



Saber es Poder

Suplemento Didáctico

OCTUBRE 2023



DÍA MUNDIAL DE LOS DOCENTES

Octubre: Mes del cáncer de mama y de las personas adultas mayores



Por: Deyanira Rodríguez, Comisión Nacional de Jubilados y Pensionados

Desde el SEC, queremos unirnos de manera respetuosa a la conmemoración de este mes que nos llama a una profunda reflexión en dos temas importantes a nivel país y sociedad como lo son el cáncer de mama y la situación de las personas adultas mayores.

Respecto al cáncer de mama, basta con ver las cifras de la Organización mundial de la Salud y sus estimaciones, en las cuales las Américas, cada año registran cerca de 106.391 mujeres fallecidas a causa de esta enfermedad, por lo que se prevé que para el año 2040 el número de diagnósticos aumentará un 39%.

Ante este panorama es comprensible que la prevención es nuestro mejor aliado, con acciones concretas como: Realizar una auto exploración mamaria mensualmente y si observa algún cambio, acudir al médico; llevar una alimentación balanceada, practicar ejercicio y evitar el cigarro sumado al consumo de licor.

Pasando al tema del mes de las personas adultas mayores, sabemos que, pese a los esfuerzos en todo el mundo, aún falta un marco más robusto para responder a las oportunidades y desafíos del envejecimiento de la población en el siglo XXI y para promover el desarrollo de una sociedad más inclusiva para las personas de todas las edades.

Las instituciones públicas han optado por diversos enfoques a la hora de fijar sus prioridades. Estas opciones ponen de relieve distintas percepciones de la función que las personas de edad desempeñan en la familia y la sociedad en general, no obstante, las mujeres de edad enfrentan desigualdades como consecuencia de los papeles basados en el género que representan en la sociedad, por lo que es más preocupante aún.

Como consecuencia de ello, las mujeres de edad tienen más probabilidades de ser pobres que los hombres. Además, las mujeres de edad con frecuencia asumen mayores responsabilidades en lo referente a la atención de la familia.

Por todo lo expuesto anteriormente, el SEC, desde hace muchos años a través de la Comisión Nacional de Jubilados y Pensionados, trabaja arduamente de la mano de todas las Personas Adultas Mayores, defendiendo todos sus derechos, preparándolos con talleres de Empoderamiento, Salud, Toma de decisiones, Psicología, Desarrollo de la creatividad, Recreación, Nutrición.



Efemérides Octubre

- 1 - DÍA NACIONAL DE LOS VALORES
- 1 - DÍA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES
- 5 - DÍA MUNDIAL DE LOS DOCENTES
- 10 - DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL
- 11 - DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA
- 12 - DÍA DE LAS CULTURAS
- 15 - DÍA NACIONAL DE LA PERSONA NO VIDENTE
- 16 - DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN
- 17 - DÍA PARA LA ERRADICACIÓN DE LA POBREZA
- 19 - DÍA NACIONAL DEL ADMINISTRADOR EDUCATIVO
- 19 - DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA
- 31 - DÍA DE LA MASCARADA

**12 DE OCTUBRE,
DÍA DE LAS CULTURAS**

CRÉDITOS

SUPLEMENTO SABER ES PODER OCTUBRE 2023.
 SAN JOSÉ, MONTES DE OCA. SEC. COMPILACIÓN Y ORIGINAL /
 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN: ELABORACIÓN DEL RECURSO, APOYO TÉCNICO Y CAPACITACIÓN PEDAGÓGICA POR ESPECIALISTAS.
 COORDINACIÓN, EDICIÓN & DISEÑO: SECRETARÍA DE PROMOCIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS
 ILUSTRADOR: INSTAGRAM: IVAN_R.O / EDITOR: ADRIÁN PIÑAR

