SEP
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

PARA EMPEZAR A LEER

Revista

No lo dejes para después

Documentos de tu vida: tu historia en papel

¿Quiénes somos?

Todos somos del mismo barro

PREMIO 2011 DE ALFABETIZACIÓN UNESCO

A mí me contaron que...

Rumbo a Real de Catorce

Lazos de comunicación

Jugar en familia

¡Entérate!

Sabia virtud de conocer el tiempo

Créditos a la presente edición

Coordinación académica
Maricela Patricia Rocha Jaime

Autoría
Ana María Castillo Carmona
Bertha Magdalena Pérez Sotelo

Revisión técnica
María de Lourdes Aravedo Reséndiz

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento al diseño
Ricardo Figueroa Cisneros
Jorge Nava Rodríguez

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar

Supervisión editorial
Marlik Mariaud Ricárdez

Revisión editorial
Marisol Ruiz Monter

Diseño y diagramación
Jorge Aguilar Picasso

Diseño de portada
Fabiola Escalona Mejía

Ilustración de interiores
Ismael David Nieto Vital
Alejandro Villalobos González
Juan Jesús Sánchez Muñoz

Ilustración de portada
Juan Jesús Sánchez Muñoz

Fotografía
Lizeth Arauz Velasco

Para empezar. Revista. D. R. 2012 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. México, D.F., C.P. 06140.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9

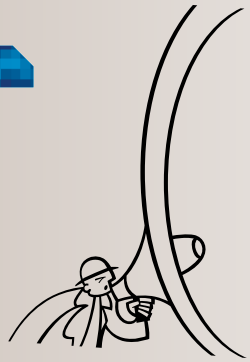
ISBN *Para empezar*. Revista: 978-607-710-146-8

Impreso en México

Colofón

Índice

¿Quiénes somos? **2**
Todos somos del mismo barro 2
La maroma 4



Lazos de comunicación **8**
La comunicación a lo largo de la vida 8
Jugar en familia 14
Cuando las palabras sobran 17
Cuando nos apoyamos en las palabras 20
Frases que enlazan 22

¡Entérate! **24**
Sabia virtud de conocer el tiempo 24

A mí me contaron que... **28**
Rumbo a Real de Catorce 28
Recetas con historia. Una leyenda picosa 34
La cigarra y la zorra 40
México lindo y querido 42

No lo dejes para después **46**
No te niegues la experiencia de la lectura 46
Documentos de tu vida: tu historia en papel 49
¡No dejes que te atrape la rutina! 53

presentación

La finalidad de esta revista, que forma parte del módulo Para empezar, es proporcionar diversión, información y conocimientos que enriquezcan los saberes que ya se poseen y generen nuevos.

Tener la posibilidad de aprender más sobre algunos temas que se abordan en el *Libro del adulto* y reflexionar de otra manera sobre ellos te permitirá modificar algunos de tus conocimientos, observar la vida y descubrir aprendizajes útiles y divertidos.

El propósito de este material es provocar la reflexión sobre nuestros valores, saber cómo comunicar nuestras emociones, sentimientos, inquietudes y saberes, así como hacer un alto para valorar los frutos dulces y amargos que nos deja el paso del tiempo y viajar e imaginar a través de la lectura.

Todos somos del mismo barro

¿Quiénes somos? ¿Somos iguales?

Los seres humanos estamos hechos de la misma materia y, por eso, somos iguales, a pesar de las diferencias que existen entre nosotros.

Esta canción habla que tanto el hombre como la mujer fueron creados del mismo barro, por lo que tienen algo común.

100 kilos de barro*

Con sólo barro lo formó,
fue su creación perfecta,
con sus dos manos modeló,
le dio la forma correcta.

Y así fue que la creación
llegó a su culminación,
ha creado a un hombre,
y de compañera una mujer,
oh, oh, oh, una mujer.

* 100 kilos de barro (*fragmento*)
Enrique Guzmán
Autor de la versión en español

la maroma

¿Todos somos iguales?

El orgullo y la soberbia hace que muchas personas se crean superiores a las demás y cometan equivocaciones: creen que lo pueden todo, imponen y desprecian a las demás. Pero el tiempo tiende a poner las cosas en su lugar.

**Y si alguna duda hay,
leamos este relato de la Colonia.**

Allá por 1714 llegó a México el español don Mendo de Quiroga, quien poseía una inmensa fortuna. Sin embargo, estaba enfermo, sufría dolores y se desquitaba con los demás, pues los consideraba menos que él.

A los sirvientes de su mansión les gritaba: "¡Inútiles! ¡Ineptos! ¡Buenos para nada!" y nadie quiso seguir trabajando con él.

Por la misma época su sobrina doña Paz, que vivía en Madrid, quedó huérfana. Don Mendo pensó en traerla a México para que lo atendiera.

Sin embargo, era tan orgullosa y altiva como él. Cuando don Mendo le pedía un favor o cuidado

especial, doña Paz le gritaba: "¡Inútil! ¡Inepto! ¡Bueno para nada!" Esperaba que su tío muriera pronto y le heredara su fortuna.

Pasaron los meses y el anciano finalmente expiró.

El notario le dijo: "Doña Paz, su tío le ha dejado todo, pero hay una condición que usted debe cumplir para recibir la herencia. Su tío indica que en el centro de la Plaza Mayor se coloque un tablado, que un grupo de jaraneros alegre a la multitud con sus guitarras y voces, y que a la vista de todos usted dé una gran maroma, o sea una ma-chin-cue-pa."

Al escucharlo, doña Paz se desmayó del asco. Pero su ambición era tan grande que aceptó seguir las instrucciones del tío. Una tarde llegó a la Plaza Mayor y bajó de su carruaje. Cuando subió al tablado vio que entre el público estaban todas las personas que ella y su tío habían humillado. Al ritmo de los jaraneros comenzó a hacer sus ridículas acrobacias. Se desgarró el vestido y se deshizo el chongo mientras el público le gritaba: "¡Inútil! ¡Inepta! ¡Buena para nada!" y le lanzaba fruta fresca.

