

**Todo sobre la
vacunación contra
el COVID-19**

**Activa tu mente
con ejercicios de
estimulación**

**Zoraida Retana,
una mujer ejemplar**

Créditos

Municipalidad de Heredia

Programa de Atención a la
Persona Adulta Mayor
Kenneth Arguedas Navarro:
karguedas@heredia.go.cr



Portada: Zoraida Retana Salas

Revista Somos de Oro

No. 01 Abril – Mayo 2021

Es una producción de la Municipalidad
de Heredia

Correo: somosdeoro@heredia.go.cr

Central telefónica: 2277-1400 /
2277-6700

Heredia, Costa Rica

Facebook: @MunicipalidadDeHeredia

Instagram: @muni_heredia

Youtube: Municipalidad de Heredia

Página web:

<https://www.heredia.go.cr/es>

Editora

Licda. Adriana Chaverri Ruphuy
adriana.chaverri@gmail.com

Diseño y diagramación

Renzo Pigati / Mónica Schultz
rpigati@renzoymonica.com

¡Queremos compartir con usted!

Envíenos sus historias, poesías, escritos, fotografías, saludos... Todo lo que desee compartir con nosotros y con la comunidad herediana.

Escríbanos a:

somosdeoro@heredia.go.cr

¡Estaremos felices de publicar lo que nos comparta!

CONTENIDO



1

Agenda Dorada

1. ¡Conozca las actividades del mes!



2

Somos Heredia

2. Zoraida Retana:
¡Una mujer ejemplar!
4. Poesía: Señor de todos los Niños

5

Envejecimiento Saludable

5. Hablemos de Salud Mental
6. ¡Cuide el órgano más grande del cuerpo!

7

Sabores de Antaño

7. Arroz guacho

8

Palabras Mayores

8. Costumbres de antaño en Semana Santa
9. El ABC de la vacunación contra el COVID-19

10

Mente Activa

10. ¡Ejercite su mente con nosotros!



Agenda DORADA



ABRIL

Martes 6

9:00 a.m. Charla "Inclusión social de las personas mayores con demencia". Por: Lic. Alexis Cruz Alvarenga, CCSS.

2:00 p.m. Charla "La Comunicación influye nuestro pensamiento". Por: Licda. Karol González, Grupo con Propósito.

Viernes 9

9:00 a.m.
Tiempo de Reflexión.

Por:
Sra. María Eugenia Rosales.

Martes 13

9:00 a.m.
Charla "Mitos y estereotipos en la vejez".
Por: Dra. Montero, CCSS.

Martes 20

9:00 a.m.
Charla "Abordaje de personas con demencia desde el hogar".
Por: Dra. Montero y Mariano Solórzano, CCSS.

Viernes 23

9:00 a.m.
Tiempo de Reflexión.
Por: Sra. María Eugenia Rosales.

Martes 27

9:00 a.m.
Charla "Estilos de vida saludable".
Por: Licda. Francini González, CCSS.

Viernes 30

7:00 p.m.
Tertulia Nocturna de Mayores.
Por: Licda. Karol González, Grupo con Propósito.

MAYO

Martes 4

9:00 a.m. Charla "Autocuidado del cuidador".
Por: Licda. Rebeca Ruiz, CCSS.

2:00 p.m. Charla "Sentido de vida". Por: Licda. Karol González, Grupo con Propósito.

Viernes 7

9:00 a.m.
Tiempo de Reflexión.
Por:
Sra. María Eugenia Rosales.

Martes 11

9:00 a.m.
Charla "Alimentación, vejez y cultura".
Por:
Leylin Chiong, CCSS.

Jueves 13

3:00 p.m.
Rezo del Rosario.
Por:
Sra. Flora María Castro.

Martes 18

9:00 a.m.
Charla "Deporte y envejecimiento".
Por:
Lic. Luis Solano.

Viernes 21

9:00 a.m.
Tiempo de Reflexión.
Por:
Sra. María Eugenia Rosales.

Lunes 24

3:00 p.m.
Rezo del Rosario.
Por:
Sra. Flora María Castro.

Martes 25

9:00 a.m.
Charla "Vejez y discapacidad".
Por: Dra. Chávez.

Todas estas charlas son por medio de la **plataforma Zoom**.
Más información: 2277-1422 / 2277-1466



Zoraida Retana: ¡Una mujer ejemplar!

Por: Adriana Chaverri Ruphuy - Periodista

Su vocación de servicio la ha llevado a trabajar en grupos como la Pastoral Social, Comités de Escuelas y Grupos de Personas Adultas Mayores durante más de 35 años.

Zoraida Retana Salas es una inspiradora e incansable mujer, que aún a sus 82 años, sigue siendo la misma líder de su juventud.

Ella es un ser humano increíble, es amiga de ayudar a las otras personas, siempre con las palabras correctas, con el mejor consejo para brindar a los demás. Es una mujer luchadora, tranquila, respetuosa, conciliadora, con gran inteligencia emocional y alguien que no guarda rencor en su corazón.