371.334 S616S

SINDICATO DE TRABAJADORAS Y TRABAJADORES DE LA EDUCACIÓN COSTARRICENSE.
 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN; SUPLEMENTO EDUCATIVO. EL SABER ES PODER / SEC.
 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN. - 1.A. ED. - SAN PEDRO DE MONTES DE OCA, C.R.: SEC,
 2020.
 16 P. IL. A COLOR
 ISBN: 978-9930-557-06-8
 SERIE: (COLECCIÓN SUPLEMENTO EDUCATIVO. SERIE EL SABER ES PODER 1)
 1. EDUCACIÓN A DISTANCIA 2. ESTRATEGIA EDUCATIVA 3. ESTRATEGIA PEDAGÓGICA 4.
 INTERNET EN EDUCACIÓN 5. METODOS DE ENSEÑANZA

OMAC/SEC



ESPAÑOL

Pretérito o pasado



En español, tenemos varias estructuras verbales para hablar del pasado.



Pretérito indefinido

Para relatar o informar sobre hechos pasados.

Anoche cenamos en un restaurante.
La cena estuvo muy bien.

Pretérito indefinido
Pretérito perfecto
Imperfecto
Pluscuamperfecto



Pretérito perfecto

Para hablar de experiencias pasadas.

He ido a este restaurante muchas veces.

Para hablar de acciones pasadas recientes.

He ido a este restaurante esta semana.



Imperfecto

Para hablar de acciones habituales en el pasado

Cuando era joven, yo iba a este restaurante todos los fines de semana.



Para describir o contextualizar sobre hechos pasados.

La camarera era muy simpática y la comida estaba deliciosa.



Pluscuamperfecto

Para hablar de una acción pasada que es anterior y está relacionada con otra acción pasada.

Pablo llegó al restaurante cuando nosotros ya habíamos empezado a cenar.