(Adaptación de una leyenda colonial)

El nombre de Paz no le quedaba nada bien a esta mujer orgullosa. ¿Qué hubiera podido hacer para contrarrestar su soberbia?

Quizá practicar estos valores:

- Humildad
- Sencillez
- Generosidad
- Empatía
- Amistad

La comunicación a lo largo vida

» Todos los seres humanos nos enriquecemos gracias a la **comunicación**, que a lo largo de la vida nos ayuda a establecer contacto con quienes nos rodean. «

Etapa 1

Cuando nacemos y vamos creciendo

Nacimiento

Cuando nacemos nuestros padres son nuestros guías, de ellos aprendemos y con su ejemplo nos comunican valores y principios como honestidad, respeto, solidaridad, justicia, humildad.

Como todas las personas, ellos también pueden equivocarse en su caminar por la vida y darnos mensajes erróneos que debemos tratar de modificar en nuestra adultez.

» Tu cuerpo es tan perfecto que merece el mejor de los cuidados. «

Etapa 2 Cuando crecemos, vamos construyendo nuestro ser y nos convertimos en adultos

Crecimiento

¿Cómo te comunicas contigo mismo?

Si te malpasas y tu estómago comienza a quejarse, provocándote retortijones, tu cuerpo sabio te está comunicando que es hora de comer y que no puedes dejarlo para después.

Procura practicar algún tipo de deporte y alimenta tu mente con aprendizajes que sirvan para tu realización personal. Ésa será una buena forma de mantenerte en contacto contigo mismo.

Etapa 3

Cuando somos padres de familia entendemos la importancia de comunicarnos

Comunicación

Cuando somos padres comprendemos mejor a los nuestros y entendemos que a lo largo de la vida nos han mostrado sus sentimientos con acciones.

También debemos demostrarles nuestro amor. Hablar con ellos significa comunicarnos, es decir, escucharlos y platicar, enriquecernos con sus experiencias y sabios consejos.

Recuerda que, en cualquier etapa de la vida, la comunicación es un lazo importante que permite que los integrantes de una familia expresen lo que piensan y sienten.

¿Cómo hablar con la familia cuando no estamos acostumbrados a hacerlo?

Si quieres tratar un tema con tu familia, las siguientes sugerencias pueden ayudarte a hacerlo:

- Propón un lugar tranquilo.
- Piensa bien lo que vas a decir.
- Escucha con atención sus opiniones, con actitud abierta.
- No eches en saco roto lo que platiquen; reflexiona y retoma lo que consideres que puede ayudarte.

Ayudemos a nuestros hijos e hijas a desarrollar su autoestima

Será muy gratificante aprender a ser buenos padres

Jugar en familia

» Jugar en familia es la mejor manera de educar, comunicarse y dar amor, de reforzar las relaciones entre los miembros del hogar. Mediante el juego expresamos emociones, sentimientos, afecto y fortalecemos los lazos de unión. «

Beneficios de jugar en familia

- El juego nos relaja, nos hace sentir libres, auténticos y espontáneos.
- Favorece la unión familiar, la comunicación, la confianza y el afecto.
- Ayuda a construir una relación familiar sólida y duradera.
- Desarrollamos la autoestima de nuestros hijos, ya que sentirán que dedicamos tiempo a divertirnos juntos.

¿Qué actividades o juegos se pueden realizar en familia?

Cualquier tipo de juego que les guste a los integrantes de la familia, lo importante es que todos disfruten compartir ese momento.

Para lograr la unión familiar, siempre se debe tomar en cuenta a todos los integrantes de la familia: sus gustos, preferencias, metas, amistades y proyectos personales. Esa unión es el resultado del cariño, el respeto y la autonomía de todos sus miembros.

Para cumplir con el compromiso que tenemos con la

educación de nuestros hijos e hijas

Siempre es **bueno reconocer** los **logros** de nuestros hijos y **ayudarlos** a **corregir** sus **errores** de manera **constructiva**, sin importar la **edad** que tengan.

Cuando las palabras sobran

Entérate de qué dicen las miradas, las manos y el resto de tu cuerpo.

» Además de las palabras, usamos nuestro cuerpo para comunicar sensaciones y emociones a otras personas. «

Si deseas manifestar tus sentimientos, y no encuentras las palabras para hacerlo, puedes usar diferentes recursos; aquí te damos algunas ideas:

Las miradas

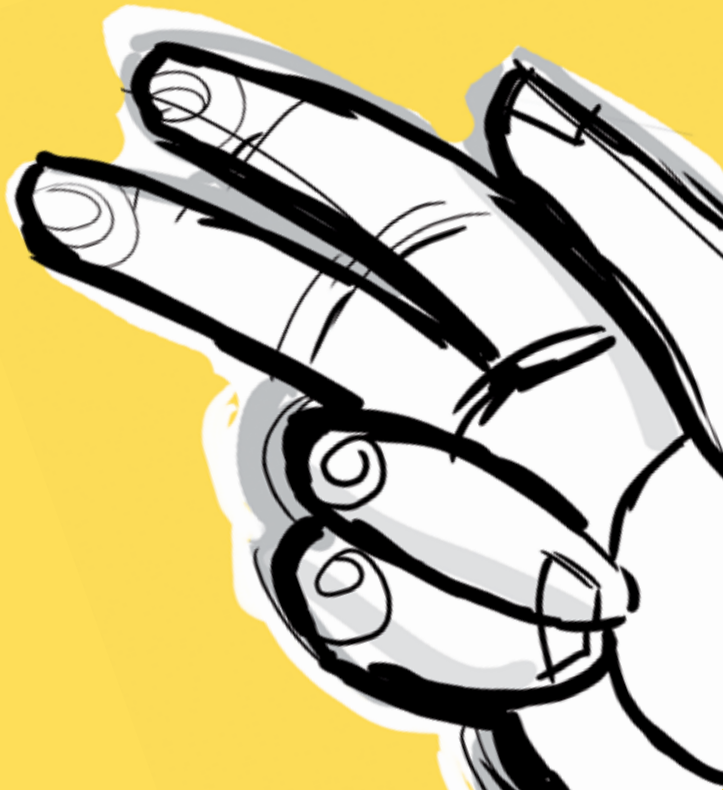
Recuerda que:

Hay **miradas** que matan.
Los **ojos** son el espejo del alma.
Lo que se **ve** no se juzga.
Lo importante salta a la **vista**.

Tus manos

No olvides que:

Una **mano** amiga nunca sobra.
Manos frías, corazón ardiente.
Somos **uña** y **carne**.



Todo tu **cuerpo**

Piensa que:

Hay que tener los **pies** bien puestos en el suelo.
Un gesto puede poner la **carne** de gallina.
En **mente** sana, **cuerpo** sano.
Tener buen **olfato** abre oportunidades.

Usa tu cuerpo para expresar tus emociones y sentimientos, ya que es una herramienta muy poderosa para comunicarnos. Piensa, por ejemplo, en todo lo que transmites cuando abrazas a un ser querido.

Cuando nos **apoyamos** en las **palabras**

Hablando se entiende la gente

Cuando deseamos decir algo romántico, bello, sensible, recurrimos a los poetas.

Las palabras

...Todo lo que usted quiera,
sí señor,
pero son las palabras
las que cantan,
las que suben y bajan.
Me prosterno ante ellas...
Las amo,
las adhiero, las persigo,
las muerdo, las derrito...
Amo todas las palabras.

Pablo Neruda

Las palabras importan. Las palabras que decimos somos nosotros mismos.

¿Quién fue Pablo Neruda?

Pablo Neruda nació en 1904 en Parral, Chile, con el nombre de Ricardo Eliezer Neftalí Reyes Basoalto. Durante toda su vida se sintió profundamente enraizado a su tierra chilena. Murió en Santiago el 23 de septiembre de 1974.

Frases que enlazan

Cuando leemos a otros, con frecuencia cambian nuestros pensamientos, opiniones, sentimientos, emociones. Esto también es comunicación.

Y para muestra, presentamos estas frases de escritores que nos comunican sus puntos de vista.

El amor es como el fuego, que si no se comunica, se apaga.

Giovanni Papin

Cuando mi voz calle con la muerte, mi corazón te seguirá hablando.

Rabindranath Tagore

Hay que escuchar a la cabeza,
pero dejar hablar al corazón.

Marguerite Yourcenar

Si quieres ser sabio, aprende a
preguntar razonablemente, a
escuchar con atención,
a responder serenamente
y a callar cuando no tengas
nada que decir.

Johan Kaspar Lavater

El alma que puede hablar,
también puede besar
con la mirada.

Gustavo Adolfo Bécquer

¿Quieres comunicar tus propias ideas? Intenta escribirlas o compartirlas oralmente.

Sabia virtud de conocer el tiempo

¿Quién no ha exclamado alguna vez "¡Si pudiera regresar el tiempo!" ¿Para qué? ¿Cambiaríamos algunas de las acciones o actitudes del pasado?

El tiempo no pasa en vano

El tiempo transcurrido deja huella a su paso, experiencia, sabiduría, triunfos y derrotas, aprendizajes dulces y amargos. Deja arrugas y algunas de ellas son fruto de la vida y otras de la despedida de muchos seres queridos.

Puedes perder el dinero, puedes perder la belleza, puedes perder el amor, pero si has perdido el tiempo, lo has perdido todo.

El tiempo, testigo de nuestras experiencias

El tiempo ve cómo transcurren nuestras vidas: qué hacemos en nuestros ratos libres, cuando nos enamoramos y cuando nos sentimos decepcionados o decimos adiós. Los poetas, músicos y compositores le cantan al tiempo porque saben que siempre está presente en las experiencias humanas.

Reloj no marques las horas

Reloj, no marques las horas
porque voy a enloquecer.
Ella se irá para siempre
cuando amanezca otra vez.

Nomás nos queda esta noche
para vivir nuestro amor,
y tu tictac me recuerda
mi irremediable dolor.

Detén el tiempo en tus manos,
haz esta noche perpetua,
para que nunca se vaya de mí,
para que nunca amanezca.

Roberto Cantoral
Fragmentos

Aprovechar el tiempo significa luchar por llegar a nuestras metas, es trazar el camino para realizar nuestros sueños.

