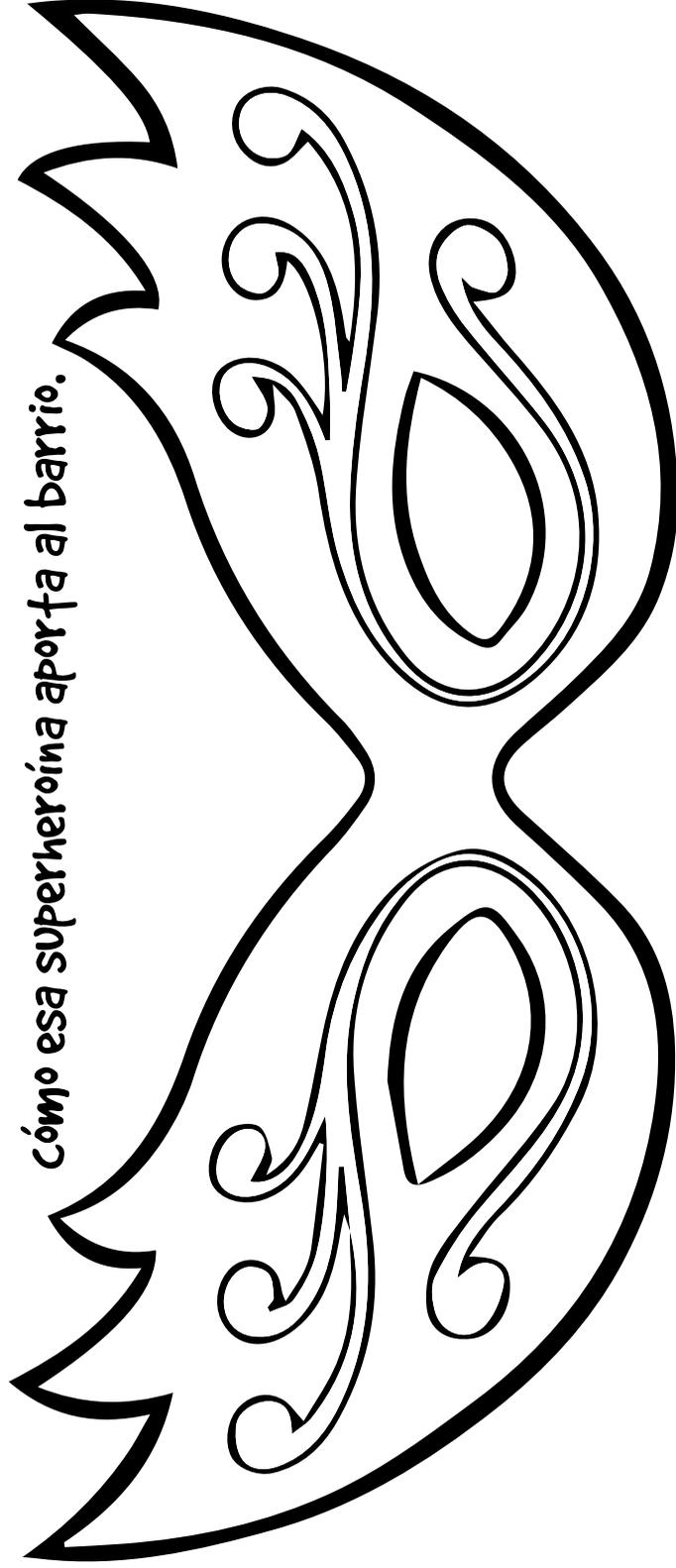
Escribe alrededor de la silueta las características más importantes de tu personalidad para crear una superheroína.

Decórala e inventa un apodo.



Haz tu propio antifaz

Utiliza diferentes elementos para decorarlo y describe cómo esa superheroína aporta al barrio.

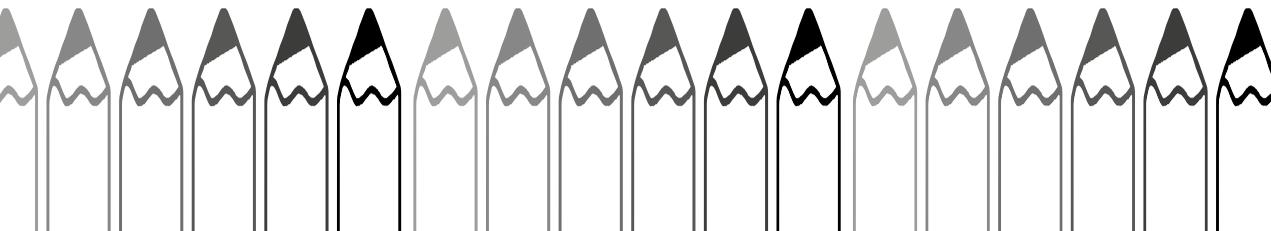
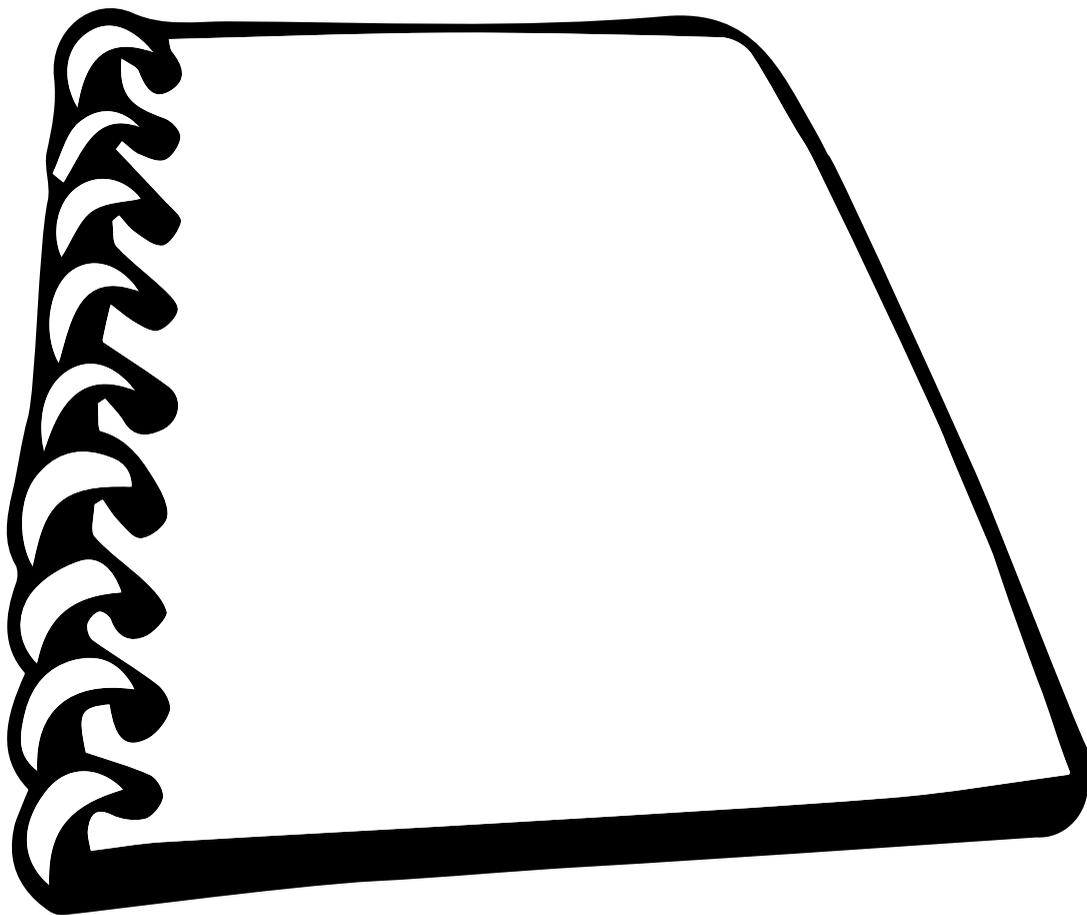


A vertical rectangular area with horizontal lines, intended for writing a description of the superhero character.

Dentro de la figura,
escribe las cosas que
más te molesten.



Haz una lista de las cosas
que más **te gustan** de tu barrio.



2

3

Haz que tres niños dibujen la silueta de su mano en el libro y escribe dentro de ella la transformación que ha tenido cada uno en el comedor, y cómo tú influiste en esa **transformación**.



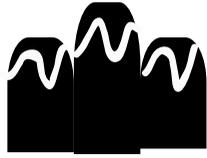
1



Crea un mapa de tu día con paradas descriptivas, y haz una breve descripción de lo que hiciste en cada lugar.

(Usa los elementos de la siguiente página)

ELEMENTOS DE UN MAPA



Montañas



Arboles



Río



Tiendas



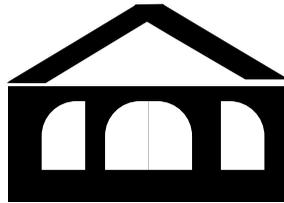
Iglesia



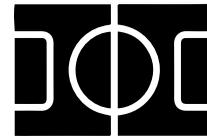
Casas



Parque



Comedor



Cancha



Buses



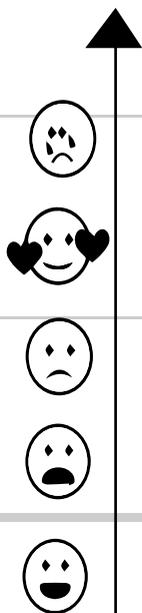
Jeep



Moto

En el plano coloca
tus altibajos emocionales y utiliza
las caritas para representar
tus emociones

Estados emocionales



10

20

30

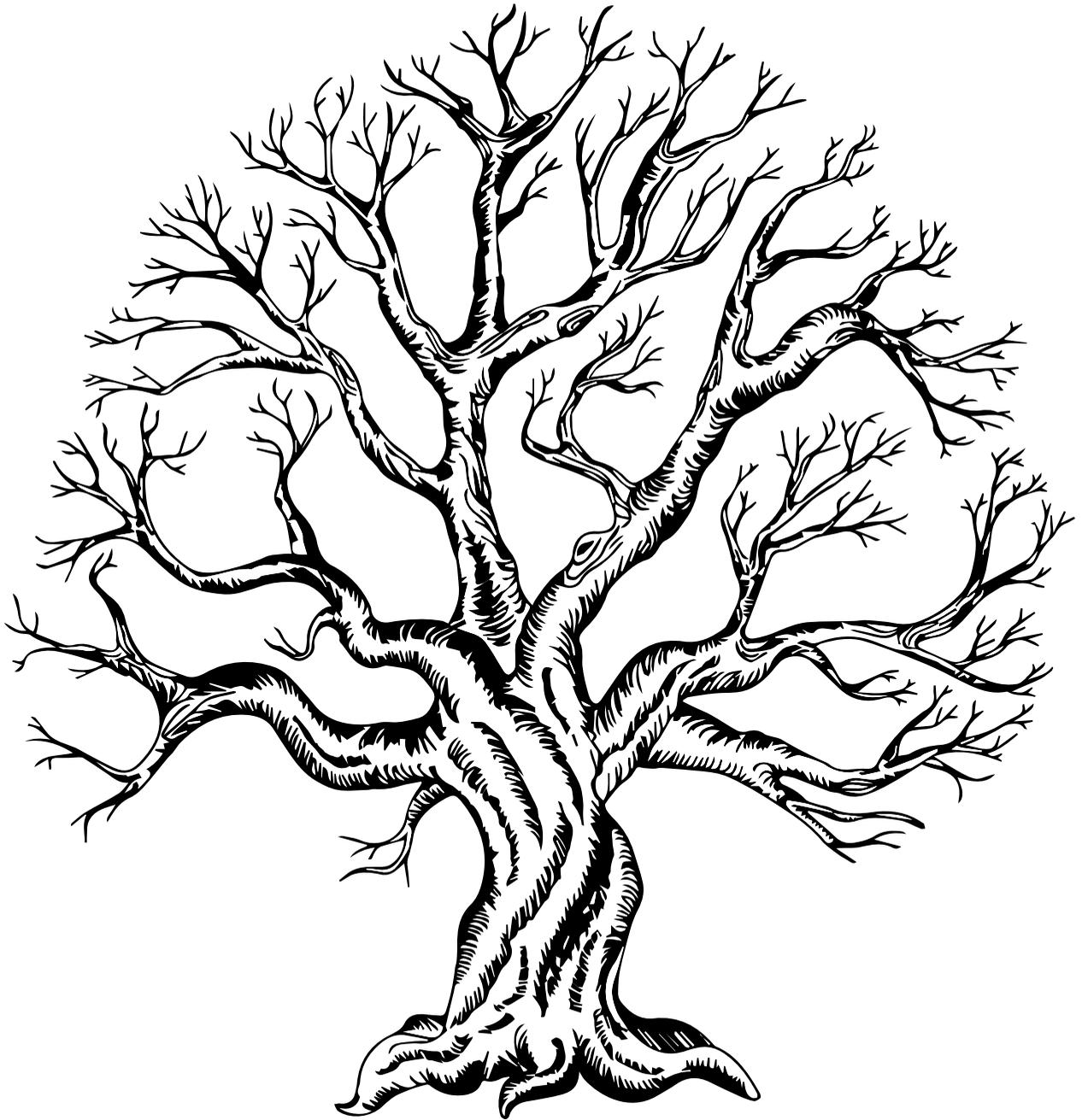
40

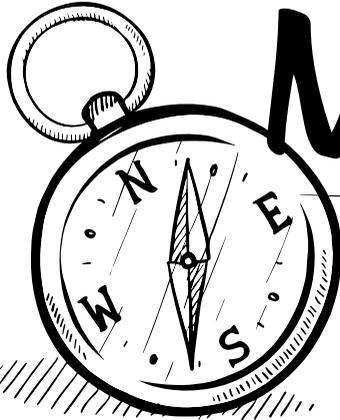
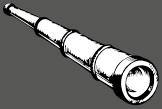
50

