

# Mi primera REVISTA

## Reciclaje

Aprende a separar  
la basura paso a paso



### México de fiesta

Prepara la  
música y comida  
para celebrar



### Cuida tu salud

Te decimos  
como prevenir  
enfermedades



### ¿Buscas trabajo?

Consejos  
prácticos



Créditos a la presente edición

Coordinación académica

Luz María Castro Mussot

Autoría

Maricela Alba López

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

Marlik Mariaud Ricárdez

Marisol Ruiz Monter

Diseño y diagramación

Adriana Peña Cervantes

Diseño de portada

Fabiola Escalona Mejía

Ilustración de portada

Juan Jesús Sánchez Muñoz

Ilustración de interiores

Alejandro Villalobos González

Vanessa Hernández Gusmão

Juan Jesús Sánchez Muñoz

Fotografía

Lizeth Arauz Velasco

*La palabra. Mi primera 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 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.

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

ISBN *La palabra. Mi primera revista:* 978-607-710-143-7

Impreso en México

Se terminó de imprimir en el mes de junio del 2013, en los talleres de Impresora y Encuadradora Pregreso, S.A. de C.V. Calz. San Lorenzo 244; 09830, México, D.F. El tiraje consta de 320,000 ejemplares.

# Índice

## México celebra » 2

- Fiestas de todo tipo » 2
- Celebraciones tradicionales » 9



## Aires de familia » 14

- Casa limpia y segura » 14
- Las reglas de la buena convivencia » 17

## Nos cuidamos » 21

- Episodio 1. Las vacunas » 21
- Episodio 2. ¡Atiende la diarrea! » 23
- Episodio 3. La receta » 24



## ¿Qué comemos día a día? » 27

## ¿Compro o no compro? » 30

- Lista de compras » 30
- Ya compré, ya usé y ¿ahora qué? » 34
- ¿Cómo separar la basura paso a paso? » 35



## Interesados, presentarse » 37

- Busco trabajo » 37



# México celebra

## Fiestas de todo tipo

Las fiestas son costumbres en las que no pueden faltar adornos, música, comida y bebidas... ¿Gustas?



## Celebraciones decembrinas

Inician en diciembre, con las posadas, y concluyen en febrero, el día de la Candelaria.



Todos cantamos.

Dale, dale, dale

Dale, dale, dale,  
no pierdas el tino,  
porque si lo pierdes  
pierdes el camino.

No quiero oro  
ni quiero plata,  
yo lo que quiero es  
romper la piñata.

Dominio popular

Las tradicionales posadas  
son un momento de encuentro.



Platillos especiales para terminar bien el año.

Hay fruta, aguinaldos y ponche.

### UN PONCHE MUY NUTRITIVO

¿Sabías que el ponche ayuda a prevenir enfermedades respiratorias?

Esto se debe a que contiene frutas ricas en vitamina C.



Es tradicional partir la rosca y quien se saca al niño Dios, debe invitar los tamales el dos de febrero.





Todo México participa  
en los desfiles. ¡Nadie falta!

# Fiestas patrias

Estas fiestas conmemoran acontecimientos históricos que marcaron la vida de nuestra nación.



El 15 de septiembre se celebra el "Grito de Independencia".





¡Todos adornan!

El 20 de noviembre y  
el 5 de febrero también son días  
de celebraciones cívicas.

¡Pásele, pásele!

El colorido y sabor  
de la comida tradicional  
mexicana le pone sazón a  
nuestras fiestas nacionales.



# Fiestas familiares

## Bodas y cumpleaños

### Las mañanitas

Estas son las mañanitas  
que cantaba el rey David,  
hoy por ser día de tu santo  
te las cantamos a ti.

Despierta, mi bien, despierta,  
mira que ya amaneció,  
ya los pajarillos cantan  
la Luna ya se metió.

(Fragmento)  
Dominio popular



Las canciones populares no pueden faltar en la serenata.

# Bodas

En cada lugar, siempre hay un platillo especial para testejar.



## MOLE = MOLIDO

¿Sabías que la palabra *mole* es de origen náhuatl, y significa *molido* o *mezcla*? Para prepararlo se combinan ingredientes salados, dulces y picosos: chiles, chocolate, cacahuate, pan, canela, plátano, almendras y algo más.

## Otras fiestas



Día de la madre



Día del maestro

Tenemos un sinfín de festejos y celebraciones, desde los bautizos hasta el día de la madre, el del maestro, el día del niño, entre otros.

## Día de muertos

Esta celebración es una mezcla de costumbres, creencias y devoción.



## Celebraciones tradicionales



A cada capillita  
le llega su  
fiestecita.



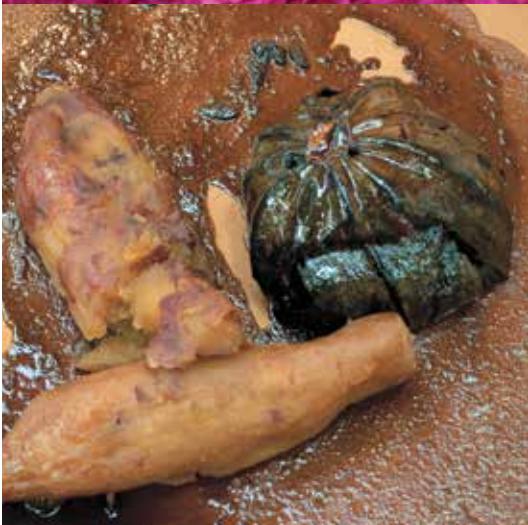
Aunque el tiempo pasa, la mayoría de las tradiciones en nuestro país permanecen.



Los altares y las ofrendas  
varían de región en región.



