

# Ejemplar gratuito



Visítenos también en el portal cantonal:

[www.curridabat.org](http://www.curridabat.org)

Año 5 • Número 77 • Agosto de 2012

**Atención  
Psicológica  
y consejería**  
Adultos, parejas, niños  
**2271-4376**  
Costado sur del estadio de Curridabat



**Conozca don Chepito,  
el guardián del Parque  
La Amistad. Pág. 4**



**¡FELICIDADES MAMÁS!**  
La Municipalidad  
programó una buena  
cantidad de actividades  
para estos días. Pág. 5

**Cambiemos de  
estilo y vivamos  
mejor. Pág. 11**



## Los desechos de la romería ya están bajo control



*En horas de la tarde del miércoles 1 de agosto, decenas de romeros empezaban a abarrotar la cuesta de La Galera. Foto: Mario Monge Berrocal*

Como es tradicional, Curridabat nuevamente se convirtió en territorio de paso para miles de romeros que cumplen su promesa de viajar a Cartago a rendir devoción a la Virgen de Los Angeles.

Este año por segunda ocasión, el gobierno local apoyó las iniciativas que buscan fomentar entre los romeros la disposición adecuada de los desechos.

Las calles ya no son tiraderos de basura, esa es la realidad, gracias a "Caminando y Reciclando", el programa impulsado por la Asociación de Empresarios por el Desarrollo (AED) y "Eco-Romería", impulsada por la Escuela del Trópico Húmedo y el MINAET.

El director de Servicios Ambientales de la Municipalidad de Curridabat, Carlos Núñez, aseguró que este año se recogieron cerca de seis toneladas de desechos, sin contar los que serán reciclados que aún se están contabilizando.

"Comparado con otro años, la gente consume igual, lo que pasa es que antes quedaba tirada (la basura) en la calle, ahora si hay una mejor disposición del desecho en los basureros", detalló el funcionario.

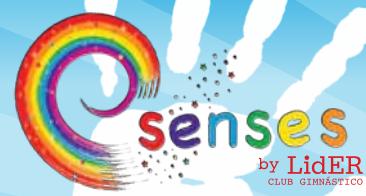
**En evaluación de la Contraloría**

**Montes de Oca  
se rezaga,  
La Unión avanza**

**Págs. centrales**



**¿Cuándo y cómo se debe  
comenzar a hablar sobre  
sexualidad en nuestras  
aulas? Pag. 9**



Lider Club Gimnástico



425 M. E Servicentro la Galera, Pinares Curridabat, San José

**Estimulación Temprana - Gimnasia**

**Yoga - Masaje Infantil**

[www.lider.co.cr](http://www.lider.co.cr)  
 2271-3453

## Apoyemos nuestro valores



La Municipalidad declaró de interés cultural cantonal el viaje del Grupo Rescate de Valores

Gracias a su calidad interpretativa y pasión demostrada, el grupo de danza folclórica Rescate de Valores, con sede en Granadilla Norte, fue invitado a participar en un festival internacional en Perú, del 4 al 11 de noviembre próximo.

El grupo necesita el respaldo de la comunidad para financiar parte de los costos de este viaje, que rondan los \$8000 para los 15 bailarines y que incluye el tiquete aéreo y visas entre otros.

Si usted desea colaborar, por favor comuníquese al correo [carc\\_miana@hotmail.com](mailto:carc_miana@hotmail.com), con Miriam o realice su depósito en la cuenta 200-01-173-008251-3 del Banco nacional. ¡Vamos, apoyemos a nuestros valores!

**BOLSAS**  
**PLATOS**  
**VASOS**

Curridabat de la Municipalidad  
50 Este y 50 Sur Local #4  
Tel: 2271 - 2686  
Email: [emplacart@amnet.cr](mailto:emplacart@amnet.cr)

**Emplacart**

## Charro Sánchez con la Santanera

Nuestro diligente amigo, Dennis Sánchez, más conocido como el "Charro Sánchez" fue invitado a cantar con la famosísima Sonora Santanera que se presentará en el Complejo Casada de Fuego, en Desamparados.

"Permitanme muy respetuosamente invitarles a celebrar el Día de las Madres este 15 de agosto, con la Sonora Santanera, Nakar, Omega Banda Show. Me siento muy honrado y orgulloso por la oportunidad que Dios me da de poder alcanzar un logro artístico más", comentó.

Al Charro Sánchez, ya también se le encuentra en web, en su blog: <http://charrosanchez.blogspot.com/>



## Municipalidad redobla esfuerzo en Tirrases

**¡Luchemos por un  
Tirrases  
MÁS LIMPIO!**



Por: Carola Granados

Con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas del distrito de Tirrases, la Municipalidad trabaja en conjunto con varios Centros Educativos de la zona, vecinos y voluntarios para realizar una marcha de concientización sobre la importancia de contar con espacios limpios en la comunidad Quince de Agosto y sus alrededores.

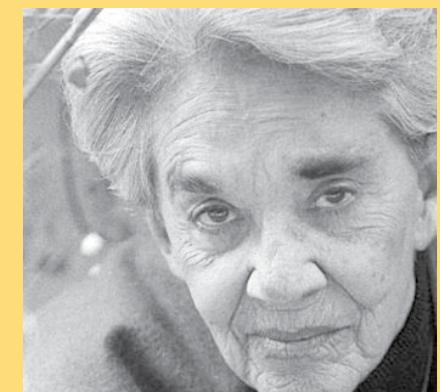
El próximo domingo 19 de agosto a partir de las 9am se realizará un desfile con mascaradas, cimarrona, tumbacocos, malabaristas, estudiantes, voluntarios y vecinos de la zona.

Según el Alcalde, Edgar Mora, "esta será una forma de informar y a la vez motivar a la población para que dejen de tirar la basura en las calles y brindar espacios limpios a los vecinos de la comunidad".

Para más información puede comunicarse al 2272-6116. Ojalá usted pueda ser parte de esta gran iniciativa.

**Las mujeres  
con pasado y  
los hombres  
con futuro  
son las  
personas más  
interesantes.**

Chavela Vargas  
1919-2012



**MonitorXXI**  
NOTICIAS DE CURRIDABAT

Cada mes, 5000 ejemplares,  
distribución domiciliar gratuita.

**8842-0675 / 8396-7459**

Nuestra próxima edición circula: 8 de setiembre

**Busquenos en:**

**CURRIDABAT CENTRO:**  
Mini super La Española  
Mini super Viña del Mar  
Farmacia Monge  
Reparadora Total El Cometa  
Biblioteca Municipal  
Salón Parroquial  
Municipalidad  
Panadería Fontana (estadio)  
Mini Super Isabel (cementerio)  
Panadería Musmani (cementerio)

**CHAPULTEPEC:**  
Mini super Santa María  
Abastecedor Florcas

**URBANIZACION LA PARIS:**  
Pulpería La Unica

**BARRIO SAN JOSE:**  
Abastecedor El Porvenir

**SANTA CECILIA:**  
Mini Super El Buen Precio  
Soda y pulpería Beto

**LA COLINA:**  
Panadería Musamani

**LA LIA:**  
Abastecedor La Perla

**SUPERMERCADOS:**

Walmart  
Fresh Market  
Auto Mercado - Plaza del Sol  
Supermercado Cristal

**LOMAS DEL SOL:**

Carnes del Sol

Mini super Hermanas

**GUAYABOS:**

Fresh Market

**PINARES:**

Walmart

Fresh Market

Farmacia Fischel

Gimnasio Lider

Bomba La Galera

**GRANADILLA:**

Pulp. La Amistad (Europa)

Pulp. Obando (Europa)

Super Granadilla

Mini Pulpería

Bazar Matí

Soda Jenny

Super Vanessa

Mini super La Casita

Abastecedor Vismar

**TIRRASES:**

Abastecedor Jecri

Abastecedor Gar

Super Ofertas #2

Mini super del Este

Abastecedor Miravalles

Abastecedor Rebeca

Panadería La Bendición

Super Los Rodriguez

Abastecedor 15 de Agosto

Abastecedor Chavez

Abastecedor Guti

Panadería El Español

Abastecedor Hnos Montenegro

Panadería Camacho

Correo electrónico: [redaccionmonitor@curridabat.org](mailto:redaccionmonitor@curridabat.org).