ENGLISH

ANIMALES MAMÍFEROS

MAMMALS



squirrel



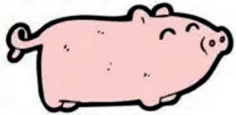
dog



chimpanzee



raccoon



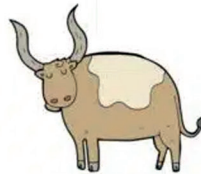
pig



panda



walrus



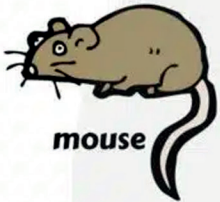
ox



lion



otter



mouse



kangaroo



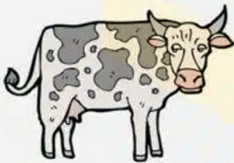
goat



horse



monkey



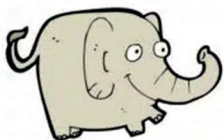
cow



koala



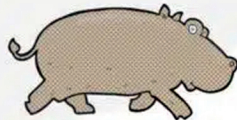
mole



elephant



leopard



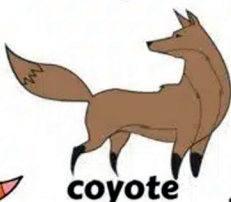
hippopotamus



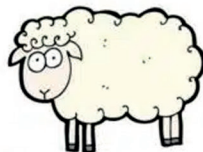
giraffe



fox



coyote



sheep



hedgehog



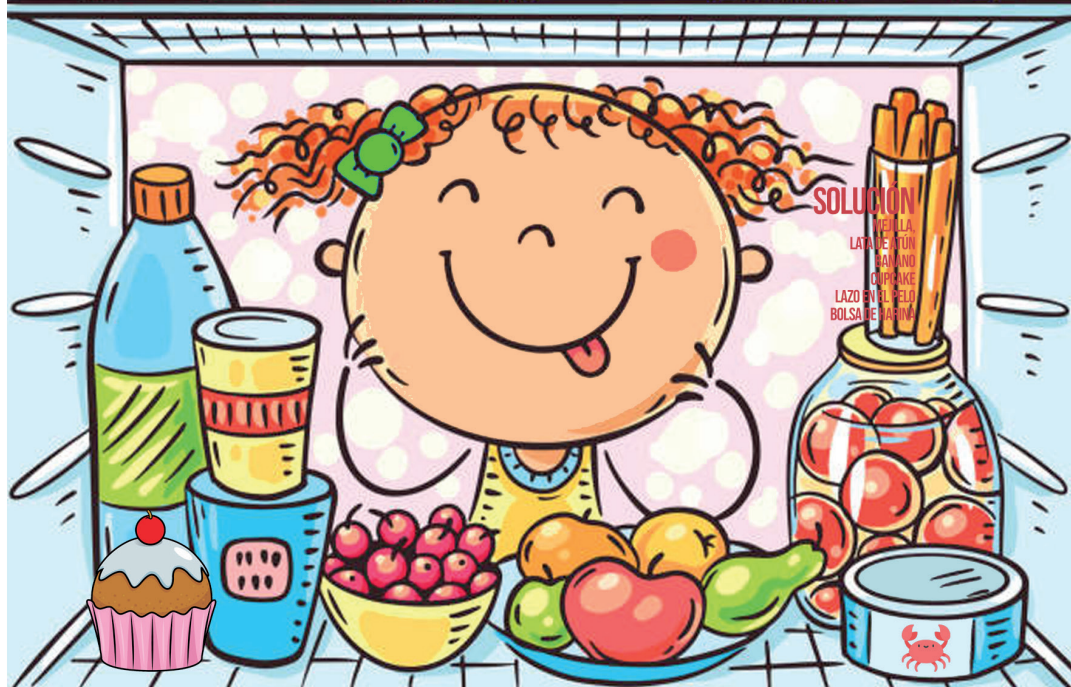
deer

Los mamíferos son una clase de animales vertebrados que poseen glándulas mamarias productoras de leche con las que alimentan a las crías.

Mammals are a class of vertebrate animals that have milk-producing mammary glands with which they feed their young.

Encuentre las 6 diferencias

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN



SOLUCIÓN
VELLA
LATA DE TONIC
BOLSA DE HARINA
LAZO EN EL PELO
BOLSA DE HARINA

CONOZCA EL SEC

ARTÍCULO 67: Son funciones de la secretaría de la Juventud:

a.- Proponer políticas que orienten una plataforma de lucha de las trabajadoras y trabajadores jóvenes.

b.- Realizar diagnósticos, investigación y análisis sobre la problemática de las trabajadoras y trabajadores jóvenes.

c.- Coordinar todos los asuntos referentes al sector de la juventud.

d.- Elaborar y ejecutar programas educativos específicos para el sector de la juventud, en coordinación con la Secretaría de Educación.

e.- Coordinar con instituciones y organismos nacionales e internacionales, programas de bienestar juvenil.

f.- Impulsar acciones para el logro óptimo de integración y participación político sindical de las trabajadoras y trabajadores jóvenes de la educación en las diferentes estructuras del Sindicato, en las actividades sindicales y de la sociedad.

g.- Promover la participación plena de la juventud en los procesos internos del Movimiento Sindical.

h.- Elaborar proyectos, iniciativas o sugerencias para ser presentadas ante organismos nacionales e internacionales, tendientes a realizar programas que

beneficien a la juventud; previa aprobación del Directorio Ejecutivo Nacional.

i.- Brindar espacios a las trabajadoras y trabajadores jóvenes afiliados para informar y denunciar a través del periódico el Educador y otros medios de información.

