

AFUP ^{Revista} TRIBUNA

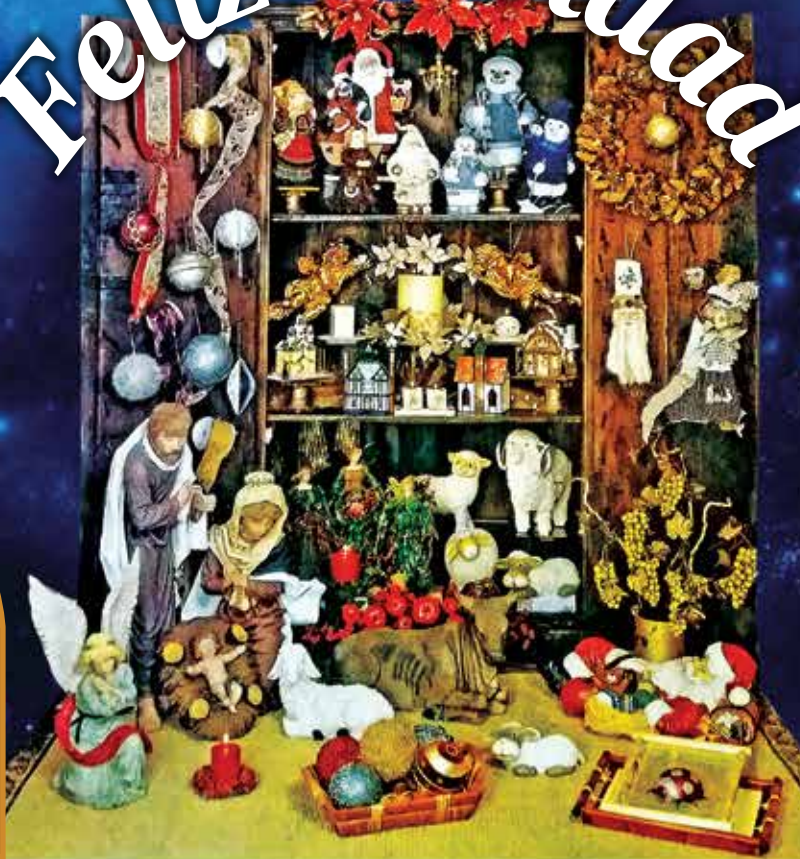
ISSN 14-09-3057

Diciembre 2022

Nº. 90



Feliz Navidad



Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP)

Tel.: 2225-2908

Apdo: 1553-2050 San Pedro de Montes de Oca

E-mail: info@afup.cr

Sitio web: www.afup.cr

 AFUP.CR

ÍNDICE

Desde la Presidencia	3-4
Desde la Sede	4-5
IX Concurso de Fotografía	5
Por nuestra salud	6-7
Representante de AFUP ante JUPEMA	8-9
“AFUP frente a las diferentes situaciones que afectan las pensiones”	10-11
Feria de la Salud	12-13
Nuevas afiliaciones y condolencias	14
De nuestras afiliadas	
Del libro inédito: No existe paz sin memoria	15
De las Filiales	16-17-18-19-20-21 -22

Comité Editorial:

Misael Muñoz Rojas - Coordinador
Marlene Pandolfi Lizano
Carmen Pereira Esteban

Colaboradora:

Francini Sandoval Campos

Diagramación y Pre-prensa:
Roy Artavia Gutiérrez

Impresión
Grupo Grafos Multiservicios SRL.
Tel: +506 8392.89.91



El Poder de Tolerar

6



“AFUP frente a las diferentes situaciones que afectan las pensiones”

10



Feria de la Salud

12



De las Filiales

16

Algunos contenidos en esta revista son responsabilidad y criterio exclusivo de su autor; sus puntos de vista no necesariamente reflejan el pensamiento de AFUP.

Las imágenes utilizadas en esta revista son con fines únicamente ilustrativos.





Marco Aurelio Chaves Rodríguez
Presidente de AFUP.

Primero que nada, dar gracias a Dios por el don de la vida y hacerles llegar un saludo de Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo 2023, deseándole a cada una de las personas que conforman la Asociación, mucha paz, dicha y prosperidad.

Agradezco el apoyo demostrado en las visitas de mi persona a cada una de las Filiales, en donde siempre fui recibido con mucho cariño, amistad y cortesía, durante las cuales, en algunas ocasiones se llevaban a cabo actividades propias de trabajo de la Filial, en otras, celebraciones de aniversario, cumpleaños de algún sector de la membresía, enaltecer a las madres y padres, u otros temas, oportunidades muy poderosas y entendibles para juntarse a celebrar.