“¡Mi mamá es una gran mujer y una gran madre! Es una persona fuerte, valiente, luchadora, emprendedora, social, no echa marcha atrás nunca, es capaz de lograr lo que se propone, siempre ha sido servicial, atenta, caritativa; ella se entrega y da lo que tiene. Mi mamá siempre nos ha impulsado a que salgamos adelante, que luchemos por lo que queremos y siempre nos ha dado los mejores

consejos, porque le cuesta ver el mal en las otras personas, ella siempre ve lo positivo. Ha sido trabajadora de esta comunidad desde que yo recuerdo. Esta casa siempre estaba llena de gente”, asegura Rosemary Blanco Retana, hija de Zoraida.

¡Una gran familia!

Doña Zoraida tiene 9 hijos, 28 nietos, 18 bisnietos y 2 tataranietos.

Doña Zoraida y su familia vivieron muchos años en San Carlos, hasta que su hija mayor iba a salir del colegio y a su esposo lo trasladaron a San José, entonces se fueron a vivir a Desamparados, hasta que compraron la casa en la que vive actualmente doña Zoraida, en La Aurora de Heredia, hace 43 años.

Al servicio de Heredia

Esta emprendedora mujer tiene unos 36 años de trabajar en pro de la comunidad. Ha laborado para los comités de la escuela, con la pastoral social de la iglesia y en grupos de personas mayores.

“Toda la vida me ha gustado mantenerme ocupada y cooperar. A pesar de tener tantos hijos, desde que ellos entraron a la escuela, yo me dediqué a ayudar a los comités”, asegura.

Y agrega: “Hace como 6 años, tenía a mi cargo a 3 grupos (el del Sector, que es a nivel de pastoral de la iglesia, el grupo Buen Día y la pastoral social) y me quería retirar. Me dijeron que no me retirara del todo, porque eso me hacía bien, pero que me quedara solo con uno. Entonces me quedé con el grupo Buen Día y hoy tenemos 84 personas adultas mayores”.

Doña Zoraida es la coordinadora del grupo de personas mayores “Buen Día”, de la Aurora de Heredia desde hace 35 años. Con ellos, se

reunía todas las semanas (antes de la pandemia), realizaban charlas, dinámicas, se divertían con juegos de mesa, jugaban bingo una vez al mes y realizaban diferentes actividades para celebrar las festividades del mes.

Además, cada vez que se podía, hacían paseos, que eran organizados por Zoraida, y cuando faltaba dinero, ella se las ingeniaba para conseguirlo. Lamentablemente, a raíz de la pandemia, estas reuniones aún no han podido retomarse.

Doña Zoraida, trabaja con redes de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO). Para fin de año, normalmente se realiza una bonita actividad de todo el día con los grupos que conforman la red en Heredia. Se realizan dinámicas, presentaciones artísticas y demás.

Esta emprendedora mujer recuerda que, cuando llegó al grupo "Buen Día", no se hacía nada durante las reuniones y ella se cansaba de estar sentada escuchando las lecturas. Así que poco a poco se fue adentrando más y más en el grupo, hasta que se convirtió en coordinadora.

En el tiempo que trabajó con la pastoral social, doña Zoraida se encargaba de recaudar fondos para brindar ayuda económica y alimentos a personas necesitadas. Además, colaboraba con la búsqueda de trabajo a los desempleados.

"Hacíamos bingos y ventas de cachivaches (ropa y cosas de segunda). Íbamos tocando puertas, pidiendo dinero, íbamos a los viveros, nos regalaban plantas y las vendíamos para recaudar fondos. También teníamos padrinos, es decir, personas que mes a mes de-

positaban una cantidad de dinero; todo eso ayudaba mucho. En realidad, había que trabajar bastante", recuerda.

Y en los comités de las escuelas era similar, se buscaba recaudar fondos para hacer arreglos o cuando se quería llevar a los estudiantes a algún lugar.

Lamentablemente, en el último año ha estado un poco alejada de su labor, debido a una cirugía que le realizaron y por la pandemia del COVID-19.

Siempre trabajadora

Cuando joven, doña Zoraida trabajó como ama de casa y cuando se casó, comenzó a realizar trabajos de costura; además, hacía ropa, manualidades y tortillas para vender. Asimismo, viajaba mucho a México a comprar mercadería para vender.

Ella tuvo a sus 9 hijos y cuando el menor tenía 12 años, su esposo decidió irse, por lo que doña Zoraida debió sacar adelante a su familia por medio de la costura y de su ingenio.

"Yo no puedo decir que en algún momento me faltaran materiales para la escuela o el colegio. Mi mamá siempre nos lo dio todo a sus 9 hijos", expresa Rosemary Blanco.

Una artista innata

Algo que llama mucho la atención cuando se visita la casa de doña Zoraida, es la gran cantidad de pinturas que tiene en su hogar, así como casitas de barro pintadas. Y es que todas las manualidades que decoran su casa, fueron hechas por ella.