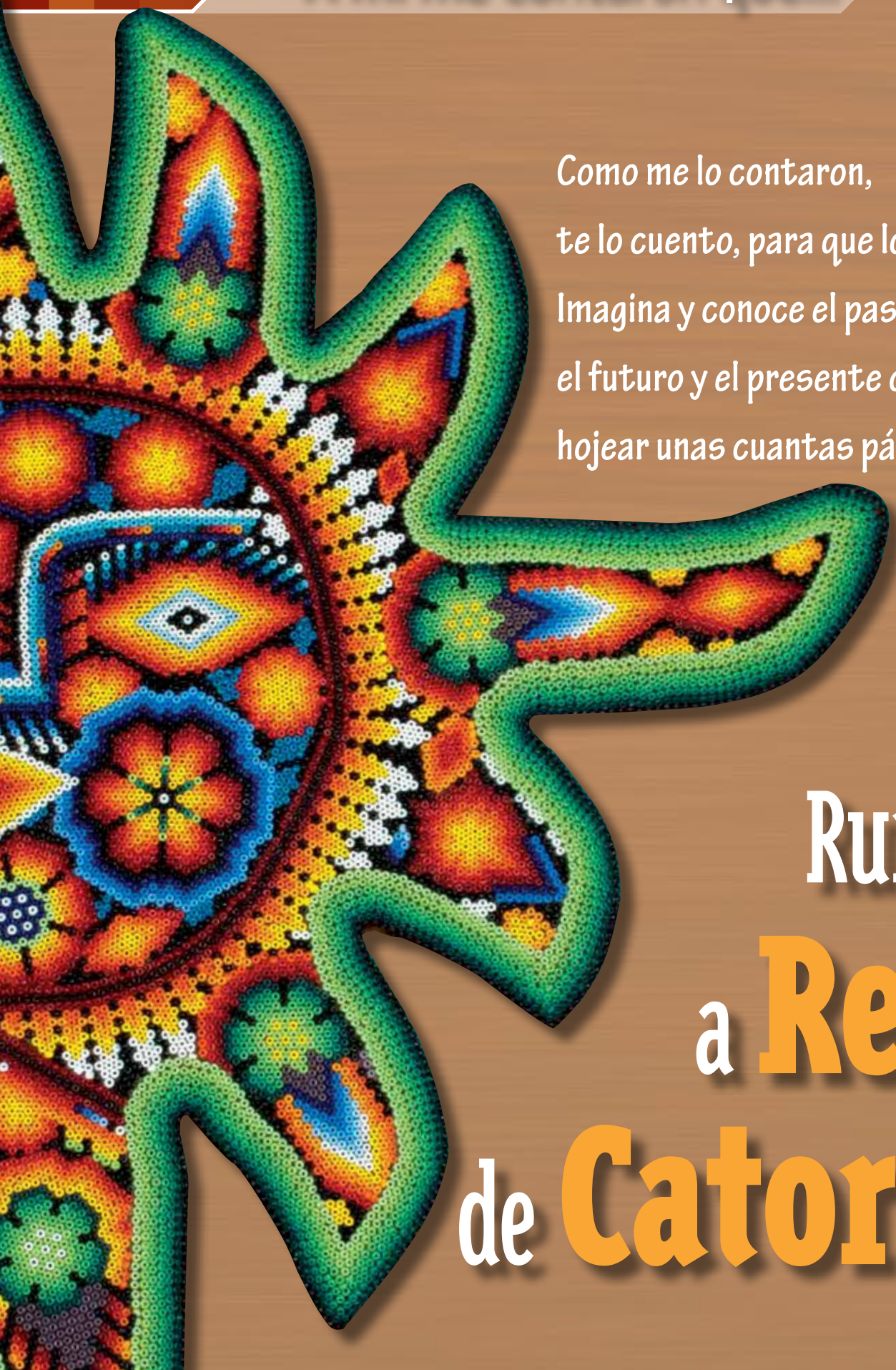
Medir el tiempo

El **calendario** se usa para organizar las actividades humanas.

En la actualidad, el calendario más común es el de 365 días, el ciclo que **tarda** la Tierra en dar una vuelta alrededor del Sol.

El tiempo que te quede libre, si te es posible, dedícalo a mí

Las **estaciones** son los cuatro periodos del año (primavera, verano, otoño e invierno). En las regiones de la Tierra cercanas al ecuador, las estaciones son sólo dos (la estación seca y la lluviosa) porque varía drásticamente el régimen de lluvias, pero no la temperatura, que se mantiene estable durante todo el año.



Como me lo contaron,
te lo cuento, para que lo cuentes.
Imagina y conoce el pasado,
el futuro y el presente con sólo
hojear unas cuantas páginas.

Rumbo a Real de Catorce

Este fin de semana fuimos a Real de Catorce en San Luis Potosí.

¡Fue toda una aventura!

El traslado es muy bonito, el camino es empedrado y hay muchos voladeros.

Los camiones que llegan al pueblo suelen ser incómodos. El trayecto duró más o menos una hora.

Para entrar al pueblo hay que cruzar el túnel Ogarrio.