**Editor/redactor:** Roberto Vargas. **Redactores:** Carolina Granados, Jeffrey navarro, Carmen Soto, Sergio Reyes. **Diseño y diagramación:** Rodrigo Quirós (8842-0675). **Fotografía:** Mario Monge, Roberto Vargas, Carolina Granados. © Vavar Comunicación S.A. 2012. Prohibida la reproducción parcial o total de esta publicación sin el consentimiento por escrito de los editores.

**Advertencia:** Monitor XXI no realiza cobros anticipados de publicidad.

**Para publicidad:** Rodrigo Quirós. [ventasmonitor@curridabat.org](mailto:ventasmonitor@curridabat.org).



[www.sewhitman.ed.cr](http://www.sewhitman.ed.cr)

# Sistema Educativo Whitman

Preescolar

Primaria

Secundaria

2012

**Sede Escalante:**

Preescolar, Primaria y 7, 8 y 9 año.

2012 - Sede Pinares:

Primaria, Secundaria y Preescolar (Maternal 2, Pre-kinder, Kinder y Preparatoria).

**Servicio de Day care hasta las 6:00 p.m.**

- Educación bilingüe
- Tareas realizadas dentro de horario en primaria
- Day Care para preescolar y primaria sin costo adicional
- Feria científica
- Participación en Olimpiadas de matemática, biología y química
- Departamento de Psicopedagogía y Psicología (adecuaciones curriculares)
- Intercambios culturales con Alemania y USA
- Festival deportivo y participación en campeonatos intercolejiales
- Selecciones deportivas
- Talleres: porrista, tae-kwon-do, papifútbol, guitarra, locución, zancos, manualidades y otros.
- Laboratorio de cómputo con acceso a internet
- Servicio de almuerzo subvencionado
- Servicio de soda
- Servicio de transporte
- Áreas verdes



Premio Iberoamericano a la Excelencia Educativa 2007 - 2008



Premio Sapientiae a la Excelencia Educativa 2008



**Sede Barrio Escalante, 25m este de la Rotonda El Farolito. Tel: 2283-0538**  
**Sede Pinares de Curridabat, 125m norte del Servicentro La Galera. Tel: 2272-8608**

**Don “Chepito”, el guardián del parque La Amistad**

## “Tomemos conciencia para ver el cantón limpio”

Por Karolina Carballo

Desde hace más de 36 años, don José Leonidas Vanegas llegó a la urbanización El Hogar, en Tirrases, siendo uno de los fundadores de este lugar. Una de las pocas casas existentes era la de él. Recuerda que todo lo demás que había eran cafetales, montañas, el hospital y cementerio para personas con lepra; y las pocas casas que se vendían tenían un costo de aproximadamente siete mil colones.

Afirma conocer Tirrases y las montañas que había y las que aún quedan, como las palmas de sus manos. Y comenta que este lugar formaba parte del Camino Antiguo hacia la Capital, que en ese momento era Cartago.

Don José, trabajó alrededor de 25 años en una fábrica de zapatos y hacía el trabajo desde su casa. También formó parte de la Junta del Santísimo de la parroquia de Curridabat por más de treinta años, donde entre sus tareas estaba buscar a los lectores, recibir charlas y asistir a las



Don “Chepito” de regreso a su casa por medio del puente, como todos los días.

procesiones.

Actualmente, y desde hace ocho años labora como encargado de mantenimiento del parque La Amistad, el cual conecta por medio del puente peatonal a El Hogar con Hacienda Vieja. Él conoce este parque como ninguna otra persona.

Este trabajo le llegó sin buscárselo, ya que la anterior alcaldesa

Lucy Retana y el actual alcalde Edgar Mora, consideraron que él era el indicado para esta labor, debido a todo su conocimiento del parque. Don “Chepito”, como lo conocen sus vecinos, recuerda: “Yo solo fui a firmar los papeles, ya me tenían todo listo”.

En este parque, de aproximadamente dos hectáreas y

conformado por una parte del río María Aguilar, es cuidado por don José todos los días, de lunes a sábado desde las 5:00 de la mañana, que inician sus labores, hasta las 2:00 de la tarde.

Limpia y barre el parque una vez al día, dos si es necesario. También corta el zacate, recoge basura, poda los árboles y siembra plantas, todo esto a sus más de 70 años y sin ayuda de nadie.

Comenta que uno de los problemas que tiene el parque es el de la basura, ya que los vecinos muchas veces son los que dejan sus desechos en él como si fuera un basurero. También se han tenido inconvenientes con los indigentes ya que abren bolsas de basura y las dejan en el parque, destruyendo el trabajo de don José y afeando un lindo espacio público.

A pesar de lo que se comenta acerca de la inseguridad del parque, don José afirma que él nunca ha visto nada y que no puede juzgar a nadie. Y pide a los vecinos que cuando vean algo ilícito, por gente botando

basura, que tomen fotos o anoten el número de placas para que se puedan tomar medidas como por ejemplo la aplicación de multas.

Según don José, uno de los proyectos que tiene la Municipalidad del cantón es el tratamiento de las aguas del río, recoge basura, poda los árboles y siembra plantas, todo esto a sus más de 70 años y sin ayuda de nadie.

A “Chepito” le gustaría que en el parque La Amistad se instalen pollitos para que las personas puedan visitarlo con su familia, poner más alumbrado, rótulos y que haya más presencia policial.

Aconseja a los habitantes del cantón que saquen la basura temprano, antes de que pase el camión recolector para no tener problemas. Y si tienen alguna duda sobre en dónde botar la basura, que le pueden consultar a él. Y pide a los vecinos que se tome más conciencia para ver el cantón limpio.



Uno de los mayores problemas del parque con los que tiene que lidiar don José diariamente: la basura.



Todas las plantas que hay alrededor del parque La Amistad han sido sembradas por don “Chepito”.



Este es el interior del parque, el cual se puede recorrer por sus aceras, que don José mantiene muy limpias.



Parte del río María Aguilar, del cual el 5 de agosto sacaron alrededor de 30 bolsas de basura.



Dentro de parque hay plantas de chayotes, don José las cuida.

## Recolección de desechos no tradicionales



La Asociación de Vecinos de La Colina coordinó con la Municipalidad para realizar una jornada de recolección de desechos no tradicionales en esa comunidad.

En total se recogieron seis vagonetas de grandes desechos, como latas, ramas de árboles, llantas, colchones, muebles viejos, entre otros.

Este es un servicio que ofrece la Municipalidad a las comunidades que se organicen y lo soliciten. Para más información, comuníquese a la Dirección de Servicios Ambientales, al 2250-4256 o al correo: [reciclaje@curridabat.go.cr](mailto:reciclaje@curridabat.go.cr)

## Experto en innovación

El experto en innovación sistemática Amir Roggel ofreció el pasado martes 7 de agosto una charla sobre este tema en la sede del Colegio Federado de Ingenieros y de Arquitectos.

La innovación sistemática es una plataforma para evolucionar los sistemas existentes o generar nuevos, que incluye teorías de invención TRIZ, que son métodos y herramientas para resolver problemas de

manera inventiva.

En la práctica, estas herramientas propician la generación de acuerdos sostenibles entre actores, ya que se fundamentan en una lógica de “ganar - ganar”.