¡Reconocimiento!

En el 2018, la Municipalidad de Heredia le dio un reconocimiento a esta admirable mujer, por su gran trabajo y dedicación. Por más de 30 años en beneficio de los adultos mayores.

"Yo antes hacía muchas pinturas al óleo. Primero empecé a hacerlas y le di una a cada uno de mis hijos, y después comencé a venderlas", recuerda.

Para hacer esas pinturas, doña Zoraida llevó clases durante algún tiempo, pero apenas sintió que ya había aprendido, empezó a pintar sola, con más frecuencia.

Un pie en la casa y otro en la calle

Otra de las pasiones de esta especial señora es viajar. "¡No he viajado tanto como quisiera, pero me encanta!", afirma.

En sus 82 años, ha viajado a México en muchas ocasiones, a Cuba, a todos los países de Centroamérica y próximamente se prepara para conocer Estados Unidos.

Además, gracias a su trabajo con las personas mayores, doña Zoraida conoce muchos de los rincones de nuestra amada Patria, Costa Rica.

Fuentes:

Zoraida Retana Salas, coordinadora del grupo de personas mayores "Buen Día", de la Aurora de Heredia

Rosemary Blanco Retana, hija de Zoraida
Comunidad: La Aurora, Heredia

SEÑOR DE TODOS LOS NIÑOS

Por: Vilma Masis Acosta

Comunidad: San Francisco, Heredia.

Rodeada de guanacastes,
almendros y guayacanes,
la niña piensa en su padre
que salió hacia la bajura.

Moretones, rasgaduras y
una que otra fractura,
serán parte del quejido
de una semana infernal.

Su pobre madre lamenta
los días que, sin comida,
su familia numerosa
debe por fuerza enfrentar.

¡Señor de todos los niños,
haz que mi papá regrese!,
y que el toro ni lo mire,
ni lo toque, ni lo bese.

El papá de la María,
nunca volvió en su caballo;
dicen que el toro Chirriche
lo embistió no más salió.

Ahora es su hermano Beto
el que se enfrenta a ese bicho,
subiéndose a horcajadas,
como garrapata al pinto.

¡Señor de todos los niños,
tráeme a papito vivo!
y te juro por tu madre,
que nunca bajaré al río.

No bajemos la guardia. Sigamos cuidándonos.



LAVE SUS
MANOS CON AGUA
Y JABÓN VARIAS
VECES AL DÍA.



UTILICE EL
CUBREBOCAS, Y NO
SE TOQUE LA CARA
SI NO SE HA LAVADO
LAS MANOS.



CÚBRASE CON EL
ANTEBRAZO AL
TOSER O
ESTORNUDAR.



EVITE LOS GRUPOS
DE PERSONAS.



APLIQUE EL
DISTANCIAMIENTO
FÍSICO DE 1.8 MTS.



HEREDIA
GOBIERNO LOCAL



COMITÉ MUNICIPAL
DE EMERGENCIAS
- HEREDIA -

¡Hablemos de Salud Mental!

Por: Licda. Estela Paguaga Espinoza, Psicóloga
Oficina de Igualdad, Equidad y Género



Nunca antes la Salud Mental había sido un tópico de tanto interés, como en esta coyuntura mundial frente al COVID-19. De manera repentina, nuestras rutinas y roles sufrieron un importante cambio. La amenaza real de un virus mortal, llevó al mundo entero a tomar medidas urgentes de protección, enfocadas en la reducción de movilidad, el distanciamiento físico y las medidas sanitarias que ya conocemos; medidas que son necesarias para reducir y controlar la propagación del virus.

Sin embargo, los seres humanos somos seres sociales, por lo que las restricciones que hemos enfrentado, impactan directamente en el tejido social las formas en las que nos vinculamos, y, por lo tanto, atraviesan nuestros afectos, como seres integrales.

Dejamos de abrazar a las personas amadas, dejamos de salir de casa, recibimos menos visitas –o ninguna- y esto nos ha causado sentimientos de soledad, tristeza, angustia y temor. Estas reacciones son naturales y aprender a identificarlas nos puede ayudar a tener un mejor manejo frente a la crisis.

Algunas recomendaciones para manejar mejor las emociones en este contexto, son:

1. Seleccione las noticias que desea observar y limite la cantidad de información que recibe; esto incluye redes sociales.
2. Mantenga contacto con las personas amadas, por vía tele-

fónica o virtual. Pídale a alguien de confianza que le muestre cómo conectar las plataformas digitales para que pueda mantener contacto con sus familiares y amigos.

3. Cuide su cuerpo. Aliméntese lo mejor que pueda, haga estiramientos y realice actividades físicas en su casa; ponga música de su agrado o bien siga las clases virtuales que ofrece el Comité Cantonal de Deportes por medio de redes sociales.
4. Realice actividades de su agrado dentro de casa, como leer, pintar, tejer, bordar, escuchar música, bailar o sembrar. Recuerde que aún en los espacios pequeños puede realizar estas actividades.