60

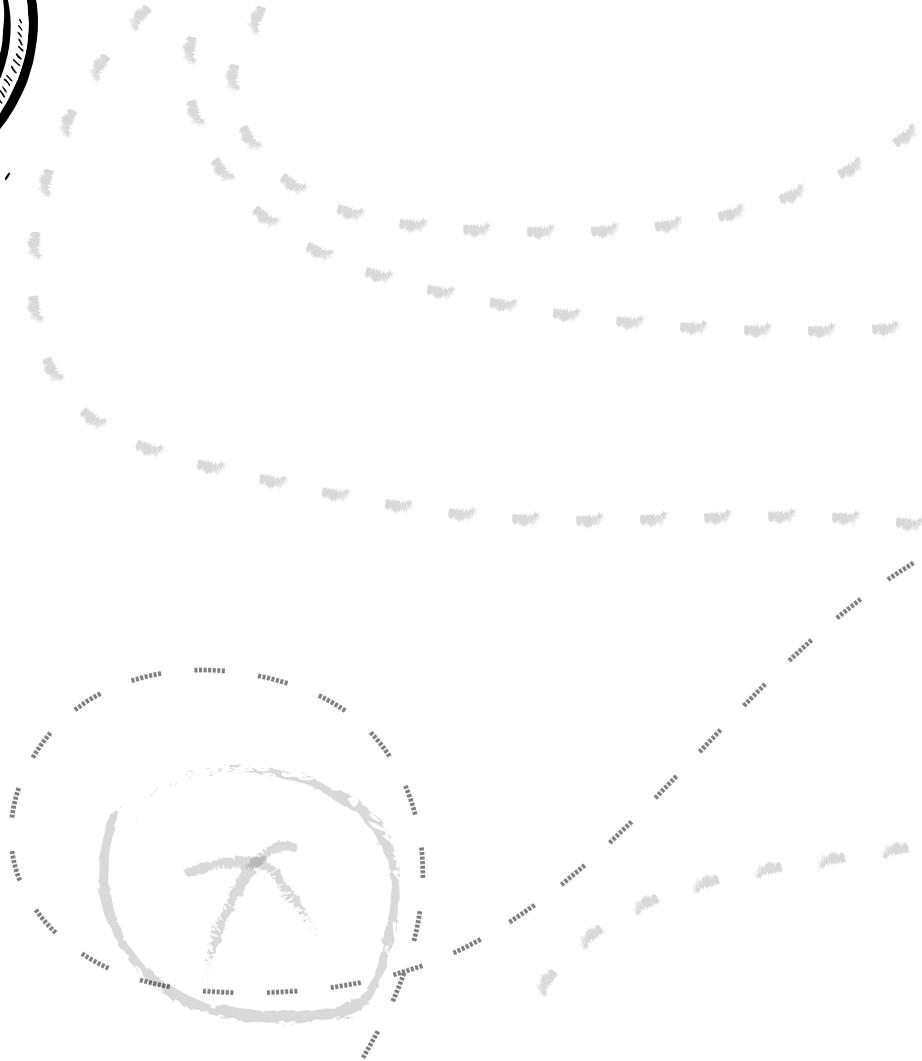
Años de
vida

Llena el árbol de cosas interesantes

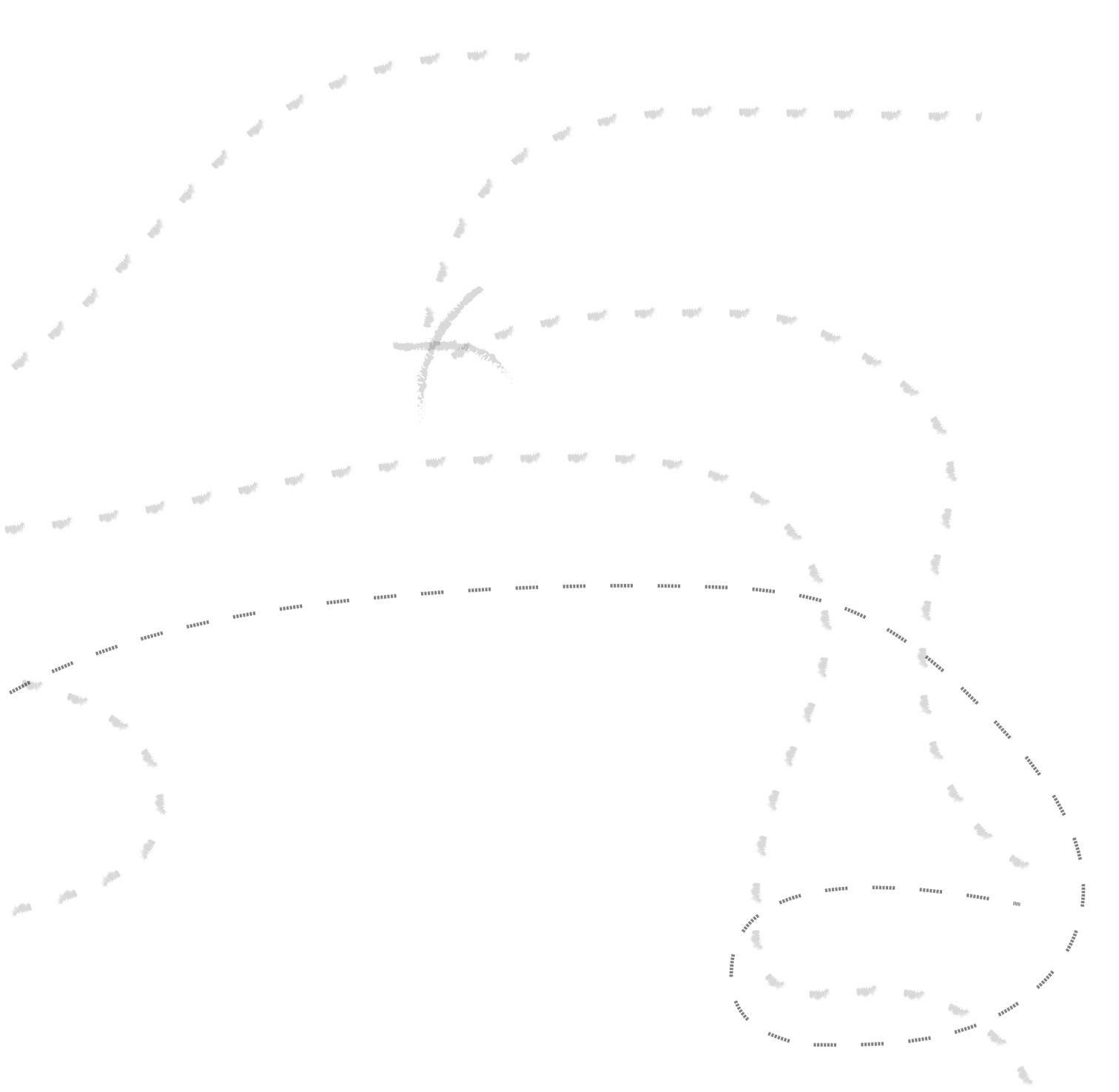




Mapa

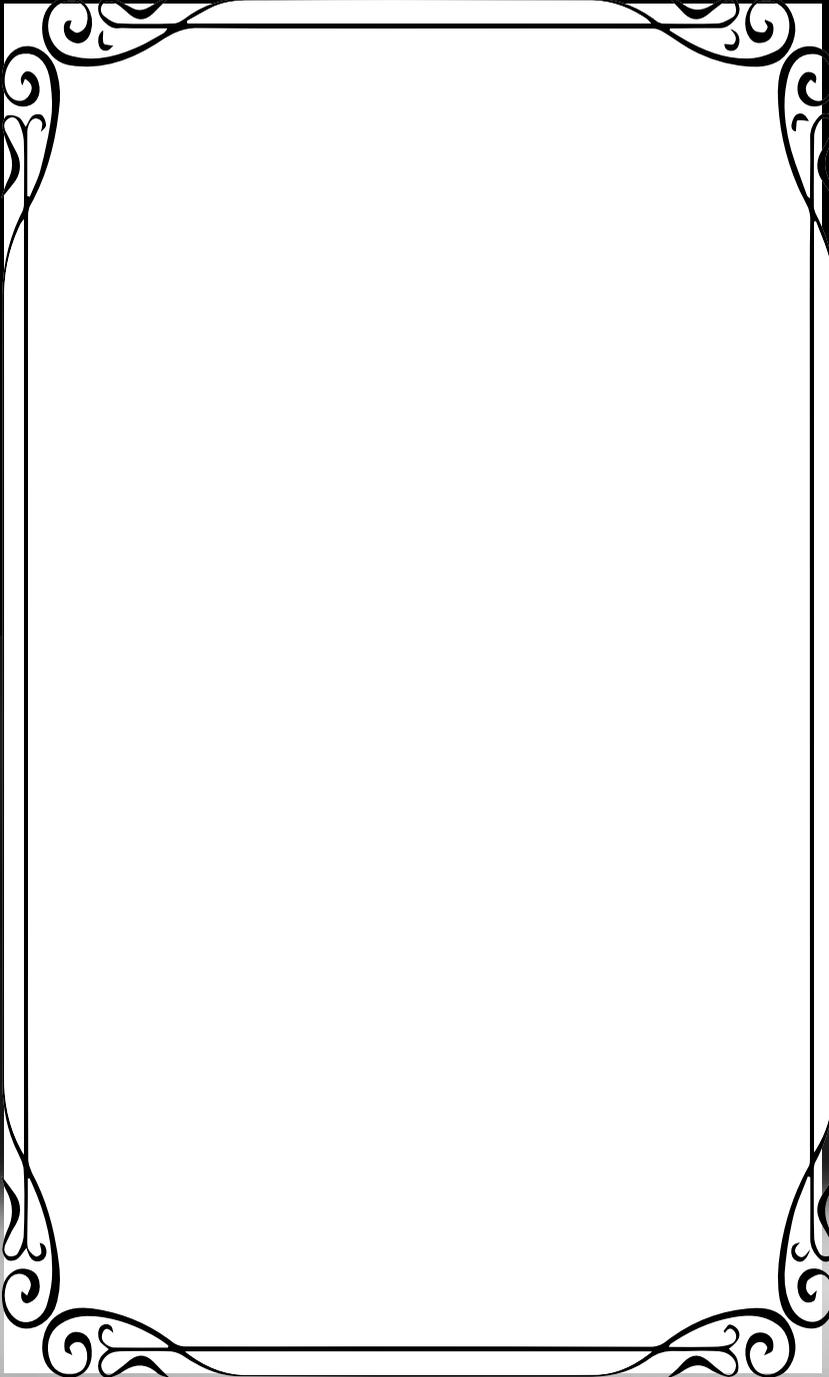


Crea un mapa de tu barrio e
identifica los lugares más relevantes.
(Usa los elementos de la página 23)



Tu casa, el comedor, las casas de los vecinos o los niños que acuden al comedor, la iglesia, el parque, la cancha.

Momento en el tiempo



Escribe tu peor día

y no se
repetirá jamás



Describe una calle que conozcas en tu barrio y que te despierte buenos o malos recuerdos. Cuenta tu experiencia.

(Escribe o dibuja donde quieras)



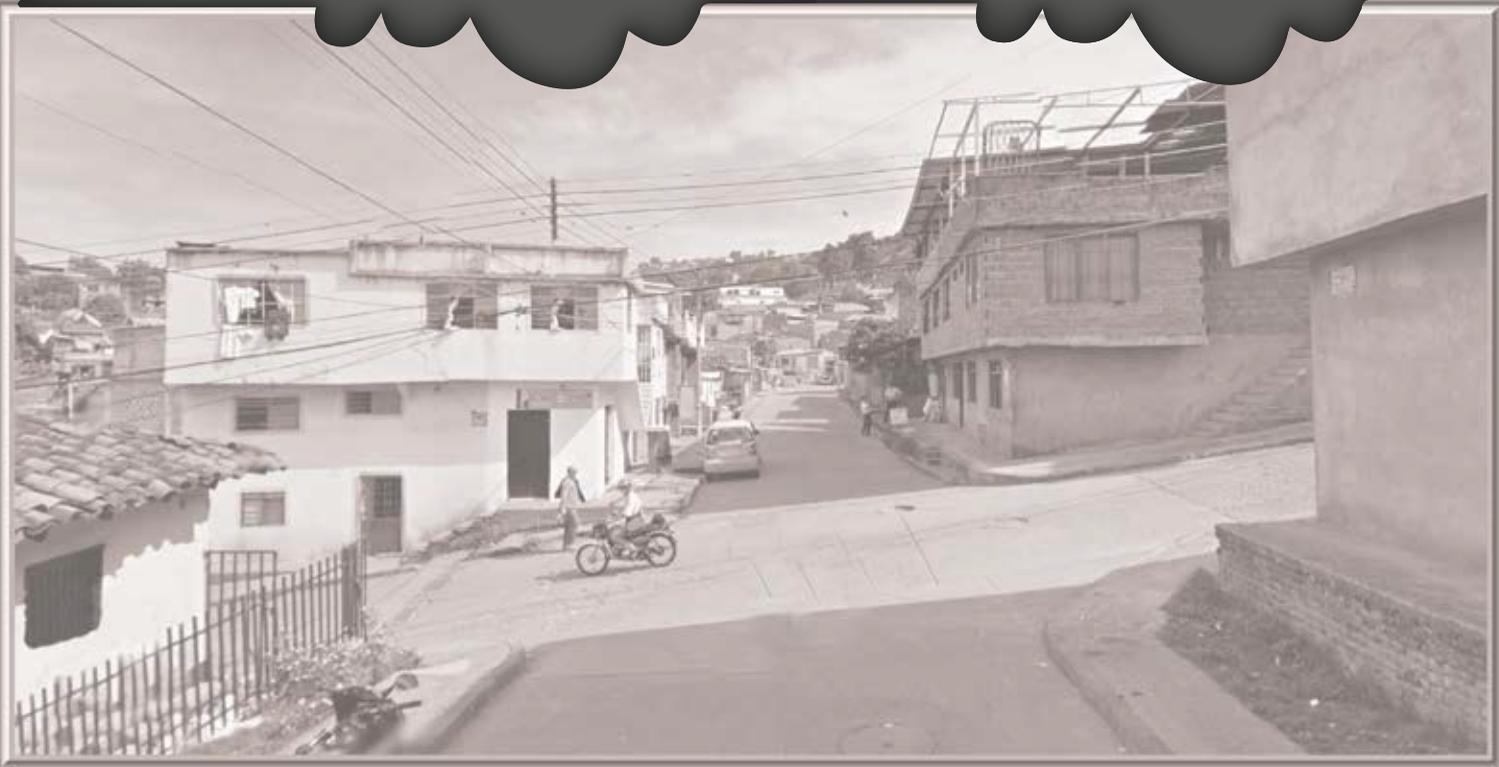


coloca tu mayor arrepentimiento en el
pozo y pégale una hoja encima.