Aprovechamos esas giras para saludar, hacerles entrega de algún detalle enviado por alguna Comisión, como lo fueron los manteles y banners entre otros, en lo que colaboró la Comisión de Divulgación e Imagen Institucional. Lo mismo que para entregar obsequios de la Comisión de Estilos de Vida Saludable para favorecer la movilidad y realizar el diagnóstico de la situación de salud de nuestros asociados y asociadas. Destaco en este sentido, la actuación de la Comisión Socio Cívico Cultural, la cual ha procurado siempre, desarrollar y activar cada celebración; subrayo en este punto, la organización de la Fiesta de Fin de Año, en la cual quienes asistan, con seguridad estarán

muy felices de participar. Así mismo, digno de mencionar la actuación de la Comisión de Realidad Nacional, la cual a capa y espada ha defendido las pensiones, promoviendo con gran atino, sendos conversatorios y foros, que han favorecido la información de todas las personas. También la ejecución de la V Feria de la Salud, en donde la Comisión Fondo de Mutualidad se puso una flor en el ojal, al rescatar una actividad importante en la Sede central y distinguir que también algunas Filiales, entre ellas San Carlos y Occidente, desarrollaron actividades similares, favoreciendo a una gran cantidad de afiliados y afiliadas. Igualmente, destaco el trabajo y aporte de las comisiones de Filiales, Normativa, Administración y Planificación, Presupuesto y Finanzas, que con su actuar responsable han dado luz, brillo y tranquilidad a la Asociación.

Sé del esfuerzo, la seriedad y compromiso de cada una de las personas que forman parte de la Junta Directiva Central, las Comisiones de Trabajo, la Fiscalía, la Administración y claro está, de las personas que integran cada una de las Filiales de la Asociación, ya que juntos formamos la gran familia AFUP y nos movemos todos en la misma dirección, tratando de actuar de la mejor manera, con armonía y siendo felices en lo que hacemos.

Por eso y muchas cosas que hemos pasado en este 2022, valoro la unión demostrada para superar adversidades como la pandemia, que





IX CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

El acto formal de clausura y premiación del IX Concurso de Fotografía para aficionados de AFUP, organizado por la Comisión de Divulgación e Imagen Institucional, se celebró el pasado 10 de noviembre. Este año el tema fue "Paisaje local que incluya la Luna", así pudimos disfrutar de hermosas fotografías de entornos naturales, como ya es costumbre en las temáticas de este concurso, esta vez con nuestro satélite de protagonista. Participaron 16 concursantes, la mayoría presentó el máximo de 3 fotografías que permite el Reglamento, para un total de 45 fotografías.

Como siempre, el Jurado Calificador estuvo conformado por tres fotógrafos profesionales ajenos a AFUP, dos de la Universidad de Costa Rica y uno de práctica independiente: Laura Rodríguez Rodríguez, Denis Castro Incera y Catalina Omacell Salguero, quienes seleccionaron los tres primeros lugares con premios en efectivo, además, tres menciones de honor y seis fotografías para completar la confección de un calendario con todas estas fotografías.

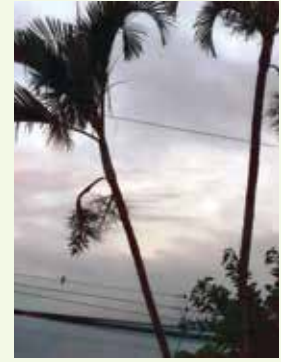
Premios y menciones de honor:



I Lugar: Jorge Alvarado Alvarado.
Fotografía: Entre ramas.



II Lugar: Ana Margarita Masis Jiménez.
Fotografía: El lagarto y la Luna.



III Lugar: Julia E. Vargas López.
Fotografía: Enamorado.



I Mención de honor:
Rodolfo Aguilar Valerio.
Fotografía: Estación Atlántico.



II Mención de honor:
Alba Nidya Walsh Cortés.
Fotografía: Luna con su lucero oculto.



III Mención de honor:
José Luis Méndez Araya.
Fotografía: Crepúsculo.



El Poder de Tolerar

Por: Héctor Arce Aguilar
 Psicólogo de JUPEMA

Las dinámicas sociales implican que el ser humano desarrolle habilidades, destrezas y, desde luego, principios que permitan la construcción de relaciones interpersonales sanas. Sin embargo, hemos sido testigos del aumento de violencia, discriminación, estereotipos, exclusión, entre otros déficits sociales que no permiten una sana interacción, y, por consiguiente, que tengamos una cultura de paz.

Este espacio que se les va a compartir, esperamos se convierta en una meditación constante que nos lleve a la reflexión para que, desde nuestra individualidad podamos aportar a la construcción colectiva de una sociedad que necesita dinámicas de paz.

Podemos hacernos la pregunta: ¿Cuál es mi aporte personal para que en mi casa, mi barrio, mi comunidad o el lugar donde me encuentre sea un lugar de paz?

Tal vez podemos empezar con la tolerancia, este es un valor importante para que en nuestro mundo los seres humanos puedan convivir oportunamente, respetándose y sobre todo en paz. La ONU celebra el 16 de noviembre, como el Día Internacional de la Tolerancia y hace un llamado a la importancia de ver la tolerancia como un vehículo para la paz de los pueblos.