Muchas  
costumbres  
terminan  
en fiesta  
o son una  
fiesta en sí.





La comunidad se une para organizar  
y disfrutar la fiesta del santo patrono.

El día de la Santa  
Cruz (3 de mayo)  
es una celebración  
popular.

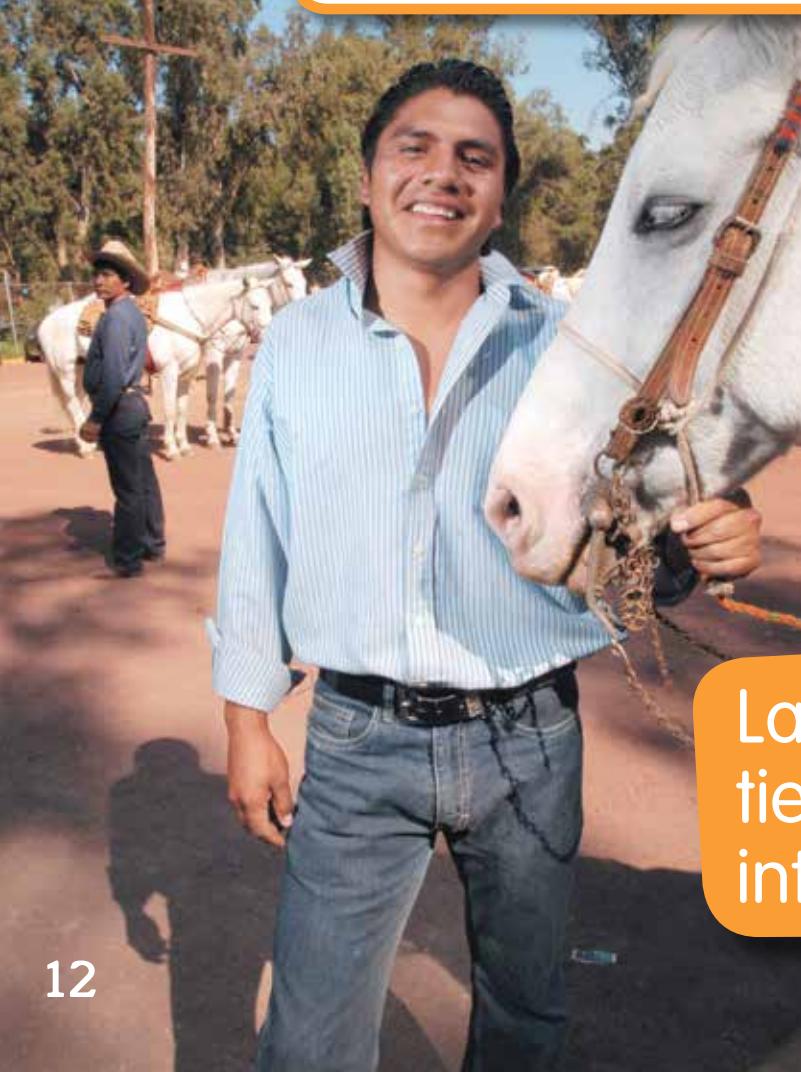
Los carnavales son una explosión  
de color, baile y alegría.

En los  
carnavales,  
hay disfraces,  
desfiles y fiestas  
en la calle.





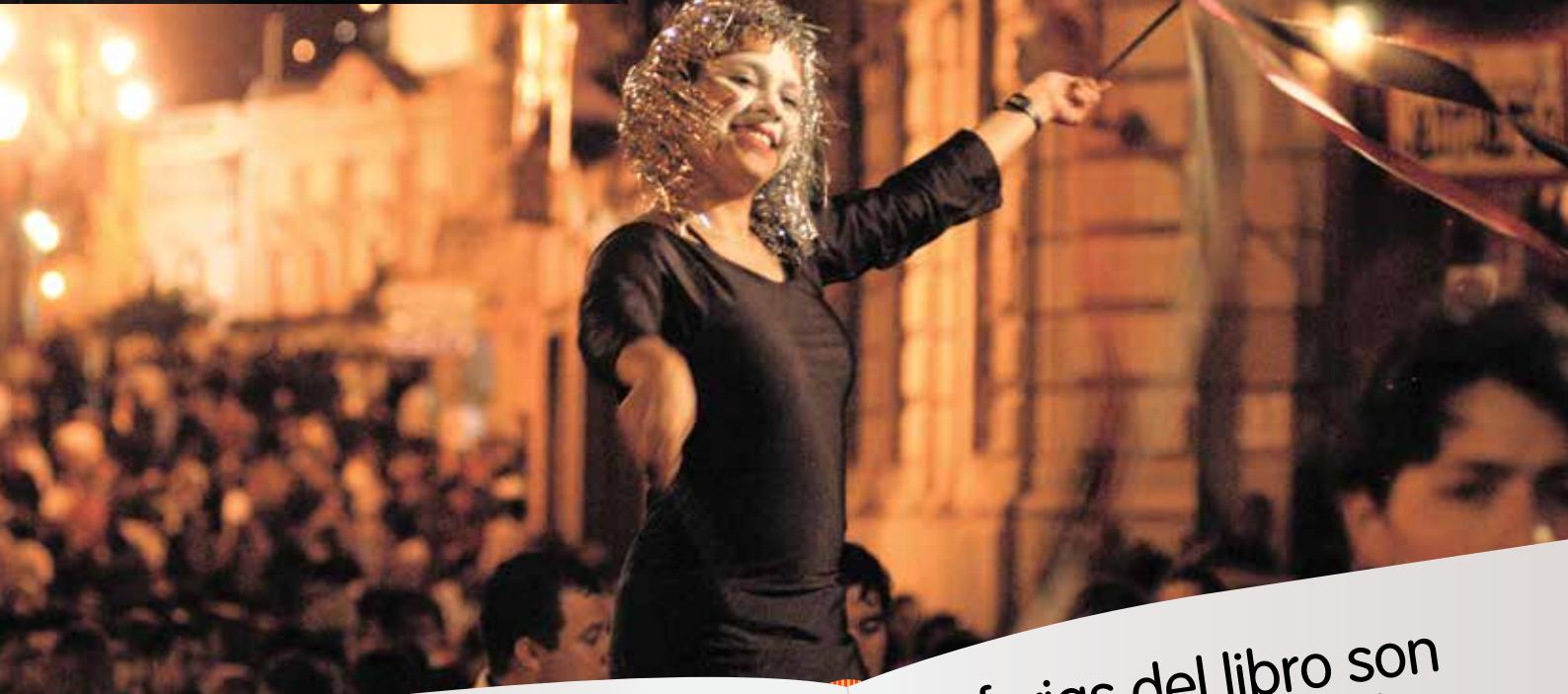
En la feria de Texcoco se presentan exposiciones de ganado.



