MEMORIAS DE FAMILIA

Cuéntamelo todo

Guía y 40 preguntas para grabar los recuerdos de quien más quieres

Memorias de familia · laverdad.site

Cuéntamelo todo · Guía gratuita de Memorias de familia

© 2026 laverdad.site. Puedes imprimirla y compartirla libremente con tu familia.

Memorias de familia convierte estas grabaciones en un libro de tapa dura. Más información en laverdad.site/memorias.

Índice

1. Antes de grabar 5

2. Las 40 preguntas 7

3. Y después de grabar 11

PARTE 1

Antes de grabar

Las historias de una familia viven en la memoria de unas pocas personas. Cuando se van, se llevan con ellas el nombre del pueblo de la bisabuela, la canción que cantaban en la vendimia o la razón por la que el abuelo nunca quiso volver a subir a un barco. Esta guía sirve para que eso no pase.

No hace falta ser periodista ni tener un equipo especial. Hace falta un móvil, una tarde tranquila y ganas de escuchar.

Cómo grabar con el móvil

- **Usa las notas de voz de WhatsApp o la grabadora del móvil.** Cualquiera vale. Pon el móvil sobre la mesa, entre los dos, a un palmo de quien habla.
- **Busca un sitio sin ruido de fondo.** Apaga la tele y la radio y aléjate de la cocina mientras funciona la campana o el lavavajillas.
- **Mejor sesiones cortas.** De 20 a 40 minutos cada vez. Cansa menos y los recuerdos salen mejor cuando no hay prisa.
- **Di al principio la fecha y quién habla.** «Hoy es 3 de marzo, estoy con la abuela Carmen.» Ayuda a ordenar después.
- **No cortes la grabación por un silencio.** Muchas de las mejores historias llegan después de una pausa larga.

Cómo preguntar para que salgan las historias

La diferencia entre un listado de fechas y un libro que emociona está en cómo se pregunta.

- **Pide escenas, no datos.** En vez de «¿en qué año te casaste?», pregunta «¿cómo fue el día de tu boda? ¿qué recuerdas de esa mañana?».
- **Pregunta por los sentidos.** Olores, sonidos, comidas, la ropa, el tiempo que hacía. Son la puerta de entrada a los recuerdos.
- **Repregunta.** «¿Y qué pasó después?», «¿Cómo te sentiste?», «¿Quién más estaba?».
- **Deja que se vaya por las ramas.** Si una pregunta lleva a otra historia, síguela. Las preguntas de esta guía son un mapa, no un examen.
- **No corrijas.** Si una fecha o un nombre no cuadra, apúntalo para comprobarlo después, pero no interrumpas.

> **Un consejo de quien lo ha hecho**
>
> Lleva una foto antigua a cada sesión y empieza preguntando quién sale en ella. Una sola foto puede dar para una hora de recuerdos.

Las fotos y los papeles

Mientras grabáis, ve apartando:

- Fotos antiguas, aunque estén rotas o descoloridas. Se pueden restaurar.
- Cartas, postales, recordatorios de comunión o de boda.
- Documentos curiosos: una cartilla, un billete de tren, una receta escrita a mano.

Haz una foto con el móvil a cada cosa, con buena luz y sin flash. Apunta detrás, o en una nota, quién sale y de qué año es más o menos.

PARTE 2

Las 40 preguntas

No hace falta hacerlas todas ni en este orden. Elige las que más te apetezcan para cada sesión. Si una respuesta se alarga, mejor: esa historia será un capítulo.

Los orígenes

1. ¿Dónde y cuándo naciste? ¿Qué te contaron de aquel día?
2. ¿Cómo eran tus padres? ¿A qué se dedicaban? ¿Qué frase suya recuerdas todavía?
3. ¿Conociste a tus abuelos? ¿Qué historias se contaban de ellos?
4. ¿Cómo era la casa donde te criaste? Descríbemela habitación por habitación.
5. ¿Cuántos hermanos erais? ¿Con quién te llevabas mejor y por qué?