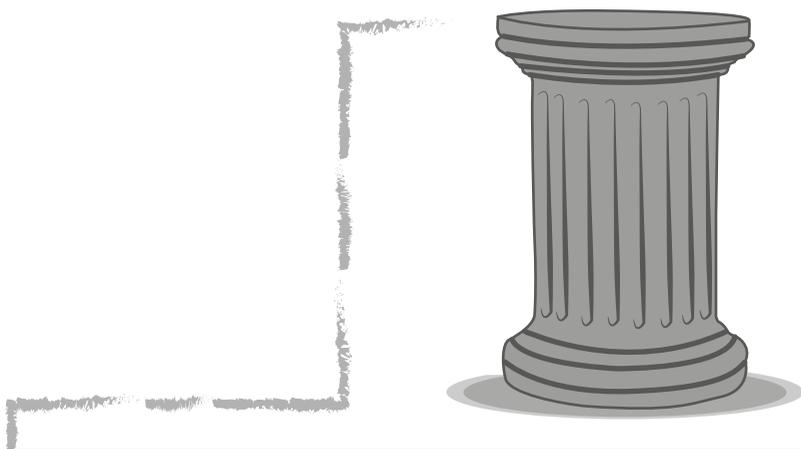
*Dibuja el medio
de transporte*

que usas a diario...



Describe

¿Qué opinas de él?



Dibuja un monumento que desearías construir en tu barrio sobre una persona o algún hecho histórico relevante en tu comunidad. Puedes usar diferentes materiales para recrear el monumento.



Cuenta tu historia en estos nueve cuadros con recortes,
escritos o dibujos, como si fuera una historieta.

HAZ UNA LISTA DE TODAS TUS PREOCUPACIONES ACTUALES.



Dentro
de la
cabeza



Sillón psicológico



Recuerda el primer almuerzo que serviste en el comedor
 o uno de los que más te guste y haz la receta 

1 Cantidades

2 Ingredientes

3 Instrucciones de preparación

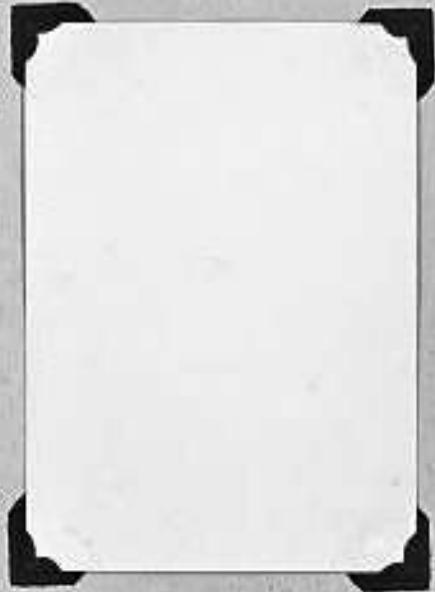
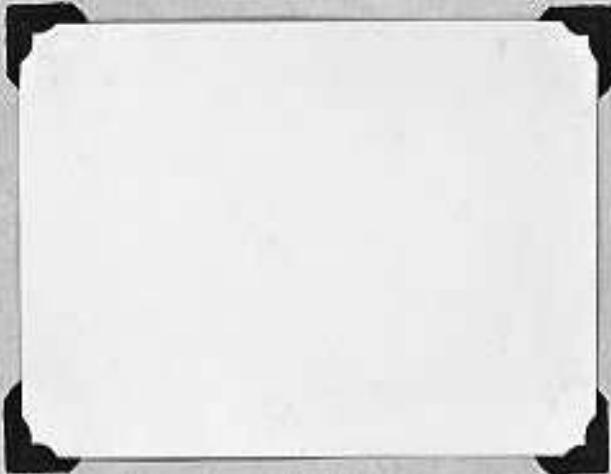
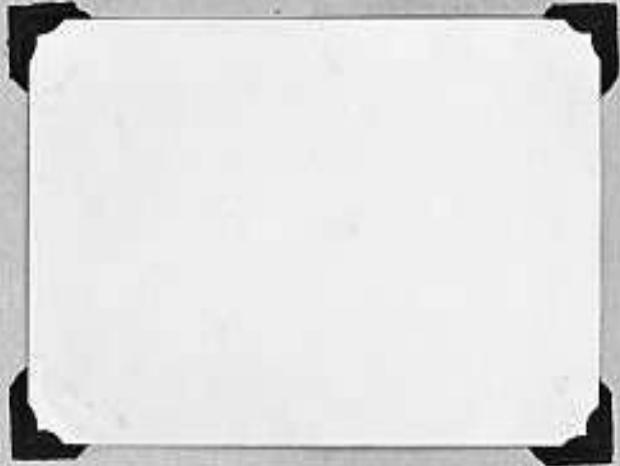
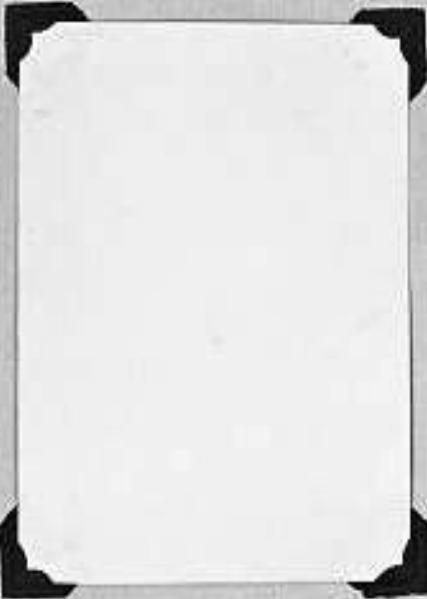
4 Problemas

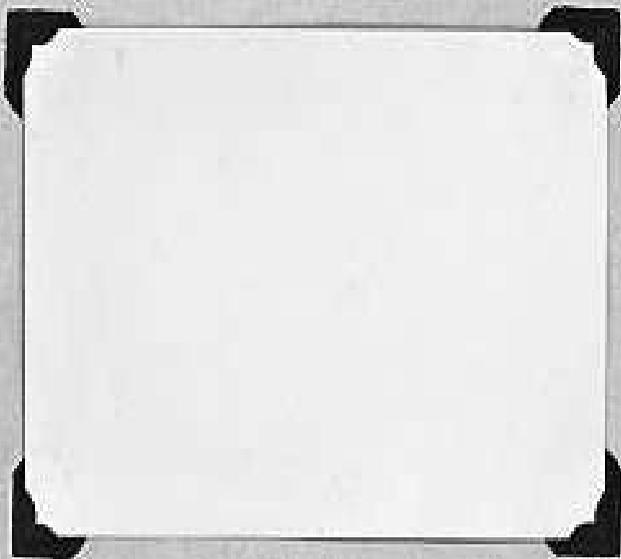
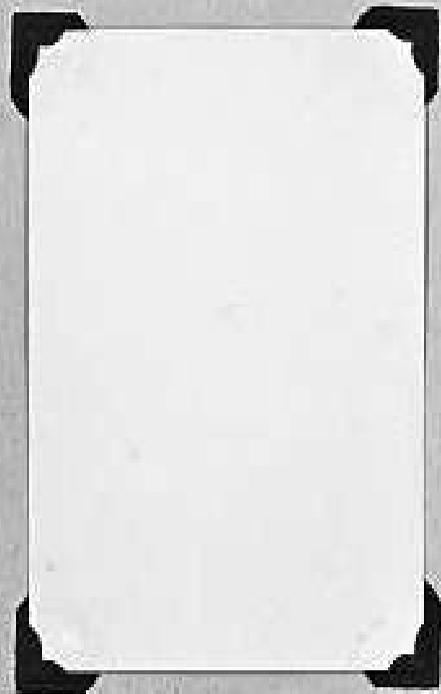
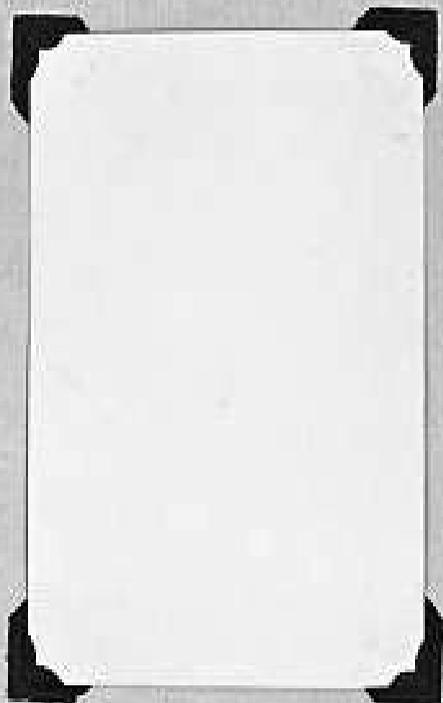
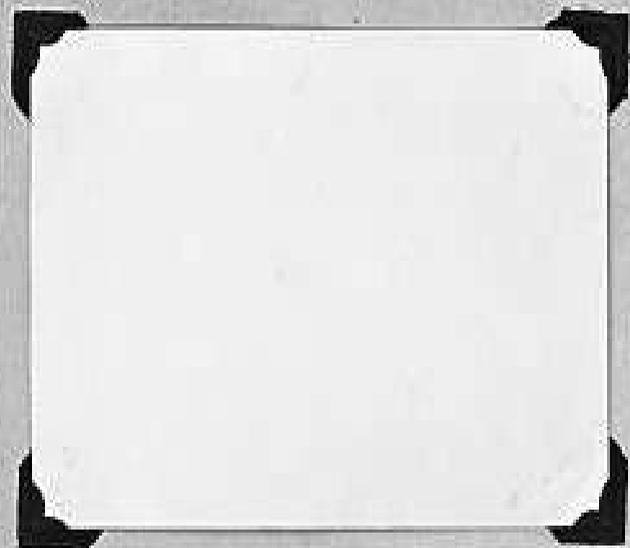


5 Experiencias



Dibuja retratos de las personas más importantes en tu vida, luego decóralos.







Dibuja con una silueta tu mejor experiencia en el comedor.



Rellena esta silueta con sustancias que representen el momento, por ejemplo: azúcar y dulce.

Dibuja con una silueta tu peor experiencia en el comedor.



Rellena esta silueta con sustancias que representen el momento, por ejemplo: limón y sal.

Te has convertido en una narradora.

Describe
la historia
del origen
del barrio:

- Personajes principales.
- Materiales de las casas.
- Problemáticas principales.

NO te olvides
de contar la
transformación
que ha tenido
desde que
llegaste hasta
la actualidad.



*Puedes utilizar dibujos
para ilustrar el barrio.*

Coloca alrededor de la huella del niño lo que querías cuando eras pequeña.



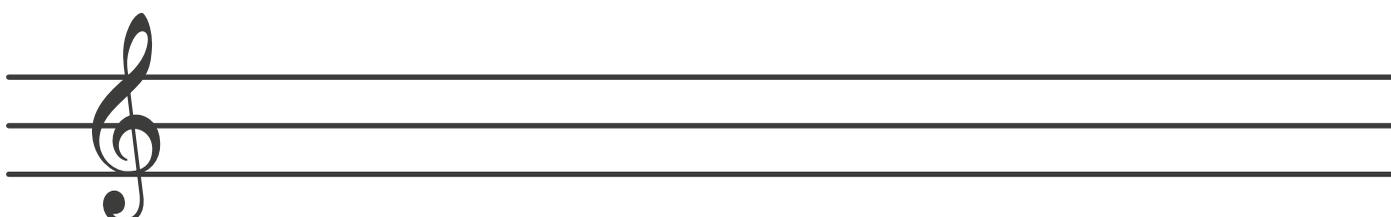
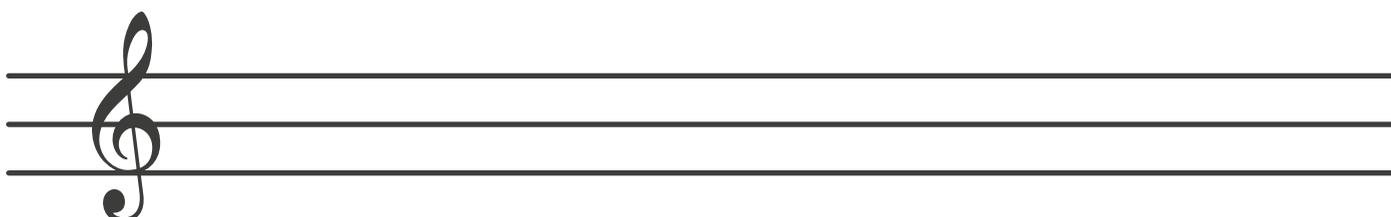
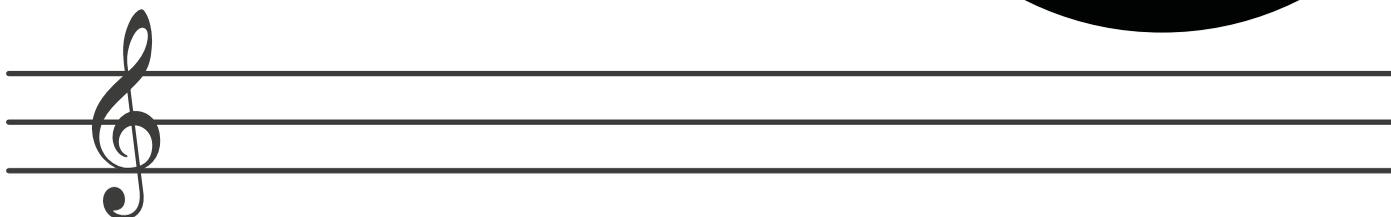
Niña ↷

**Coloca alrededor de la huella lo que has
logrado en el transcurso de tu vida.**



Adulto

Compón la canción del comedor:
Dirígete al comedor y escucha atentamente.



Gritos

Llanto

Risas

Susurros

sonidos
comida

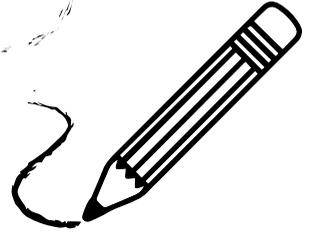
adultos

Utiliza estas figuras para componer la
canción del comedor en el pentagrama



Escribe en una hoja las cosas que te molestan.

Ata un cordón a un lápiz y úntalo de tinta o pintura.
Azota la página con el cordón a modo de látigo.