Primero el hogar

Pensemos primero en nuestro hogar, e interioricemos en las siguientes preguntas: ¿qué situaciones son difíciles de tolerar de las personas con las que convivimos? ¿cuántos de mis familiares piensan distinto a mí?, ¿cuáles de las cosas que más me gustan a mí, no tienen el mismo valor para alguien en el hogar? Solo bastan unas cuantas preguntas para darnos cuenta de que hasta en nuestro hogar necesitamos del poder de tolerar, ya que no siempre se comparten los mismos gustos o la forma de pensar es distinta; sin embargo, eso no tiene por qué generar un conflicto, ya que ante las diferencias entra el respeto que me lleva a tolerar.

Muchas veces tenemos miedo a lo que es distinto, inclusive a nivel social tendemos a agruparnos con lo que es similar a nosotros y rechazamos lo que es diferente, no obstante, esta conducta nos aleja de oportunidades y de conocer personas excepcionales de las que, en la mayoría de las ocasiones, nos alejamos por miedo o diferencias.

Ahora bien, cuando hablamos de la tolerancia no significa que debo aceptar todo con lo que no estoy de acuerdo, como algo impuesto, más bien se trata de generar respeto a las circunstancias, lugares o personas que tal vez, no comparten mis mismos criterios.



Practique la empatía

El poder de tolerar va de la mano con la empatía, pues es necesario acercarse al otro para entender su realidad, para saber el porqué de su comportamiento y así poder ser personas que respetan otras formas de ser. Cuando no hay tolerancia se cae en la intolerancia, teniendo un sesgo a nivel de pensamiento donde me creo superior o mejor que los demás y pienso que solo lo mío es importante.

Cuando somos seres humanos intolerantes podemos caer en males sociales como el hostigamiento, la segregación, burlas y todo tipo de violencia. Tenemos que estar muy atentos, tener mucho cuidado de no llegar a estos extremos, pues lamentablemente la intolerancia mata vidas en su forma mas devastadora de expresión.

Recordemos que en la vida todo es cuestión de percepción, que al final esto se traduce como una interpretación de la realidad según nuestros sentidos, el proceso educativo y de socialización. De esta manera pensar que siempre tenemos la razón puede estar muy lejos de ser cierto, todos vemos las cosas distintas, muchos pensamientos diferentes, hasta las mismas etapas de la vida nos muestran un escenario diverso.

Si la tolerancia está presente en nuestra vida es posible tener una cultura de paz, donde la violencia y las guerras puedan disminuir o erradicarse, pero, desde luego, es un trabajo que no solo compete a las instituciones, sino también a cada uno de nosotros como lo mencionamos anteriormente. Es trabajo nuestro ser más tolerantes, amar más a los demás y mirar desde el corazón.

Claves para fomentar la tolerancia

La tolerancia es una construcción, y no podemos despedirnos de este ejercicio de meditación si no ponemos en marcha algunas claves que nos pueden ayudar a ser más tolerantes.

1. Trabajar nuestro ego y apegos: A veces nos da miedo soltar lo que somos o lo que tenemos, nos aferramos tanto a una opinión que hasta podemos perder una amistad. No se trata de ganar, nunca ganamos con tener la razón. Más bien es un proceso de escuchar, observar y aprender.

2. Mirarnos a nosotros mismos: Todo empieza por nosotros, cuando sentimos que algo o alguien no



va con nosotros, la recomendación es mirar dentro nuestro, ya que, de cierta manera proyectamos cosas propias en los demás y de ahí la intolerancia.

3. Educación e investigación: Es nuestro trabajo investigar y educarnos para conocer más acerca de un tema, en la medida que tengamos más información real sobre algo en específico, es más sencillo comprender el escenario y todas las variables. Es una forma de romper estereotipos y prejuicios.

4. Compasión: Un proceso importante para los seres humanos, es acercarnos a la realidad del otro, esto nos permite entender su visión, su comportamiento y hasta su dolor. Es un proceso empático.

5. Mente abierta: Esto significa no cerrarse a las posibilidades, más bien cuando sentimos que algo es tan distinto a lo que somos cada uno de nosotros, se debe buscar qué cosas nos unen en lugar de aquellas que nos separan.

6. Escucha activa: No se trata solo de oír lo que nos están diciendo, se trata de prestar atención y al hacerlo, definitivamente estamos escuchando no solo la palabra, sino también estamos escuchando a otro ser humano.

Para concluir, es importante comprender que somos seres sociales y necesitamos a los demás en nuestra vida. Todos somos diversos desde nuestra forma de pensar hasta la forma de vestir, no hay verdades absolutas y todo es una interpretación. Al final todos somos distintos, pero somos lo mismo como lo dice la frase de Walt Whitman: "Cuando conozco a alguien no me importa si es blanco, negro, judío o musulmán. Me basta con saber que es un ser humano" ●





M.Sc. Hervey Badilla Rojas
Representante de AFUP

¡AVANZAMOS COMO EQUIPO!

Cuando nos aproximamos al final de este año 2022, es importante hacer un pequeño recuento de la labor desarrollada, tanto por esta representación como de la institución JUPEMA como un todo.