La infancia

6. ¿A qué jugabais? ¿Con qué juguetes, si los había?
7. ¿Cómo era tu escuela y tu maestro o maestra?
8. ¿Qué se comía en casa un día normal? ¿Y en las fiestas?
9. ¿Cuál es el recuerdo más antiguo que tienes?
10. ¿Alguna travesura de la que todavía te acuerdes?

La juventud

11. ¿Cuándo empezaste a trabajar? ¿En qué y por cuánto?
12. ¿Qué hacíais los domingos y en las fiestas del pueblo o del barrio?
13. ¿Qué música escuchabas? ¿Qué canción te sigue llevando a esos años?
14. ¿Qué querías ser de mayor? ¿Lo conseguiste?
15. ¿Hubo algún momento en que tu vida cambió de rumbo?

El amor y la familia

16. ¿Cómo conociste a tu pareja? Cuéntame la primera vez que os visteis.
17. ¿Cómo fue el noviazgo? ¿Qué hacíais, dónde ibais?
18. ¿Cómo fue el día de vuestra boda?
19. ¿Qué sentiste cuando nació tu primer hijo o hija?
20. ¿Qué es lo que más te ha costado y lo que más te ha gustado de ser padre o madre?

El trabajo y los lugares

21. ¿Cuáles fueron tus trabajos? ¿Cuál te hizo más feliz?
22. ¿Tuviste que mudarte o emigrar? ¿Cómo fue el viaje y la llegada?
23. ¿Qué compañeros o jefes recuerdas especialmente?
24. ¿Cuánto costaban las cosas entonces? ¿Qué te compraste con tu primer sueldo?
25. ¿Qué casas has tenido? ¿Cuál ha sido tu sitio favorito en el mundo?

Los tiempos difíciles

26. ¿Cuál ha sido el momento más duro de tu vida? ¿Cómo saliste adelante?
27. ¿A quién has echado más de menos?

28. ¿Hubo alguna época de escasez? ¿Cómo os apañabais?
29. ¿Alguna vez tuviste que tomar una decisión muy difícil?
30. ¿Quién te ayudó cuando más lo necesitabas?

Lo que has visto cambiar

31. ¿Qué invento o cambio te dejó con la boca abierta?
32. ¿Qué cosas de antes echas de menos? ¿Y cuáles te alegras de que ya no existan?
33. ¿Qué acontecimiento recuerdas como si fuera ayer?
34. ¿Cómo ha cambiado tu pueblo o tu barrio desde que eras pequeño?
35. ¿Cuál ha sido el viaje más importante de tu vida?

Lo que dejas

36. ¿De qué estás más orgulloso u orgullosa?
37. ¿Qué consejo le darías a tus nietos para cuando tengan tu edad?
38. ¿Hay algo que no hayas contado nunca y te gustaría que se supiera?
39. ¿Cuál es la receta, la canción o la costumbre que no se debe perder en la familia?
40. Si tuvieras que resumir tu vida en una frase, ¿cuál sería?

PARTE 3

Y después de grabar

Cuando tengas varias horas de grabación y un puñado de fotos, tienes en tus manos algo que no tiene precio. Ahora solo falta que no se quede olvidado en el móvil.

Guárdalo bien

- Copia las grabaciones y las fotos en dos sitios distintos: el ordenador y una nube, o un pendrive.
- Ponles nombre con la fecha y el tema: «2026-03-03 abuela infancia».
- Comparte una copia con tus hermanos o primos. Lo que está en un solo sitio se puede perder.

Conviértelo en un libro

Si quieres que esos recuerdos se lean dentro de cincuenta años, en Memorias de familia los convertimos en un libro de tapa dura:

1. Nos envías las grabaciones y las fotos.
2. Transcribimos todo y lo escribimos con su forma de hablar, sus expresiones y su humor, ordenado por épocas.
3. Restauramos las fotos y las colocamos junto a cada historia.
4. Revisáis el borrador en familia. Corregimos lo que haga falta.
5. Lo imprimimos en tapa dura y os llegan los ejemplares a casa.

Más información

Precios, un libro de muestra y el formulario para pedirlo, en

> **laverdad.site/memorias**.