En las gotas de lluvia expresa

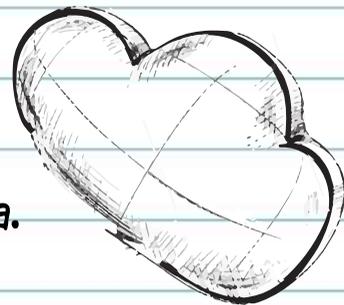
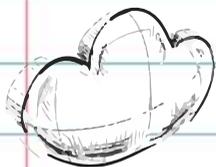


las principales problemáticas del comedor



Dibuja el caos del comedor en esta mesa cuando los niños hacen desorden o no se comen la ensalada

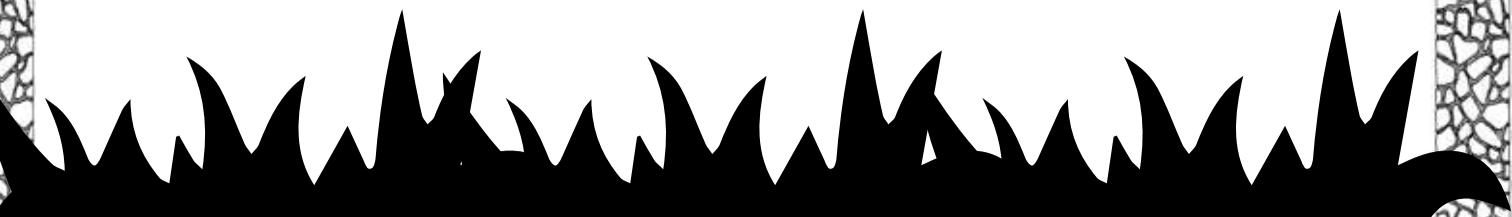




Haz una lista con todo lo que te suceda en un día.
Risas, momentos cariñosos, momentos caóticos,
problemas, discusiones, comida...



Dibuja flores y plantas que te gusten y
en las raíces escribe tus sueños.



Utiliza diferentes sustancias, recortes o dibujos para representar el almuerzo que le dan a los niños hoy.

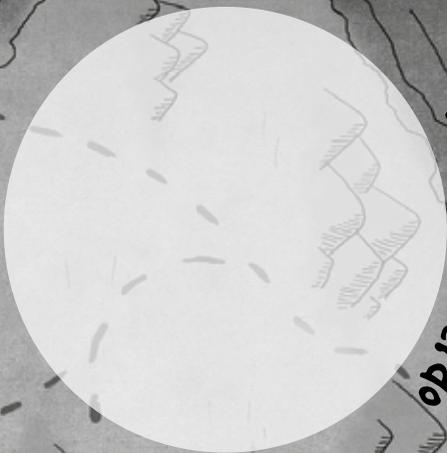


Esto es un plato

Búsqueda del tesoro



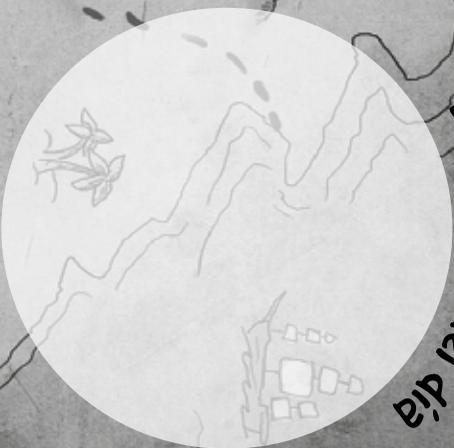
Mejor recuerdo



Peor recuerdo



Emociones del día



Conflicto del día en tu casa o en el comedor



Objeto importante en tu vida



Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Profesión: _____

Vivo en: _____

Costumbres: _____

Aficiones:



IDENTIDAD SECRETA

Me gusta: _____

No me gusta: _____

Qué quería ser: _____

Estilo de vida: _____



Escoge 7 palabras que expresen lo que significa el comedor para ti y para la comunidad y describe por qué escogiste esas palabras.

**SI PUDIERAS ESTAR AHORA MISMO
EN OTRO LUGAR, ¿CUÁL SERÍA?**



UTILIZA DIFERENTES MATERIALES



Utiliza recortes de revistas o fotos
y haz un collage para plasmar



Jardín de ...

tu actividad favorita y tus mejores
o peores momentos en el comedor.



...los recuerdos.



Con tinto haz una mancha en la hoja



*Identifica un personaje que recuerdes a partir
de la mancha y escribe una anécdota
que haya ocurrido en el comedor.*

Piensa en el tiempo y el lugar al que
desearías volver, anota detalladamente lo
que puedas recordar sobre esa época
(colores, olores, paisajes, luz,
hora del día, nombres).



MÁQUINA DEL TIEMPO

Plan para dominar el mundo



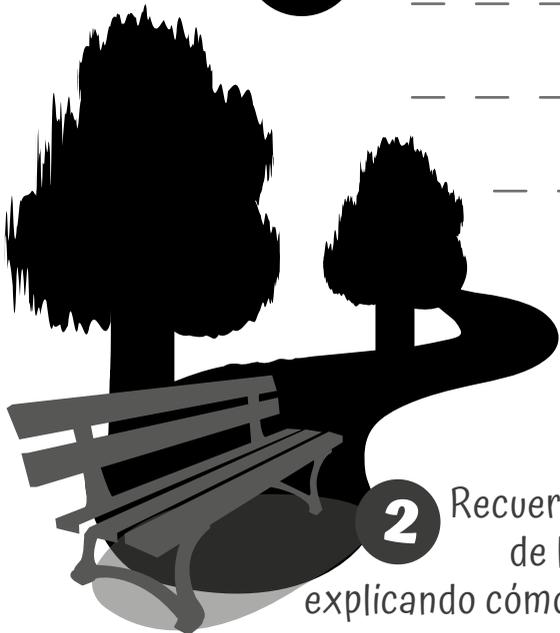
Si tú
dominaras
el mundo,
¿qué
cambiarías?



Llena la
hoja
completa
con tus
ideas

★ **1** Ve a un lugar donde puedas estar tranquila

 ★



2

Recuerda la capacitación que más te haya gustado, de la que más hayas aprendido y descríbela, explicando cómo cambió tu forma de pensar o tu vida a partir de ella.





SI PUDIERAS ENSEÑAR LO QUE QUISIERAS EN EL COMEDOR,
¿qué sería? ¿De qué trataría? ¿Qué habilidades te gustaría
compartir con los demás para influir en tu espacio?

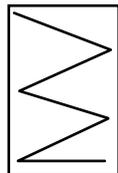
CÓMO SE DIBUJA UN PLANO



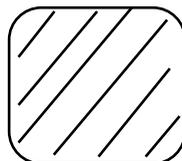
Pared vertical



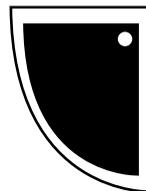
Pared horizontal



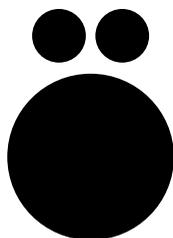
Escaleras



Ventanas



Puertas



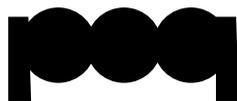
Cama



Silla



Plantas



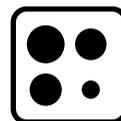
Sofá



Mesa



Nevera



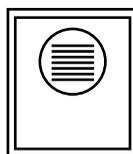
Estufa



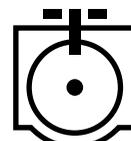
Taza de baño



Lavaplatos



Ducha



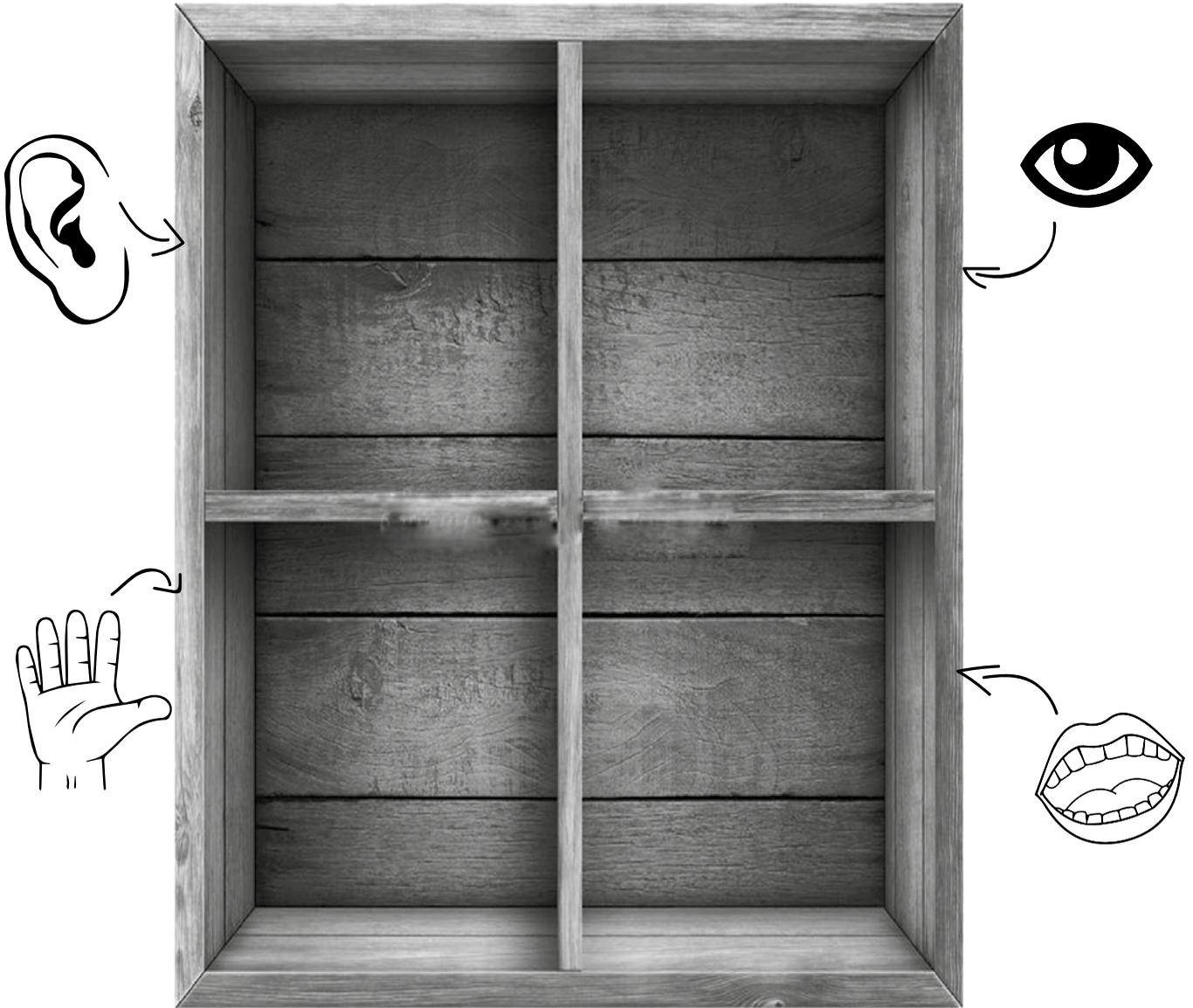
Lavamanos



Haz un plano del comedor utilizando las figuras de la página anterior y expresa cómo te gustaría modificarlo.

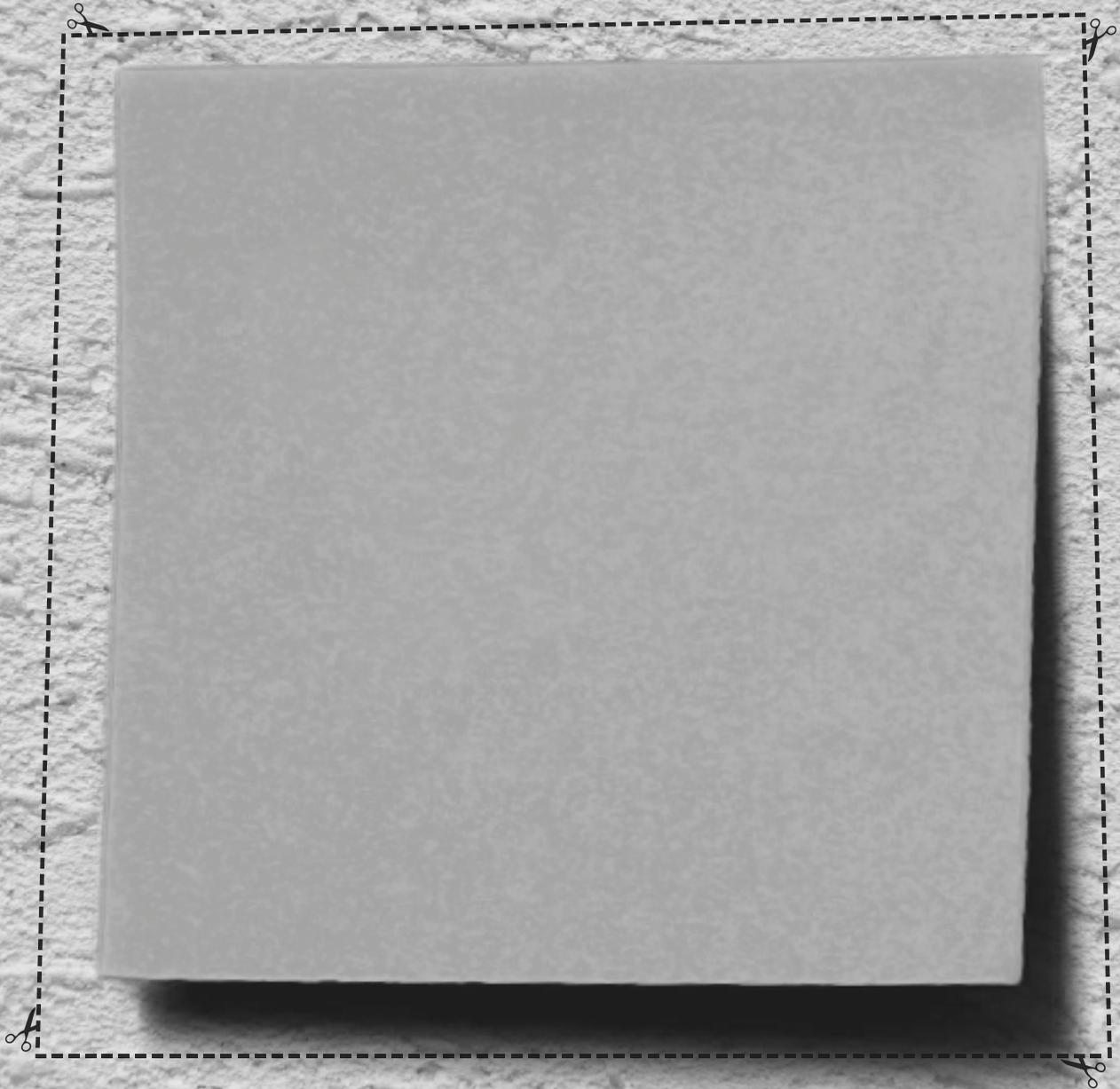
ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Busca 5 objetos que te gusten, uno para cada sentido, pégalos. (algodón, azúcar, un paisaje)

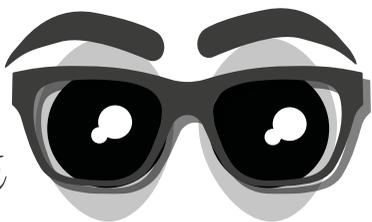


Experimento

ESCRIBE UN PENSAMIENTO Y
DÉJALO PEGADO EN EL COMEDOR.