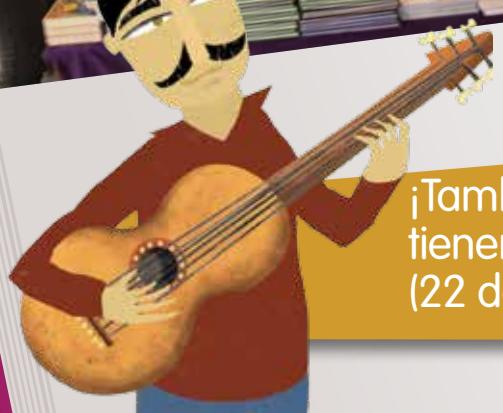
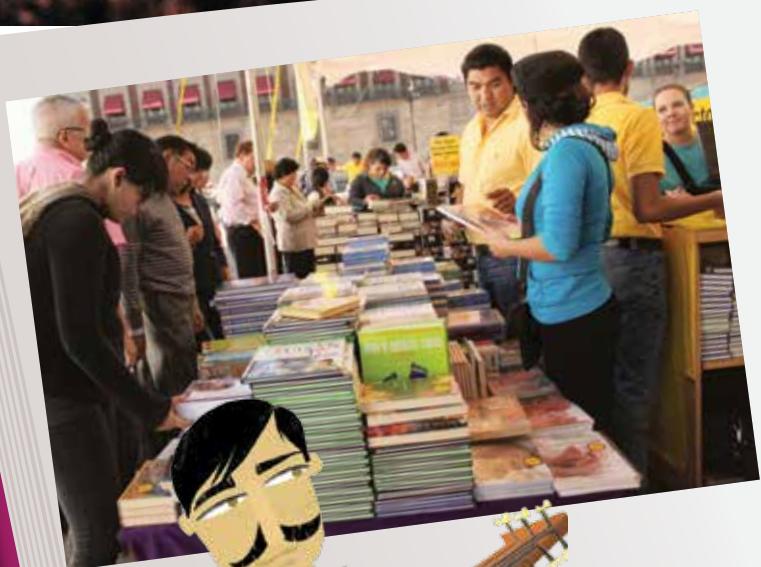
La feria de San Marcos tiene trascendencia internacional.



El Festival Internacional Cervantino es una fiesta cultural en donde hay música, danza, teatro y otras manifestaciones artísticas.



Las ferias del libro son las celebraciones de los libros y sus lectores.



¡También los músicos tienen su día y su fiesta (22 de noviembre)!



# Aires de familia

Cualquier parecido con la vida real es mera coincidencia.



## Casa limpia y segura

¡Qué mejor lugar para vivir que tu casa!

¡Evita accidentes! Haz de tu casa un lugar seguro para ti y tus familiares.

- 1** Mantén los pisos secos, limpios y libres de obstáculos.
- 2** Procura que los niños no jueguen en la cocina.
- 3** Aleja ollas o recipientes con agua.
- 4** En la estufa, coloca los utensilios y trastes de cocina con el mango hacia adentro.
- 5** Evita cocinar en el suelo.



# Aires de familia



# Las reglas de la buena convivencia

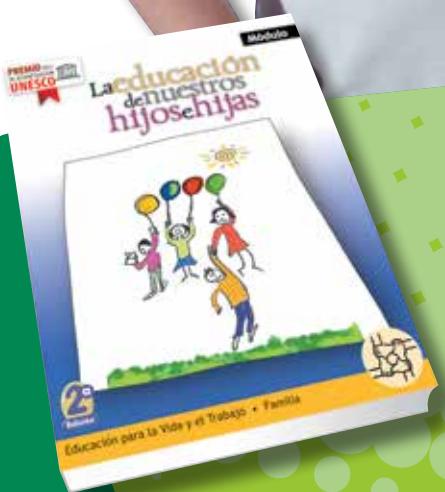
La casa, el lugar en donde convivimos

- 1** Propicia un ambiente de confianza, diálogo y tolerancia.
- 2** Respeta los pensamientos y las opiniones de los demás.
- 3** Genera un ambiente de cordialidad, mostrando una actitud positiva.
- 4** Acepta los derechos de los demás.
- 5** Participa en los quehaceres de la casa, de manera que todos tengamos responsabilidades.
- 6** Cuida los bienes en común.
- 7** Sé educado o educada con los demás.



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.

# *Una familia de tantas*



## **La familia, gama de posibilidades**

La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco (de sangre, por matrimonio o adopción) que viven juntos por un periodo indefinido.