Si bien es cierto, esta no es una lista exhaustiva, ofrece algunas propuestas que posiblemente usted ya ha puesto en práctica o bien puede compartir con personas que lo necesiten.



¿Y si no puedo dormir?

Otra de las afectaciones que se han reportado con mayor frecuencia, han sido los trastornos del sueño. Muchas personas en el mundo han experimentado dificultades para dormir o bien, se despiertan varias veces en la noche.

Para manejar esta situación, le recomendamos practicar la relajación. Algunas recomendaciones para lograrlo, son:

1. Consuma líquidos tibios, sin cafeína, como té de hierbas o leche.
2. Tome un baño caliente.
3. Use aceites esenciales, como la lavanda.
4. Lea un libro o escuche música de su agrado.
5. Tense cada músculo de su cuerpo, por dos segundos y luego relájelo. Empiece por los pies y avance hacia la cabeza.
6. Practique respiración abdominal. Ponga su mano en su vientre. Inhale, permitiendo que el movimiento empuje su mano hacia afuera, conforme se eleva el vientre. El pecho no debe moverse. Contenga la respiración y cuente hasta 5. Luego, libere el aire por 5 segundos. Posteriormente repita el proceso.

Referencia:

Centro para el control y prevención de las enfermedades (2021). Sobrellevar el estrés: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

¡Cuide el órgano más grande del cuerpo!

Por: Adriana Chaverri Ruphuy - Periodista

El envejecimiento cutáneo no tiene que ver solamente con arrugas y manchas, sino también con el adelgazamiento de la piel, lo que se traduce en una piel más sensible, frágil y reseca. Además, recuerde que la exposición crónica al sol podría predisponerle a padecer cáncer de piel.

El envejecimiento cutáneo se produce de forma normal con el paso de los años, cuando disminuyen algunas sustancias que normalmente tiene la piel –como colágeno y grasa-, y con ello, se va perdiendo la capacidad de regeneración y exposición.

De acuerdo con el dermatólogo, Dr. Guillermo Cortés Antía, hay factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en el envejecimiento cutáneo.

Los factores intrínsecos son los que no dependen de la persona, por ejemplo, la genética –algunas pieles tienden a arrugarse más tempranamente-, y el color de la piel, pues es conocido que las pieles más blancas envejecen más rápido que las pieles oscuras.

Por su parte, los factores extrínsecos pueden ser modificados por cada persona. Ellos son, una buena nutrición –el consumo de vitaminas o antioxidantes retardan el proceso de envejecimiento-; una

buena calidad de vida y no exponerse al sol de más, son indispensables para retardar el envejecimiento cutáneo. Caso contrario, el fumado y el alcohol hacen que la piel se envejezca de forma más acelerada.

Pieles más delgadas necesitan más cuidados

La piel de una persona adulta mayor es más delgada que la de una persona joven, porque ha ido perdiendo las sustancias que contenía y eso la vuelve más frágil; por eso es que debe cuidarla con más atención.

Algunas recomendaciones para el cuidado de la piel de la persona adulta mayor, son:

- Disminuir la exposición al sol a tan solo 10 minutos al día –porque ese es el tiempo necesario para sintetizar vitamina D- entre las 7 a.m. y las 10 a.m.
- Evitar la exposición al sol entre las 10 a.m. y las 3 p.m.

- La hidratación de la piel es fundamental. Se recomienda utilizar jabones emolientes-humectantes, así como cremas emolientes-humectantes dos veces al día. Generalmente, estos productos deben ser recomendados por un dermatólogo o farmacéutico y tienen alto contenido de productos como lanolina, manteca de karité o urea.
- Es importante tener una alimentación rica en vitaminas y minerales.
- El uso de bloqueador solar de forma diaria es indispensable. Este debe tener un factor de protección solar mayor o igual a SPF 30. Las personas que viven en lugares donde hay mucha exposición solar, deben aplicarlo dos veces al día.

Signos de alarma de lesiones cancerosas

Preste atención, ante:

- Cualquier mancha reciente, sea oscura o clara.
- Lesiones en forma de grano, que no se curan (sobre todo en cara y cuello).



Finalmente, el Dr. Cortés recomienda no utilizar ropas muy apretadas. Además, si la persona adulta mayor tiene pérdida o limitación en la movilidad, es muy importante hacerle cambios de posición cada cuatro horas como máximo, para evitar la producción de úlceras en la piel.

Recuerde que la piel es el órgano más grande del cuerpo, y por ello, es necesario cuidarlo adecuadamente.