La charla fue auspiciada por la embajada de Israel y se realizó en el marco de los foros “Curridabat Ciudad Próspera”, organizados por la Municipalidad.

# Nuevo parque para perros

Desde este sábado 11 de agosto, los habitantes peruanos de Curridabat y sus dueños podrán disfrutar de un nuevo parque especial, ubicado en la Urbanización Abedules, en Guayabos.

La iniciativa nace de la misma alcaldía, donde funcionarios del gobierno local y vecinos de Urbanización Abedules, en Guayabos de Curridabat beneficiados directos de este proyecto han trabajado arduamente para lograr el objetivo de ser la segunda comunidad del cantón en contar con un parque exclusivo para perros y sus dueños.

El alcalde Edgar Mora dijo que con la creación de estos parques (se pretende crear 10), se quiere promover entre los vecinos la salud de sus perros y permitirles a sus familias compartir junto a sus mascotas en espacios urbanos adecuadamente diseñados.



El primer parque para perros se inauguró en marzo pasado

El primer parque se instaló en Freses, en los alrededores de la Calle Ancha, al sur de la Universidad Fidélitas.

## Celebre el Día de la Madre



Para este sábado 11; el 18 y el 19 de agosto la Municipalidad abrió las puertas para la celebración del Día de la Madre en Curridabat.

Los festejos empiezan en la Feria del Agricultor, donde este sábado 11 se celebra a las mamás de la Feria y habrá venta de productos elaborados por artesanos y artesanas de Curridabat.

El platillo fuerte está programado para el Sábado 18 y Domingo 19 de Agosto, en el parque Central de Curridabat.

El Centro Cultural Curridabat preparó para el sábado 18 una intensa jornada de actividades, que van de 9 am a 9 pm.

“El sábado 18 tenemos el Festival Alegrarte que tiene una amplia gama de actividades para que todas las mamás y sus familias disfruten”, dijo Erick Jarquín, del Centro Cultural Curridabat.

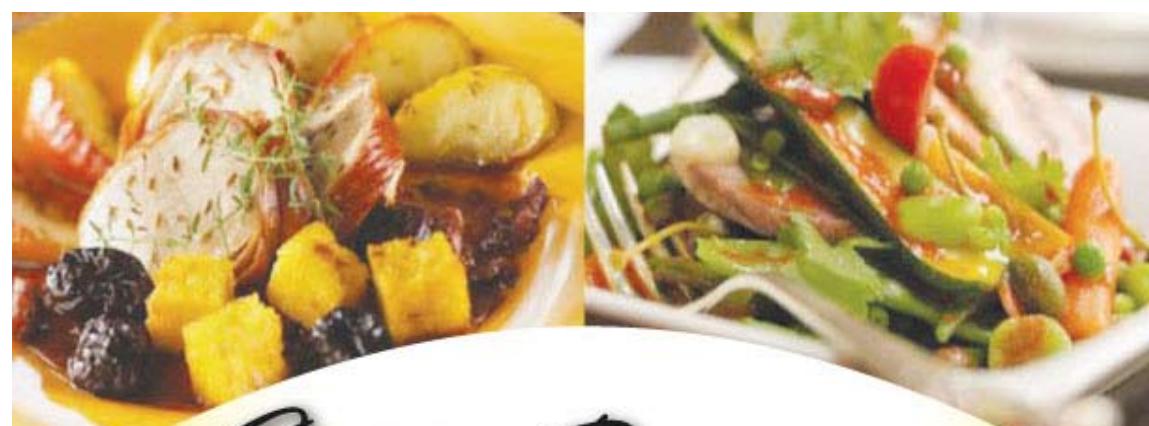
“En la empezamos con la ‘Pachanga Beat’, que es con

nuestros amigos del Gimnasio 360; tendremos aeróbicos, yoga, también habrá a lo largo del día música urbana, danza árabe, stand up comedy, etc.”

El Festival Alegrarte reunirá a las organizaciones Animal Noise y la Comunidad Más Fuertes también con sus presentaciones. Por supuesto, no pueden faltar nuestros jóvenes músicos de la Orquesta Sinfónica de Curridabat.

También podremos disfrutar del Grupo Más Fuertes, Nelson Segura Project y su jazz, y para cerrar con broche de oro, la comunidad disfrutará del espectáculo Freaks, de circo y malabares.

Ya para rematar, un gran día será el domingo 19, donde la Orquesta de Lubin Barahona amenizará un baile dedicado a todas las mamás, a partir de las 11:00 am en el Parque Central de Curridabat. Les esperamos.



## Chef a Domicilio

*“La combinación entre un buen vino y una buena comida es el matrimonio perfecto”*

Chef a Domicilio le ofrece los siguientes servicios:

- Organización de Eventos.
- Fiestas Privadas.
- Clases de Cocina en todo el país.
- Menú para Restaurantes y Hoteles, con Enseñanza incluida.

Todo esto elaborado y preparado por el chef internacional de la Escuela Le Cordon Bleu Alberto Rucci, quién cuenta con 40 años de experiencia en la cocina internacional y le dará un toque diferente a cualquier tipo de plato.

Llama para organizar tu fiesta del Día de la Madre



### Información:

Alberto Rucci | Chef/Manager  
Cel.: 8581-9856  
E-mail: alberto6354@hotmail.com

[www.facebook.com/chefadomicilioyescueladecocina](http://www.facebook.com/chefadomicilioyescueladecocina)



El mejor proyecto de Urbanizadora La Laguna:



Urbanizadora  
**La Laguna**

### EL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD

Creamos el programa **Vecino Responsable** con el fin de generar una inversión social que beneficie a todos los que forman parte de un proyecto habitacional, incluyendo los vecinos de la comunidad donde se desarrollará el mismo y el medio ambiente.

Nuestro aporte se construye con las necesidades de cada comunidad en las áreas de:

- Desarrollo comunal
- Educación ambiental para escolares
- Capacidad tecnológica

Trabajamos para mejorar la calidad de vida de las personas que viven, trabajan o concurren en las comunidades que desarrollamos.

**En Curridabat hemos apoyado estas y otras exitosas iniciativas de la Fundación Curridabat.**

■ **Embellimiento** de espacios públicos de uso comunitario: parques y áreas de entretenimiento.

■ **Capacitación** en liderazgo positivo a escolares y mejoras de infraestructura en centros educativos.

**Un aula en el bosque:** formación de líderes comprometidos con la protección y conservación del ambiente, de la escuela y de la comunidad donde viven los niños.

■ **Capacitación en computación** básica para los vecinos, para disminuir la brecha digital.





Según "ranking" municipal de la Contraloría General de la República

# Montes de Oca rezagada en el Este

El mes pasado la Contraloría General de la República dio a conocer su ya famoso "ranking" de las municipalidades del país.

Desde 2002 hemos dado seguimiento a la publicación de este ranking y a los resultados de Curridabat, que en esta ocasión se ubicó como la séptima "mejor" Municipalidad del país.

Hemos entrecerrillado precisamente esa palabra dado que esta es una de las principales críticas que recibe de parte de los propios gobiernos locales esta medición.

El argumento principal es que no se pueden comparar papas con chayotes, que cada gobierno local es muy diferente.

Hay cuestionamientos también sobre la calidad de la evaluación. Por ejemplo, la Contraloría mide la "formalidad" del gobierno local, sin llegar a la especificidad de la misma. Si un Alcalde no presenta informe de labores a la comunidad es castigado severamente, mientras que la "calidad" del informe que se presente no es evaluada. Es decir, se presenta (aunque sea una sarta de exageraciones) tiene un 10, no se presenta, tiene un 0.

Por otro lado, hay que reconocer el esfuerzo de la Contraloría, y de los funcionarios y funcionarias que organizan esta información. Este tema no es solo de papas y chayotes, también un asunto de cómo arriar 81 "gatos".