Quédate



quién lo lee o se interesa en él.

¿Qué reacciones ves en estas personas?

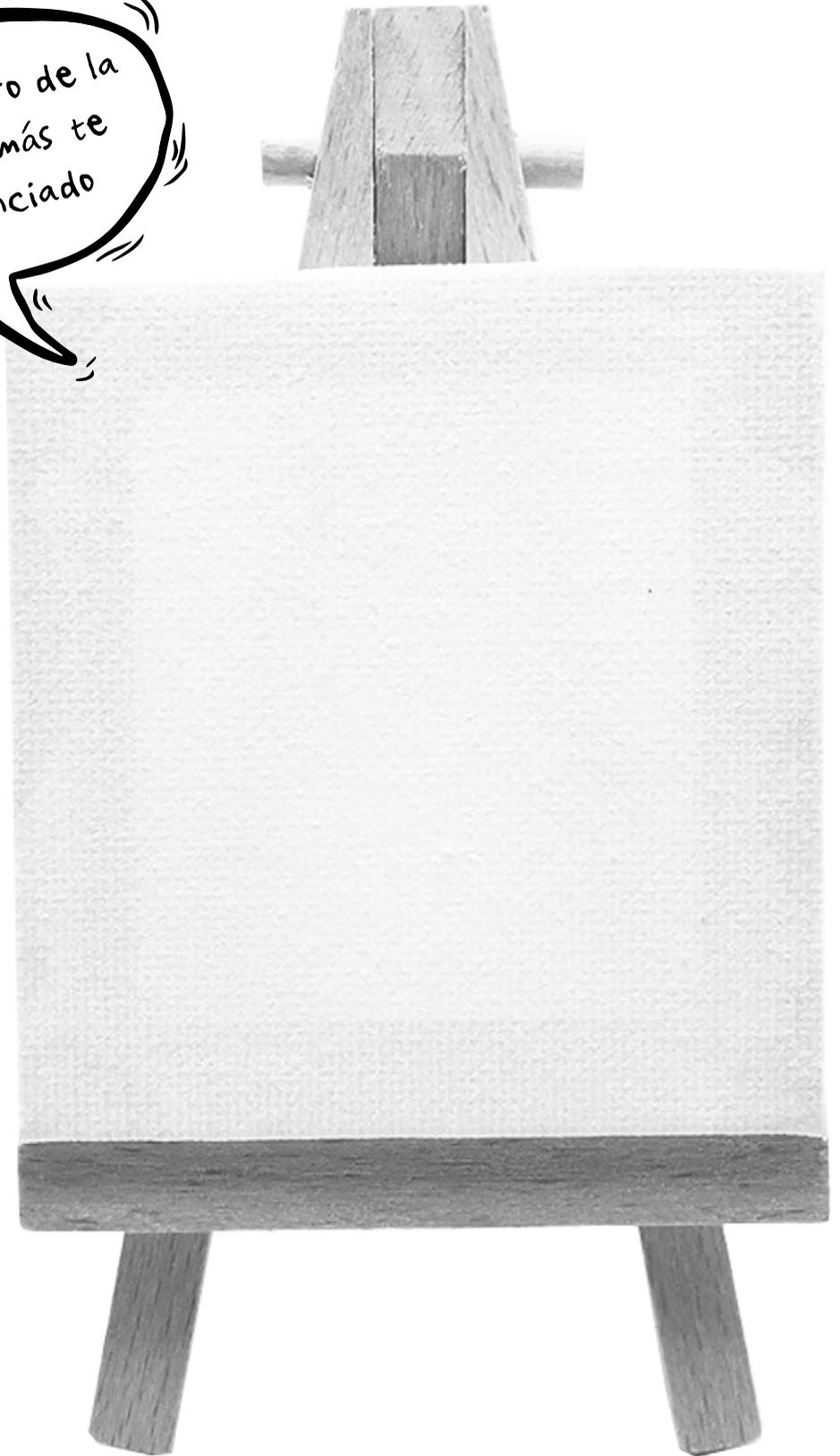


Redacta unas normas de conducta y una constitución para el comedor:

Una lista con tus ideas para llevar una existencia pacífica, cordial y respetuosa; así como las leyes y los principios que definen las funciones y los límites.

Hazla firmar de las otras mujeres del comedor.

Dibuja el rostro de la
persona que más te
haya influenciado



Esta frontera va a representar un incidente que represente un cambio

ANTES

F r o m

DESPUÉS

drástico en tu vida, descríbelo, y luego representa el antes y el después.

t e r a

--- Dibuja a las personas que cocinan



Dibuja a las personas que dictan talleres - 7



¡SÍMBOLO + NOMBRE



Diseña un logo-símbolo para tu espacio.



ICCIONARIO CALEÑO:

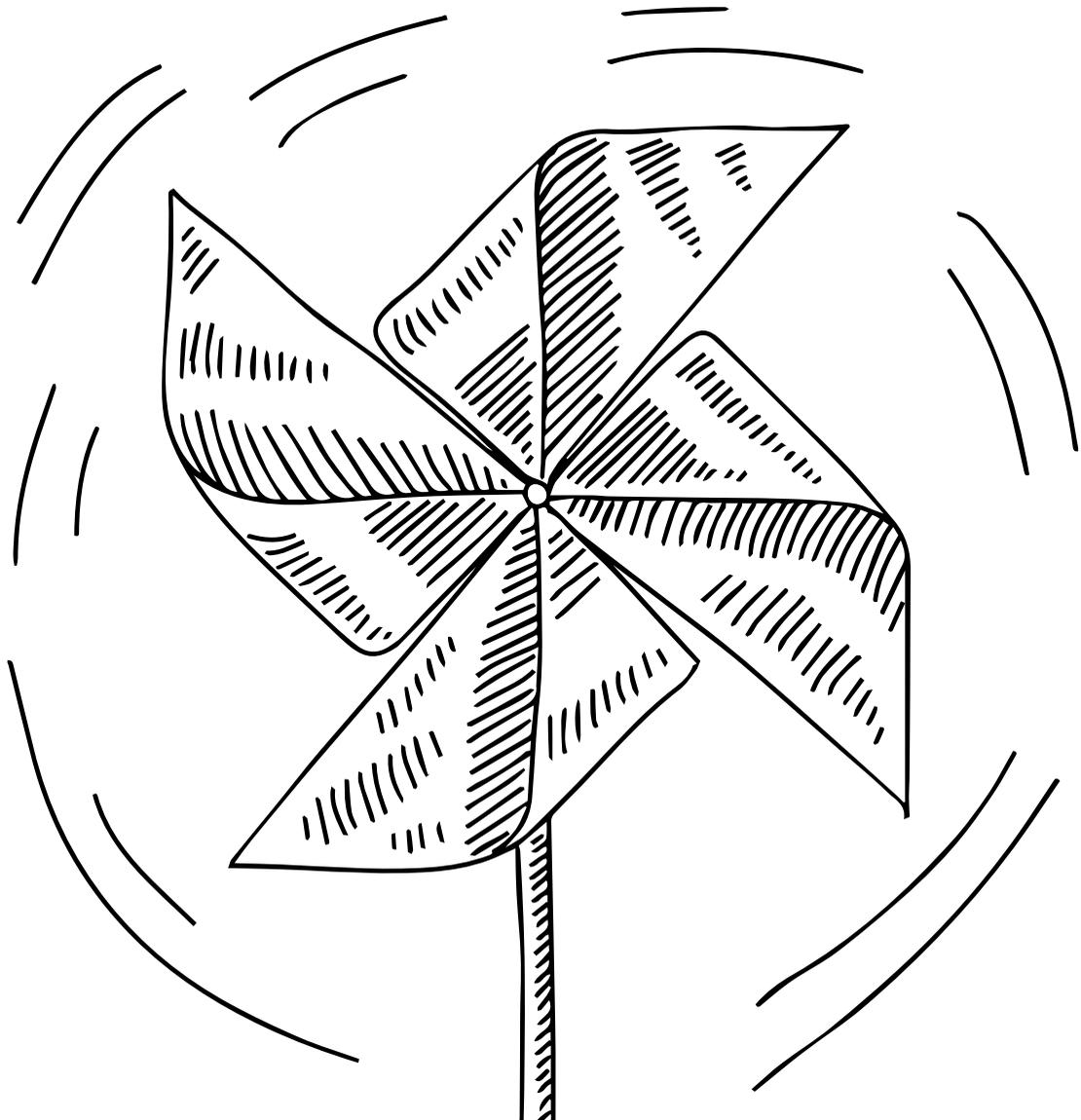
Identifica qué términos usas con frecuencia que sean típicos de la región y escríbelos con su significado.



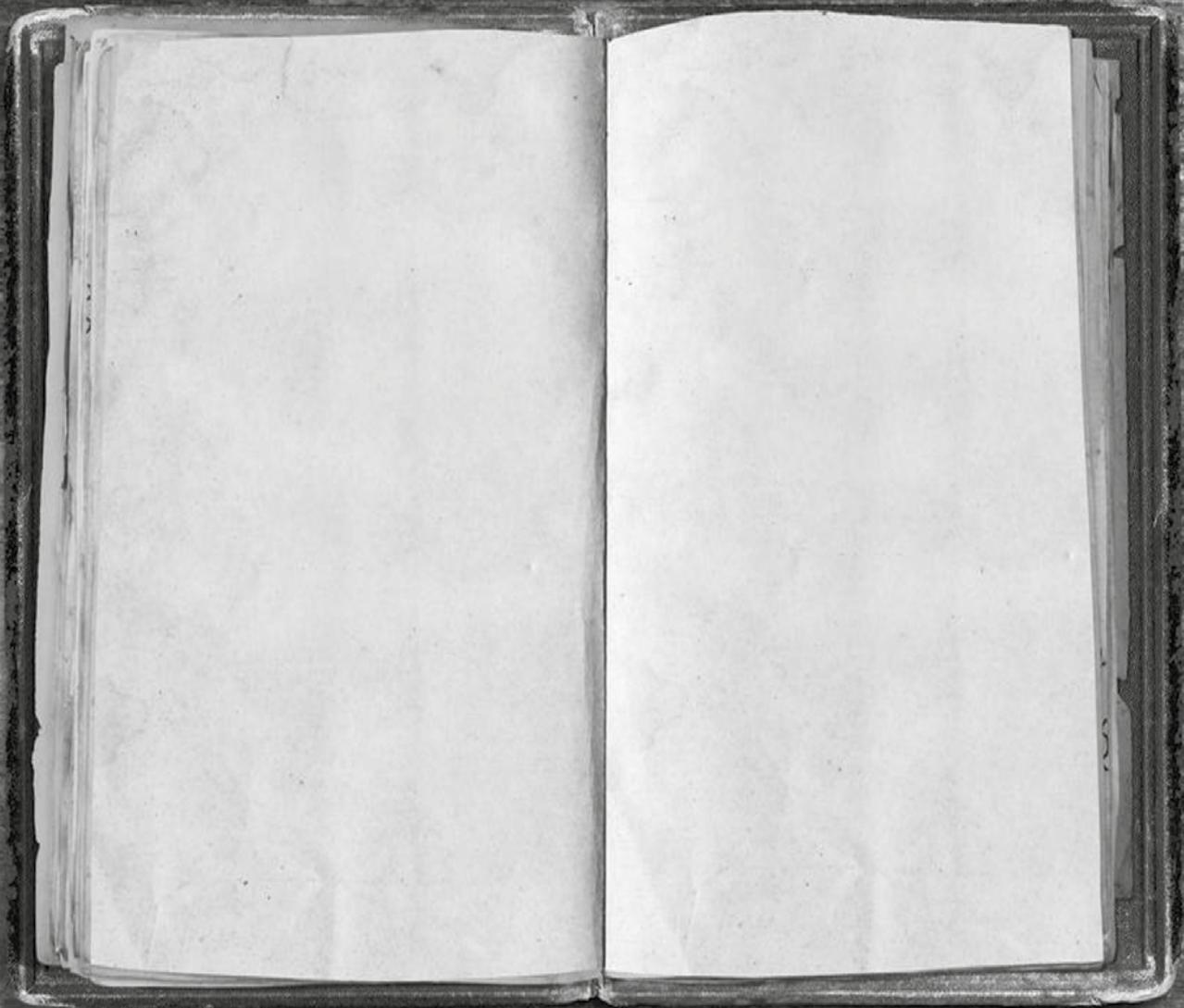
**Diseña un afiche
para invitar a la gente
a visitar el comedor.**

Flujo de consciencia

Escribe alrededor del molino de viento aquello que estás pensando justo ahora.



Breve recuento del pasado: Escribe datos de donde creciste, anécdotas, habilidades, sueños, recuerdos, y qué es lo que extrañas más de tu vida antigua



Planifica una futura expansión del comedor:



**¿Cómo imaginas que irá creciendo?
¿Cómo gestionas los recursos?
¿Qué ideas se te vienen a la cabeza?**



TU CASA

Dibuja el espacio en el que vives, con qué materiales está construido, dónde se encuentra, decóralo, e incluye los cambios que le harías.

