

HumanidadEs
en tu casa

FAMILIA

EL GRAN PUNTO DE APOYO



CONTENIDO



Presentación.....	1
De regreso a casa	2
Estudiar junto a la licuadora	4
Muévase, don Tito	6
En los libros de Humanidades	8



Universidad Nacional Autónoma de México: Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector; Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, Secretario General; Dra. Guadalupe Valencia García, Coordinadora de Humanidades; Lic. Ángel Figueroa Perea, Director General de Divulgación de las Humanidades.

HumanidadEs en tu casa, publicación mensual de la Dirección General de Divulgación de las Humanidades, Coordinación de Humanidades-UNAM, año 1, número 1, noviembre de 2020. Consejo de redacción: Francisco Hernández, Octavio Olvera, Ariadna Razo y Antonio Sierra. Diseño: Mercedes Flores Reyna y Nidia Marlen Aguilar González. Ilustración de la tercera de forros: Eugenia H. Ávila.

Teléfono: 5622-7565, extensión 525 tavo@humanidades.unam.mx.



PRESENTACIÓN

En un periodo en que la mayoría de los mexicanos se encuentran en su hogar, la UNAM emprende una nueva aventura editorial: **HumanidadEs en tu casa**, publicación con la que queremos estar cerca de ti con contenidos breves, amenos y útiles para meditar sobre lo que sucede en nuestra sociedad. **HumanidadEs en tu casa** retoma así el propósito y la responsabilidad de acercarse a un público ubicado más allá de los espacios universitarios.

En su primera etapa de vida, **HumanidadEs en tu casa** sólo será editada en versión electrónica, hasta que las condiciones sanitarias le permitan circular como folleto impreso. Dado que nuestra principal intención es trabajar para ti, con el mismo nombre también encontrarás un cartel impreso —relacionado con el tema mensual— que podrás ver en lugares públicos, como el transporte y las calles de la ciudad y, a través de un código, conseguirás desplegar la publicación y el cartel digital en tu dispositivo móvil.

Ya que el objetivo principal de la naciente publicación consiste en ofrecer información relevante para nuestra comunidad, el eje temático del primer número es la Familia.

Se abre con “De regreso a casa”, una breve descripción de cómo se concibe la estructura familiar en buena parte de la sociedad mexicana; “Estudiar junto a la licuadora” es un instructivo de ayuda para focalizar el equilibrio emocional durante las clases a distancia durante esta cuarentena; “Muévase, don Tito” aborda el tema de la salud en la tercera edad y cierran el número un espacio dedicado a los niños y la columna “Del sepia al color”, que se encargará de mostrar el *antes* y *el ahora* de sitios emblemáticos de los barrios por los que caminamos.

HumanidadEs en tu casa agradece a los lectores su hospitalidad para este número y para los siguientes, en donde seguiremos divulgando lo que nuestros investigadores realizan para aspirar a una mejor sociedad.

DE REGRESO A CASA

Cuando bajó la cortina de su taller mecánico, el maestro Toño sintió una gran satisfacción ya que había terminado a tiempo el trabajo pendiente y lo mejor: agendó para el otro día la compostura de tres carros más.

Se dio cuenta de que en las últimas semanas había caído más trabajo, en comparación con los meses anteriores, cuando eran escasos los clientes, debido al lento movimiento de la economía.

A pesar de la reiniciada bonanza, al rodar su viejo Ford por las calles para regresar a casa, lo asaltaron algunas preocupaciones.

Él es la cabeza de una familia –y de una casa– en donde confluyen varias generaciones: su madre, Toñita, viuda desde hace una década; su esposa, Luciana, quien ha improvisado un puesto de antojitos para ayudarlo a enfrentar la crisis; Esteban, su hermano soltero que, como él, es mecánico; su hijo mayor, Antonio, que desde hace dos años vive en unión libre con su novia Alexa, pareja empeñada en terminar sus estudios profesionales; su pequeña hija, Lupita,

de nueve primaveras, y su Juanito, de siete, ambos en la primaria. El maestro Toño está convencido de que su familia funciona muy bien, ya que conviven, en un mismo espacio, diversas ramas de la familia.

En México el 12.3 % de las personas considera que la familia ideal es aquella conformada por varias capas generacionales.

Y son los más pequeños, precisamente, el objeto de su preocupación. Con la nueva modalidad de clases, Lupita y Juanito se tienen que turnar el uso de la única *tablet* en casa para tomar sus lecciones; por lo que, al volante, de regreso a casa, Toño ha tomado la decisión de comprar –a crédito– una nueva, para que cada uno de sus retoños tome sus clases en tiempo y forma. El mecánico se siente feliz de tener a su fa-



milia en su casa. Se siente responsable desde que su padre, también mecánico de oficio, lo motivó para prepararse profesionalmente para ser aún mejor que él. Ahora, siguiendo ese ejemplo, hace que sus chicos se superen más.

El 50% de los mexicanos coincide en reconocer que su infancia fue feliz al sentirse cobijados por el manto familiar.