# ESTADÍSTICAS DE LA FAMILIA

¿Sabías que de cada 100 personas de 12 años de edad y más...

**45** están casadas,

**37** son solteras,

**10** son parejas y viven en unión libre,

**4** son viudos,

**3** son separados,

**1** está divorciada?

Fuente: <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/hogares>



Cada cual  
es rey en  
su casa.

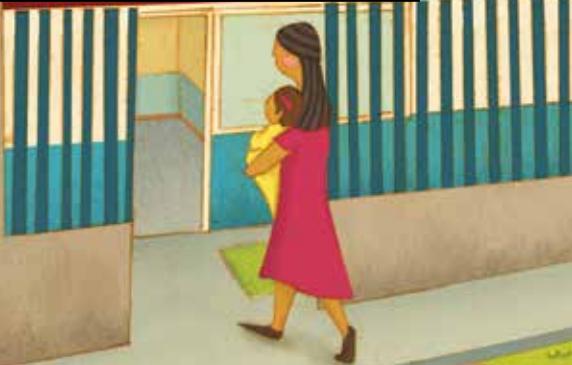
# Nos cuidamos

## Teresa en el centro de salud

¿Sabes cómo cuidar tu salud y cómo prevenir enfermedades? Conoce una historia en tres episodios.

### Episodio I. Las vacunas

Teresa llega al centro de salud para vacunar a su niña.



Pasa a la sala de espera. Toma su turno en la fila.



¿Cómo está su niña?

Tiene diarrea.



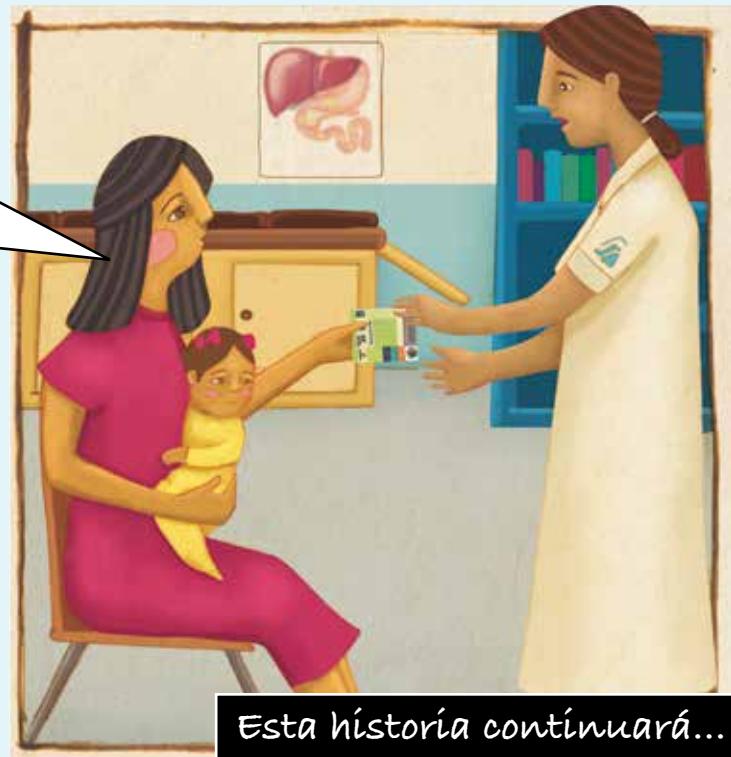
Entonces no se le puede poner la vacuna. Primero pase con el doctor para que la cure y la vacunaremos otro día.



Teresa, angustiada, agrega:



Me dijeron que no podía dejar pasar la fecha porque es muy peligroso. ¿Sabe usted lo que puede suceder?



Esta historia continuará...

## Lo que debes saber acerca de las vacunas

Producen defensas para proteger al organismo contra los microbios que provocan enfermedades graves, como el sarampión, la tuberculosis, la poliomielitis, el tétanos, la difteria y la tosferina. Algunas vacunas se toman y otras se inyectan.



No olvides que cada año se realizan tres períodos de vacunación que se conocen como "Semana Nacional de Vacunación". Se llevan a cabo en los meses de febrero, mayo y octubre.

# Nos cuidamos

## Reacciones a las vacunas

Luego de ser vacunados, los niños y bebés pueden presentar diversas reacciones o respuestas leves del organismo, que pueden ser tratadas en casa.

Estas son algunas de las más comunes: fiebre, malestar, irritabilidad, sueño intranquilo, pérdida de apetito, dolor de cabeza, salpullido leve.



## Episodio 2. ¡Atiende la diarrea!



El médico examina a la niña. Al mismo tiempo le hace otras preguntas a Teresa. Al terminar volteá a ver a la mamá.

¿Qué pasa, doctor?

¿Qué le dirá el doctor?

No te pierdas el desenlace de esta historia

## La diarrea

Es la manifestación de una infección intestinal causada por microbios provenientes del agua o de alimentos contaminados.

Hay diarrea cuando se presenta un número mayor de evacuaciones; la pérdida de agua y sales debe reponerse dando de beber a los niños los líquidos que acostumbran tomar y suero oral.



## Episodio 3. La receta

El doctor le contesta a Teresa con suma tranquilidad.

No se preocupe, no pasa nada, no es grave lo que tiene su hija.



# Nos cuidamos

Le da una receta y le dice:

Dile cuatro onzas de este suero cada cuatro horas.

El doctor recomienda a Teresa que la niña tome atole, coma gelatina, manzana, guayaba y plátano.