Fuente:

Dr. Guillermo Cortés Antía, dermatólogo
Tel. 2221-2400



Arroz guacho

Preparado por: Julieta Araya Benavides
Comunidad: San Rafael de Vara Blanca, Heredia

Ingredientes:

- 1 kg de costilla de cerdo
- 1 medida de arroz (no lleva mucha cantidad, porque al reventarse, crece mucho)
- 2 litros de agua
- 1 chayote grande
- 4 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce mediano
- 1 ajo
- Sal
- Achiote
- Culantro

Preparación:

- Se pica la costilla y se pone a cocinar con los 2 litros de agua en olla de presión.
- Cuando la carne está suave, se agrega el arroz, la cebolla picada, el chile dulce picado, el ajo picado, las papas y el chayote.
- Opcional, se puede agregar raíz de chayote.
- Se condimenta con sal y se agrega el achiote.
- No se utiliza ninguna otra grasa, porque la carne, al ser costilla, tiene suficiente grasa.
- Se cocina a fuego lento, revolviendo ocasionalmente. Lo ideal es utilizar una olla que no pegue.
- El arroz guacho tiene su punto, no puede quedar ni muy aguado, ni muy seco.
- Cuando ya está listo, picar culantro y agregarlo al arroz.
- Tradicionalmente, el arroz guacho se acompaña con tortillas palmeadas.



Julieta Araya Benavides, de 76 años, y Juan José González Jara, de 80, tienen casi 60 años de matrimonio. Esta pareja vive en San Rafael de Vara Blanca, Heredia.

Costumbres de antaño en Semana Santa

Por: Adriana Chaverri Ruphuy
Periodista



El tiempo no pasa en vano, y lamentablemente las costumbres van cambiando. Por ello, quisimos recordar algunas de las vivencias de Semana Santa de dos personas adultas mayores que vienen de diferentes provincias y que son marido y mujer: Alicia Mena Rodríguez, de Guanacaste, y Emmanuell Bermúdez Aguilar, de Heredia.

De hecho, a pesar de la lejanía entre las provincias, las costumbres de Semana Santa eran muy similares, básicamente las diferencias radican en el tipo de comida que se consumía en aquella época, hace más o menos 60 años.

En aquellos años, la costumbre era que el baño de los niños se realizara lo más rápido posible, porque si duraban mucho “se podían convertir en sardina”.

El ayuno y la comida

Durante toda la Semana Mayor, de acuerdo con don Emmanuell, no se permitía comer carne roja, eso se consideraba pecado. La dieta debía basarse en el pescado, atún, sardina y encurtidos de mostaza y vinagre.

Además, tradicionalmente, las familias preparaban pan casero, así como miel de chiverre, de coco, mango, papaya, jocote y otros sabores.

El ayuno del Viernes Santo era sagrado. En el desayuno solamente se permitía comer pan y agua, y se podía volver a consumir alimentos hasta las 3:00 p.m., hora de la muerte del Señor.

De acuerdo con doña Alicia, en Guanacaste las familias se preparaban una semana antes para la Semana Santa, porque el Jueves y Viernes Santo no se podía encender el horno de barro, porque era un irrespeto.

Cocinaban miel de jocote, mango, tamarindo y marañón; se preparaban panes dulces y salados, rosquillas, tamal asado y empanadas de maíz con queso, dulce y canela. También hacían tamal pisque para acompañar la comida.

La forma de vestir

Los padres eran muy estrictos en aquella época y exigían el respeto de sus hijos hacia las celebraciones. Ello se veía reflejado en la forma en cómo debían vestirse para asistir a las actividades religiosas.

Ambos debían usar ropa formal, los hombres con camisa y pantalón; y las mujeres, si usaban vestido, debía ser a la altura de la rodilla, no podían tener escotes pronunciados y se usaba un velo en la cabeza para entrar al templo.

La devoción y el respeto

La religiosidad que se vivía era constante y abarcaba toda la semana; las comunidades realizaban el Vía Crucis en la calle y se rezaba todas las noches. A los niños no se les permitía salir a jugar y las personas no podían sacar sus vehículos a la calle.

En aquella época, no se veía la Semana Santa como un tiempo de vacaciones, sino que se vivía en oración y con total respeto y devoción. De hecho, había “Ley Seca” para que no se vendiera licor y las calles se veían desoladas.

Las familias asistían a todas las misas, procesiones y actividades religiosas que se realizaban y no existía excusa para faltar.

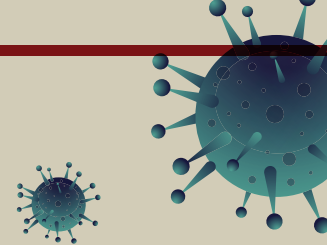
Además, era habitual que las comunidades se unieran para decorar las calles y que cada parroquia se esforzara porque su iglesia tuviera el mejor y más bonito altar.

Había otra tradición, que era la “Quema de Judas”, la cual consistía en un muñeco con figura de hombre, que los muchachos cargaban por las diferentes calles, hasta llegar a un lugar, donde lo quemaban.

Era una época en la que imperaba el respeto y la obediencia... ¡muy diferente a la actual!

Fuentes:

Alicia Mena Rodríguez
Emmanuell Bermúdez Aguilar
Comunidad: Mercedes Sur, Heredia.