Al llegar a casa, Lupita y Juanito abordan a su padre con chispeantes dosis de amor. Le piden ayuda para terminar sus respectivas tareas. El maestro hace a un lado el cansancio de todo un día de tra-

bajo en los grasientos motores y gustoso explica a sus pequeños las tablas de multiplicar y las sumas y restas.

Comprometido con cada uno de sus parientes, el maestro Toño comprende muy bien que la función de la familia no sólo es la reproducción de sus integrantes, sino que es la base para que ellos se sientan protegidos y promuevan una mejor sociedad.

Welti Chanes, Carlos, *¡Qué familia! La familia en México en el siglo XXI. Encuesta Nacional de Familia* (Colección Los mexicanos vistos por sí mismos. Los grandes temas nacionales) México, UNAM-IIIJ, 2015.



ESTUDIAR JUNTO A LA LICUADORA

Clases en línea y manejo del estrés

Eugenia

está en sexto de primaria y desde marzo toma sus clases en línea. **Pero no ha sido nada fácil.**

Ya no se puede concentrar, tiene hambre, tiene tarea, no hay recreo y extraña a sus amigos. Está molesta, ansiosa, le duele el estómago. Es decir, se siente **estresada.**

¿Cómo se pueden manejar estas emociones?

Estamos en medio de una pandemia. Por eso, nuestra prioridad número uno es atravesar y librar esta contingencia con el mayor grado de salud y bienestar físico y psicológico que sea posible.

Plan de manejo del estrés

1. Es importante el autocuidado y el cuidado mutuo

Cuida tu condición física, así podrás disminuir las fuentes de estrés. Cuida que tu alimentación sea balanceada, toma agua, duerme bien, haz descansos durante el día y realiza actividad física.

Información: Psic. Carolina Carreño Vargas. Taller de Manejo de Emociones en Tiempos de incertidumbre. Museo de las Constituciones-DGDH-UNAM.



Con esto en la mente debemos identificar:

¿Cuáles son las principales fuentes de estrés de la familia?

Por ejemplo: No poder conectarse, falta de equipos de cómputo, ruidos dentro de la casa...



¿Quiénes son las personas en las que puedes apoyarte?

Las relaciones con los demás pueden fortalecerte (familiares, amigos, compañeros de clase).



2. Construir un clima emocional que facilite el aprendizaje

Las emociones nos ayudan a saber qué nos pasa. Así sabemos lo que necesitamos para mejorar nuestra relación con lo que nos rodea. Son como una brújula que sirve para atravesar las situaciones de estrés. Por eso, tenemos que hablar de las emociones y escuchar atentos y comprensivos a las otras personas ya que sus emociones también son muy importantes. Haz acuerdos claros con tu familia sobre la manera adecuada de expresar enojos, tristezas y miedos.

Participa de las clases sin hacer comparaciones con otros estudiantes y asume los aciertos y errores como parte natural de todo proceso de aprendizaje.



3. Crear un entorno organizado, con metas claras, realistas y flexibles



Establece rutinas diarias. Si te organizas, tendrás más seguridad en tus actividades. Ponte de acuerdo con tu familia para repartir espacios de estudio y de trabajo. Fíjate metas concretas, realistas y flexibles para cada día. Ten siempre presente un plan B y personas a quienes recurrir si necesitas ayuda. Confía en tu capacidad de improvisar y si lo necesitas, pide ayuda. Si en el día las cosas no resultaron como te gustaría o como las planeaste, sé flexible, reprograma tus metas, comparte tu experiencia y enríquécete con las ideas de los demás.



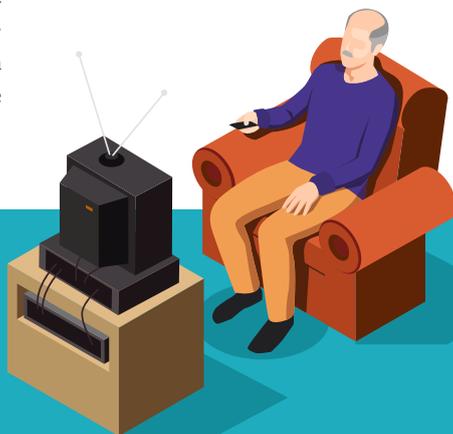
Múevase, DON TITO

Mi abuelo Tito ya cumplió 70 años; en su última revisión médica, el doctor le recomendó caminar tres veces a la semana, poco más de dos horas diarias de actividad física. Esto fue lo que dijo:

-Don Tito, necesito “que se active”, se lo recomiendo como una **acción preventiva** para que mantenga su **calidad de vida**. Es necesario que usted pueda moverse solo y que realice las actividades que más le gustan, así podrá conservar su cuerpo **funcionando** de acuerdo con sus necesidades diarias”.