En relación con el trabajo llevado a cabo, podemos resaltar aspectos de coordinación tanto con la Junta Directiva Central de AFUP como con las Filiales en procura de dar a conocer aquellas decisiones importantes que permiten la continuidad de los objetivos estratégicos formulados por nuestra Institución.

Mi compromiso total en la defensa del Régimen de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional, así como de aquellos aspectos que atentan con menoscabar los derechos y conquistas establecidas en la Ley que nos rige y que están siendo amenazadas por la clase política.

Apoyar la gestión administrativa para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos operativos y estratégicos formulados en los respectivos planes de corto y largo plazo, así definidos.

Atender las preocupaciones de nuestra membresía que, hoy día están impactando su estilo y modo de vivencia por las serias situaciones financieras que están atravesando.

Lo anterior, lo menciono a modo de un pequeño recuento que a lo interno atendemos y que, en ese día a día, nos permite conocer y avanzar con el trabajo de compromiso que busca una mejor calidad de vida.

Por otra parte, JUPEMA tiene la misión de defender la seguridad social por medio de la sana administración de los regímenes de pensiones de los trabajadores de la Educación costarricense; es responsable de la eficiente gestión y sostenibilidad de éstos. Para ello, es esencial que entre todos ejerzamos una función de vigilancia y tengamos una visión crítica de aquellos embates que recibimos en procura de debilitar nuestro sistema de pensiones. No debemos olvidar que este tema de las pensiones siempre ha estado en el centro de la polémica, sobre todo cuando se abre la discusión financiera y de la sostenibilidad de los regímenes de pensiones, de su estructura de financiamiento y el impacto del gasto en pensiones en el presupuesto nacional. Y es justo, en medio de estas tormentas, en donde nuestra Institución ha demostrado la correcta y eficiente manera de gestionar y administrar el Régimen de Capitalización Colectiva; asimismo, ha logrado defender el Régimen Transitorio de Reparto, esto ante las reiteradas amenazas que se le han hecho, bajo argumentos que se caen por su propio peso y que más bien, los Gobiernos han usurpado al no crear el fondo de pensiones desde su inicio,



todo lo contrario, se dedicaron a tomar nuestros recursos y pasarlos a formar parte de su fondo de operación y desviarlos dejando sin previsión el futuro del Magisterio. Situación que la conocen muy bien, pero no les interesa prestar atención y se dedican a vender humo y despotricar en contra de nuestros derechos, poniendo al pueblo en contra de la clase magisterial.

No deseo ser extenso con estas reflexiones, dado que son temas ya conocidos, pero sí debemos estar vigilantes y atentos en la defensa de los derechos que con mucho esfuerzo el Magisterio ha logrado.

Doy las gracias a aquellas personas que me retroalimentan por medio de las sugerencias para cumplir con la misión encomendada y fortalecer la gestión activa como su representante.

Finalmente, y en esta época de final de año ruego a nuestro Creador que nos ilumine a quienes pertenecemos tanto a AFUP como a JUPEMA, para seguir con nuestro compromiso de culminar el día a día con cada uno de los objetivos personales y familiares cumplidos.



Les deseo un afectuoso saludo navideño, con la esperanza de que celebren estas fiestas en el calor del hogar y que disfruten con sus seres queridos. Y que el nuevo año 2023, les depare salud, felicidad, prosperidad, pero, sobre todo, que sean bendecidos en cada uno de sus hogares y continuemos siendo parte de esta gran familia que como AFUP hemos compartido. "Feliz Navidad y un Próspero Año Nuevo". ●

CLUB DE MANUALIDADES

Por un año más hemos tenido las manualidades, como el bordado y el quilting entre otras, que fomentan la adquisición de nuevas destrezas, creatividad, concentración, ayuda a bajar los niveles de estrés y sobre todo es un espacio donde se comparte y se crean nuevos vínculos entre personas con intereses en común, promoviendo así una de las finalidades de nuestra querida Asociación que es tener calidad de vida.





“AFUP frente a las diferentes situaciones que afectan las pensiones”

MSc. Sonia Hernández S.

Coordinadora de la Comisión de Realidad Nacional

En la gestión de la nueva Junta Directiva, a partir de abril 2022, la Comisión de Realidad Nacional, (CRN), ha venido funcionando bajo un Plan de trabajo, que contempla varias tareas y entre ellas, concientizar sobre la problemática social y económica que afecta a la membresía de AFUP.

Desde un inicio, la Comisión de Realidad Nacional analiza la afectación de las pensiones del Magisterio Nacional, tanto en la membresía de AFUP como en otras organizaciones, debido a las leyes recientemente aprobadas y otras en trámite, por la Asamblea Legislativa.

En octubre se logró un conversatorio por vía Zoom con la participación de 73 personas conectadas desde varias regiones del país, mediante el cual se informó sobre las condiciones de las pensiones del Magisterio, inherentes a la membresía.