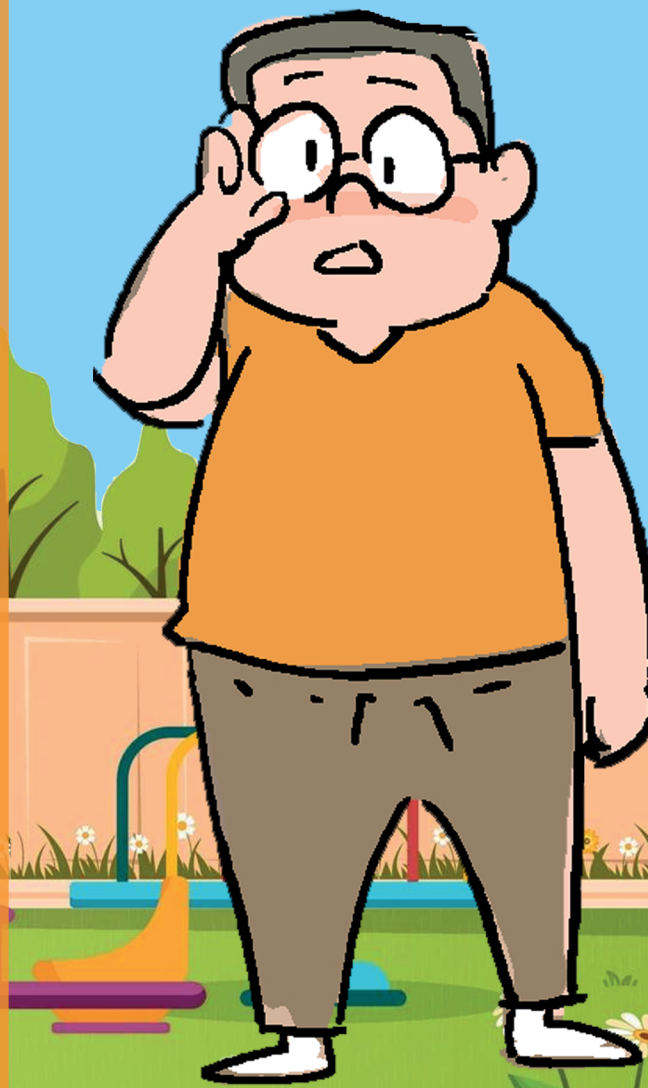
j.- Ejecutar programas y actividades de índole cultural, deportivas y recreativas específicos para la juventud.

k.- Promover la política de desarrollo de la juventud y mantener un archivo con toda la información de actividades y asuntos de este sector.

l. Promover y desarrollar la política de juventud del Sindicato.

m. Otras que le designe el Directorio Ejecutivo Nacional.

SECRETARÍA DE JUVENTUD



18 Símbolos patrios

- El Escudo Nacional
- La Bandera de Costa Rica
- La Guaria Morada
- El Árbol de Guanacaste
- El Yigüirro
- El Himno Nacional de Costa Rica
- La Carreta
- El Venado Cola Blanca
- La Marimba
- La Antorcha
- Los Crestones
- El Manatí
- Las Esferas Indígenas Precolombinas
- El Teatro Nacional
- El perezoso
- La Mariposa Morpho
- El Grano de café
- Las Máscaradas



El año anterior se declararon las mascaradas como nuevo símbolo patrio, estas son reflejo de cultura y tradición



VALORES



Respeto a las personas adultas mayores

La conmemoración cada 1° de octubre del “Día mundial de las personas mayores” es una iniciativa promovida desde 1991 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y tiene como objetivo promover políticas y programas públicos centrados en las personas de la tercera edad para que se mantengan más tiempo activas dentro de la sociedad.



Por esta razón este año y para este mes de las personas adultas mayores, el lema elegido por la ONU es: "cumplir las promesas de la Declaración universal de derechos humanos para las personas mayores: entre todas las generaciones". Esto llama a los mas pequeños a que como un valor indispensable, respeten, colaboren, tengan solidaridad y empatía por nuestras adultas y adultos mayores.

Reciba el 80%

DE SU ROP Y HAGA
realidad sus sueños.