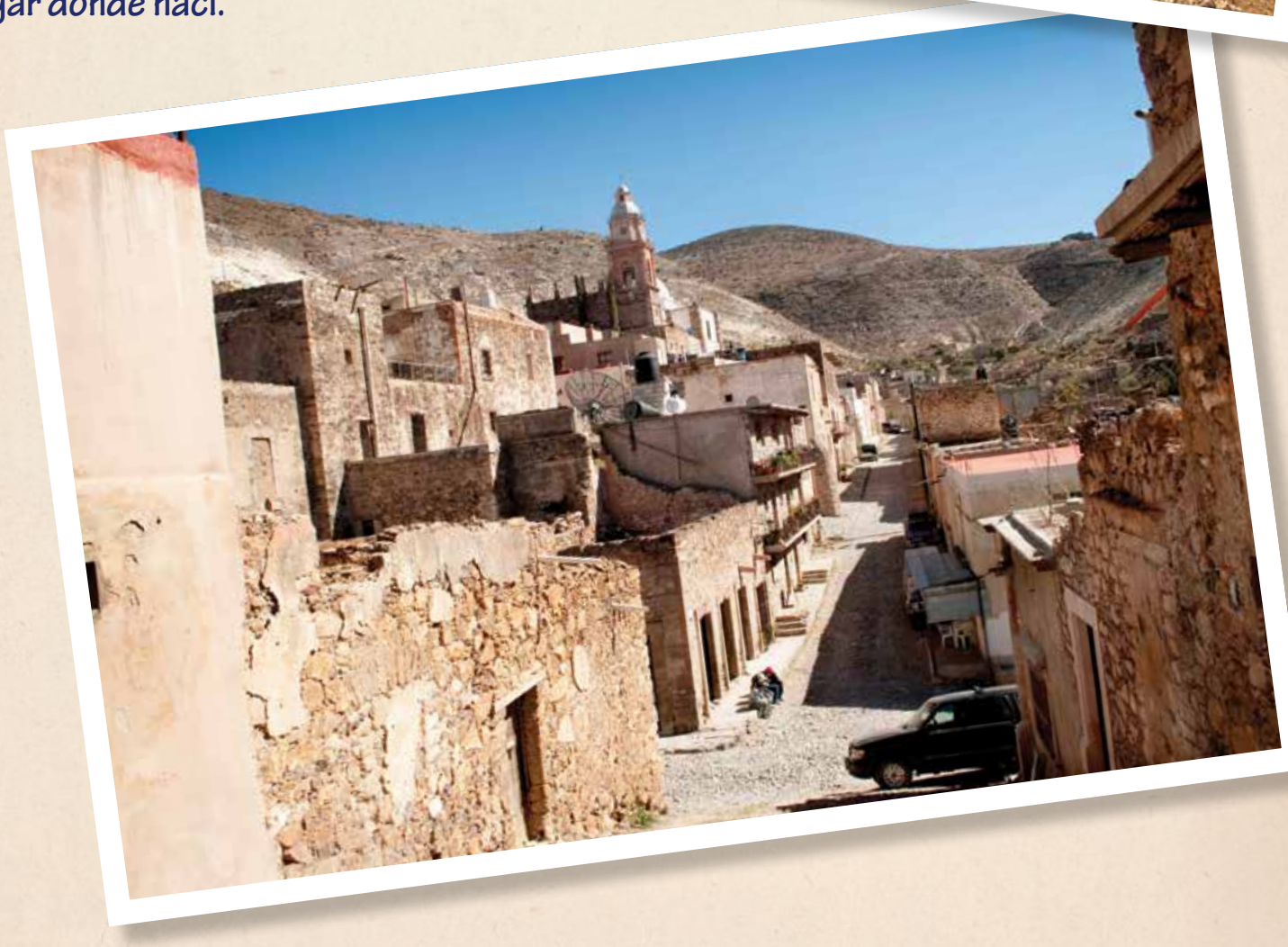
Cuando llegué, había fiesta y muchos puestos en el centro.

Una señora nos dijo:
"Ay, ándele, señor,
cómpreme el quiote,
está bien sabroso".

También abundan los niños
que te cantan el corrido
de Real de Catorce
por unas monedas.

Hay un paseo a caballo al cerro de Quemados. El camino es muy estrecho.

Los paisajes son muy bonitos. Valió la pena la experiencia y visitar el lugar donde nací.



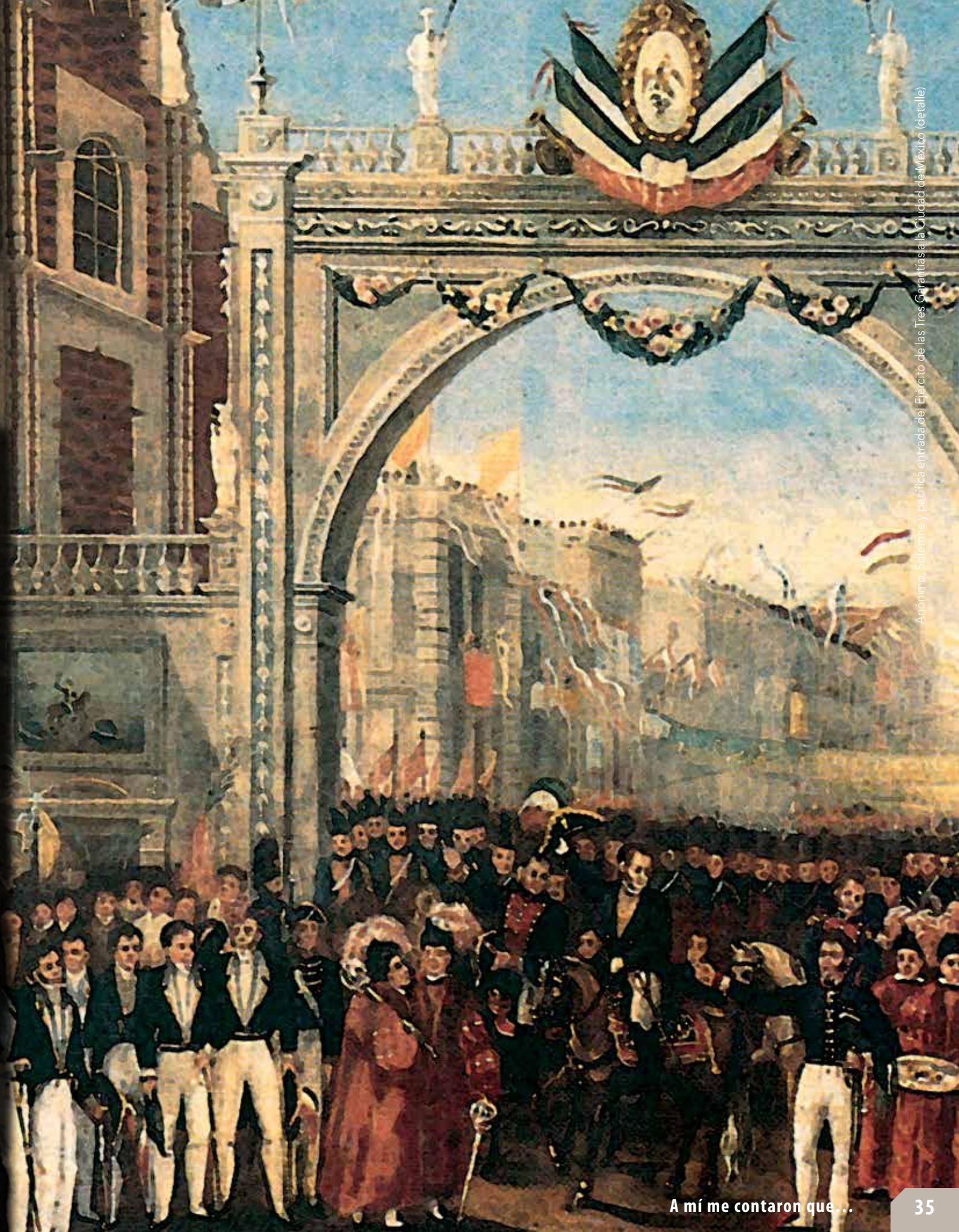
Real de Catorce, San Luis Potosí, es uno de los tantos pueblos mágicos de nuestro país.

