

YA CONTAMOS CON **SINPE MÓVIL**

**AHORA PUEDE HACER SUS PAGOS DEL FBS
EN FORMA ELECTRÓNICA, EN CUALQUIER MOMENTO
Y DESDE CUALQUIER LUGAR**

Para su beneficio se han habilitado dos números telefónicos para pagos tales como: afiliación, préstamos, pólizas, cuotas de otros tipos de ahorros, tanto para Regular como para Cesantía.

SINPE REGULAR

8502-1140

SINPE CESANTÍA

8783-1140

Dicho SINPE debe indicar como mínimo el número de cédula del afiliado.



EL COMPROBANTE DE PAGO DEBE SER ENVIADO AL CORREO:

avenegas@fobeso.com

Con el detalle de los rubros que están cancelando,
para su debida aplicación, según corresponda.



FBS FONDO DE BENEFICIO SOCIAL UNA-SITUN

COMPRA DE ECO-VEHÍCULO
(100% Eléctrico)

COMPRA DE TERRENO
Construcción y mejoras a la vivienda

COMPRA DE CASA

PLAN FUTURO del FBS

PLANIFIQUE SU SUEÑO
CON LA MEJOR TASA DE INTERÉS FIJA

PASO 1
Selección y formalice el plan que más se ajuste a su necesidad.

- ₡20 MILLONES
- ₡40 MILLONES
- ₡50 MILLONES
- ₡70 MILLONES

PASO 2
AHORRE 10%
Del monto total del crédito, al plazo que mejor le convenga:

- 3 AÑOS
- 4 AÑOS
- 5 AÑOS

PASO 03
Formalice su crédito por el **90% DEL MONTO DE LA INVERSIÓN**

PLAZO DEL CRÉDITO
20 años en hipotecario
8 años en prendario (Vehículos nuevos)

Tasa de interés: 8%*

* CONSULTE POR LA TASA DIFERENCIADA POR VINCULACIÓN AL SITUN
info@fobeso.com • 2261-0055



FBS FONDO DE BENEFICIO SOCIAL UNA-SITUN

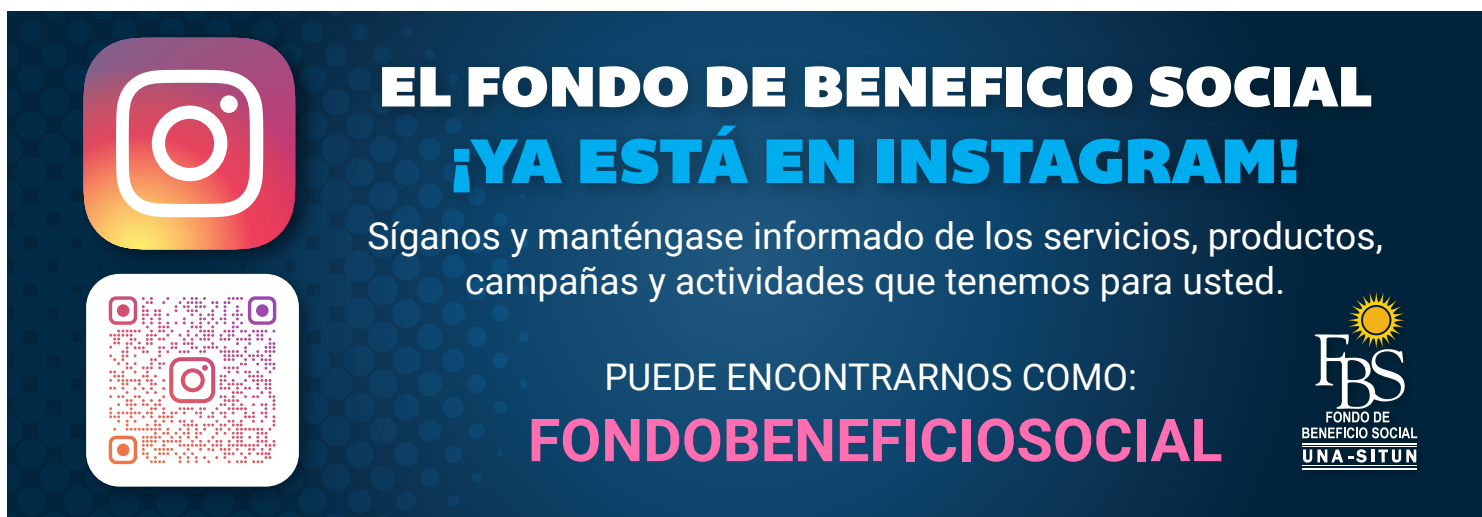
ALCANCE SUS METAS FINANCIERAS

AHORA LAS TASAS SERÁN DIFERENCIADAS
DEPENDIENDO DE LA PERIODICIDAD DE PAGO DE LOS CUPONES

PLAZO	VENCIMIENTO	SEMESTRAL	TRIMESTRAL	BIMESTRAL	MENSUAL
3	5.70%	-	-	-	5.56%
6	7.00%	-	6.82%	6.80%	6.78%
9	8.00%	-	7.77%	-	7.72%
12	8.50%	8.33%	8.24%	8.21%	8.19%
24	8.80%	8.61%	8.52%	8.49%	8.46%
60	9.15%	8.95%	8.85%	8.82%	8.79%

Tasas anuales vigentes a partir del 22 de marzo del 2023


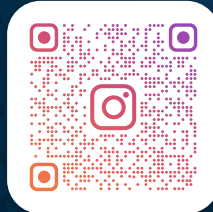

info@fobeso.com 2261-0055 www.fobeso.com



EL FONDO DE BENEFICIO SOCIAL ¡YA ESTÁ EN INSTAGRAM!