Solicite nuestro
Préstamo Jubilatorio
si está a punto de
pensionarse o acaba
de hacerlo.



www.cajadeande.fi.cr

☎ 2523-4949 📞 800-CAJANDE

📱 📺 📷 | Caja de ANDE 📞 7102-0394

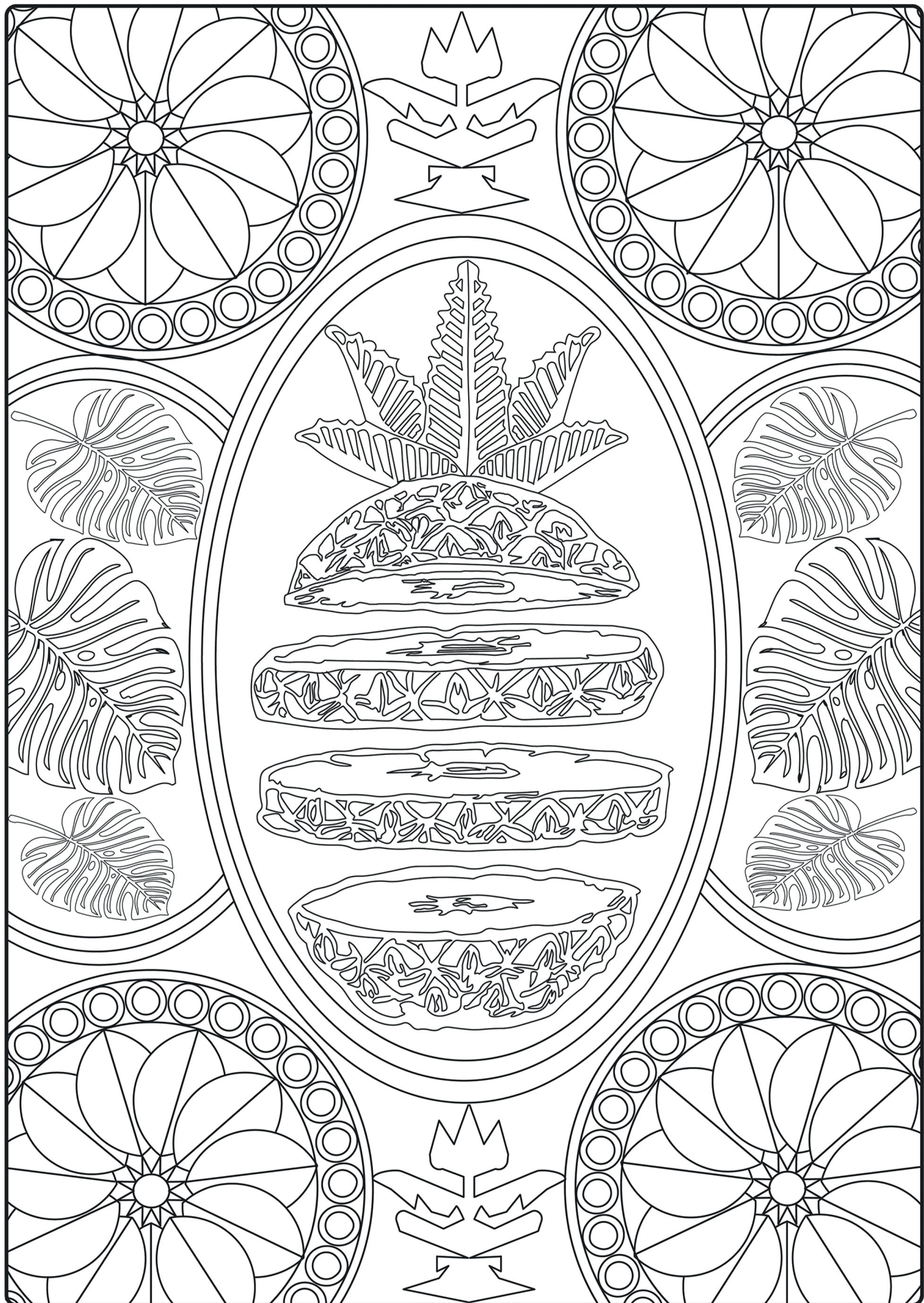


*Colorea, pinta y recorta
la máscara del "diablito"
o "pisuicas"*



VAMOS A LA MASCARADA

MANDALA "FRUTAS"



En el Día Mundial de la Alimentación te recordamos que las frutas son pieza fundamental de nuestra dieta, por eso te invitamos a colorear esta mandala, en la que podrás encontrar naranjas y piña.