ESPACIO PÚBLICO:

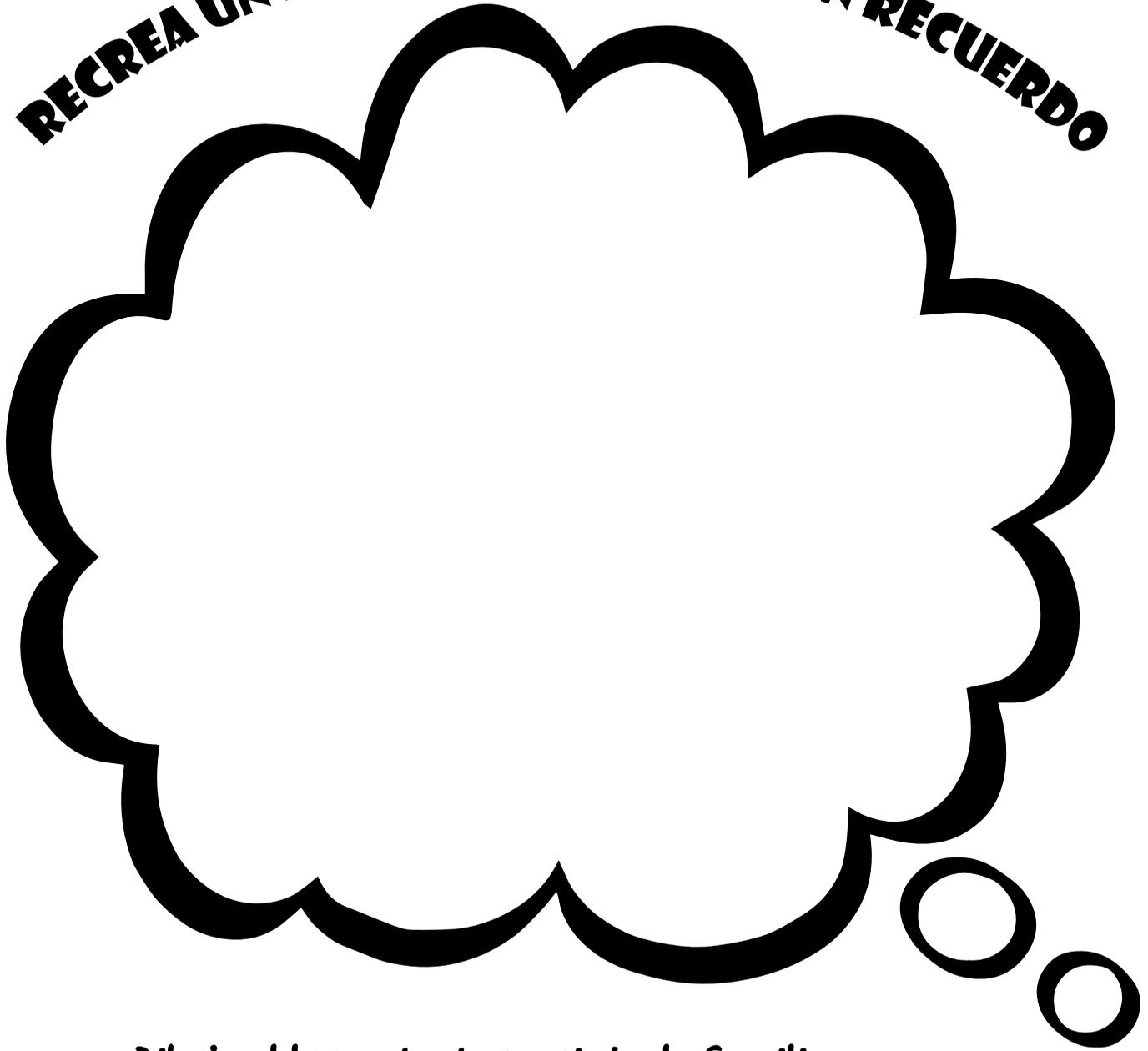
Invita a todos los niños del comedor a añadir algo sobre ti en esta página.



Entrevista a los niños

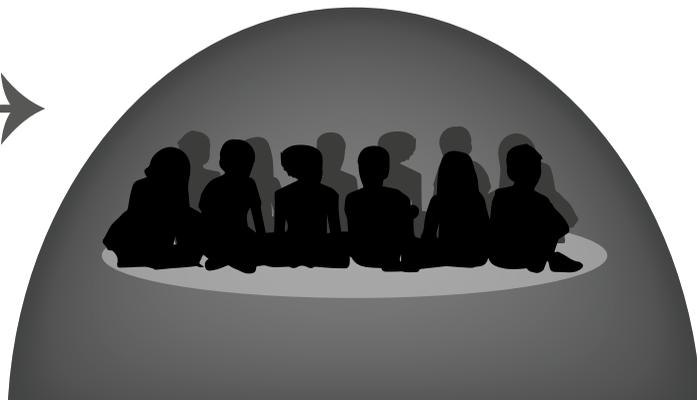
*Pregúntales qué cambios han tenido estando en el comedor
y si los consideran importantes para su vida.*

RECREA UN ESPACIO BASADO EN UN RECUERDO



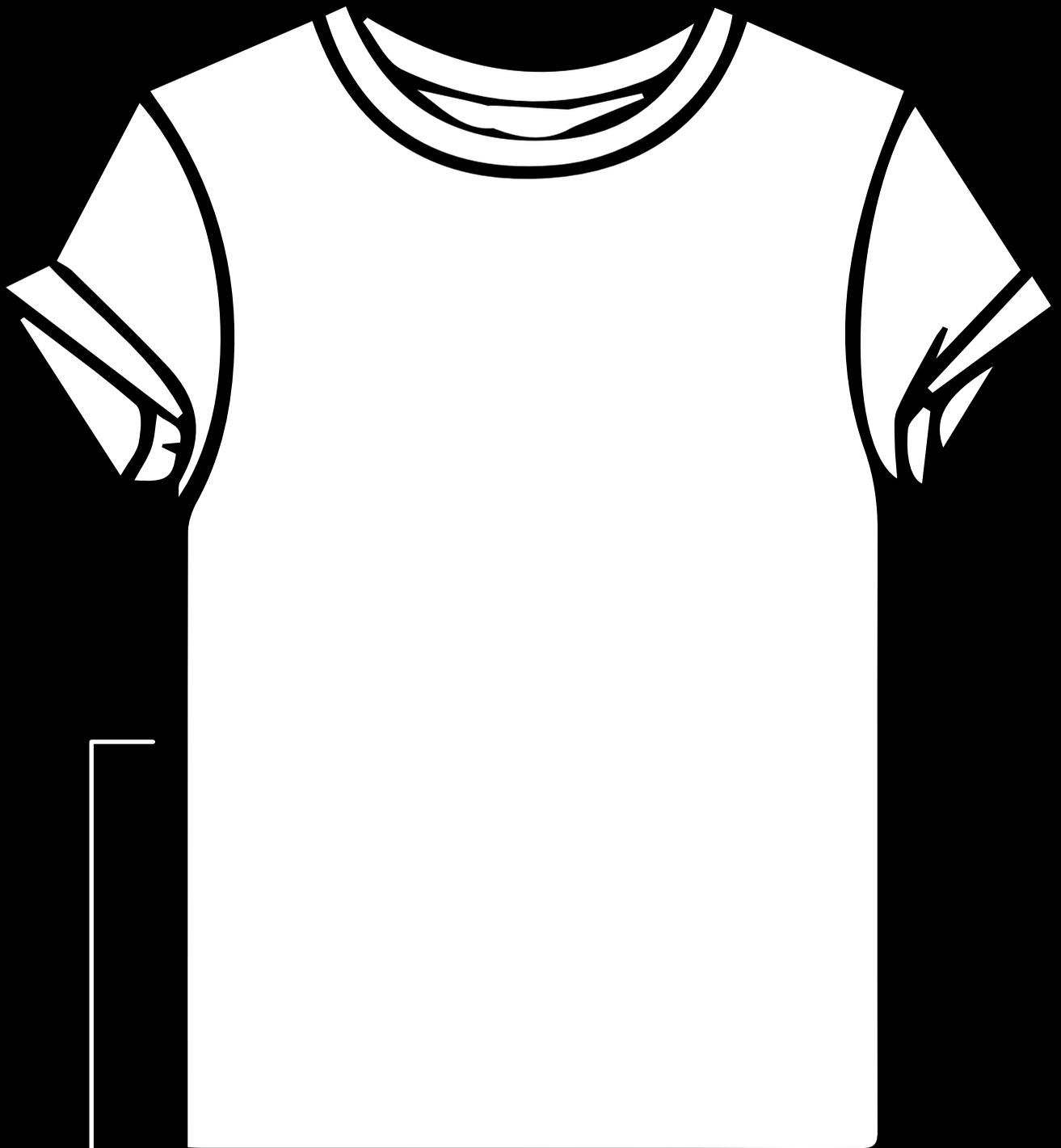
Dibuja el lugar donde creciste, la familia
con la que vivías en tu niñez,
tu árbol o animal favorito.

Haz una actividad con varios niños,
pídeles que creen un superhéroe que
represente el comedor y dibújalo.





pregúntale a los niños
qué superpoderes tiene,
de qué los ha salvado,
en qué les ha ayudado.

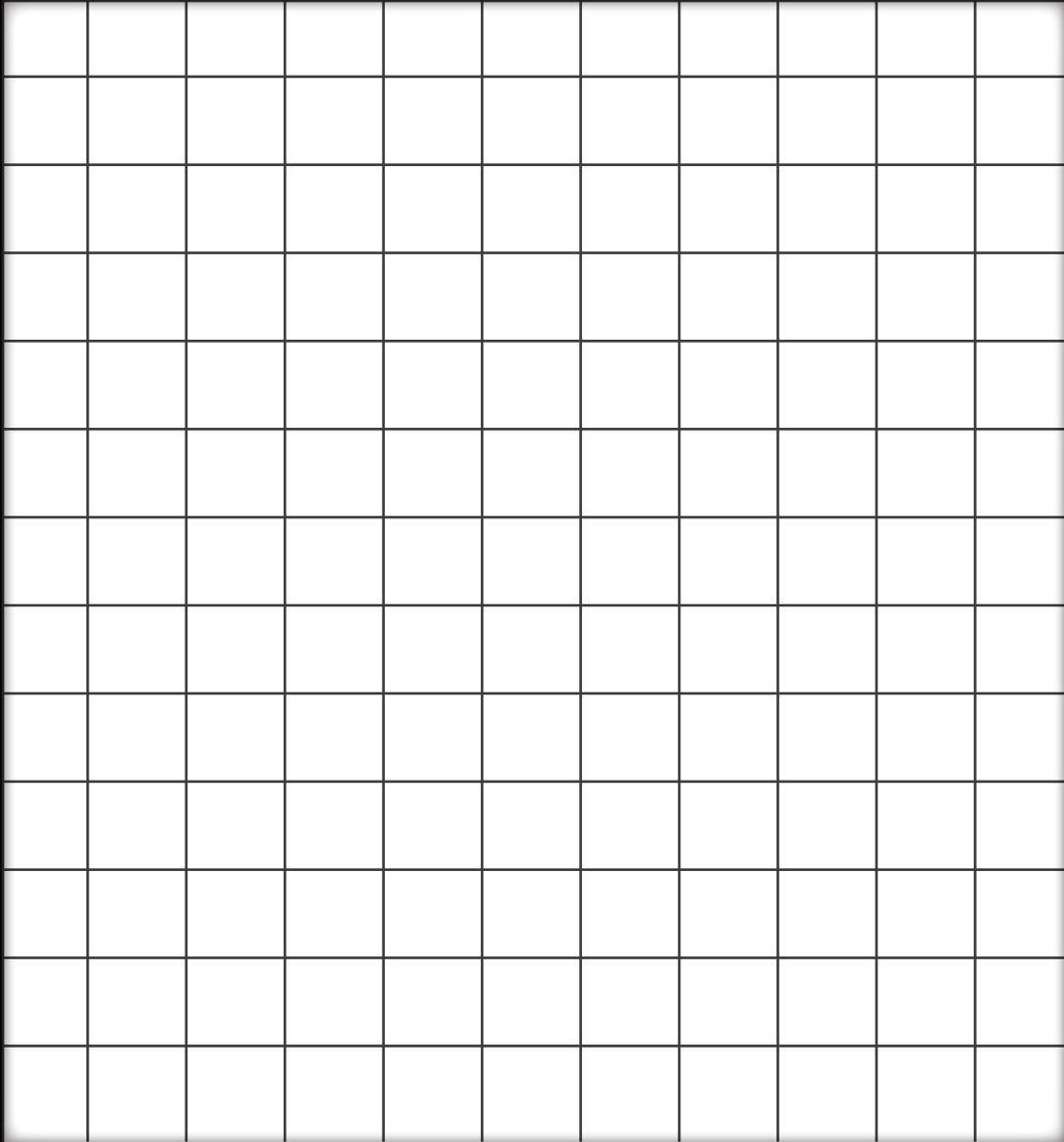


*Haz que las personas que más quieres firmen
esta camiseta y te escriban un mensaje.*

● REGISTRO DE INVITADOS ●

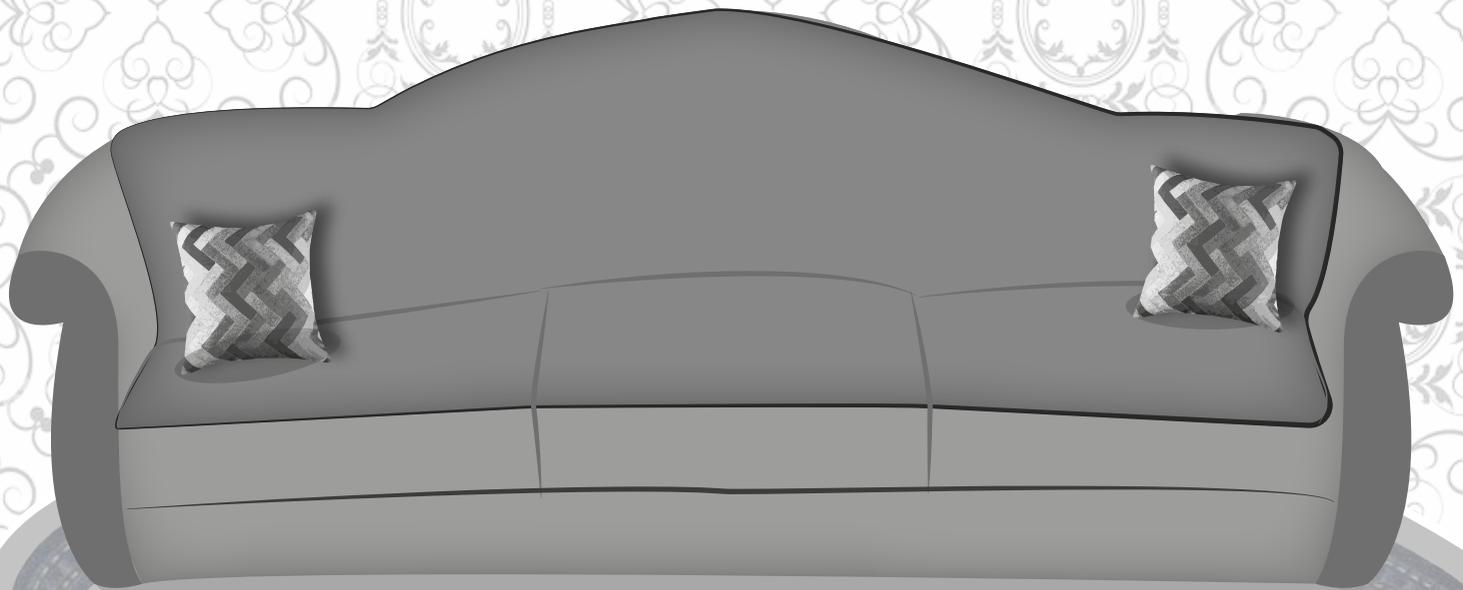
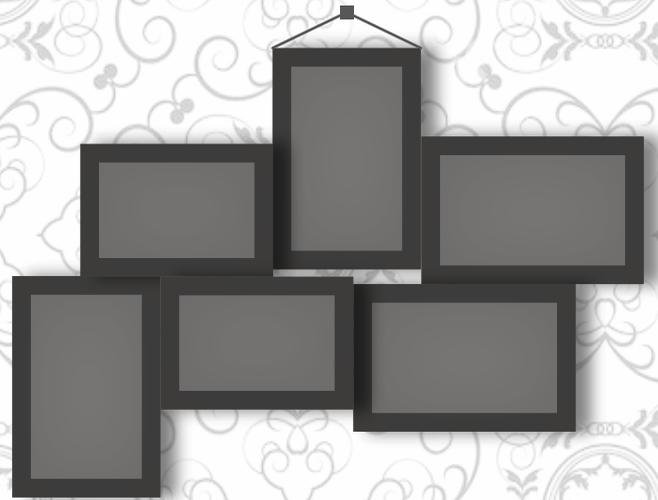
Pídele a varias personas que escriban comentarios en los recuadros sobre ti o tu labor en el comedor.