Y después le explicó también a mi mamá:

-La salud es fundamental para el bienestar de las personas durante toda la vida, sin embargo, durante el proceso de envejecimiento nos enfrentamos a un deterioro físico y mental, lo cual es bastante natural, sin embargo, hay fac-



tores que provocan que este deterioro natural del cuerpo se acelere... por ejemplo, la contaminación, el no tener actividad física constante, no participar de actividades recreativas para ejercitar la mente, una dieta sin los nutrientes esenciales y carecer de hábitos saludables en general. Además, de las dificultades de acceso a los servicios de salud.

-¿Y es peligroso eso, doctor?
-preguntó mi mamá.

-Pues sí. En México, las principales causas de muerte de la población con 65 años o más son la diabetes, el infarto al miocardio, las enfermedades pulmonares, insuficiencia cardíaca y pulmonía. Estas enfermedades están relacionadas con el tipo de dieta, el nivel de actividad física y con algunos factores socioeconómicos.

El doctor continuó:

-Para el año 2050 uno de cada cuatro mexicanos tendrá más de 60 años. A este fenómeno se le conoce como “envejecimiento demográfico”. Es decir, en la pirámide de población, aumentará el número de personas de mayor edad en referencia a la población joven.

Por eso es importante tener actividad física, cuidados preventivos, revisiones médicas constantes y un estilo de vida lo más sano posible.

Después de las recomendaciones del doctor, cada semana, mi mamá, el abuelo Tito y yo nos vamos al parque que está a cinco cuadras de la casa; yo corro al columpio para ganar lugar y mientras me balanceo, los veo caminar y caminar.

Verónica Montes de Oca, coordinadora.
Vejez, salud y sociedad en México: aproximaciones disciplinarias desde perspectivas cuantitativas y cualitativas. México. UNAM, Instituto de Investigaciones Sociales, 2014.



¿A qué jugaban los niños hace 300 años en la Ciudad de México?

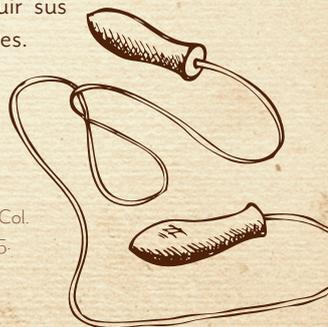


Mientras las señoras disfrutaban de la compañía de sus amigas en la azotea de sus casas a la hora del chocolate, los niños se divertían jugando de diversas maneras. Los más pequeños aprendían a caminar en andaderas de madera; las niñas solían pasear a sus muñecas de porcelana, algunas europeas, otras orientales y hacían rodar un arco de madera. Los niños, por su parte, se turnaban para montar caballitos de madera apoyados en plataformas con ruedas que sus compañeros empujaban... y claro, jugaban a la guerra con cañoncitos y lanzas que se vendían en el portal de Mercaderes.

Jugaban a la honda, los zancos, la cuerda, el columpio, las nueces (después convertidas en “canicas”), la rayuela, la gallina ciega, los ciciacos (más tarde transformado en avión); no faltaron las luchas, la natación, el volante (conocido en el siglo XX como “bádminton”) y otros más.

Uno de los juegos favoritos de los niños era volar papalotes (“cometas”, les llamaban entonces), el problema era que los volaban desde las azoteas de sus casas, lo que provocó muchos accidentes de niños e incluso de adultos, que caían por perseguir sus artefactos voladores.

Martha Fernández,
Teatro de maravillas.
La vida en la Ciudad de México durante la época virreinal, UNAM, 2018, Col. Cátedra Universitaria, # 5.



¿TÚ CUAL ERES?

X [] - ZOO-M.COM

QUETZAL



PERRITO DE LA PRADERA



GUSANO DE MAGUEY



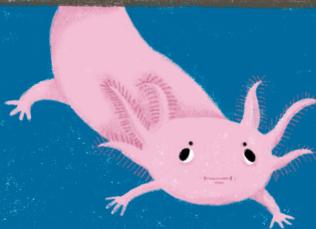
OCELOTE



XOLO



AJOLOTE



TLACUACHE



TEPORINGO



FIN



José María Velasco. *Puente de Panzacola* (1861), Coyoacán. Tomado de *Homenaje Nacional. José María Velasco (1840-1912)*, México, Museo Nacional de Arte, 1993, p. 87.

DEL SEPIA AL COLOR

Este edificio se llama El obraje de Panzacola, porque, en efecto, se construyó, o se adaptó por lo menos, en tiempos, muy anteriores, para una fábrica de paño que nunca pasó de ser muy ordinario y de malísima calidad, que se destinaba, en competencia con el paño de Querétaro, para vestir a la tropa de línea.

Cerróse la fábrica y quedó por algunos años abandonado el caserón [...] siendo,

según malas lenguas, el refugio de ladrones; de manera que, al llegar a Panzacola, los paseantes y viajeros tenían miedo de ser asaltados, sacaban sus pistolas y apresuraban el paso, y no se consideraban seguros sino cuando pasaban la capillita en la gran y pintoresca calle de Chimalistac...

Manuel Payno,
Los bandidos de Río Frio.

Puente de Panzacola, 2020. Avenida Universidad y Francisco Sosa, Coyoacán.