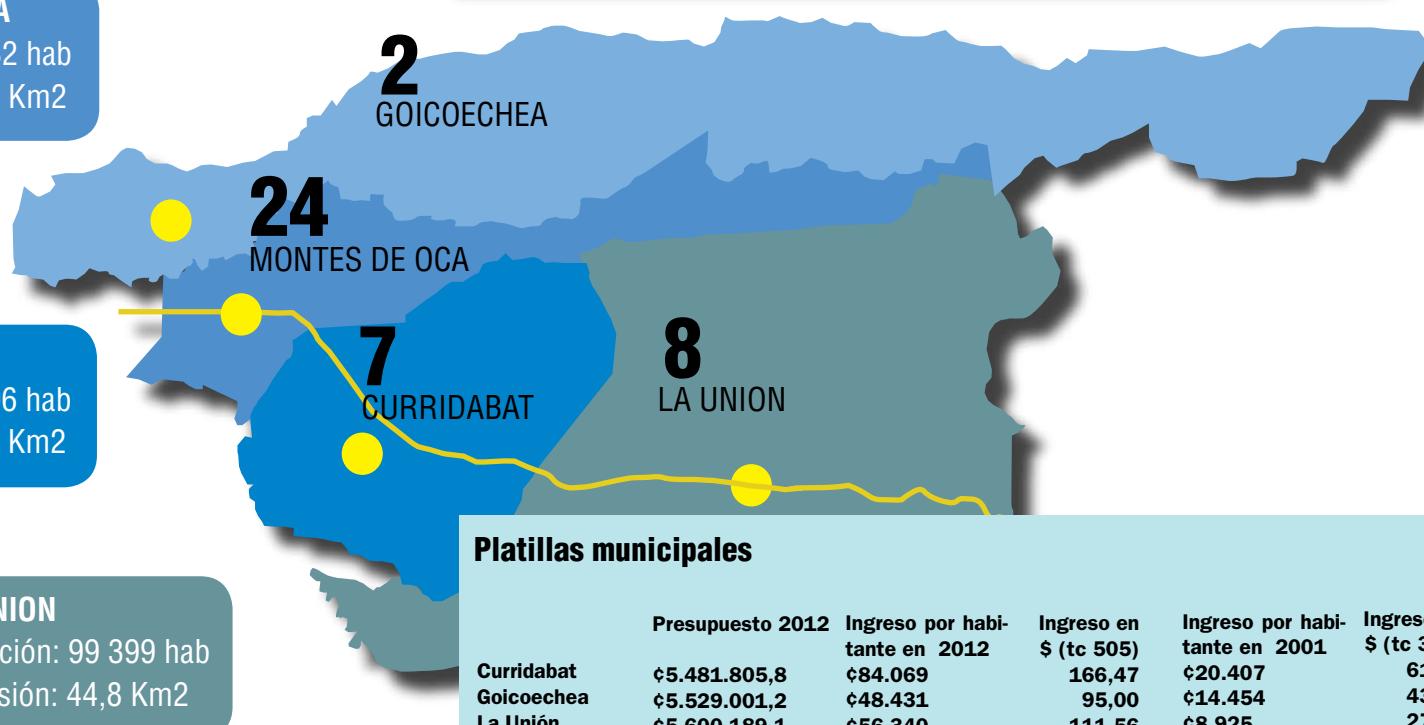
Nosotros estamos de acuerdo con algunas de estas críticas.

**GOICOECHEA**  
Población: 115 084 hab  
Extensión: 32 Km2

**MONTES DE OCA**  
Población: 49 132 hab  
Extensión: 15,16 Km2

**CURRIDABAT**  
Población: 65 206 hab  
Extensión: 15,92 Km2

**LA UNION**  
Población: 99 399 hab  
Extensión: 44,8 Km2



## Calificación de los cuatro cantones en el 2011

Área evaluada	Curridabat	Goicoechea	La Unión	Montes de Oca
Desarrollo y gestión institucional	72,6	82,1	83,7	86,7
Planificación, Participación ciudadana y Rendición de cuentas	65,7	83,4	71,6	54,1
Gestión de Desarrollo Ambiental	60,6	81,2	47,6	25,5
Gestión de Servicios Económicos	75	73,7	76,5	59,4
Gestión de Servicios Sociales	65	65,8	42,3	50,8

Creemos que lo más conveniente es que cada gobierno local utilice la información para medirse a sí misma.

### El Este en acción.

Todos los años publicamos los datos para Curridabat. En esta ocasión decidimos incluir en nuestro análisis a las Muni-

cipalidades de los cantones de La Unión y Montes de Oca, como vecinos directos de Curridabat y al cantón de Goicoechea, que se ubica como el segundo "mejor" evaluado.

Este mapa de estos cuatro cantones del Este, en los cuales nos movemos con bastante frecuencia, nos permite contrastar

en la realidad qué tan cerca está de ella esa evaluación del ente contralor.

La forma en que la Contraloría General de la República elabora y ha ido presentando este índice ha evolucionado y se ha simplificado.

De un documento bastante sencillo acompañado por un

sinnúmero de hojas electrónicas con datos presupuestarios que fue el de 2002, pasamos a un documento mucho más sintético en el informe de este año, que corresponde a los datos de 2011.

Al observar la información correspondiente a estos cuatro cantones en los últimos diez



## Lotes Curridabat



Urbanización  
**LOMAS DE  
AYARCO**

### Lomas de Ayarco Sur

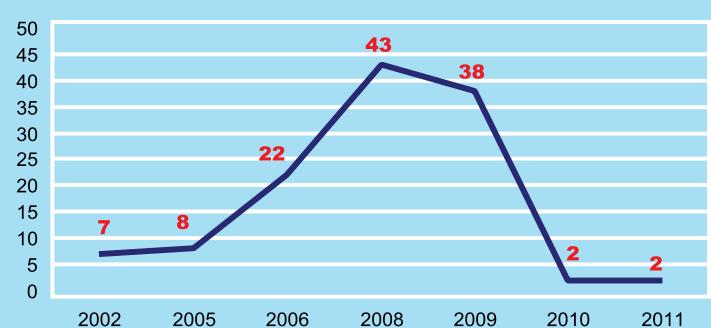
Lotes desde 320 m<sup>2</sup>

Muy cerca de centros comerciales y instituciones educativas de gran prestigio.

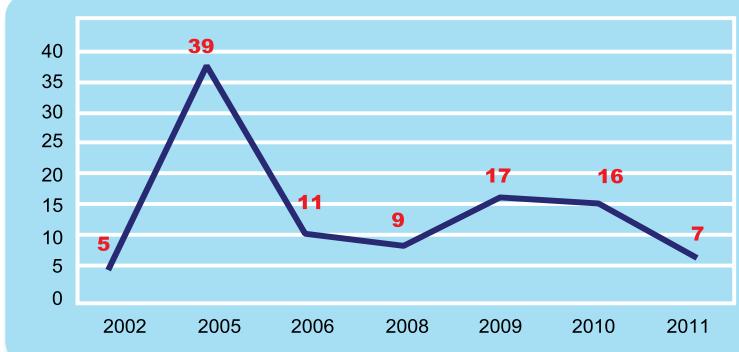


Urbanizadora  
**La Laguna**  
2523-1414  
www.lalaguna.cr

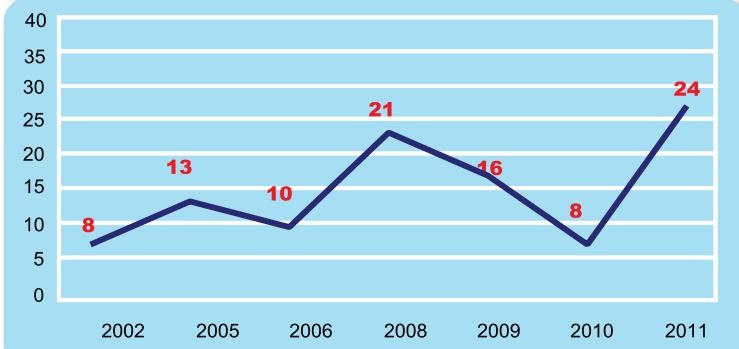
GOICOECHEA



CURRIDABAT



MONTES DE OCA



LA UNIÓN



años, nos llamó la atención en notable "avance" del cantón de La Unión, explicado posiblemente en el desarrollo inmobiliario y comercial de estos vecinos en los últimos diez años.