Pasatiempo

Razonamiento

Resuelve las siguientes operaciones.
Toma apuntes si lo requieres.

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Coconut} = 2$$

$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Banana} = ??$$

#2

#1



$$\begin{aligned} \text{Apple} &= 7 \\ \text{Grape} &= 5 + \text{Apple} \\ \text{Apple} &= 1 + \text{Banana} \\ \text{Apple} + \text{Grape} + \text{Banana} &= ? \end{aligned}$$

AMOR ES... CUIDAR DE TU FAMILIA



¡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

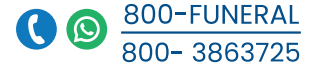
Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar

Registrado en SUGESE
P22-66-A02-979/P22-66-A02-981

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



Más información en la sucursal
más cercana o al



www.funeriadelmagisterio.com

*Operador de Seguros Autoexpedibles de Seguros del Magisterio **bajo licencia OA-A02-0029**
Ver condiciones generales en www.smseguros.cr

Tome el control de su dinero hoy para un futuro con bienestar

Curso Previsional

✓ Gratuito

✓ Virtual

✓ A su medida



Vida Plena, su operadora de pensiones, quiere ayudarle con un aprendizaje fluido, sencillo y práctico.

El curso es gratuito y contiene diferentes módulos con ejercicios, información descargable y actividades interactivas, que usted lleva a su ritmo en el tiempo que mejor le convenga.

Aprenderá a visualizar su proyecto de vida, hacer un presupuesto, gestionar sus deudas, ahorrar y planificar su jubilación.

¡Aproveche los beneficios de este Curso Previsional!
Ingrese a nuestra Aula Virtual
www.aulavirtualvidaplenua.com



☎ 800 848 2667

☎ 8314-2075

✉ afiliado@vidaplenua.fi.cr

Estudios Sociales

Regiones socioeconómicas de Costa Rica



Nuestras regiones Socioeconómicas se crearon en 1985 sobre la base de las características naturales y funcionales de las distintas regiones del país; así como el tipo de poblamiento, la interacción que existe entre los habitantes y los procesos productivos; incluida la forma cómo se utilizan los recursos naturales para el desarrollo económico.

Estas regiones son seis en total: Región Central, Región Chorotega, Región Pacífico Central, Región Brunca, Región Huetar Atlántica y Región Huetar Norte. En nuestras próximas ediciones mostraremos cada una de ellas y sus características.

DANI Y FABI

Hola Fabi, ¿sabías que este es el mes de las mascaradas tradicionales costarricense? tradición popular que tiene raíces en la época colonial del país, y que en la actualidad continúa muy vigente.

Si, y es una tradición tan nuestra que en 1997, mediante Decreto Ejecutivo n.º 25724, se declaró al 31 de octubre el Día Nacional de la Mascarada Tradicional Costarricense.

El 21 de abril de 2022, la Asamblea Legislativa de Costa Rica declaró a la mascarada tradicional costarricense como el décimoséptimo símbolo nacional de Costa Rica.

Mascarada costarricense



Siempre Presentes



**ESTAMOS COMPROMETIDOS
CON TU SEGURIDAD**

Ahora, siempre que nos contactés por llamada telefónica o al chat en línea, tendrás que brindar tu PIN de Verificación para garantizar el acceso exclusivo a tu información.

Genere su PIN en nuestra sucursal virtual. Más información en sociedaddesegurosdevida.cr