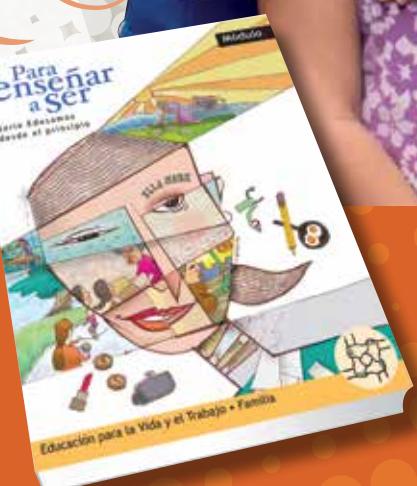


## ¿Cómo preparar suero casero?

- A un litro de agua hervida y fría se le agregan cuatro cucharadas soperas rasas (40 gramos) de azúcar y una cucharadita rasa de sal.
- Se mezcla todo y, si se tiene, se agrega media cucharadita de bicarbonato.
- En caso de que se quiera hacer más agradable su sabor, puede agregarse jugo de naranja o limón.
- Cada día se prepara la cantidad de suero casero que habrá de administrarse al niño o niña y en ningún caso se utilizarán los sobrantes del día anterior.

La salud no tiene precio y el que la arriesga es un necio.

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

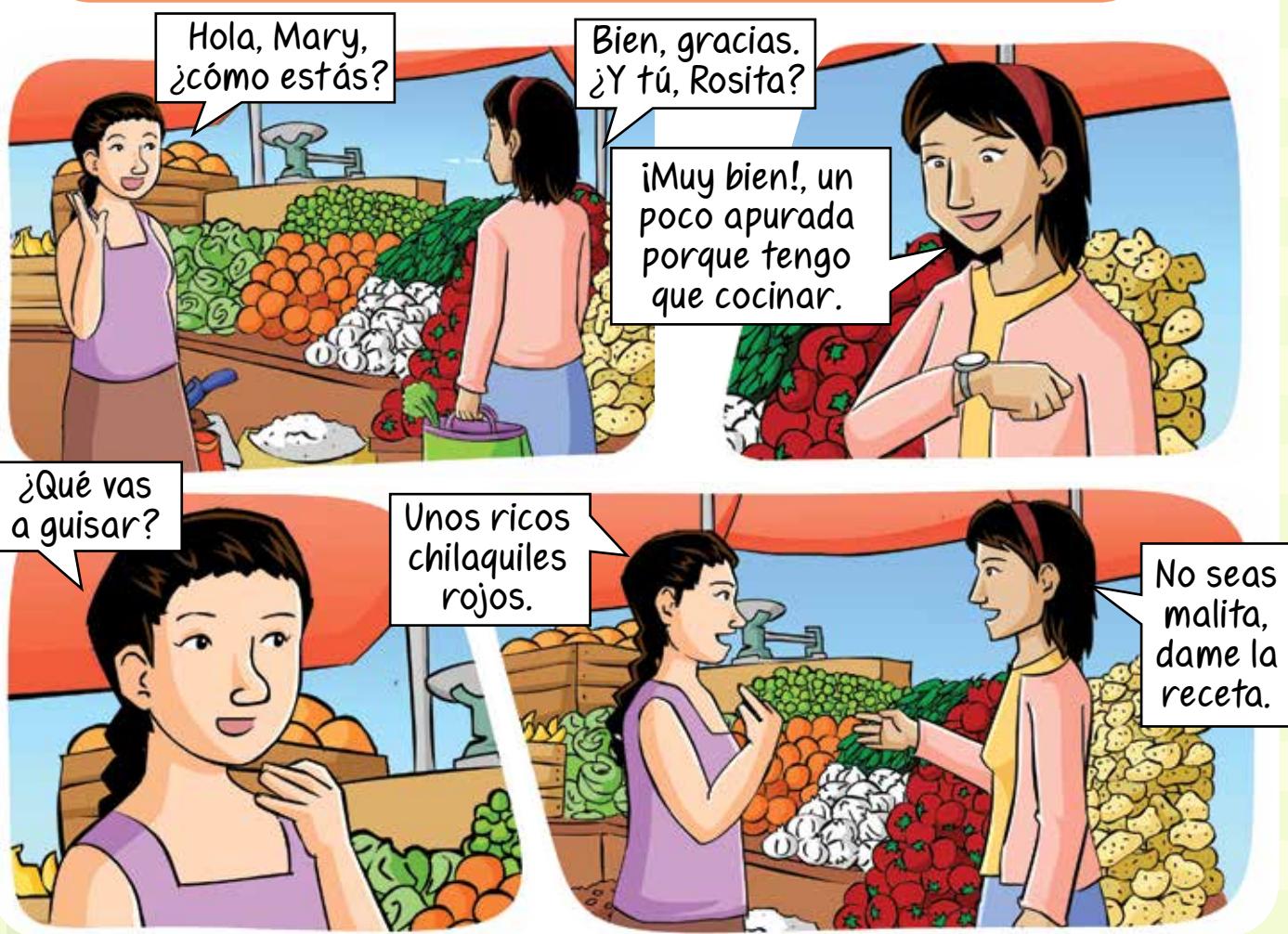


**"Tengo derecho a vivir en un lugar tranquilo con personas que me quieran y me cuiden"**

# ¿Qué comemos día a día?



Una mañana se encuentran Rosita y Mary haciendo sus compras.



# ¿Qué comemos día a día?

Es muy fácil,  
escucha bien.  
Necesitas los  
siguientes  
ingredientes:



Medio kilogramo  
de tortillas  
8 jitomates  
1 diente de ajo  
1/2 cebolla  
1 rama de epazote  
3 chiles verdes  
Crema  
Queso  
Aceite vegetal  
Sal al gusto



¡Muy bien!  
Soy toda  
oídos.