En contraste, se nota un estancamiento en la calificación del desempeño del Montes de Oca. A esto hay que añadir un dato trascendental. Montes de Oca fue uno de los pocos cantones del país que, según los datos del Censo Nacional de Población, perdió población, lo cual es puede tomarse como un indicador de "pérdida" de

atractivo; hecho que han tenido que revertir con mucho esfuerzo otros ciudades como San José Centro, Cartago, Alajuela y Heredia centro.

Este viernes 10 de agosto se presentó el Índice de Competitividad Cantonal, elaborado por el Consejo de Promoción de la Competitividad y el Observatorio para el Desarrollo de la Universidad de Costa Rica, documento que juntos con otros, como el Índice de Desarrollo Cantonal o estadísticas de Seguridad Ciudadana permiten formarse una idea más

cercana de la realidad de un territorio.

La elaboración de este tipo de informes por distintas instancias nacionales reflejan la creciente importancia de los gobiernos locales. Queda solventar la brecha de la participación ciudadana en lo interno de cada cantón y la gestión integral de estas unidades territoriales, ya que la proximidad territorial plantea temas comunes como el transporte y la movilización de mercancías y personas o el manejo de cuencas hidrográficas, entre otros.

## Calificación por área

Fuente: Informe de Gestión Municipal 2011, Contraloría General de la República

### Curridabat

Control interno	21,29
Participación ciudadana	26,67
Depósito y tratamiento de residuos	40,59
Recolección de residuos	48,11
Parques y obras de ornato	62,50
Atención de servicios y obras sociales	66,67
Gestión Financiera	72,30
Gestión Vial	75,00
Planificación	75,43
Recursos humanos	85,69
Tecnologías de información	90,00
Rendición de cuentas	91,67
Contratación administrativa	94,53
Aseo de vías y sitios públicos	100,00

### Goicoechea

Atención de servicios y obras sociales	59,58
Control interno	66,12
Tecnologías de información	72,41
Gestión Vial	73,70
Parques y obras de ornato	75,00
Participación ciudadana	76,13
Depósito y tratamiento de residuos	77,32
Gestión Financiera	78,83
Aseo de vías y sitios públicos	82,41
Rendición de cuentas	83,33
Recolección de residuos	83,78
Planificación	88,83
Contratación administrativa	97,41
Recursos humanos	100,00

### La Unión

Aseo de vías y sitios públicos	17,24
Depósito y tratamiento de residuos	35,29
Parques y obras de ornato	37,50
Atención de servicios y obras sociales	45,42
Participación ciudadana	59,87
Control interno	67,65
Planificación	70,00
Gestión Vial	76,50
Recolección de residuos	82,81
Recursos humanos	83,63
Gestión Financiera	83,78
Tecnologías de información	84,41
Rendición de cuentas	85,33
Contratación administrativa	99,00

### Montes de Oca

Aseo de vías y sitios públicos	17,59
Depósito y tratamiento de residuos	20,18
Parques y obras de ornato	25,00
Participación ciudadana	35,47
Recolección de residuos	36,65
Rendición de cuentas	50,00
Gestión Vial	59,40
Atención de servicios y obras sociales	67,92
Planificación	71,25
Gestión Financiera	73,57
Tecnologías de información	88,53
Control interno	89,76
Contratación administrativa	94,47
Recursos humanos	100,00



## NO PERMITA QUE LE ROBEN NO SEA UNA VÍCTIMA MAS DEL HAMPA

Si usted no cuenta con un sistema de alarma contra robo, asalto o incendio, le interesa nuestra oferta:

### No invierta en equipo

Le PRESTAMOS un KIT BÁSICO de alarma para la protección de su residencia o comercio.

### Libre de mantenimiento

Nos encargamos de que los equipos siempre estén en excelentes condiciones.

### Monitoreo de la alarma

Le aseguramos control total las 24 horas del día los 365 días.

### Respuesta armada

Incluimos la respuesta armada más eficiente, con oficiales instalados permanentemente en Curridabat, debidamente equipados, reglamentados e inscritos ante el Ministerio de Seguridad.

### Reportes vía internet

Desde cualquier lugar y a cualquier hora ud. puede consultar a través de nuestro sitio web su reporte histórico de señales.

**Todo desde  
₡12.00000 x mes  
en adelante**

**Protéjase con SISEA seguridad su empresa de confianza**  
**5006-0917 / 8975-8019**

[www.sisea.co.cr](http://www.sisea.co.cr)

**PROMOCION**  
Reciba GRATIS  
nuestro servicio por  
Setiembre y Octubre



**Cursos con Dunia Soto**

- Cocina Internacional
- Cocina Vegetariana
- Repostería



**2272-3312 / 8811-2487**  
Catering Service para toda ocasión

**Especialidad en muebles de Sarchí**

**MUEBLES Jiménez**

**tasa 0**  
CREDOMATIC  
cuotas sin intereses

**Y Mini cuotas**

**2271-0465 / 8393-5684 / 8362-5945**

De la Municipalidad de Curridabat 600 mts. sur y 50 este  
E-mail: distribuidorajorgejimenez@hotmail.com




**Terapia física y rehabilitación**  
Licda. Melissa Muñoz Jiménez

**Curridabat, Servicio a domicilio**  
**Cel.: 8893-2794**

**TAPICERIA GOMEZ**  
Rigo Gómez

**REMODELACIÓN Y REPARACIÓN DE MUEBLES PARA SU HOGAR Y OFICINA**

**TAPICERIA AUTOMOTRIZ RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS**

**SERVICIO A DOMICILIO**

**8336-4052**  
Curridabat Centro



**Calvo CELULARES**

ACCESORIOS  
REPARACIÓN Y  
VENTA DE CELULARES

**6036-1567**  
**8405-3164**

Software, Flex, Pantallas  
Estuches, Bluetooth, Manos libres  
Cargadores y más



**SUPER Y LICORERA**

**Viña del Mar**



**Surtido de abarrotes y licores**

Del Banco Nacional  
de Curridabat  
100 m. sur

**Tel: 2272-1363**



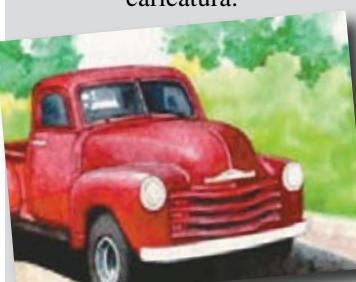
**Disfrutá el “Chingue” de ser Scout**

**Sábados 2pm**  
**Parque de Curridabat**

**Inf: 8516-9414**

**Cursos de Arte con ARCADIO**

Dibujo artístico, pintura y caricatura.



Lomas de Ayarco Sur  
Tel. 2272-5912  
cartoonarcadio@gmail.com

**Instalación y venta de materiales**  
**Cielos Suspendidos y Pisos Vinílicos**

**JN**  
Juanapo, S.A.

**2271-2971**  
**2272-2112**

**info@juanapocr.com**  
**www.juanapocr.com**

Solicite su presupuesto sin compromiso



*Le ofrecemos servicio de fuente de chocolate para sus fiestas*

**2272-3312**  
**8811-2487**

**MES DE LA FAMILIA AGOSTO**

**XLIII SEMANA DE INTEGRACIÓN FAMILIAR 2012**

**La Juventud**



**Esperanza de la Familia**

*¡Ahora con exclusivas antigüedades!*

**Tienda Ganecha**

Lo mejor en ropa tradicional indú, bisutería, artesanía, inciensos y mucho más.