Recordar es volver a vivir, y si lo compartes, las experiencias reviven y cobran un valor diferente.

¡Real de Catorce te espera!

Recetas con historia

Una leyenda picosa



Anónimo, Solemne y pacífica entrada del Ejército de las Tres Garantías a la Ciudad de México (detalle)

Luego de la firma del Tratado de Córdoba, el 24 de agosto de 1821, se planeó un festejo de proporciones monumentales para celebrar que España había reconocido de manera oficial que México era un territorio independiente.

TRATADOS CELEBRADOS

EN LA VILLA DE CORDOVA

el 24 del presente entre los Señores D. Juan O-donojú, Teniente general de los Ejércitos de España, y D. Agustin de Iturbide, primer Gefe del Ejército Imperial Mejicano de las tres Garantias.

Pronunciada por Nueva España la Independencia de la antigua, teniendo un ejército que sostuviese este pronunciamiento, decididas por él las Provincias del reino, sitiada la Capital en donde se habia depuesto á la autoridad legítima, y cuando solo quedaban por el gobierno europeo las plazas de Veracruz y Acapulco, desguarnecidas y sin medios de resistir á un sitio bien dirigido y que durase al

Señor Infante D. Carlos: por su renuncia ó no admision el Serenísimo Señor Infante D. Francisco de Paula; por su renuncia ó no admision el Serenísimo Señor D. Carlos Luis Infante de España antes heredero de Etrúria, hoy de Lu[illegible] y por renuncia ó no admision de este el [illegible] Córtes del Imper[illegible]

Agustín de Iturbide retrato del siglo XIX, tomado del libro: Guadalupe Jiménez Codinach, México. Su tiempo de nacer, 1750-1821.

Un gran festejo para una nación recién nacida

Como era de esperarse, la conmemoración se llevaría a cabo en la capital del país (en ese tiempo la ciudad de Puebla). La fecha elegida fue el 27 de agosto, y se encargó a las monjas del convento de Nuestra Madre Santa Mónica, de la Orden de Recoletas de San Agustín, preparar un platillo muy especial.

El platillo tenía los colores de la bandera trigarante del ejército imperial mexicano:

- **Verde**: Independencia de España.
- **Blanco**: Religión (la fe a la Iglesia Católica).
- **Rojo**: Unión (entre europeos y americanos).

Verde: El perejil fue la guarnición. Esta planta, de aroma agradable y suave, contiene gran cantidad de vitaminas (A, B2, B6, C y E) y minerales, como calcio, hierro y potasio.

Y este platillo patrio, además de llevar los colores de nuestra bandera, lleva los de la buena nutrición

Blanco: La nogada o salsa de nuez es casi blanca.
Este fruto contiene ácido fólico, vitaminas del complejo B, potasio, magnesio, calcio, hierro, zinc, sodio y grasas.

Rojo: En los granos de la granada. Esta fruta originaria de Asia y traída a América por los españoles contiene cantidades considerables de manganeso, vitamina C y las integrantes del complejo B.

Nadie tiene la menor duda de que los chiles en nogada son uno de los platillos más representativos de la cocina mexicana. Su popularidad seguramente se debe a que fue servido durante el festejo en el que por fin se reconoció la Independencia de México.

La cigarra y la zorra

Cantaba una cigarra en un árbol elevado. Una zorra, que deseaba devorarla, imaginó la siguiente treta. Se colocó frente de ella, alabó su hermosa voz y la invitó a bajar del árbol, pues quería ver de cerca, dijo, a un animal que tenía esa voz.

Oliéndose la trampa, la cigarra arrancó una hoja del árbol y la arrojó al suelo, y la zorra, creyendo que era la cigarra, se lanzó sobre ella.

—Te has equivocado, comadre —dijo entonces la cantora—, pensando que bajaría; porque desconfío de las zorras desde que vi en las fauces de una de ellas las alas de una cigarra.

Moraleja: Enseña esta fábula que en las desdichas de los vecinos aprenden la sensatez los hombres inteligentes.

Esopo

¿Encuentras otra moraleja?

México
lindo y querido

Los mexicanos no podemos morirnos en cualquier lado o, al menos, debemos disimularlo. Por tal razón se escribió una linda canción que dice así…

Un charro cantor

¿Sabías que Jorge Negrete, intérprete de esta canción, falleció en el extranjero? Antes de morir pidió regresar a su país.

México lindo y querido

México lindo y querido
si muero lejos de ti
que digan que estoy dormido
y que me traigan aquí.

Que me entierren en la sierra
al pie de los magueyales
y que me cubra esta tierra
que es cuna de hombres cabales.

Chucho Monge
(fragmento)

De México para los mexicanos

Dicen que México tiene la forma de un cuerno de la abundancia. Es fácil comprobarlo: gran variedad de climas, paisajes, lagos, mares, selvas majestuosas y desiertos encuentran lugar en nuestra nación, linda y querida.