Esta Comisión revela que, el 81% de las personas pensionadas del Magisterio posee una pensión considerada baja, con un monto menor a 1,5 millones de colones nominales, y tiene cargas impositivas que se acercan al 50% de dicho monto, constituidas por la cuota a la CCSS, por el régimen de Enfermedad y maternidad, la cuota por la póliza de vida obligatoria de la SSVM, la cuota del 5/1000 para la administración del régimen pensiones de la JUPEMA, más el monto que corresponde al Impuesto sobre la renta a partir de los 800 mil colones.

La población de personas pensionadas dentro del régimen del Magisterio Nacional, asciende a 35 mil, y son una mayoría de 65 años. En la actualidad soportan un aumento desmedido del costo de la vida, expresado en una inflación del 11.2%, que responde al aumento de los precios de alimentos básicos como el aceite, los productos lácteos, el arroz, los frijoles, la harina, el café, el azúcar y las carnes. Asimismo,





el aumento de los precios de los servicios y del transporte, resultado del aumento de los derivados del petróleo, en un escenario de pérdida de la capacidad adquisitiva y de empobrecimiento progresivo de las familias. Aunado a ello, se reflejó drásticamente el aumento de las tasas de interés en los créditos de JUPEMA.

El Conversatorio reconcilia un espacio de acercamiento entre la membresía de AFUP. Presenta voces deseadas en manos de expertos, que recalcan la Defensa de los derechos adquiridos de las personas jubiladas de dicho régimen, los peligros del Régimen Transitorio de Reparto del Magisterio Nacional, frente a un fondo que no existe y como no existe, los ajustes salariales depende de la voluntad del Ministerio de Hacienda y la Regla Fiscal que los impide.

Según los expertos, ello está en contra de la Constitución Política, la cual define que todo régimen de pensiones debe financiarse con el aporte de tres contribuyentes: el trabajador, el patrono y el Estado:

Artículo 73.- Se establecen los seguros sociales en beneficio de los trabajadores manuales e intelectuales, regulados por el sistema de contribución forzosa del Estado, patronos y trabajadores, a fin de proteger a éstos contra los riesgos de enfermedad, invalidez, maternidad, vejez, muerte y demás contingencias que la ley determine.

De esta manera, los análisis llevaron a entender que ha habido violación al principio de financiamiento

tripartito: el resultado anual es el desfalco más grande de la historia de Costa Rica, en millones de colones.

Se analizó con detenimiento la aberración de la ley 9796 y se argumenta:

1. A diferencia del RCC, a las personas pensionadas del RTR se les aplicaron normas específicas y onerosas para disminuir los montos de pensión altos (art 70 y art 71).
2. Toda esta población que corresponde a las pensiones del Magisterio paga impuestos y cargas sociales: hoy día y en conjunto, reducen su pensión nominal hasta en un 55% siguiendo estándares y fijados en convenios y tratados internacionales.

En resumen, se trata de un enorme grupo de personas jubiladas que cotizaron lo suficiente para recibir la pensión que se les asignó y que, paulatinamente han sido víctimas de despojo por parte de los últimos Gobiernos.

Es criterio de la comisión que tanto AFUP como JUPEMA, deben alertar que esto es ilegal e injusto y que se agrava cada vez más, por lo que es meritorio sumarse a la lucha, para detener ese despojo, a la vez que se obligue al Estado a reintegrar las cotizaciones de la membresía afectada para darle sostenibilidad en el futuro, al fondo de pensiones. ●



Feria de la Salud





La Comisión de Mutualidad organizó la Feria de la Salud de AFUP el lunes 10 y martes 11 de octubre de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Durante dos días se contó con apoyo médico en: valoración nutricional, toma de signos vitales, fisioterapia, valoración nutricional y electrocardiograma por los especialistas de JUPEMA. El Laboratorio Clínico de la Universidad de Costa Rica ofreció exámenes de laboratorio en glucosa, hemoglobina glicosilada, examen general de orina, nitrógeno ureico, creatinina, colesterol, triglicéridos, factor de riesgo coronario y otros. ASEMBIS con exámenes de la vista. El Pie Clínica de Podología consulta de hongos en piel y uñas. AGECO aportó con el programa Movimiento y Salud. Emergencias Médicas colaboró con el ofrecimiento de pólizas médicas y la charla “Primeros Auxilios”.

Cada participante llenó, con antelación, una boleta de citas para la especialidad que requería y se iban pasando de esa forma al cubículo correspondiente para su atención.

Los dos días que se realizó la Feria, se brindó refrigerios para todos los asistentes de parte de JUPEMA, pensando principalmente en la gente que llegaba en ayunas para realizarse los exámenes.

JUPEMA también colaboró con la confección de carnés de AFUP.

Se tomó en cuenta la salud mental y la calidad de vida, así la Comisión de Estilos de Vida Saludable realizó zumba y una clase de baile cada día.

El Hotel Villa Lapas estuvo presente promocionando su convenio con AFUP y rifó un día en el Hotel.

