

# **SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR**

## **CURSO: CUÉNTAME TU HISTORIA**

**2021 A**

### **GUÍA DE APOYO A LA MEMORIA**

#### **Instrucciones:**

**1.- Para "convocar" y trabajar con nuestra memoria,** podrían contarnos qué es lo que recuerdan con relación a cada uno de los temas que se enlistan en este documento.

**2.- Si incluimos en cada uno de los temas una descripción que responda:**

Dónde, Cómo, Cuándo, Con quién, Por qué, Para quién, nos ayudaran a ir hilvanando y narrando nuestros recuerdos.

**3.-** También les proponemos que, debido a la **Contingencia Sanitaria** que ahora estamos pasando, y que nos obliga a quedarnos en casa, nos cuenten las historias que encierran cada uno de los documentos y objetos personales que han guardado a través de los años. Todos ellos nos ayudan a incentivar la rememoración de nuestras recuerdos.

**4.-Documentos y objetos que nos ayudan a rememorar:**

Fotografías, correspondencia personal, que han escrito o recibido, diarios personales, informes, dibujos o pinturas, recortes o notas de periódicos, frases que han escrito, películas y videos, escritos con sus recuerdos, mobiliario y ropa de la casa, vestuario y objetos personales, libros, revistas, entre otros. Algunos de ellos encierran historias de varias generaciones.

**5.- Tiempo del recuerdo:** El tiempo también se convierte en nuestro aliado para recordar. De esta manera nos pueden contar como se vivía el tiempo de la cuarentena en las distintas etapas de su vida. Otro tema, que viene incluido en esta guía, atañe a la salud, las enfermedades y los cuidados que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida.

## Guía temática

**Cada semana pueden elegir un apartado para trabajarlo**

### I Datos personales

- Fecha y lugar de nacimiento

Descripción de la familia: padres y abuelos, número de integrantes, relación con hermanos, primos, tíos y resto de la familia.

### II Descripción del barrio, la colonia, el pueblo, la ciudad.

- Casa donde nació o creció. Descripción de la misma.
- El barrio. Relación con los vecinos, los amigos de infancia, las calles, los personajes, las tiendas, la escuela, las fiestas. Calles, avenidas, distancias y límites entre barrios, calles, plazas, descripción de las casas y construcciones principales, tipo de habitaciones, espacios públicos.
- Servicios: teléfono, correo, telégrafo, agua, luz, alumbrado, calles empedradas, drenajes, internet, etc.
- Desastres naturales, accidentales y provocados.

### III Escuelas. Descripción de las diversas áreas: salones de clase, patios, corredores, arbolado, jardines, corredores, área de dirección.

-Profesores y maestras: métodos de enseñanza, talleres, materias, horarios, disciplina,, castigos, alumnos generaciones, trabajos escolares, manuales, libros, cuadernos, lapiceros, reglas para los alumnos, héroes, juegos, distracciones.

-Educación en el hogar, reglas y modales de la familia, colegios a los que se asistía.

- IV Vestuario: personal y de la casa. Vestido, ropa calzado, rebozos, sombrero, calidad y tipo de ropa, costo para adquirirlo, vestido de acuerdo a los días y los lugares, para las fiestas.
- Costureras, modas, color del vestido, lavado y planchado, donde se adquiriría el ajuar personal y de la casa, descripción de éste último.  
Los peinados y cortes de pelo.

### V Alimentos

- Comida y bebida diaria y especial. Tipo de alimentación que se preparaba con regularidad, quienes la preparaban, como se elaboraba, los lugares. Conservación de alimentos.
- Descripción de la cocina y la energía utilizada en la elaboración de los alimentos
- El ahorro familiar.

#### IV Prácticas religiosas

- Escuelas parroquiales, Catecismo, cantos, rezos.
- Cultos, servicios religiosos, misas, rosarios, cuaresma, navidad, ejercicios espirituales, coros, diezmo, catecismo.
- Construcción o restauración de templos o capillas, atrios, espacios interiores en los templos, arbolados, etc.
- Ministros,, párrocos, vicarios y sacerdotes, visitas de obispos.
- Bautismos, presentación al templo, primeras comuniones, confirmaciones, matrimonios, separaciones o divorcios y defunciones.
- Festividades religiosas, procesiones, costumbres, fiestas patronales, retablos, danzas, leyendas, adornos, música, culto, festividad, peregrinaciones, danzas, escapularios, mandas y promesas.
- Agrupaciones religiosas, prácticas de las asociaciones religiosas.

#### VII Comercio

- Descripción de las tiendas del barrio y de los mercados.
- Productos que se vendían, cómo se vendían, quiénes realizaban el comercio.
- Puestos callejeros, tiendas grandes.. Comerciantes y tenderos, venta y surtido. Origen de las mercancías y de los clientes.
- Valor de la moneda o del dinero. De qué manera se medían o pesaban las cosas.
- Compra-venta o intercambio de comida, el vestido, el gasto y los alimentos básicos. Cómo, dónde y quién adquiriría los alimentos básicos como el huevo, frijol, tortilla, maíz, leche, carne, verduras, etc.
- Producción casera de los alimentos. Alimentos de lujo, dulces y licores.

- Preservación de la comida y la basura.

#### VIII Salud y enfermedades

- Enfermedades comunes para las distintas edades y diversas épocas del año, epidemias, vacunas, prevención de enfermedades.
- Cuidado de los alimentos y del agua.
- Curaciones para las diversas afecciones o enfermedades: yerbas, plantas curativas, remedios caseros.
- Métodos para aliviar el dolor y las enfermedades.
- Clínicas, hospitales y dispensarios.
- Asilos y orfanatorios.
- Salud mental.

#### IX Ocio y diversiones

- Cine: Funciones, lugares, películas, artistas, propaganda...
- Cantinas, Billares, lotería y juego de la baraja.
- Teatro, comedias, artistas, escritores, propaganda, programas, kioscos, circos y sus comparsas, personajes representados. .
- Días de campo: lugares, juegos, comida y transporte.
- Música, instrumentos, canciones, grupos y orquestas, enseñanza de la música.
- Gallos, toros, charreadas...
- Práctica de deportes
- Serenatas, cortejo, fiestas o reuniones familiares.
- Vitrolas, sinfonolas, radios, canciones, horarios, programas, estaciones de radios.
- Televisión, lectura de periódicos, folletos, revistas, libros.

#### X El trabajo y los oficios

- Los diversos oficios del barrio, colonia o pueblo.
- Obrajeros, curtidores, zapateros, fábricas, panaderos, carpinteros, herreros, vinateros, ordeñadores, tortilleros, ladrilleros, leñeros, aguadores, molineros, cantineros, limosneros, músicos, servidores públicos (cartero, telefonista, telegrafista, policía, registro civil, juez de paz)

- Trabajo en el campo: campesinos, medieros, sembradores, cortadores, rociadores, canaleros, ejidatarios, pequeños propietarios, cultivadores de frutas, de verduras, cereales, caballerangos, pequeños propietarios, mozos, etc.