El ABC de la vacunación contra el COVID-19

Por: Adriana Chaverri Ruphuy - Periodista

Esta es la primera vez que el país experimenta una campaña de vacunación tan atípica... se va a vacunar al 80% de la población (en lugar del 100%) y se está realizando de forma escalonada y por grupo etario. Por eso es muy importante tener paciencia, porque es un proceso complejo.

Área de Salud de Santa Bárbara informa:

Las personas adultas mayores que no pueden caminar, se les programará visita domiciliar. **Deben llamar para agendar la cita de vacunación: 8752-3536.**

La Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) no solo tuvo que definir una serie de lineamientos, grupos prioritarios y demás protocolos para esta atípica campaña de vacunación, sino que ahora que se está llevando a cabo el proceso, cada semana, las áreas de salud deben ejecutar la planificación semanal, de acuerdo con la cantidad de vacunas que reciben... la cual depende de la disponibilidad que tenga el país.

El cantón central de Heredia trabaja con tres áreas de salud, la de Heredia-Virilla, Heredia-Cubujuquí y Santa Bárbara. Todas laboran de la misma manera y con el mismo objetivo, vacunar al 100% de las personas adultas mayores de 58 años.

Se está iniciando con el grupo que tiene entre 80 y 100 años o más. Cuando se complete ese grupo, seguirán los que tienen entre 70 y 79 años; luego las personas que tienen entre 60 y 69 años, y finalmente las que tienen entre 58 y 59 años.

La CCSS maneja los listados correspondientes. Se están citando entre 6 y 10 personas adultas mayores por hora, cada día. A estas personas se les llama para indicarles el día, hora y lugar al que deben acudir. Además, se les indica si deben llegar con un acompañante o no.

Posterior a la vacunación, la persona debe quedarse en

las instalaciones de la CCSS durante 15 o 20 minutos para ser monitoreado en caso de alguna reacción adversa.

Con respecto a la segunda dosis, a cada persona que reciba la primera, se le entregará un carné de vacunas con la cita de su siguiente dosis. Además, la CCSS le estará llamando un día antes para recordarle su cita.

Es muy importante que la población adulta mayor tenga paciencia, porque a todos se les va a vacunar, pero deben saber que, a menor edad, mayor cantidad de personas adscritas, y por ende, el proceso no se puede realizar tan rápido como se quisiera.

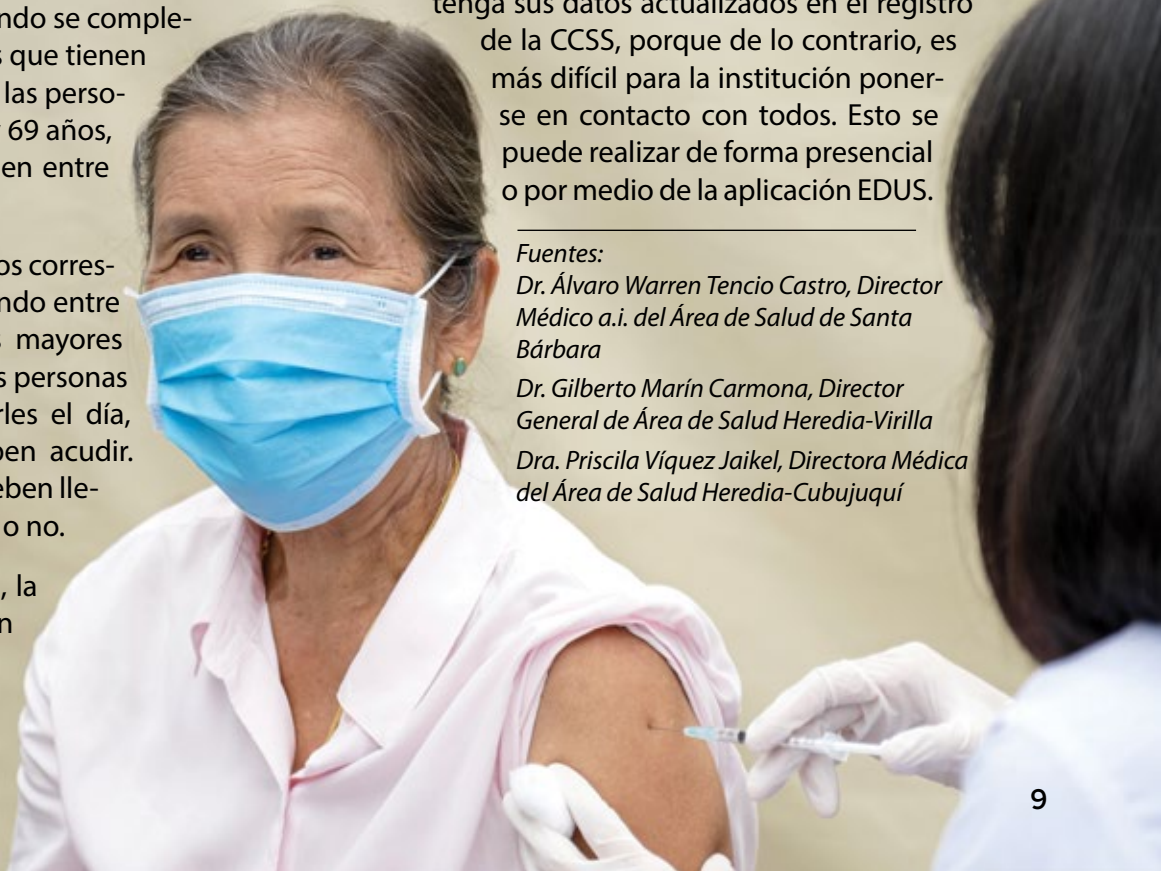
Finalmente, es indispensable que cada persona tenga sus datos actualizados en el registro de la CCSS, porque de lo contrario, es más difícil para la institución ponerse en contacto con todos. Esto se puede realizar de forma presencial o por medio de la aplicación EDUS.

