

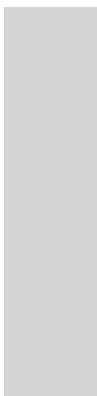


Lengua y  
comunicación

# La palabra de la experiencia



*Cuaderno Mis vivencias, recuerdos y legados*



**Mi nombre es:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vivo en:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



MEVYT •• Modelo  
Educación  
para la Vida  
y el Trabajo

DIRECTORIO  
Mtro. Aurelio Nuño Mayer  
Secretario de Educación Pública

Lic. Héctor Mauricio López Velázquez  
Director General del INEA

Mtro. Luis Eduardo Ramírez Holguín  
Director de Administración y Finanzas

---

#### Créditos de la presente edición

Coordinación general  
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica  
Maricela Patricia Rocha Jaime

Autoría  
Marissa Ramírez Apáez  
Maricela Patricia Rocha Jaime

Revisión técnico-pedagógica  
María de Lourdes Aravedo Reséndiz  
Maricela Alba López

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

Seguimiento editorial  
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial  
Eliseo Brena Becerril  
Greta Sánchez Muñoz

Diseño  
Ricardo Figueroa Cisneros

Diagramación  
Norma García Manzano

Fotografía  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

*La palabra de la experiencia. Cuaderno Mis vivencias, recuerdos y legados.* D. R. 2016 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Ciudad de México, C. P. 06140.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores, 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.

Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

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

ISBN *La palabra de la experiencia. Cuaderno Mis vivencias, recuerdos y legados*: 978-607-710-386-8

Impreso en México



1. ¿Quién soy yo? .....	4
2. Mis recuerdos de infancia .....	6
3. El álbum de mi familia .....	8
4. Salud, divino tesoro... ..	10
5. Mis mejores recuerdos .....	12
6. Mis lugares preferidos .....	16
7. Mi legado para los que siguen .....	18
8. ¿Quién me enseñó a curar? .....	22
9. ¿Quién me enseñó a cocinar? .....	24
10. Las recetas que heredé .....	26
11. La receta que me distingue .....	28
12. ¡Para comer mejor!.....	29
13. También aprendí a ser útil.....	34
14. Lo que compongo muy bien .....	35
15. Las cosas útiles que hago .....	36
16. Mis mayores satisfacciones .....	38



# ¿Quién soy yo?

Me llamo...


Me gusta que me digan...


Soy una persona...


Lo que más me gusta hacer es...






Envejecer es como escalar una gran montaña:  
mientras se sube las fuerzas disminuyen,  
pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

*Ingmar Bergman*

Y mi tiempo pasó... de la niñez a la adultez

# Mis recuerdos de infancia



*Recordar es desandar,  
y lo que antes se vivió,  
volverlo a contemplar.  
Anónimo*

Mi foto o dibujo  
de recuerdo.  
¡Qué tiempos aquéllos!