Curridabat centro, de la esquina suroeste del parque, 100 al oeste y 150 al sur.

**Tel. 2271-0179**

**Lo último en decoración de paredes al alcance de su presupuesto**

Diseños originales  
Instalación gratuita

**8770-9519**

Presupuestos sin compromiso

**Domingo 26 de agosto. 10:00 a.m.** Misa en el Parque de Curridabat, seguido Feria Pastoral con todos los Grupos Pastorales de la Parroquia. Esta actividad estará llena de color y buen ambiente! Cimarrona, Pasacalles, Juegos Tradicionales y Comidas.

**Martes 28 agosto. 6:30 p.m.** Charla con Fernando Vargas, en el templo parroquial.

**Miércoles 29 agosto. 6:30 p.m.** Concierto con grupos musicales católicos y presentaciones culturales, en el templo parroquial

**Jueves 30 de Agosto. 6:30 p.m.** Charla y música con Freddy Chavarría, en el templo parroquial

# ¿Cuándo y cómo se debe comenzar a hablar sobre sexualidad en nuestras aulas?

Motivadas, quizás, por información que recién ha circulado en diferentes medios sobre las prácticas sexuales de muchos de nuestros adolescentes, han surgido consultas que, de una u otra forma, se dirigen fundamentalmente a la pregunta: "cuándo se debe comenzar a hablar sobre sexualidad en nuestras aulas"? Bien, aunque es posible que existan diferentes opiniones, vale señalar algunos puntos claves que pueden ayudar a construir la respuesta.

P. Barreda (2006), plantea que "la sexualidad nace con el ser humano", es decir, la sexualidad si bien es algo que se manifiesta de diferentes formas y con diferente impacto a lo largo de la vida, es algo que está presente siempre en el ser humano. Por ello se le debe prestar atención mucho más temprano de lo que



la mayoría imagina. Importantes investigaciones (Center for Aids Prevención Studies) dejan claro que entre más temprano reciban los niños y niñas educación sobre su sexualidad más

efectivos serán los resultados. Los programas desarrollados a partir de la primaria han generado con el tiempo mejores resultados que los desarrollados en la secundaria.

Por otra parte, con relación al "cómo desarrollar la educación sexual", hay que tener presente que la responsabilidad es compartida. El mismo Barreda nos señala que hay una función de la familia y otra de la escuela que deben complementarse. Mientras la familia debe ubicarse en los aspectos normativos, de reglas y límites acordes con las creencias y valores que la caracterizan; la escuela debe dedicarse a plantear la información necesaria de la forma más objetiva y respetuosa posible. No se trata de pasarse la responsabilidad unos a otros, pues la

experiencia muestra que al final nadie la toma.

Finalmente, existe un punto trascendental: es muy difícil, por no decir imposible, que los adultos (padres o maestros) hablen a los niños o jóvenes sobre la sexualidad si ellos mismos tienen carencias o prejuicios sobre el tema. No se trata de que tengan que conocerlo todo, más bien si de tener la disposición, la apertura para enfrentar la curiosidad y las necesidades de los niños y jóvenes con tranquilidad; de responder lo que se pueda y de buscar ayuda para lo que no.

Si tiene alguna duda o inquietud en el área psicoeducativa, por favor, realice su consulta al correo: [germinal.02@gmail.com](mailto:germinal.02@gmail.com) o al tel: 22 72 13 87.

Lcda Carmen Soto V.

Germinal - Atención Psicoeducativa

## Recordar es vivir Barrios



Jeffrey Navarro Chacón  
[jenacha@hotmail.com](mailto:jenacha@hotmail.com)



Sentado en el parque como me gusta, hablando con mis amigos y jugando una partida de dominó, se acercó a nosotros un muchacho elegantemente vestido a preguntarnos la dirección del Bar Los Parales. Todos de la forma mas sencilla y con la naturalidad del caso respondimos al unísono: Ahí por el "Piapio", con lo cual el joven se quedó perplejo, sin tener la menor idea de la ubicación del lugar.

Conversando luego de la anécdota con el joven nos preguntamos ¿Cómo iba a llegar el muchacho? pues él definitivamente no es de Curri. Así rompimos a reír mientras nos acordábamos de los barrios de nuestro pueblo que ya nadie conoce, pero que existieron y que

eran puntos fáciles de referencia. Puedo citar algunos de ellos, barrios que yo conocí y a los que me gustaría sumar los que también usted conoce y recuerda.

Por ejemplo, demos una vuelta por el "Rastro", para llegar al puente, de ahí nos vamos para "Pat'e Sapo", pero antes pasamos por "Blanco", el "Piapio", ni que decir de la "Colonia" o "Chapul", pues no podemos perdernos para llegar a "Santa" y echarnos un chapuzón; el viaje sigue para llegar hasta el "Hogar" en Tirrases, la "Ponde" o "Cipreses", alla por donde Castrillo o bien donde "Copetes"

Todos estos barrios tenían sus personajes e historias. En ellos jugamos "Quedó", "Escondido", "Puros"; en ellos aprendí a andar en bicicleta, perseguí el ganado, me refugie de Ronald "El Loco", vacilé con mis amigos, en fin, disfruté.

Estos barrios me hicieron conocer personas, hacer amigos, jugar mejengas, hacer retos de campeonatos de chócolas, trompos, jupitas. Cada barrio era una historia, era una anécdota y sobre todo era un mundo.

No puedo decir que antes se disfrutaba más, pero sí puedo decir que el espacio de diversión era mucho mayor, la calle donde jugábamos mejenga, hoy no se

puede ni cruzar; la plaza donde nos daba la noche mejengueando hoy no se puede ni sentar, en los barrios donde jugábamos, hoy no se puede ni soñar.

Pues cada juego, cada caída, cada raspón y cada chasco, tenía nombre y apellidos, cada uno de ellos era una aventura, que no se supeditaba a un televisor o a

un Video Juego; el mejor disco duro que poseíamos y que nos hacía disfrutar lo teníamos en algo que simplemente se llama IMAGINACION.

## Gracias madre...

Bueno, se acerca el Día de la Madre (que en realidad debería ser todos los días), entonces me decidí a escribir una carta a mi Madre y expresarle lo que significa para mí, aunque lo sabe. Nunca le había escrito una carta, más que un presente o un regalo, es algo que me sale del alma, del corazón, y dice más o menos así:

*Hola Madre:*

*Se que te levantas más temprano que nadie y te acuestas más tarde con todos, pasas el día trabajando, luchando por los tuyos e incluso por lo que no lo son; quiero decirte también en esta pequeña carta lo que significas para mí; el orgullo que siento de ser tu hijo es algo indescriptible, es algo que no tiene valor y que me hace luchar cada día por ser alguien bueno, alguien a quien le enseñaste a trabajar, luchar y surgir. Soy tan feliz por tener una Madre como tú, por ser como eres, con tus virtudes y defectos, la mejor*



*del mundo, una Mujer y Madre casi perfecta.*

*Gracias por ser MI MADRE; gracias Dios por escogerla a ella para mí, gracias por criarme, gracias por comprenderme como soy con mis errores y virtudes, gracias por existir.*

*Gracias por cuidarme siempre como has hecho y que hasta ahora lo haces, gracias por escucharme y aunque a veces no estemos de*

*acuerdo, respetas mis decisiones. Gracias por todo lo que soy, con muchos valores porque lo vi de ti, que eres una Mujer que no le hace daño a nadie.*

*Gracias por estar siempre conmigo. Gracias por aceptar lo poco que te doy; sé que en este momento no te puedo dar lo que te mereces.*

*Gracias, Gracias, Gracias, porque sin ti no sería la persona que soy ahora.*

*Gracias porque eres una Mujer a la cual admiro, tú eres mi REINA, una Súper Mamá, una Súper MUJER a quien amo con toda mi alma. Gracias Lucy, gracias.*

*Que Dios te Bendiga siempre...  
GRACIAS MADRE*

**FELIZ DÍA Y TODOS LOS DÍAS DEL AÑO A TI Y A TODAS LAS MADRES DE CERRIDABAT**

Jeffrey Navarro Chacón



## En Jaque

Por Sergio Reyes / enjaque21@gmail.com



Siguiendo con la costumbre de este país arrancamos esta columna señalando a las y los culpables del desastre de Gobierno, no de este, sino del Gobierno de los últimos 30 años o más. Escuchamos: porque usted votó por este o usted votó por el otro estamos como estamos.