SOPA DE LETRAS + MENSAJE OCULTO



Haz una sopa de letras con un **mensaje oculto** para una persona que quieras y pídele que la resuelva

*Haz un retrato de tu familia
e identifica su parentesco.*



Crea una caricatura

Exagerar diferentes rasgos
faciales así:

orejas

Cabello

ojos

Dientes

cuello

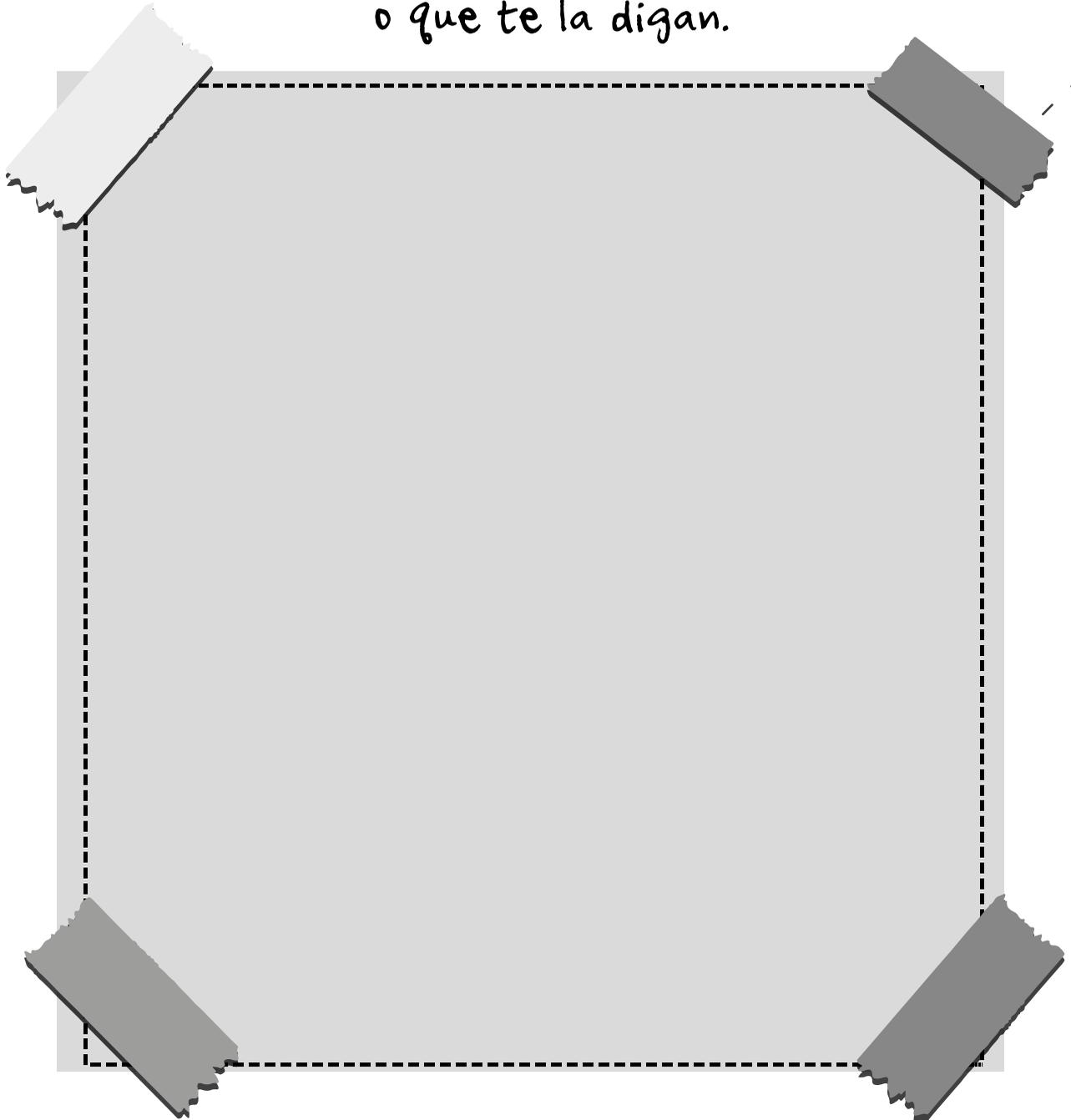
barbilla

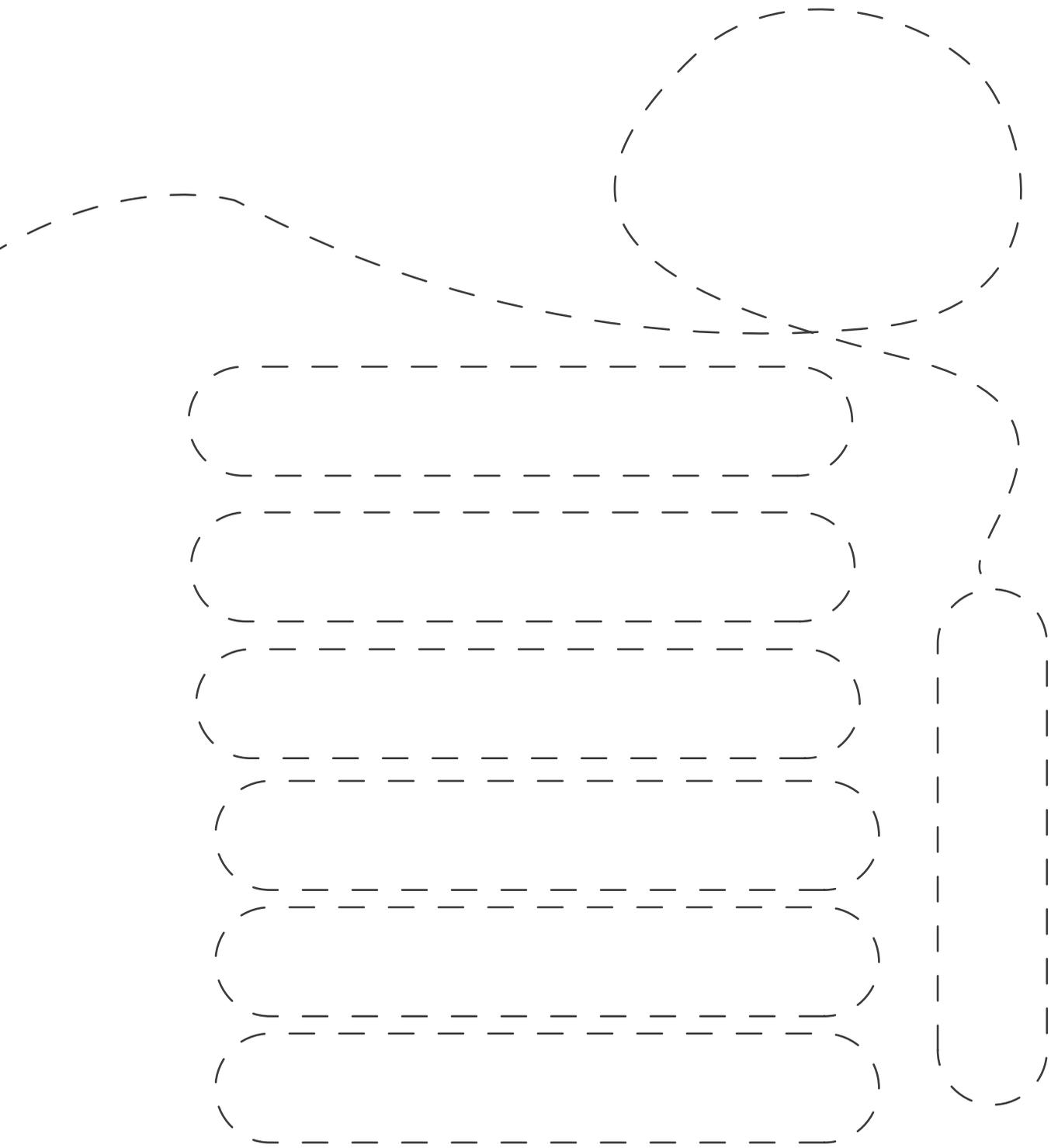


Haz tu propia caricatura

de personas destacadas en tu vida y describe lo que más te gusta de ellos.

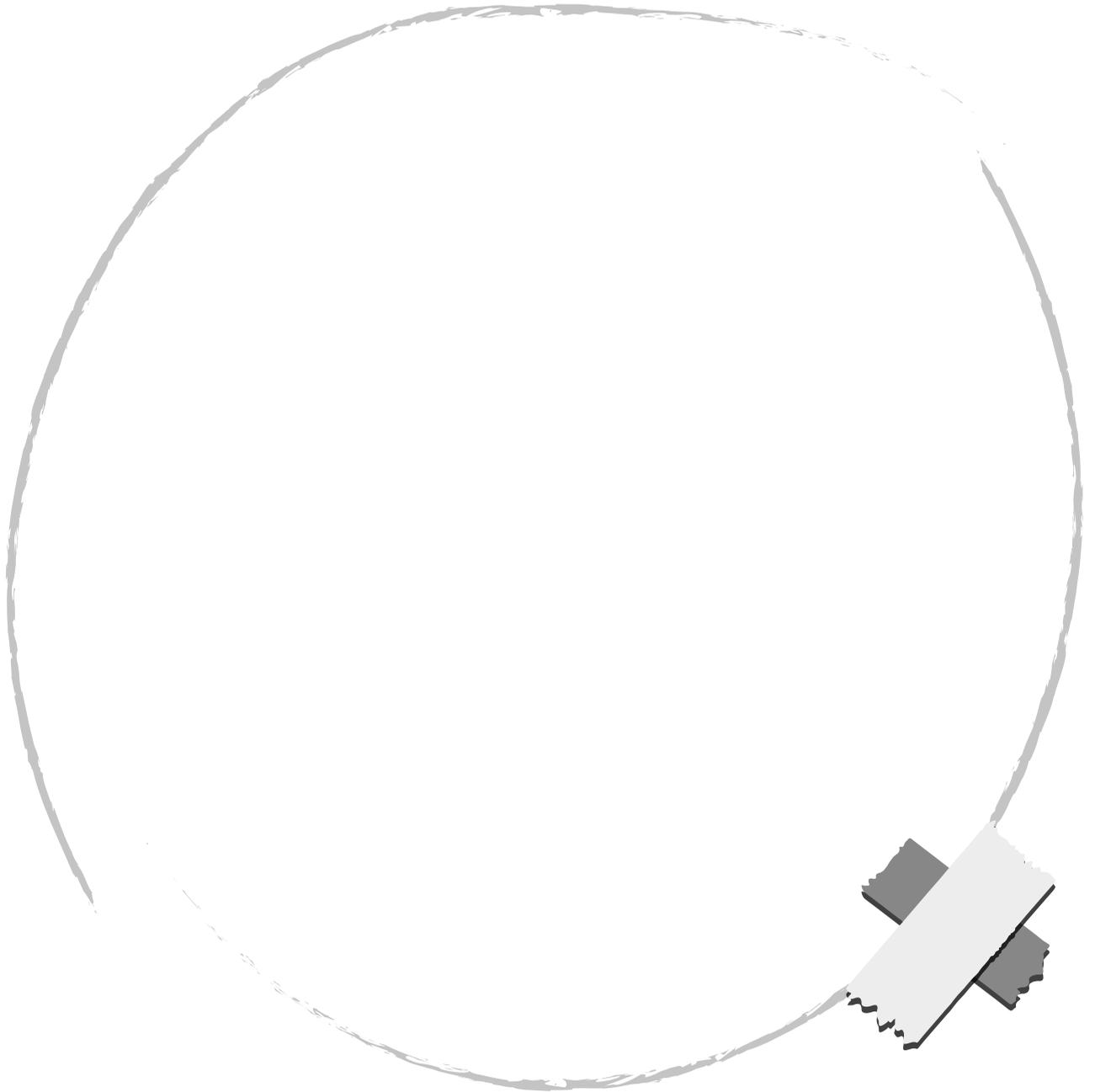
Pega una foto tuya reciente
y pídele a personas cercanas a ti
que escriban una de tus cualidades
o que te la digan.





¡También puedes preguntarle a los niños!