Fuentes:

Dr. Álvaro Warren Tencio Castro, Director Médico a.i. del Área de Salud de Santa Bárbara

Dr. Gilberto Marín Carmona, Director General de Área de Salud Heredia-Virilla

Dra. Priscila Víquez Jaikel, Directora Médica del Área de Salud Heredia-Cubujuquí



¡Ejercite su mente con nosotros!

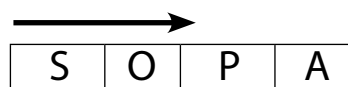
A continuación, compartimos una serie de ejercicios para que mantenga su mente activa durante los momentos de ocio.



Las sopas de letras son un ejercicio muy completo para entrenar la atención, la concentración, el lenguaje, la percepción y la memoria.

Se realizan buscando las palabras en:

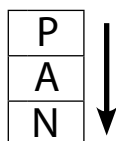
Horizontal: de izquierda a derecha



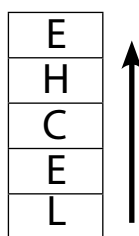
de derecha a izquierda



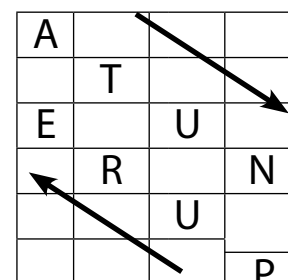
Vertical: de arriba a abajo



de abajo a arriba:



Diagonal:



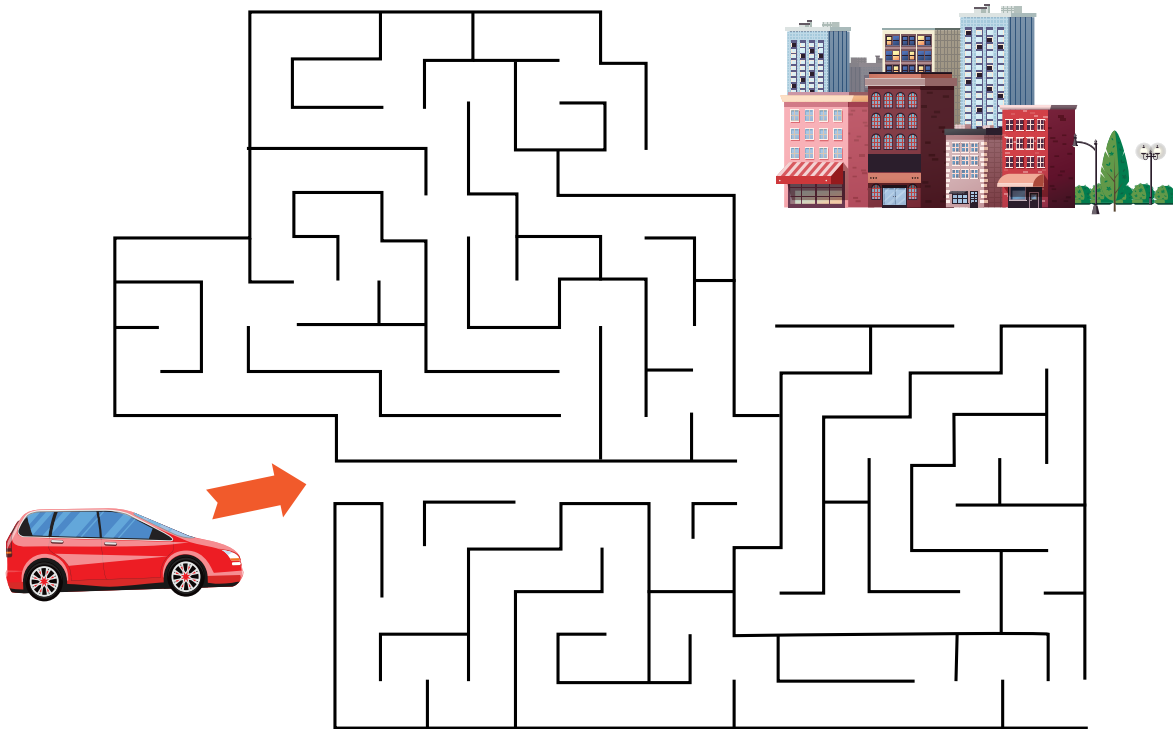
Encuentre 10 nombres de árboles en la siguiente sopa de letras:

- Almendro
- Abedul
- Chopo
- Abeto
- Pino
- Roble
- Olivo
- Madroño
- Naranja
- Sauce

A	B	E	D	U	L	T	J	P
L	E	W	G	Q	R	K	D	M
M	C	C	H	O	P	O	F	A
E	U	B	V	A	H	I	Y	D
N	A	M	B	V	Z	T	N	R
D	S	E	L	B	O	R	L	O
R	T	D	S	G	Q	R	C	Ñ
O	H	F	K	O	L	I	V	O
Z	N	A	R	A	N	J	O	P

Ejercicio de percepción

1 - Señale con un lápiz qué camino debe tomar el coche para llegar a la ciudad.



¡Aclare sus DUDAS!



¿Tiene alguna pregunta que hacernos? ¿Le intriga algún tema específico? Pregúntenos y nosotros le respondemos o le ponemos en contacto con la persona encargada.

Nombre completo:

Teléfono:

¿De qué comunidad o institución nos escribe?

Su consulta o duda:

Envíenos sus consultas a: somosdeoro@heredia.go.cr o puede dejar este cupón en la recepción del Edificio Administrativo de la Municipalidad de Heredia.

A continuación, se presenta una frase conformada por letras y números. Escriba en el espacio en blanco que dice el texto.

**3573 M3N54J3 3574 H3CH0
P4R4 QU3 V345 LO QU3
PU3D3 H4C3R NU357R0 C3R3BR0...**

51 L06R45 L33R 3570, D3B35 3574R 0R6ULL050...

C0545 M4R4V1LL0545 Y 50RPR3ND3N735!!!

**4L PR1NC1P10 FU3 D1F1C1L
P3R0 4H0R4 S3 L33 M45 S3NC1LL0.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Encuentra las 10 diferencias



El Área de Salud de Heredia Cubujuquí Dr. Francisco Bolaños Araya



Invita a participar del proyecto

Envejecimiento Activo y Saludable



**Dirigido a personas mayores adscritas al
Área de Salud Heredia-Cubujuquí**

¿Cómo? Mediante sesiones virtuales se van a trabajar temas de salud, dirigidos a fomentar un estilo de vida saludable.

Inscripciones: Del 12 al 16 de abril, 2021.

¿Cuándo? Inicia el martes 4 de mayo.

Cupo limitado

Información:

Junieth Vargas Cerros

Promoción de la Salud

Correo: yjvargas@ccss.sa.cr

Whatsapp: 6246-7809

Tel. 2261-0744, ext. 22143030



Conozca los
Grupos de Apoyo
de la Municipalidad
de Heredia.

**OFICINA DE IGUALDAD,
EQUIDAD Y GÉNERO.**

La Municipalidad de Heredia cuenta con una Oficina de Igualdad, Equidad y Género que abre sus puertas a cualquier persona del Cantón que requiera orientación y /a apoyo frente a temas de vulneración de derechos. Esto es, todas las formas de violencia, incluyendo institucional o acceso a derechos.

En la Oficina orientamos a las personas y de ser necesario, les referimos a instancias mayores según corresponda.

GRUPO	POBLACIÓN META	HORARIO Y LUGAR
Mujeres en Rosa	Sobrevivientes de cáncer de mama.	Todos los viernes de 9:00 am a 11:00 a.m por medio de la plataforma Zoom.
Apoyo, terapia y reflexión para hombres	Hombres adultos.	Todos los miércoles de 6:00 pm a 8:30 p.m. por medio de la plataforma Zoom.
Apoyo en salud mental para personas mayores	Personas adultas mayores	Coordinar con la oficina de Igualdad, equidad y género 2277-1466.
Adolescentes (Hombres)	Adolescentes Hombres (De 12 a 17 años)	Todos los martes 2:00 p.m. a 4:00 p.m. por medio de la plataforma Zoom.
Metamorfosis	Mujeres adultas sobrevivientes de violencia de género, intrafamiliar y sexual.	Coordinar con la oficina de Igualdad, equidad y género 2277-1466.

• **Atención integral de mujeres.**
Tel: 2277-1466 / 2277-1441.

• **Atención a la persona adulta mayor.**
Tel: 2277-1422.

• **Atención a la infancia niñez y adolescencia.**
Tel: 2277-1449.

• **Atención integral a la persona en situación de calle.**
Tel: 2277-6712.

• **Programa Municipal de Becas.**
Tel: 2105-5510.

► OFICINA DE IGUALDAD, EQUIDAD Y GÉNERO

Edificio del Correo en Heredia.

Horario de atención: de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 4:00 p.m.

Correo: genero@heredia.go.cr ó personamayor@heredia.go.cr.



HEREDIA
GOBIERNO LOCAL