Te voy a  
decir paso  
por paso.



1  
Corta las tortillas por la mitad y sigue así hasta tener pequeños triángulos.



2  
Dóralos por ambos lados hasta que estén crujientes. Si lo deseas, puedes agregar una pizca de sal. Al final escúrrelos sobre una servilleta gruesa.



3  
Después lava los chiles y los jitomates. Cuécelos junto con el ajo y la cebolla, y lícalos con el epazote.

4



En un plato, coloca los chilaquiles y báñalos con la salsa. Después agrega crema, queso y rodajas de cebolla al gusto.

Gracias por compartir conmigo la receta. Los voy a preparar.

Déjame decirte que los chilaquiles son un platillo tradicional mexicano, se hacen con diversas salsas, y también se acompañan con carnes.



## Chilaquiles nutritivos

Los chilaquiles son nutritivos porque combinan diferentes tipos de alimentos en su preparación. Esa variedad de ingredientes los convierte en parte de una buena alimentación.

Barriga llena,  
corazón contento.



# ¿Compro o no compro?

¿Realmente compramos lo que necesitamos?

## 2. Establezco prioridades

¿Cuánto dinero tengo?



### Lista de compras

Todas las personas tenemos necesidades. Nuestras necesidades son diversas. Para satisfacerlas, adquirimos bienes y servicios.

## 1. Pienso

¿Qué hace falta?



## 3. Analizo

Necesitamos:

1. Comida
2. Renta
3. Servicios
4. Vestido
5. Extras

## 4. Calculo

¿Tengo o no lo que necesito?  
Se acabó el cereal, la pasta, el desinfectante.



## 5. Reflexiono

Compraré lo más necesario

## 6. Reciclo

Consumiré, usará  
y reciclaré de forma consciente.



# ¿Compro o no compro?



Como no sabía qué comprar, decidí aplicar las:

## Reglas de oro de la compra responsable:

- 1 Escribí una lista de los alimentos y artículos que necesito.
- 2 Incluí alimentos básicos, (arroz, azúcar, frijoles) que puedo ocupar en cualquier momento.
- 3 Pensé en ir al mercado más cercano para no gastar en transporte.
- 4 No compro frutas y verduras que no sean de temporada.
- 5 No voy al mercado cuando tengo hambre, pues así compro cosas que no necesito.
- 6 Si llevo a mis hijos y quieren algo, debo comprarles algo pequeño y saludable si mi presupuesto me lo permite.
- 7 Voy directamente a la zona donde están los alimentos y artículos que necesito, para no comprar otros productos.



## Hacia un consumo responsable

¿Sabías que en México se consumen más de 200 000 botellas de plástico cada hora?

## Lo útil

- Preparar una lista.
- Hacer un presupuesto.
- Hacer recorridos inteligentes para ahorrar tiempo y dinero.
- Establecer prioridades.

## Lo que no debes hacer

- Hacer compras por compensación: para olvidar o para sentirte mejor.
- Ceder a la tentación de la comida chatarra.
- Comprar por impulso.
- Comprar cosas innecesarias.

# Para empezar

... sólo se  
necesita una  
decisión.



Tómala y  
adéntrate a  
la lectura y la  
escritura

# Ya compré, ya usé y ¿ahora qué?

El reciclaje puede convertirse en una práctica cotidiana.

## ¿Qué es reciclar?

Es separar aluminio, vidrio, papel, plástico y materia orgánica en nuestros desperdicios o basura.



Si queremos preservar el equilibrio natural y mantener un ambiente limpio y sano, debemos reciclar.

## Reciclar pinta de verde el mundo

¿Sabías que por cada tonelada de papel que se recicla, 17 árboles se salvan de ser talados, se ahorran 25 mil litros de agua y 4 100 kilowatts de electricidad?



Fuente: <http://concienciabiambiental.com.mx/cca/mexico>

# ¿Cómo separar la basura paso a paso?

Para que el reciclaje sea posible, hay que separar la basura.

Sigue estos pasos:

1

**Separa la basura en tu propia casa.**



Coloca cuatro bolsas para arrojar los desperdicios.

2

**¿Dónde colocar el plástico, el metal y envases?**



Deposita en una bolsa los envases de plástico y los metálicos.

**3**

### ¿Dónde colocar el cartón y el papel?



En otra bolsa, pon los envases de cartón y papel.

**4**

### ¿Dónde colocar los desechos orgánicos?



Los restos de comida se colocan en otra de las bolsas.

**4**

### ¿Dónde colocar el vidrio?



En otra bolsa aparte.

**6**

### ¿Dónde colocar residuos peligrosos?



Estos residuos deben llevarse a contenedores especiales.