Se realizó una actividad de pintura de piedras, muy concurrida y disfrutada.

nuevas AFILIACIONES

De Agosto a Octubre 2022

► FILIAL CARTAGO

Gabriela Carballo Chacón
Olga González Villalobos

Hípólito Fco. Latino Alvarado
Bernarda Méndez Mejía

► FILIAL TURRIALBA

Ronald Aguilar Dormond
José Miguel Garita Romero

Jesús María Maroto Jara

► FILIAL SAN JOSÉ

Marietta Calderón Arguedas
Sandra Masis Sanabria

Gerardo Robles Abarca
Virginia Solís Alvarado

► FILIAL HEREDIA

Magdalena Calderón Calderón
Grace Molina Ruiz
Zaida Piedra Mora

Margarita Vargas Calvo
Lucía Vargas Miranda
Mayra Villalobos González

► FILIAL OCCIDENTE

Teresa Barrantes Lobo
María Antonieta González Paniagua

Nuestras más sentidas condolencias

FILIAL SAN JOSÉ

Bernardo Bermúdez Aguilar
María Cecilia Pochet Pacheco
Eddy Hernández Castrillo
Rodolfo Vargas Hernández

FILIAL GUANACASTE

Luis Angel Herrera Castro
Rafael Angel Rodríguez Cruz

FILIAL CARTAGO

Mario Enrique Bonilla Aguilar
Freddy Segura Soto

FILIAL TURRIALBA

Cornelio Rojas Romero

AMOR ES... CUIDAR DE TU FAMILIA



Hay cosas que es mejor tenerlas y no usarlas,
que no tenerlas cuando se necesitan

¡ESTA ES SU MEJOR OPCIÓN!

- Hasta 8 personas (2 mayores a 70 años)
- Precio accesible, sin pagos adicionales, ni deducibles.
- 8 servicios funerarios entre 5 opciones a elegir.
- Aprobado por la SUGESE y respaldado por capital nacional.

Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar

Registrado en SUGESE

P22-66-A02-979/P22-66-A02-981



Más información en la sucursal
más cercana o al



800-FUNERAL
800-3863725

www.funerariadelmagisterio.com

Del libro inédito: No existe paz sin memoria



María Pérez Yglesias

Ya nadie con canciones

Ya nadie
con canciones,
consignas,
versos,
libros.

Las balas
silban heridas,
contraen esperanzas
niegan muertes.

Yo en el frente
ganando batallas,
extraviando amigos,
perdiendo las ganas
de respirar futuro.

Tú en la retaguardia,
a salvo
detrás de lo clandestino,
de los rumores,
de la inestabilidad.

Ya nadie
con canciones,
slogans,
ni poemarios.

Tú y yo,
Moreno,
¿volveremos a
ser los mismos?

Los Bayer

Su mano pequeña,
aterrada,
valiente,
me sorprende.

Desconocidos,
caminamos al exilio.

El ciprés azota
su olor a nostalgia navideña
y los granizos alivian la sed.

Una mina explota
con llanto de herida.

El niño y yo
marchamos lento
y la frontera
se cierra a las diez.

Nuestras manos
fundidas por la noche.

- Lea Bayer, digo.

- Leo Bayer, repite.

El guardia joven ríe.
Madre e hijo, piensa el viejo.

Ella y él,
moreno y rubia,
juntan las astillas
de su desconsuelo.

Cuatro pies
olvidan sus llagas
al unísono,
para saborear
el polvo de la libertad.

Las mentiras calientan el pan

Llueven incertidumbres
sin alas de mariposa,
sin plumas de pájaro,
sin gotas para calmar
la sed.

El cerco es inexpugnable.
Nadie puede trepar,
escabullirse,
entrar ni salir.

Somos imbatibles
sin comida,
sin agua,
sin escapatoria,
sin comunicación.

El día trece llueven
palabras falsas,
afiches,
propaganda...

El día catorce
llueve pan.

Llueven remordimientos
sin alas blancas,
ni insectos coloridos,
con tinta,
con imágenes
para engaño,
con harina de trigo
para masticar.

Leer del enemigo,
arquea el estómago,
descompone,
asquea, aseguran los líderes.

Comer del enemigo
quita el hambre,
no la dignidad, murmuramos.

En una fogata
quemamos las palabras,
los panfletos,
las mentiras
y calentamos el pan
húmedo y duro de roer.

Dilapidamos las hogazas,
llenamos el vientre
y, vivos,
esperamos la libertad
sin condiciones...





Recobrando nuevos ambientes de júbilo en Guanacaste

“El mundo vive un tiempo de dura prueba, marcado primero por la tempestad inesperada y furiosa de la pandemia, luego, por una guerra que afecta la paz y el desarrollo a escala mundial”.

Papa Francisco.

Seres humanos se reencontraron para reír y gozar, compartir y socializar; se atrevieron a conquistar nuevas aventuras por transitar. La Filial de Guanacaste de AFUP está dispuesta a ofrecer espacios mágicos de calidad, donde brillamos como estrellas del mar con su energía y alegría en esta nueva etapa de vida.