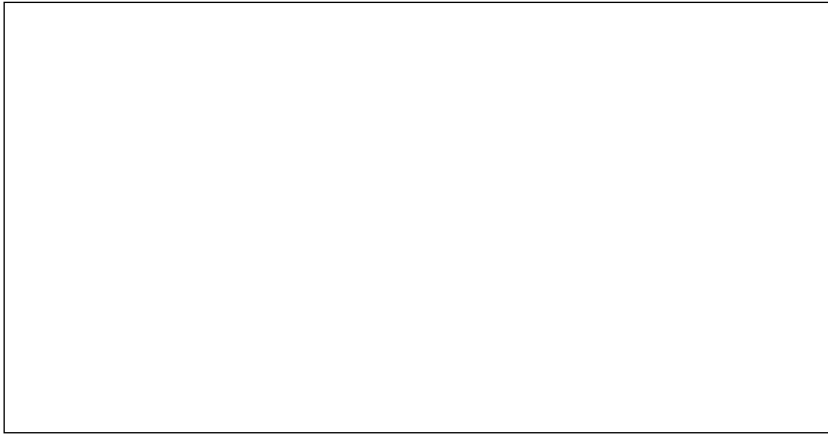






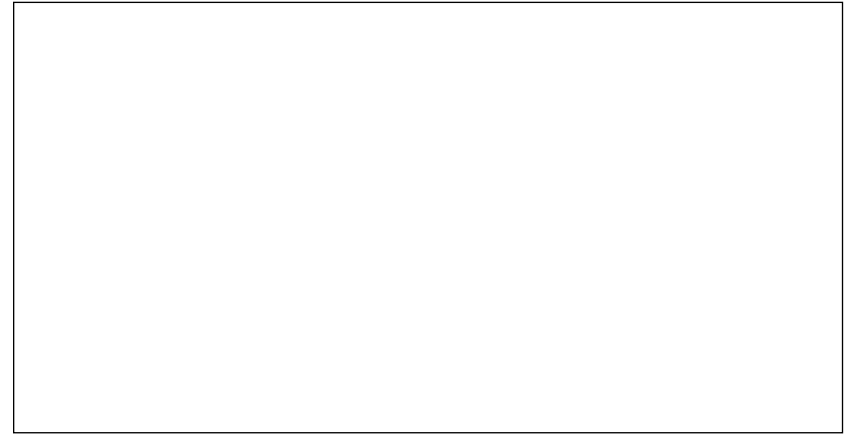


# El álbum de mi familia



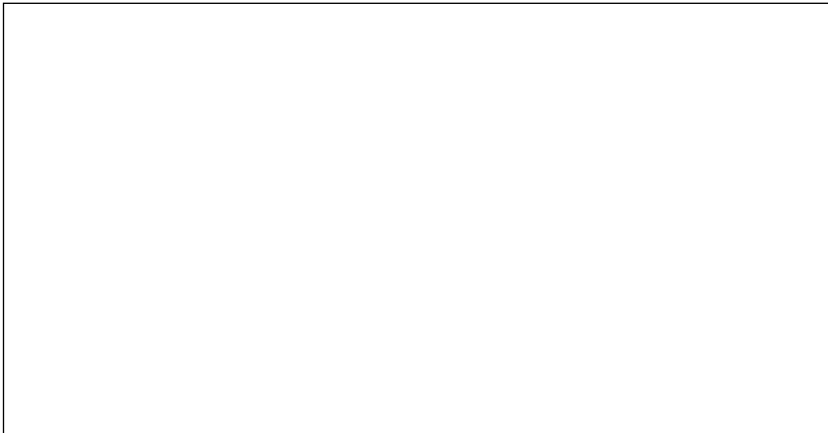
Presento a la familia

---



Yo y...

---



Mis hijos e hijas



Mis nietos y sobrinos nietos



[illegible]