No te niegues la experiencia de la lectura

» Leer nos permite conocer personas y lugares, sentir y ponerle palabras a eso que experimentamos, darle nombre a nuestros pensamientos más secretos. «

El que lee mucho y anda mucho, va mucho y sabe mucho.

Miguel de Cervantes

¿Qué se gana al leer?

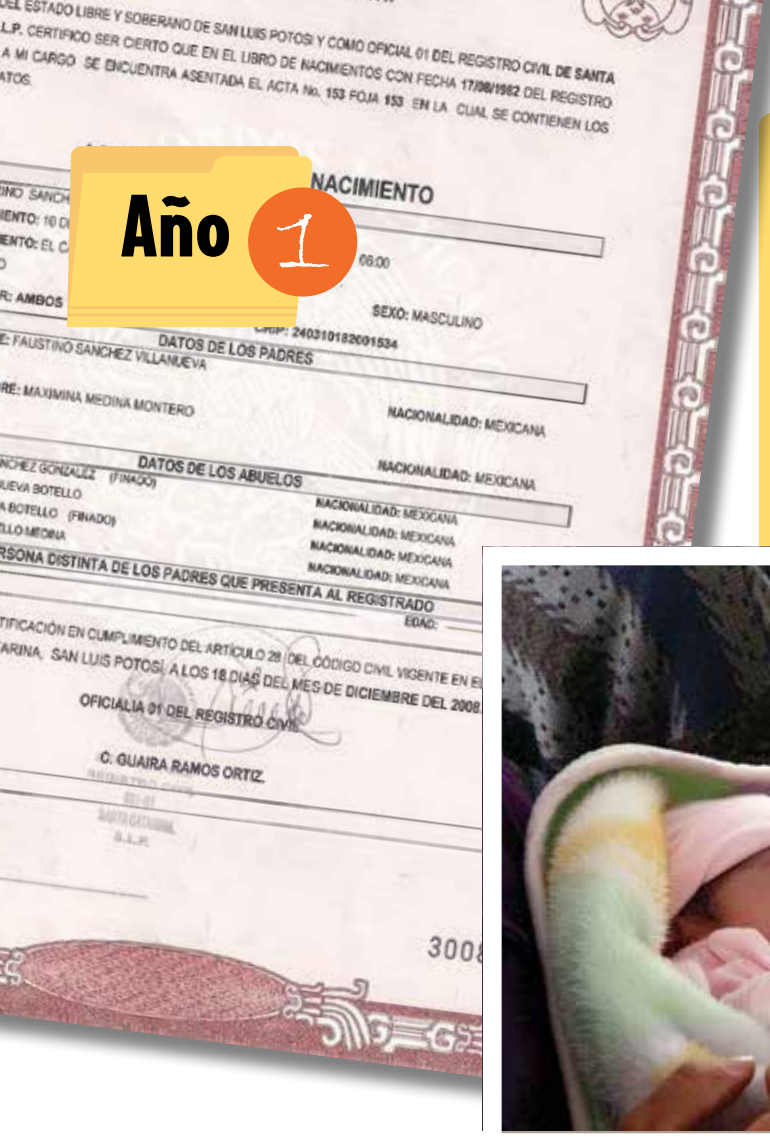
1. Entrar al mundo conocido y, si te descuidas, hasta el más insospechado.
2. Estrechar lazos afectivos con quienes compartes lo leído.
3. Vivir al máximo las emociones: aventura, amor, miedo, deseo, más, más y más.
4. Comprender, interpretar, modificar y…, ¿por qué no, transformar, crear y recrear nuestro mundo?
5. Aprender, hacer y ser cada vez mejor.

El que lee es más libre y tiene menos ataduras a la ignorancia.

Documentos de tu vida:

tu historia en papel

» Algunos documentos te identifican y hablan por ti; los que llevan tu fotografía, los que dicen quién eres y dónde vives, los que muestran qué has logrado son papeles importantes que debes tener al día. «



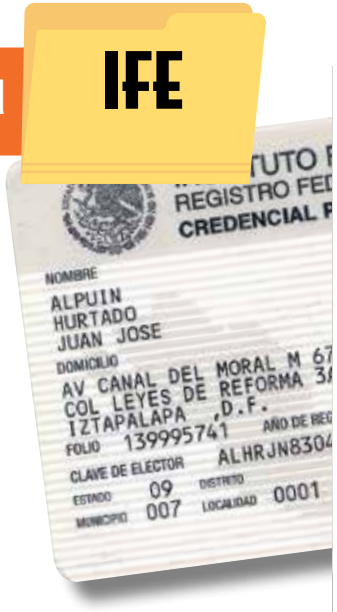
En las diferentes etapas de la vida debemos recibir o tramitar diversos documentos. Éstos son algunos de los más importantes:

Año 15

Año 18

Servicio militar Cartilla

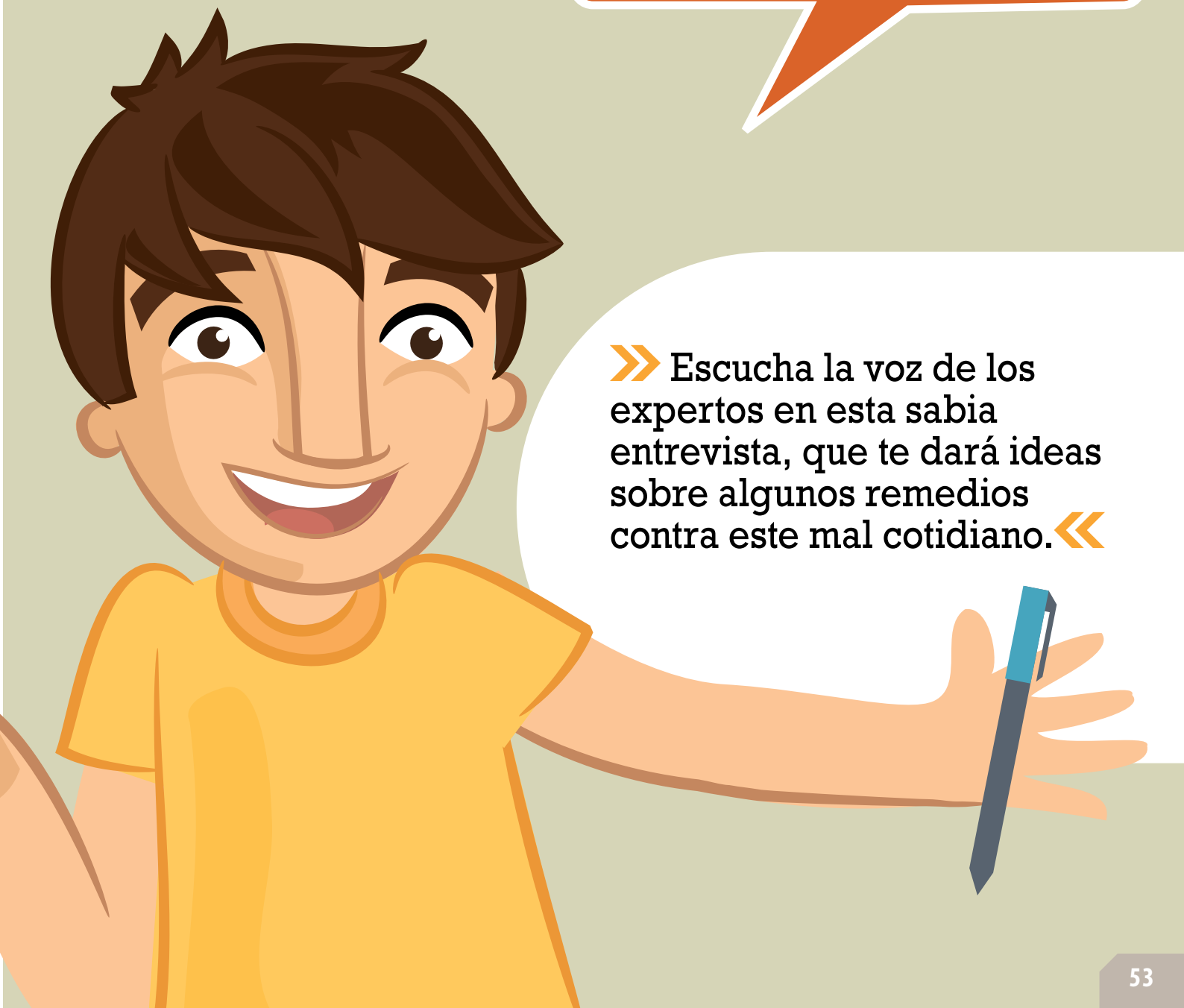
Credencial IFE



Tarjeta INAPAM

Organiza tus documentos personales y guárdalos en un lugar seguro, ya que son evidencias de tu paso por la vida.

¡No dejes que te atrape la rutina!



» Escucha la voz de los expertos en esta sabia entrevista, que te dará ideas sobre algunos remedios contra este mal cotidiano. «

La señora Adela es entrevistada por Roberto, su sobrino, quien está preparando un trabajo que le pidieron en la escuela. Tiene que investigar qué tan rutinarias son algunas de nuestras actividades.
Tía, ¿usted hace siempre lo mismo y de la misma forma?
Ay, mijito, la rutina no es mala, te permite organizar los tiempos y establecer prioridades en las actividades que debes realizar.
Hay cosas que no puedes variar, por ejemplo: no puedes irte a la escuela y luego regresar y bañarte.
¡Olerías a chivo! Y a tus compañeros no les gustaría estar cerca de ti, ja, ja, ja, ja.

¡Qué pasó, tía! Yo siempre me baño apenas dejo la cama.
Hijo, cuando uno hace siempre lo mismo, a la misma hora y de la misma manera, al poco tiempo te llega el aburrimiento y el cansancio, y no porque lo que realices sea muy pesado, sino porque la rutina te lleva a perder el entusiasmo, el interés y a olvidar la importancia que tiene lo que haces. Ése es el peligro de caer en la rutina, dejas de cantar, de silbar, de reír.
Para que eso no te pase, hijito, tienes que cambiar frecuentemente la forma de hacer algunas cosas, aquellas que sí puedes modificar y que le darían sentido a tu vida, la llenarían de entusiasmo por lo que viene, de alegría al levantarte con tan sólo pensar qué harás ese día.

Con una sonrisa en tu rostro

Todos tenemos cosas que hacer. Cómo las hacemos depende de nuestra actitud hacia la vida.

Para empezar

... sólo se necesita una decisión

Tómala y adéntrate a la lectura y la escritura

ISBN: 978-607-710-146-8

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

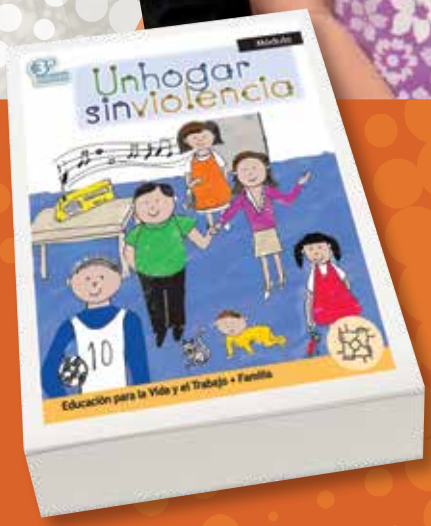
conevyt

Modelo Educación para la Vida y el Trabajo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

*Para **aprender** más y **conocer** tus derechos...*



"**Tengo derecho a vivir** en un lugar tranquilo con personas que me quieran y me cuiden"