Los tiempos cambiaron, circunstancias imprevistas tocaron nuestras puertas. Así lo vivimos con la pandemia, de la noche a la mañana nos hizo cambiar abruptamente nuestro estilo de vida; no obstante, también nos trajo grandes enseñanzas. La vida, es así, está formada de una serie de vicisitudes, asombros, incertidumbres, lo importante es enfrentar con la mejor actitud, lo que ella nos ofrece y aprender nuevas formas de vivir.

Durante dos años estuvimos resguardados en nuestros hogares, pero ello no impidió que pudiéramos comunicarnos, expresarnos los mejores deseos de bienestar y felicidad. Hoy, que nuevamente retomamos la luz de la esperanza, la Filial de Guanacaste crea una serie de encuentros con compañeros y compañeras. Ha sido muy hermoso que con los ambientes creados en nuestras actividades se asome el júbilo. Nuevos ánimos salieron al reencuentro de amigos, amigas, conocidos. Muestras de afectos encapsulados por mucho tiempo, deseos de salir y esparcir su aroma permitieron que, de manera tibia, con precaución, se mostraran en público con la inmensa alegría de recibir un apretón de manos, un abrazo fraterno, una mirada cómplice y comprensiva fue ofrecida. Ese olor de riqueza humana y espiritual ha vuelto a ser parte de esta nueva cotidianidad.





Filial de Guanacaste



Este 2022 hemos estado activos realizamos todas las actividades del primer semestre y continuamos con homenaje a las personas adultas de mayor edad, 4 talleres navideños y culminaremos con broche de oro con la cena navideña, en la cual esperamos también una participación notable de las personas. Su compañía permite que cada evento se llene de gozo, risas, muestras de afecto, celebración y principalmente de fraternidad. Estamos dispuestos a seguir festejando el don de la vida y de la convivencia que nos hace sentir y reabrir, con dignidad, estos espacios donde no solo somos observadores, sino protagonistas del presente y del porvenir.



Observar, y respirar un hilo de esperanza por retomar nuevas experiencias, fue crucial para ofrecer alternativas de sentirnos presentes. Unos han partido a la casa del Señor, otros, iremos en algún momento al encuentro con ellos y ellas, se nos adelantaron, pero estamos seguros de que su estancia en el cielo es maravillosa. Sus recuerdos vivirán por siempre en nuestras memorias.





El 19 de setiembre en la actividad “Conmemoremos nuestra niñez”, JUPEMA nos ofreció el taller: El poder de tolerar, a cargo del Lic. Héctor Arce. Además, después del almuerzo nos divertimos en un concurso tratando de reconocernos en fotos de cuando éramos infantes. Las tres personas que más acertaron fueron Hilda Rodríguez Rojas, Ana Lucía Ocampo Sánchez y Victoria Porras Vargas.

El martes 20 de setiembre coorganizamos con AFUP una actividad llamada: Noche Internacional para Observar la Luna, a cargo del compañero José Alberto Villalobos Morales. Aprendimos, entre muchos otros aspectos de interés para observadores de la Luna, que se le puede ver casi en todas sus fases, no solo durante la noche sino también de día. Desde el cachito creciente al Oeste uno o dos días luego de la Luna Nueva, al atardecer; hasta el cachito menguante al Este uno o dos días antes de la Luna Nueva, al amanecer. Durante la Luna Llena, esta se puede ver casi durante toda la noche, desde las 18 horas, o antes, hasta las 06 horas del día siguiente.



En el espacio Tardes Culturales del 3 de octubre disfrutamos: Vida y Obra por María Pérez Yglesias. Contamos con esta gran escritora y académica costarricense, quien magistralmente nos introdujo en el mundo paralelo de lo real maravilloso, del que no queríamos salirnos.





Filial de San José



Para celebrar a la Persona Adulta Mayor, el 13 de octubre JUEPMA nos brindó una charla muy dinámica llamada: "Cultivando un cerebro sano", a cargo de la M.Sc. Hazel Carvajal Valerio. Fue una tarde de mucho aprendizaje y diversión, en la que compañeros y compañeras interactuaron deleitándonos con sus talentos.



El jueves 17 de noviembre celebramos los cumpleaños del segundo semestre en la Campiña Country Club, de las 10:00 a.m. a las 4:00 p.m., una bonita fiesta con almuerzo, refrigerios, queque, regalo y mucho baile.



Feliz Navidad

TRIBUNA N.º 90 19



Visita Finca de la UNA.



Homenaje a fallecidos en Cinchona 20/10/22.





Filial de Occidente

Sandra Cubero Cubero

¡Bienvenida la presencia en los Clubes de AFUP Occidente!



La participación en colectivos se vuelve fundamental en nuestras vidas, por eso tanto las integrantes del Club de Lectura, Club de Manualidades, Club de Tai Chi como los miembros del Club de Juegos de Mesa y del Club de Caminantes, celebramos con mucha alegría el retomar la presencia en cada uno de ellos.