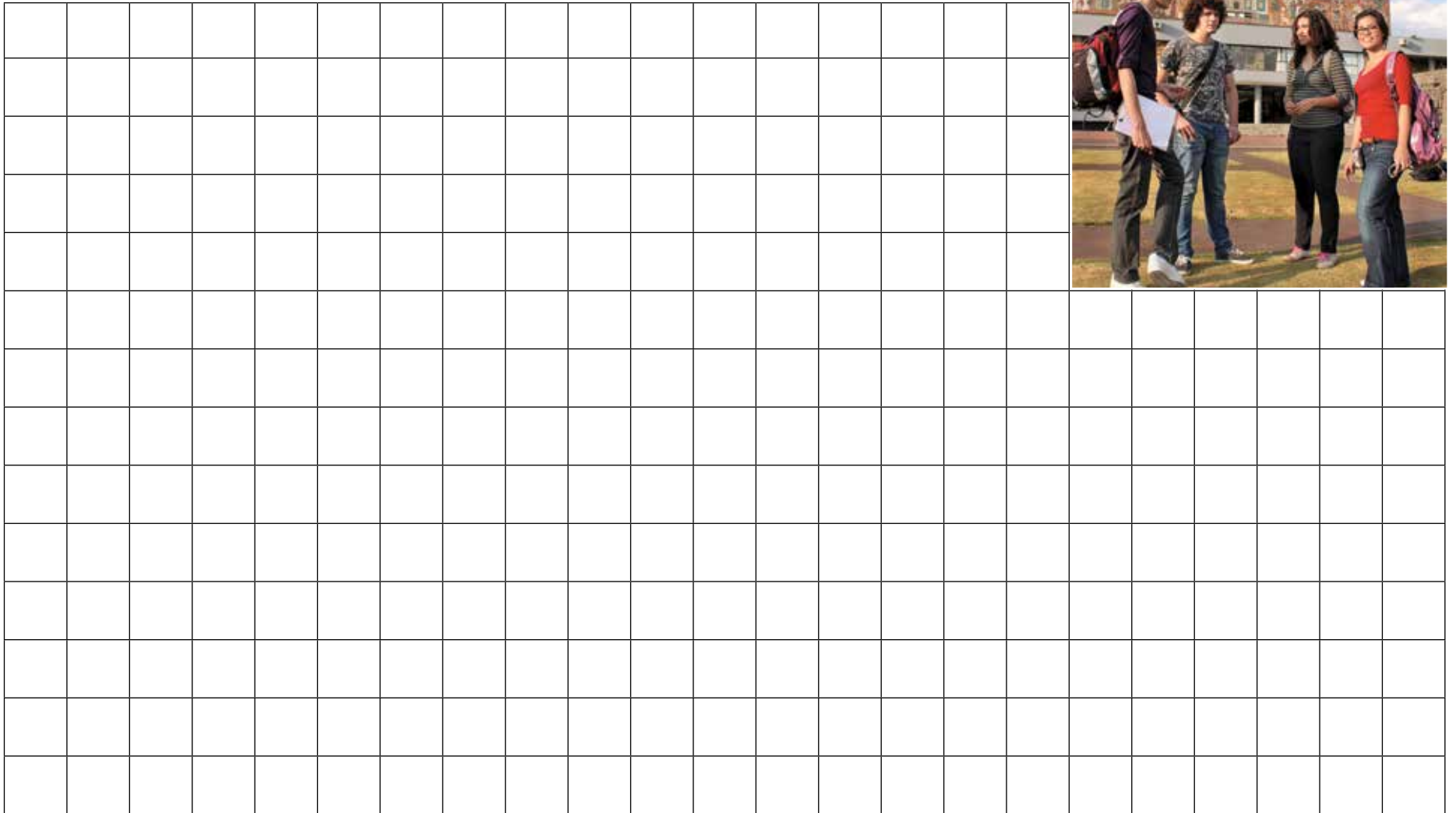


# Mis mejores recuerdos

*Las cosas importantes de la vida son  
emociones, aprendizajes, recuerdos...  
Anónimo*

Lo mejor de mi niñez





*Llegará un día en que nuestros recuerdos  
serán nuestra riqueza.  
Paul G  raldy*

Esta foto o dibujo es mi mayor tesoro	Les cuento por qué es mi mayor tesoro												
	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													



# Mis lugares preferidos

*Nunca olvides los recuerdos  
que una vez te hicieron sonreír.  
Anónimo*

Recuerdos de los lugares que nunca olvidaré







# Mi legado para los que siguen

*Ningún legado es tan rico como la honestidad.  
William Shakespeare*

Yo creo que la honestidad es el legado más rico porque


La huella que me gustaría dejar en mis seres queridos






*Me enseñaron a ser cumplido.  
Lo deben aprender los que me siguen.  
Anónimo*

Lo que quiero dejar de lo que recibí de mis padres y quiero que  
conserven los que me siguen




*Tal vez muera, pero mi legado perdurará*  
*Luis Gabriel Carrillo Navas*

Dibuja lo que me gustaría dejarles a mis seres queridos para el buen vivir





## ¿Quién me enseñó a curar?

Receta que me enseñó \_\_\_\_\_ para hacer té,  
dice cómo hacerlo, para qué sirve y hasta muestra la planta






# ¿Quién me enseñó a cocinar?

*Que el alimento sea tu medicina  
y tu medicina sea el alimento  
Hipócrates*

Un reconocimiento para todas las personas que me enseñaron a combinar mis primeros alimentos. Les cuento...

## Ingredientes






# Las recetas que heredé

*No importa si se gasta mucho o poco.  
Lo importante es saber combinar los alimentos.  
Anónimo*

Nombre de la receta \_\_\_\_\_ me la enseñó \_\_\_\_\_

## Ingredientes




# Modo de preparación




*Quien comparte la comida no pasa solo la vida.*  
*Anónimo*

Nombre de la receta \_\_\_\_\_ me la enseñó \_\_\_\_\_

## Ingredientes










# La receta que me distingue

*No importa si se gasta mucho o poco.  
Lo importante es saber combinar los alimentos.  
Anónimo*

Nombre de la receta \_\_\_\_\_

Ingredientes											Modo de preparación												



Día	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<p>Lunes</p> 			<p>Por ejemplo: nopalitos en caldillo de jitomate con huevos ahogados, acompañados de chile pasilla, tortillas y agua fresca de melón.</p>		
<p>Martes</p> 					



Día	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Miércoles 					
Jueves 					
Viernes 					



Día	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Sábado 					
Domingo					

¿Y las otras semanas?



# También aprendí a ser útil

*Sé útil primero a los demás,  
si quieres ser útil a ti mismo.  
Séneca*



# Lo que compongo muy bien



Mi dibujo	La forma como lo hago



# Las cosas útiles que hago

*No es sabio el que sabe muchas cosas,  
sino el que sabe cosas útiles.  
Esquilo de Eleusis*

Mi dibujo	La forma como lo hago											



Mi dibujo	La forma como lo hago													
	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>														





# Mis mayores satisfacciones

*Ser capaz de mirar hacia  
las pasadas satisfacciones de la vida  
es vivir dos veces.*

*Khalil Gibran*

Quiero que sepan las mayores satisfacciones de mi vida




40





La  
**palabra**  
de la **experiencia**

## DISTRIBUCIÓN GRATUITA

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



¡Recordar es volver a vivir!  
Escribamos sobre nuestra  
vida para compartir con las  
nuevas generaciones.