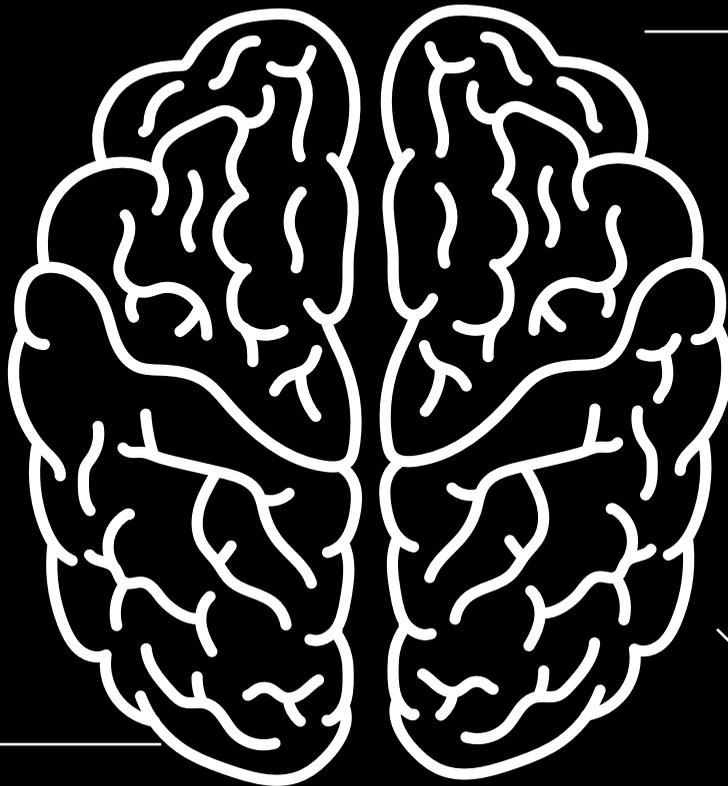
COLLAGE





Haz un *collage* de cosas que creas que te representan.
Pídele a tus familiares o personas cercanas que añadan recortes
y luego enciérralos de verde si estás de acuerdo, o de rojo, si no.

Describe tu rol como madre, como mujer y como lideresa de tu barrio.



Idea Principal

● Como madre

● Como mujer

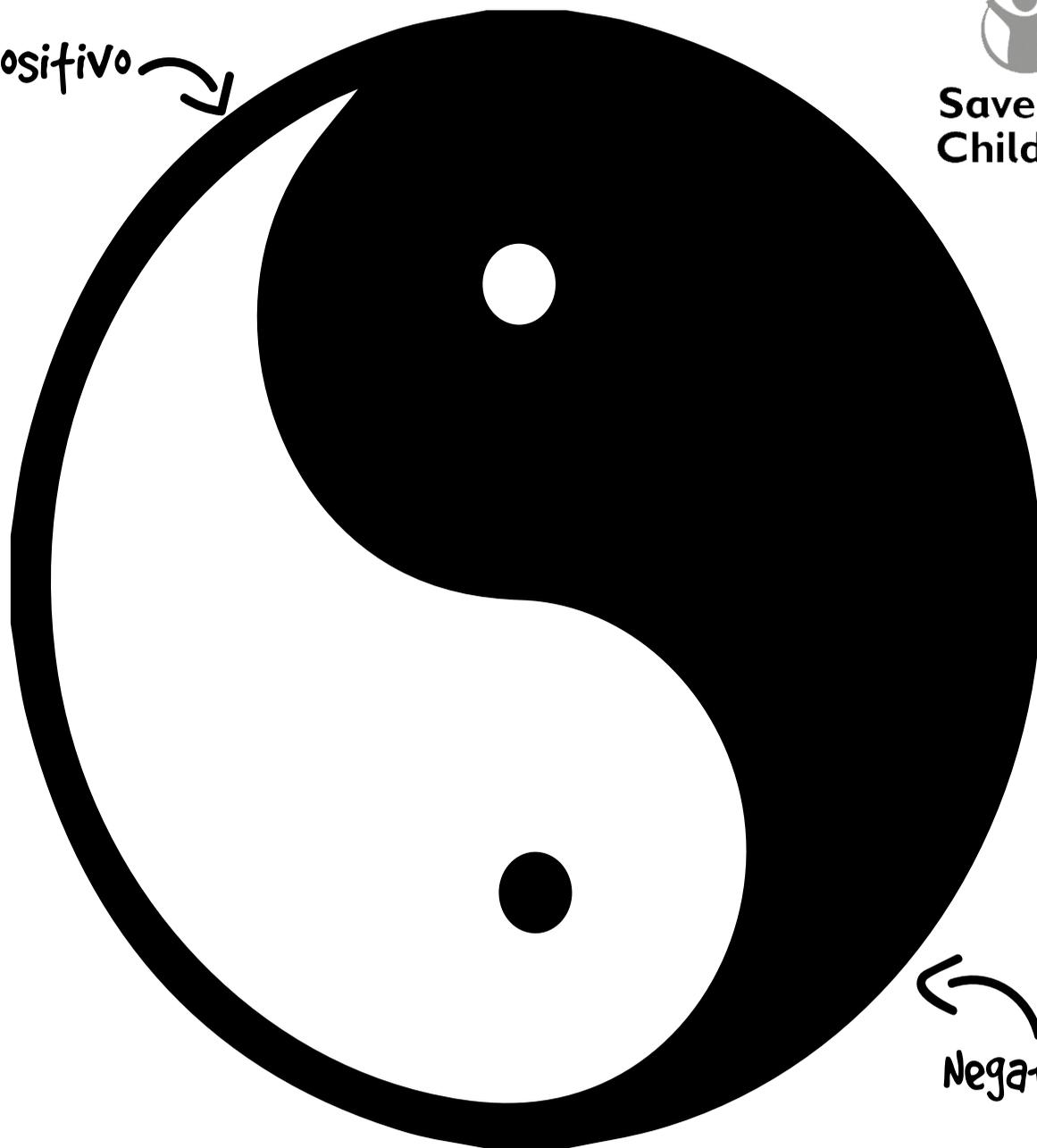
● Como lideresa de tu barrio

¿Qué ha significado para ti la presencia de Save the Children en el barrio? Ubica los aspectos positivos y los negativos.



Save the
Children

Positivo ↘



↙
Negativo

¿Qué sería del espacio sin el apoyo de
Reckitt Benckiser?



HEALTH ▸ HYGIENE ▸ HOME



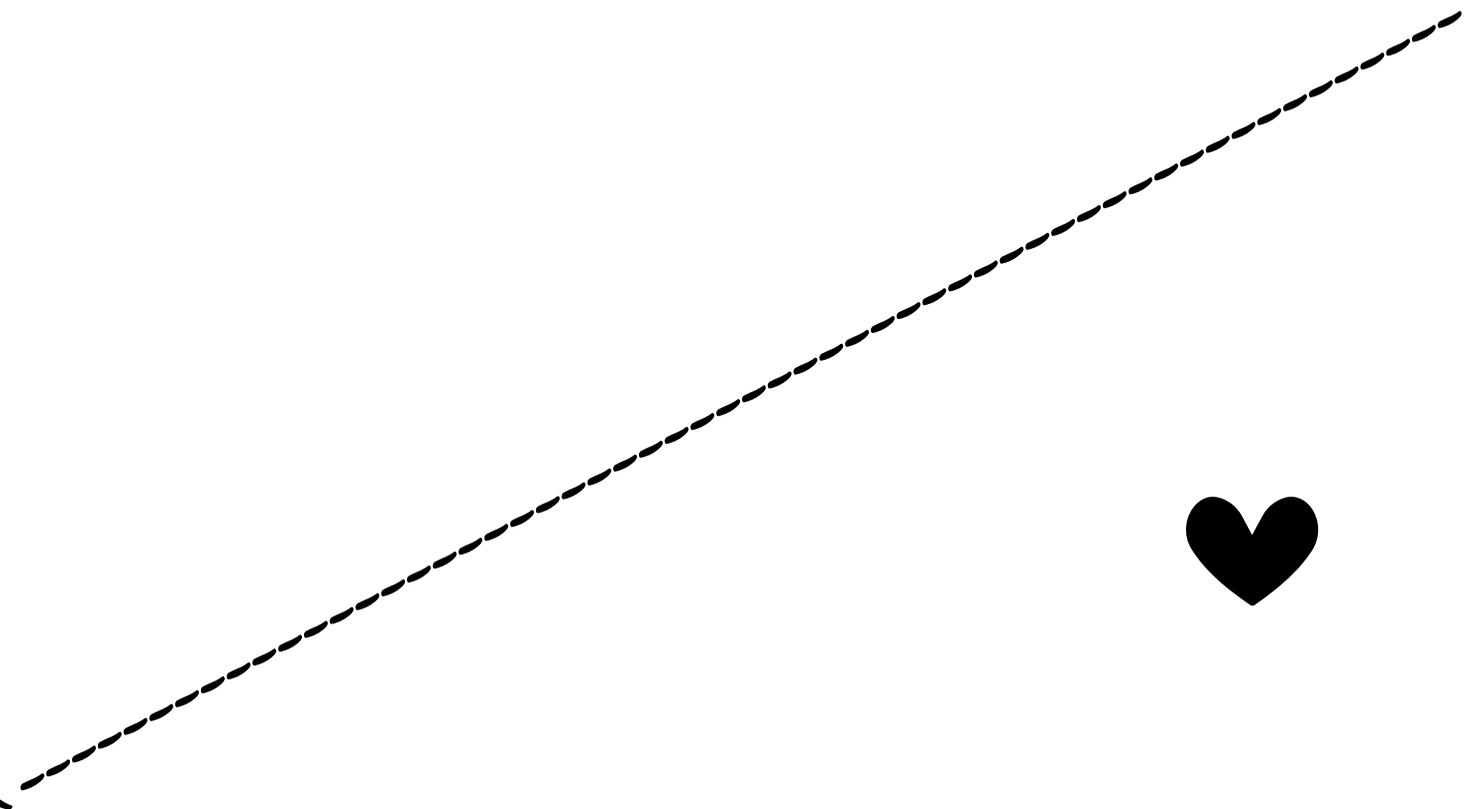
Instrucciones de Uso

En la parte de abajo de la hoja escribe algo que no te guste.

Lleva la esquina que tiene la carita triste 😞 al centro del libro y en la parte superior escribe el sentimiento que te produce .

Haz lo mismo en la otra página que tiene el corazón ♥ y escribe algo que te guste.



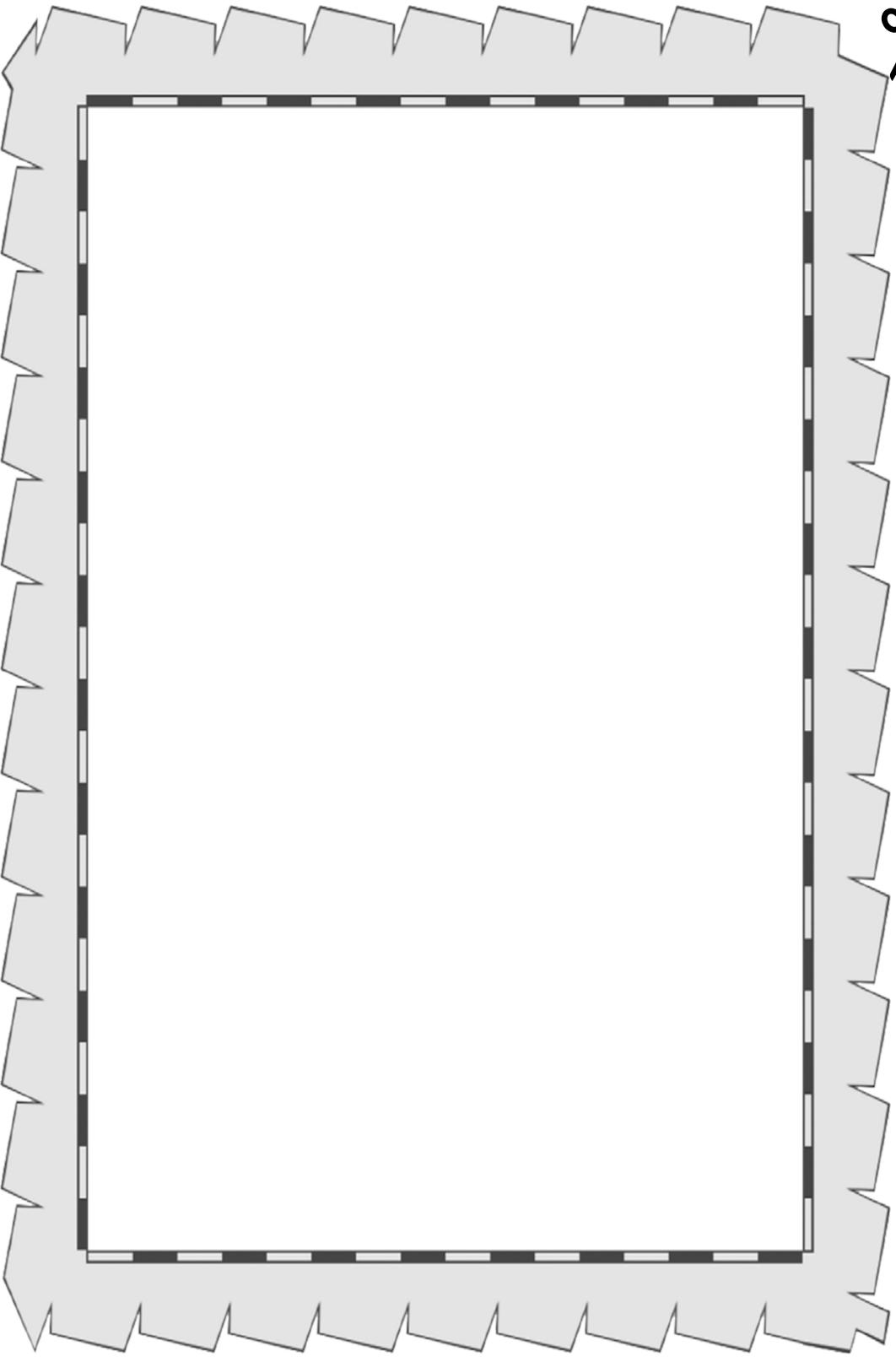


ESPEJO

Haz un
autorretrato
con las cosas
que te definen
(ropa, comida,
aficiones)



Piensa en una persona a quien siempre le has querido decir algo pero no se lo has dicho. Ahora escríbele un mensaje en esa página. Al terminar, recorta la página, dóblala y entrégasela personalmente.



Al terminar,
arranca la
hoja y
entiérrala
en una zona
verde cerca
de tu casa
(no
olvides
echarle
agua todas
las semanas).

● Escribe una lista con tus cinco
deseos más profundos.

1

2

3

4

5

SA-CREAR-DESTROY

Este cuaderno está basado en el trabajo de Keri Smith, autora de

*El mundo imaginario de,
Destroza este diario,
Esto no es un libro y
Caos: el manual de
accidentes y errores,*

entre otros libros.

Para conocer más, visita:

www.kerismith.com

#caos

www.elartistaerestu.com

#CrearEsDestruir

www.paidos.com