“Alberto Acosta sostiene que el Buen Vivir se sustenta en tres pilares fundamentales: la comunidad, la relación con la naturaleza y la espiritualidad. Su construcción requiere de otro tipo de economía y sociedad, con nuevos principios fundacionales, tales como: solidaridad, sustentabilidad, reciprocidad, complementariedad, responsabilidad, integralidad, suficiencia, diversidad cultural, identidad, equidades y democracia, “que aseguren relaciones cada vez más armoniosas de los seres humanos consigo mismo, de los seres humanos con sus congéneres y de los seres humanos con la naturaleza” (Citado por José Astudillo Banegas, Prácticas del buen vivir: experiencias de comunidades Shuar, Kichwa y Manteña, pág. 75-76)

De acuerdo con lo supracitado fue un verdadero placer para las participantes del Club de Lectura el reencuentro en la casa de doña Silvia Castro, después de casi dos años de no vernos presencialmente.

A partir de dicho reencuentro hemos leído las novelas tituladas Donde el corazón te lleve de Susanna Tamaro, La chica salvaje de Delia Owens y estamos concluyendo el año con el libro de autoayuda llamado La persona vitamina de Marian Rojas Estapé.

Las reuniones son regularmente una vez al mes o mes y medio, cada integrante de este Club cuenta con alrededor de 5 minutos para comentar la lectura. Se vuelve muy enriquecedor, por las distintas ópticas desde las diferentes formaciones de cada una.

Al final de la sesión se comparte un cafecito en alguna de las cafeterías de San Ramón y conversamos de nuestras vivencias diarias.

Para las compañeras del Club de Manualidades regresar al Museo Regional de San Ramón es retomar una visita grata a un espacio físico de nuestra Alma Mater, o sea, a una parte de nuestra casa por más de 30 años, para cada una de nosotras.

En la celebración del 28 aniversario de la fundación de la Filial de Occidente de AFUP, el 29 de setiembre de 2022, se expusieron los diferentes trabajos elaborados por las integrantes, tanto tejidos como bordados.



Filial de Occidente



Definitivamente, conformamos una comunidad en donde reina el afecto, la amistad y la solidaridad, entre otros valores.

Al finalizar las sesiones, igual que las compañeras del Club de Lectura, vamos por un exquisito café y la tertulia, porque no alcanza el tiempo mientras se borda y teje para compartir todo lo que queremos.

Ni qué decir del Club de Caminantes. Alrededor de 30 compañeros retomaron las caminatas planeadas por el equipo coordinador, dirigido por Adrián Hernández, promotor deportivo, quien establece las rutas donde se ha disfrutado de una exuberante naturaleza en varios distritos de San Ramón, tales como: Piedades Norte, Bajo Zúñiga, El Salvador de Piedades Sur y Alfaro, además de excelentes relaciones interpersonales.

Por supuesto, después de ejercitarse buscan lugares acogedores para degustar deliciosos y saludables almuerzos como los restaurantes Aguas Enamoradas y Los Jocotes, entre otros.

Los siete miembros del Club de Juegos de Mesa, rotan en las diferentes casas de cada uno de ellos, donde además de interactuar por medio del juego, mantienen largas conversaciones, comen y gozan hasta más no poder.

Las compañeras del Club de Tai Chi, se reúnen un día a la semana en el Centro Histórico José Figueres Ferrer, con el propósito de practicar la disciplina del Tai Chi, tan recomendada por los instructores, para buscar el equilibrio y la fluidez de la energía en nuestro cuerpo y la mente, lo cual trae muchos beneficios, tales como: reducción del estrés y la ansiedad, a la vez que mejora la flexibilidad del cuerpo, entre otros beneficios. Actualmente se encuentran practicando la Forma de 24 movimientos, lo cual denota el avance de este grupo de compañeras en la práctica milenaria del Tai Chi.

Definitivamente, además de instruirnos en la lectura, desarrollar habilidades manuales, practicar actividades lúdicas, conseguir un equilibrio en nuestra salud física, emocional y espiritual, y disfrutar de la naturaleza, somos grupos de apoyo y soporte, para ayudarnos unos a otros.



i La SOCIE LE AYUDA A ORGANIZAR SU

2023!



**AGENDE SUS REUNIONES Y
FECHAS IMPORTANTES EN EL
PLANIFICADOR DIGITAL 2023,
MIENTRAS CONOCE MÁS DE
NUESTRA INSTITUCIÓN.**

DESCÁRGUELO AQUÍ:



SOCIEDADESEGUROSDEVIDA.CR



Siempre Presentes



JUPEMA

8526-9729

Un solo WhatsApp para tus trámites de pensión, crédito y actualización de datos.

Realizá consultas y trámites **24/7** con la asistencia de nuestro Chatbot:



Para solicitar créditos y consultar créditos en atraso **nuestros asesores del WhatsApp** te atenderán en el horario de oficina habitual.