La verdad es que el abstencionismo y la indiferencia son en gran parte los culpables de la situación, porque han dejado en manos de pocos las decisiones de quien nos gobernaran. Eso sí, esa MAYORIA que no se toma el ratito para ir a votar, pasa quejándose cuatro años de lo mal que estamos sin mover un dedo por cambiar nada. Pura vida!!

Poco a poco, y en gran medida por las redes sociales se ha ido creando una conciencia colectiva, y va dando opinión de la realidad nacional e internacional. Ojo con este punto pues creo que todavía somos la mayoría muy influenciables en nuestras opiniones.

Para muestra un botón, el caso reciente de la facebook-youtube novela del "Pequis" y la viceministra Bolaños. Novelón que sulfuró las redes de este país y fuera de él. (¿Cómo vende el morbo!)

La reacción del Gobierno fue increíblemente "EFICIENTE", a tal grado que generó toda clase de conjeturas producto una vez más del mal manejo de la comunicación, pues se hubiera ahorrado mucho explicando desde un principio las razones del despido, aunque no fueron suficientes para la mayoría. Definitivamente en esto hay más de una versión y hay mucha tela que cortar.

No es posible que una persona, sea quien sea, vea violada su intimidad a causa de que alguien subió a la red un video de carácter privado; esto es un delito y por ahí hubiéramos esperado un apoyo de género de parte de la Presidenta; no para la viceministra, más bien para la mujer.

Otro ejemplo de la dinámica de

las redes sociales es la muerte de la Sra. Chavela Vargas, la cual inició toda una serie de debates ciberneticos producto del cuestionamiento de su controversial vida. En lo personal, murió la última de las representantes del verdadero estilo ranchero. Adiós Chavela y como dice Sabina: "Quién supiera reír, como llora Chavela".

Seguimos viviendo en el país más feliz del mundo, pero definitivamente encontramos la razón de esto: no hay escándalo que dure más de tres días y una domesticación socio-política sin precedentes. PURA VIDA!!

Ya sabe, si usted se queja, da síntomas de tener criterio propio, sentido común o pone en JAQUE el sistema "democrático", usted es un comunista desadaptado, ó sea, seguimos en la guerra fría.

Sigamos viviendo como dicen los mexicanos en la "Ley de Heroes": o nos chingamos o nos joden. PURA VIDA!!

## OBITUARIO

11/07/2012: EMILCE GUZMÁN VARGAS, 75 AÑOS. Vecina de barrio San José, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

14/07/2012: ROXANA CASTRO VARELA, 37 AÑOS. Vecina de Dulce Nombre de la Unión, descansa en el cementerio Municipal de Tres Ríos.

15/07/2012: LUIS ALBERTO ROSALES DÍAZ, 65 AÑOS. Vecino de Mata Redonda, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

20/07/2012: JOSÉ ANTONIO VALVERDE VALVERDE, 88 AÑOS. Vecino de Corralillo de Cartago, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

24/07/2012: BLANCA LUZ SOLANO MOYA, 84 AÑOS. Vecina de Hacienda Vieja de Curridabat, descansa en el cementerio Montesacro de Curridabat.

27/07/2012: JOSÉ RODOLFO ALVAREZ PEÑA, 34 AÑOS. Vecino de Curridabat, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

31/07/2012: ROSALBA PICADO VILLALOBOS, 94 AÑOS. Vecina de Lourdes de Montes de Oca, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

## FUNERARIA CURRIDABAT

Capilla de Velación - Flores - Finales ataúdes - Coro - Servicio de carroza

**Tel. 2272-8693**

Costado este del Templo Católico de Curridabat  
SERVICIO LAS 24 HORAS

# Nadie está exento de adquirir enfermedades

**Shirley Aguilar López**

Se ha preguntado usted por que ocurren las enfermedades y el porqué de las incidencias abarcan a la sociedad cada vez más; pues por más que se busquen razones contundentes siempre quedarán las grandes incertidumbres.

No se trata de que salga a una farmacia a solicitar que le vendan una dosis de cáncer, de diabetes, de enfermedades crónicas, cardíacas u otro de tantos

males que abarcan a cualquiera de nosotros en determinado momento de la vida. Y esto no se trata de que usted pida las enfermedades, o que las quiera adquirir, como una decisión; se trata de un fenómeno que ni quien lo padece lo llega a comprender, porque NADIE ESTA EXENTO DE ADQUIRIR ENFERMEDADES.

Por ello, es triste observar como existe tanta inhumanidad, falta de solidaridad en personas que juzgan a tantos que de una u

otra forma padecemos de alguna enfermedad y que en momentos imprevistos nos vemos afectados por descompensaciones, desquebrantes y que lo único que nos corresponde es acudir a un centro médico para buscar una pronta solución al mal que nos aqueja. Y aún con más razón los que llevamos implícitos males crónicos o que hemos sido héroes sobrevivientes a situaciones tan críticas como es un cáncer. Todas y cada una de las repercusiones que afectan a nuestro estilo de vida después de una detección de un mal con voluntad se logra enfrentar.

No comprendo cómo pueden existir personas que ven la viga que tiene el prójimo en su ojo sin ver la propia, o que toman el mal del que padeces hacen hincapié en situaciones hasta de carácter laboral y personal, sin medir que no están exentos que en cualquier instante un mal toca a su puerta sin ser consultado, y que quizás lo más duro radica en el camino de ser aceptado y lo que viene detrás de ello.

Por ello considero que en esta

globalización tan acelerada y carente ya de valores y principios, todos y cada uno debemos medir las palabras que utilizamos para no herir la parte más interna de esas personas que por esas cosas incomprensibles nos ha tocado cruzar por etapas duras, dolorosas y hasta desgastantes.

Porque si hay algo seguro es que jamás nadie podrá sentir su dolencia, su malestar, como quién lo carga propiamente, por eso esas "personas" que intentan reflejar ante otros con palabras su poder y que no es tener poder sino carencia de valores, de calidad humana, de empatía y hasta de contar con Dios en su corazón, esos seres no quedan a la deriva que en algún momento de su diario vivir, un visitante inesperado pueda llegarles y quizás sea ahí donde se sensibilicen ante el dolor de otros y sean más coherentes al usar palabras que

pueden ser tan sangrientas que estén aniquilando la parte de ese otro ser humano. Al final de cuentas la carrera no la gana quién tenga el mejor tiempo, si no el que sabe como correr hasta la meta.

Por ello recordemos que el paso por esta tierra es temporal, no importa cuánto tengas en bienes, si no como vivas tu existir; las pruebas llegan, pero los grandes se levantan en medio de la adversidad, se sacuden el polvo y vuelven a empezar. Si usted pasa por una enfermedad no le cueste a Dios, sienta que Dios nos da lo que sabe que podemos cargar y soportar. Dios quiera que la gente tome conciencia en sus labores cotidianas, en su entorno familiar que normalmente es quién más comprende el dolor de aquel ser que pasa la prueba, en los sitios de trabajo, que cada uno sepa que todos merecemos respeto, y que nadie tiene derecho de juzgarte si enfermas, porque primero antes de juzgar se debe entender que no se está exento a que una enfermedad te pueda visitar.