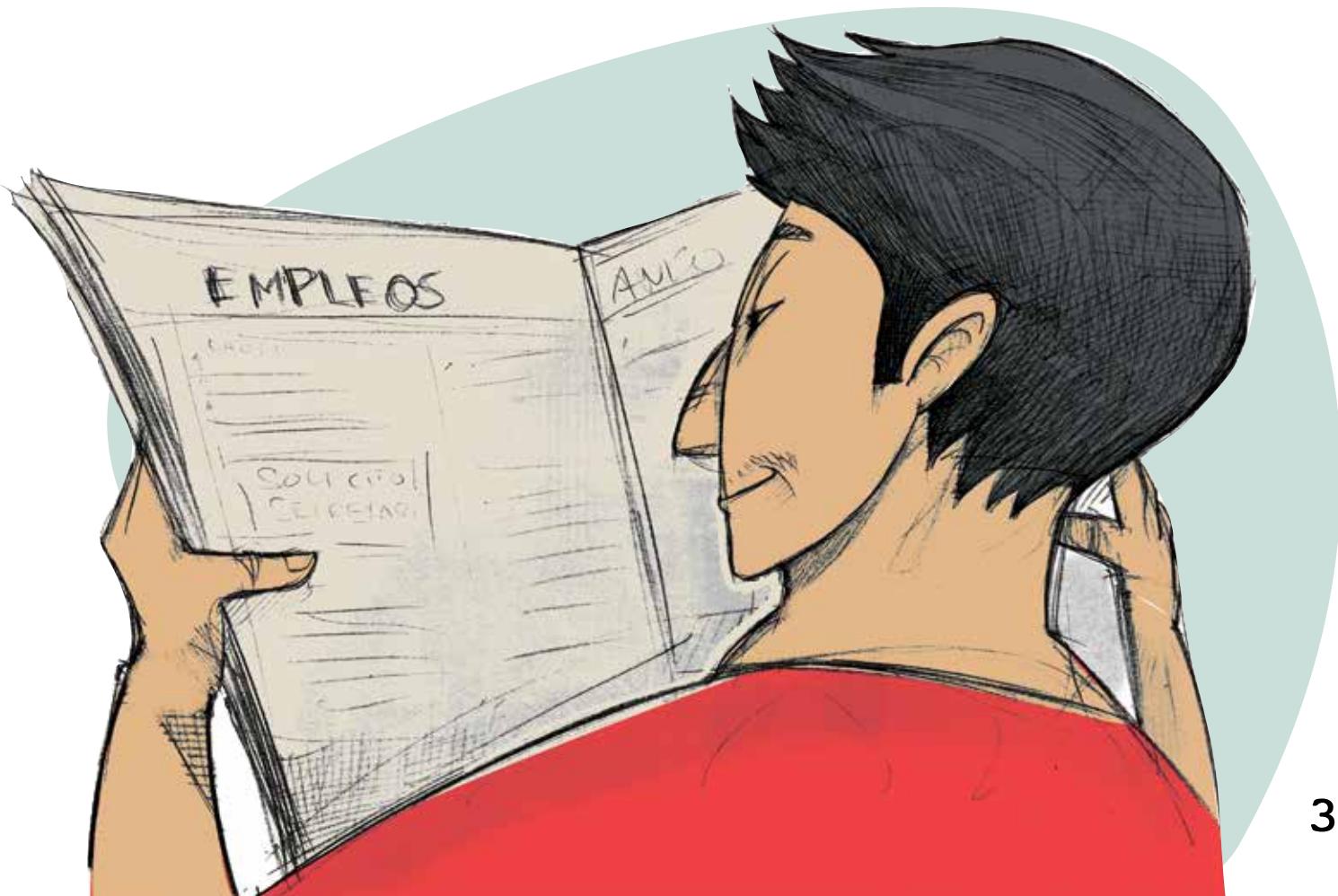
¿Cómo buscar trabajo?

# Interesados, presentarse

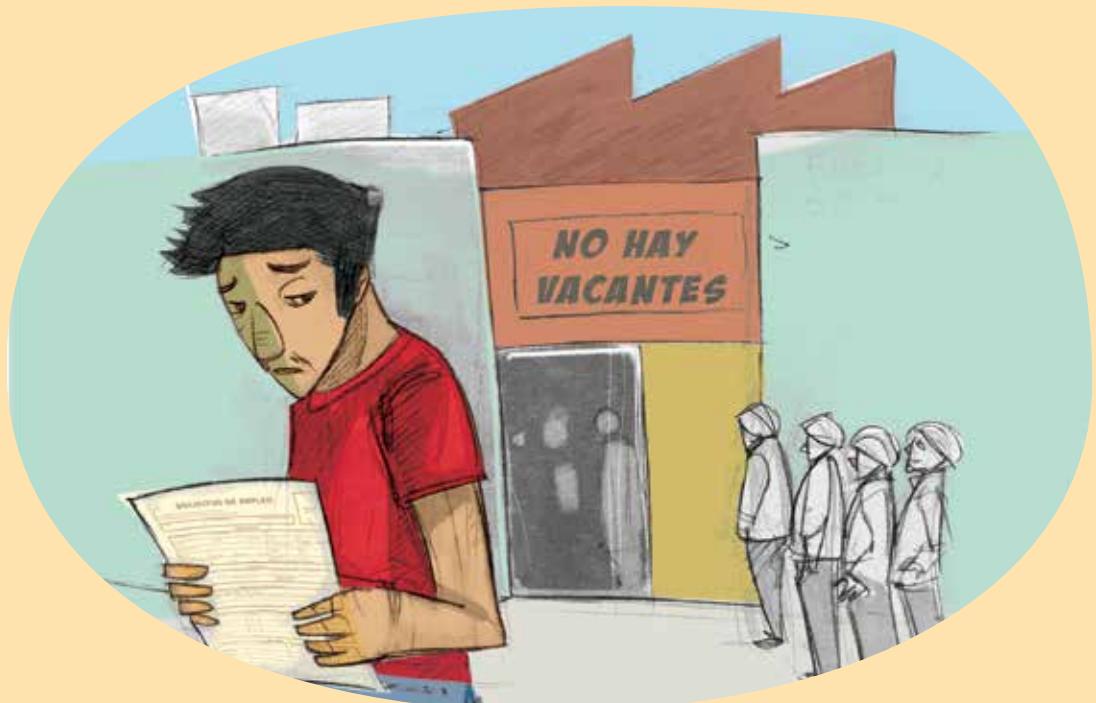
Consejos prácticos para  
buscar oportunidades  
laborales



Busco trabajo



# ¿Cómo buscar trabajo?



La tasa de desempleo en el país en enero de 2011 fue de **5.43 %** entre la población económicamente activa.