"Si pasa por una situación determinada de enfermedad por fuerte o débil que sea esta, donde otros le critiquen, le juzguen, solo pídale a Dios por ellos, que son los que están más enfermos"

**FARMACIA**  
**monge**  
**DRUGSTORE**

... salud y confianza para usted

**Tel. 2271-4432 / 2271-4433**

75 oeste de Ferretería Buen Precio,  
Curridabat Centro.

**SERVICIO A DOMICILIO GRATUITO**  
**TOMA DE PRESIÓN Y GLICEMIA**

Lunes a Sábado de 8 a.m. a 8 p.m.  
Domingos de 10 a.m. a 6 p.m.

# ¡Cambiemos de estilo!

El Área de Salud de Curridabat invita a las personas con edades entre 18 y 65 años a participar en Grupos de Estilos de Vida Saludable que se estarán abriendo durante el segundo semestre de este año.

En el grupo se ofrece información sobre temas relacionados con la actividad física, el autocuidado personal y el control de la salud.

El siguiente es el detalle de los grupos que se abrirán:

## GRANADILLA

Miércoles 8:00-10:00 am  
Granadilla Norte, Salón Casa del Pueblo.  
Contacto: Gisella Lizarme, 2273-8008

Para más información también pueden contactar a las Oficinas de Coordinación del Área de Salud de Curridabat, al teléfono 2224-1592 con Luis Diego Mata.

## Cambiemos nuestro estilo de vida y vivamos mejor

El EBAS te invita a participar en actividades de alimentación saludable y actividad física para mejorar nuestra salud

Venga, acompañenos, muévase, conozca gente, coma saludable, sonría, invite amigos, disfrute la vida... te esperamos.

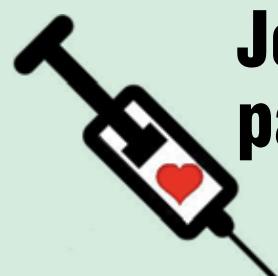


## CURRIDABAT

Viernes 7:30 am a 9:30 am.  
Salón Comunal de la Urbanización La París: del Estadio 100 m oeste.  
Contacto: Erick Montenegro: 2272-1753  
Inicio: 31 de agosto

## JOSE MARÍA ZELEDON

Martes 8:00-10:00 am  
Salón El Hogar: De Plaza Cristal, 100 metros sur, 200 oeste y 150 sur.  
Contacto: Noylin Hernández, 2253-8722  
Inicio: 4 setiembre



# Jornada de Vacunación para Adultos Mayores

El Área de Salud de Curridabat inició este mes una campaña de vacunación para personas adultas mayores con el fin de prevenir la neumonía.

La vacuna se aplicará en todos los Ebais de Curridabat, desde el 1 de agosto y hasta el

31 del mes. El horario es de lunes a jueves, de 8:00 de la mañana a 3:30 de la tarde y los viernes de 8:00 de la mañana a 2:30 de la tarde.

La neumonía es una enfermedad de alto riesgo en las personas adultas mayores, ya que este sector de población tiende a presentar una reserva respiratoria menor, una capacidad inmunológica disminui-

da y una mayor incidencia de algunas enfermedades como diabetes, coronarias, respiratorias, entre otras.

La vacuna se aplica en forma gratuita.

Esta campaña es impulsada por el Programa de Atención Integral en Salud (PAIS), de la Universidad de Costa Rica, que administra los Ebais de Curridabat.

# WENCESLAO



# Consejos útiles para una buena salud

## Selección de los Alimentos

1. Inicie por sustituir alimentos procesados no indispensables, refinados por alimentos procesados no indispensables. Por ejemplo: en lugar de azúcar, tapa de dulce, en polvo o miel. Luego reduzca el consumo en forma gradual como en el caso de la sal y finalmente lo ideal es evitarlos. Haga lo mismo con los condimentos artificiales y las carnes rojas.
2. Dé preferencia a los cereales integrales sobre los refinados, a las frutas y verduras y a los jugos naturales y al agua sobre los jugos y refrescos preparados. Esto beneficiará también su economía.
3. Evite a toda costa los embutidos, la manteca de cerdo,



la mantequilla, las frituras y los productos artificiales.

4. Procure sembrar orgánicamente sus propias frutas y legumbres, o adquírelas de buena fuente.

## La Ingestión

1. Mastique bien los alimentos y no tome nada antes de las comidas. Y no abuse de los líquidos.
2. Nunca coma durante un estado depresivo, colérico o nervioso, procure relajarse y solo tome agua.
3. Concéntrese en consumir solamente. La alimentación es un acto esencial de la vida. Por lo tanto no lea, estudie o vea televisión.

4. No se llene completamente, es bueno no comer hasta llenarse.



## ¡Cocine como las grandes!

El Ministerio de Salud recientemente puso a disposición del público una útilísima guía con consejos para la preparación de los alimentos familiares.

La recomendación para las personas que cocinan en los hogares,

pero igual, de lectura obligatoria para personal que administra o labora en sodas y restaurantes.

Descárguela en esta dirección, que es la página web del Ministerio de Salud.

<http://www.ministeriodesalud.go.cr/>

CONSEGUIR  
LOS INGREDIENTES  
MÁS FRESCOS  
PARA QUE MAMÁ  
LOS TRANSFORME  
SIEMPRE EN UNA  
SORPRESA

AM  
Auto Mercado

Me hace feliz

Encuentre en Auto Mercado todo lo que necesita para prepararle a mamá una celebración inolvidable.

www.automercado.cr

**MonitorXXI**  
NOTICIAS DE CURRIDABAT

**Información local para la ciudadanía local**

Visítenos también en:  
[www.curridabat.org](http://www.curridabat.org)  
y encuéntrenos en facebook como Monitor XXI y Curridabat La Gran Ciudad

**8396-7459**  
**8842-0675**

Nuestros correos:  
[redaccionmonitor@curridabat.org](mailto:redaccionmonitor@curridabat.org)  
[ventasmonitor@curridabat.org](mailto:ventasmonitor@curridabat.org)

Contágiate del espíritu olímpico y participa en:

**Eco-Olimpiadas**  
RETOS AMBIENTALES PARA JÓVENES Y NIÑOS

Participa, gana premios y has tus horas comunitarias en Curridabat

**Ecobichos esculturas con desechos reciclables**  
Participación Grupal  
Dirigido a primaria y secundaria  
Objetivo: Crea una escultura uniendo dos animales de la fauna costarricense, utilizando materiales reciclables.  
Premios: 1º ₡75.000,00  
2º ₡50.000,00  
3º ₡25.000,00

**Rescate un habitat**  
Participación Grupal  
Dirigido a primaria /secundaria  
Objetivo: Rescata un jardín o área verde de tu escuela o colegio utilizando plantas o árboles  
Premios: 1º ₡150.000,00  
2º ₡100.000,00  
3º ₡50.000,00

**Diseño de mobiliario urbano para parques**  
Participación Grupal o Individual  
Dirigido a secundaria  
Objetivo: Has un dibujo de una banca creativa y novedosa para los parques de Curridabat.  
Premios: 1º ₡150.000,00  
2º ₡100.000,00  
3º ₡50.000,00

Patrocinio:  Solicita información y el reglamento en: [fundacioncurridabat@gmail.com](mailto:fundacioncurridabat@gmail.com)  
Tel: 2271-2782 / 8868-2079  
o Consulta en la dirección de tu colegio.

Invita: 