Fuente: <http://eleconomista.com.mx/mercados-estadisticas/2011/02/25/retrocede-desempleo-enero-inegi>



## ¿Qué sé hacer?

Es muy importante reconocer nuestras capacidades y tener muy claro qué sabemos hacer.



## ¿Dónde busco?

Actualmente hay diferentes herramientas, recursos, materiales, sectores e instituciones que apoyan la búsqueda de empleo.



## ¡No sabía que existían las ferias del empleo!

Estas ferias se hacen regularmente en universidades públicas y privadas y en sitios como explanadas, plazas, deportivos, municipios, delegaciones, auditorios y parques.



## ¿Qué necesito?

Es importante saber cuáles son los documentos oficiales que se requieren al solicitar empleo, así como tenerlos en orden y a la mano.

## Me preparo para la entrevista

Es el paso más importante al que te enfrentarás a la hora de encontrar trabajo. No te pongas nervioso y habla con sinceridad de lo que sabes hacer.



## Me dicen cuánto voy a ganar

El salario es la **cantidad** de dinero que recibes por el trabajo que realizas.

## ¿Cuáles son mis obligaciones?

Entre otras:

- Cumplir con el horario y las tareas programadas.
- Acatar las medidas de seguridad e higiene.
- Conservar en buen estado los instrumentos de trabajo.



## ¿Y cuáles son mis derechos como trabajador?

Recibir un salario justo, aguinaldo anual, capacitación y adiestramiento.



## ¡Qué bueno es tener trabajo!

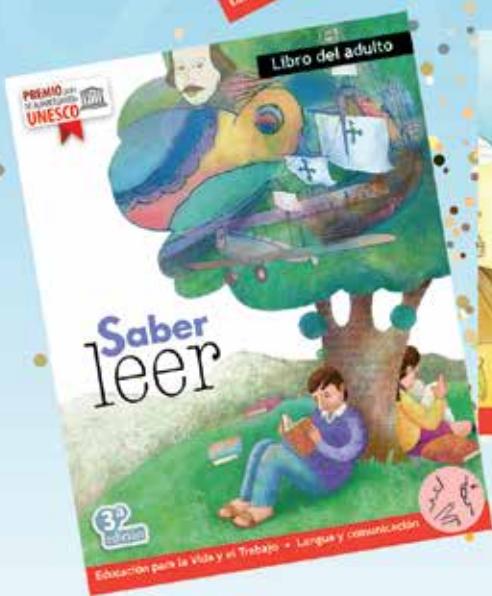
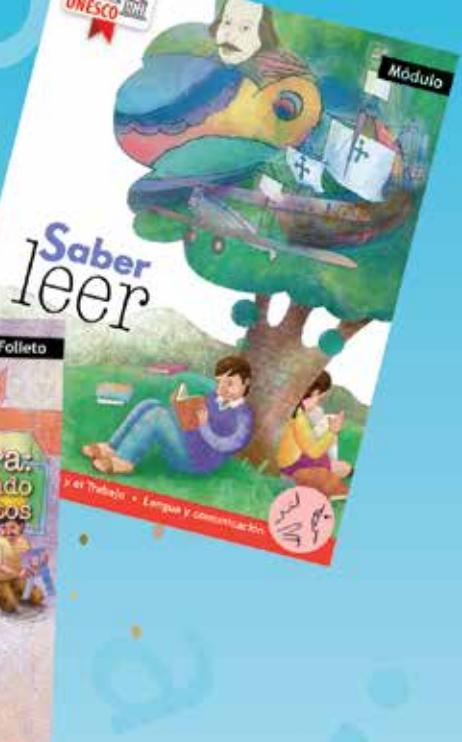
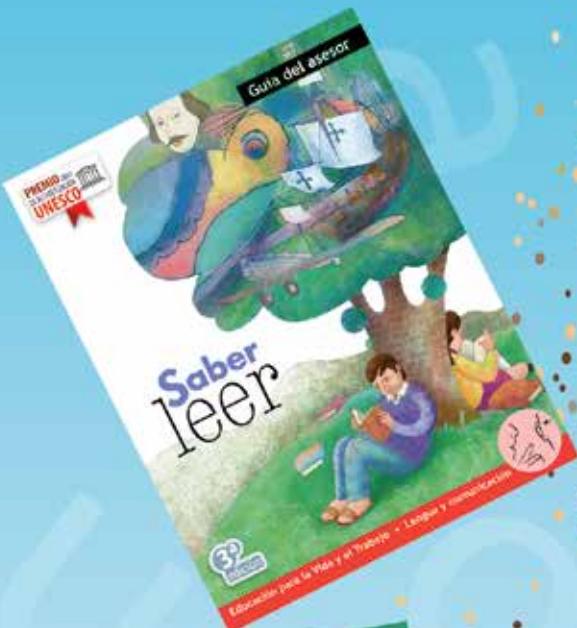


No hay como tener trabajo,  
participar y colaborar.  
¡Voy a cuidarlo mucho!

## Más sobre las ferias del empleo

Las ferias del empleo convocan a muchas empresas e instituciones, a las que reúnen en un mismo espacio físico, para que ofrezcan empleo. Es un buen lugar para reunir a los trabajadores con quienes ofrecen una vacante.

# Respira aire puro



Disfruta del mundo de las lecturas.

\* Promoción válida permanentemente.

Incluye Antología de lecturas, Revista, CD y Folleto de juegos.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.

Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

ISBN: 978-607-710-143-7



9 786077 101437