Síguenos y manténgase informado de los servicios, productos, campañas y actividades que tenemos para usted.

PUEDA ENCONTRARNOS COMO:
FONDOBENEFICIOSOCIAL

FBS
FONDO DE
BENEFICIO SOCIAL
UNA-SITUN

INFORME ANUAL CESANTÍA 2022-2023

Los esperamos el viernes 23 de junio, en el Centro de Recreo, a la presentación del Informe Anual del Sistema de Administración de Cesantía.

¡Esté atento a más información!



A LOS AFILIADOS DEL FBS, USUARIOS DE LA CLÍNICA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS Y VISITANTES DEL SITUN, QUE CUENTAN CON UN 25% DE DESCUENTO EN LA TARIFA DEL PARQUEO PÚBLICO DEL FONDO DE BENEFICIO SOCIAL.

TARIFAS AL PÚBLICO EN GENERAL

TARIFAS POR HORA	MONTO
Vehículo liviano	€1 000
Motocicletas	€600
Bicicletas	€600
TARIFAS POR DÍA	MONTO
Vehículo liviano	€4 000
Motocicletas	€2 500
TARIFAS POR MES	MONTO
Vehículo liviano	€50 000
Motocicletas	€30 000

* TARIFAS 25% DE DESCUENTO

TARIFAS POR HORA	MONTO
Vehículo liviano	€750
Motocicletas	€450
Bicicletas	€450
TARIFAS POR DÍA	MONTO
Vehículo liviano	€3 000
Motocicletas	€1 875
TARIFAS POR MES	MONTO
Vehículo liviano	€37 500
Motocicletas	€22 500

HORARIO DEL PARQUEO

LUNES A VIERNES

DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.

Ubicado frente a la Clínica de Especialidades Médicas FBS-SITUN-UNA

BIENESTAR Y SALUD PARA SEDES REGIONALES

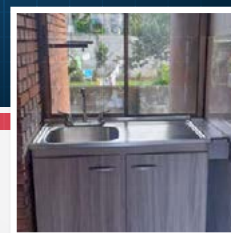
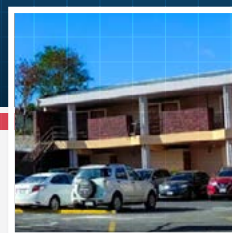
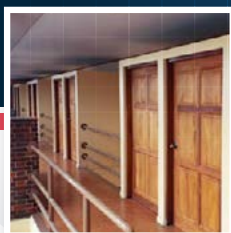
EL FBS Y LA CLÍNICA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS PROMUEVEN BENEFICIOS PARA SU COMODIDAD

PODRÁ DISPONER DE UN APARTAMENTO

EQUIPADO PARA MÁXIMO 2 PERSONAS, CON PARQUEO INCLUIDO

UBICADO FRENTE A LA CLÍNICA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS

Sólo debe agendar su cita, hacer la reservación del apartamento al correo: mleiton@fobeso.com y esperar la confirmación.



TELEMEDICINA

(ÚNICAMENTE PARA MEDICINA GENERAL)

HORARIO DE ATENCIÓN DE MEDICINA GENERAL: DE 8:00 A.M. A 7:00 P.M.

Haga su consulta médica vía telefónica, sin necesidad de trasladarse al centro médico, el costo por consulta es de €7 280.



WhatsApp: 8365-8931 • Central: 2261-0404 • Online: sucursalvirtual.fobeso.com

CONVENIOS COMERCIALES FBS

APROVECHE LOS DESCUENTOS Y PROMOCIONES YA DISPONIBLES EN NUESTRA PÁGINA WEB

www.fobeso.com/convenios/

LA DEPRESIÓN EN EDAD ADULTA MAYOR

¿SE ENCUENTRA PREOCUPADO POR SU SALUD MENTAL O LA DE UN SER QUERIDO EN EDAD AVANZADA?



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es uno de los padecimientos neurosiquiátricos más comunes en adultos mayores al afectar aproximadamente un 7 % de esta población, en su mayoría mujeres.

Al contrario de un envejecimiento saludable, socialmente muchos de los síntomas de la depresión en adultos mayores, suelen considerarse propios de la edad. Por lo anterior, la toma de acciones para contrarrestar los síntomas de la depresión, suele postergarse o bien canalizarse de manera errónea.

Síntomas como: pensamientos negativos, tristeza constante, fatiga, anorexia, abandono de pasatiempos, aislamiento social, pérdida de peso, incremento del uso de alcohol y/o dificultad para dormir, deben llamar la atención del adulto mayor que los está experimentando, o bien, de sus familiares o seres cercanos, para tratar el problema a tiempo.

CONSEJOS PARA TRATAR SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN EN LA POBLACIÓN MAYOR:



- ▣ Propiciar el ejercicio físico adecuado a sus características y edad.
- ▣ Compartir a través de juegos, historias, televisión y ocio.
- ▣ Mantener las rutinas de aseo, sueño y alimentación.
- ▣ Ofrecer mecanismos para la orientación, tales como calendarios y relojes.
- ▣ Disponer que participe en espacios con pares.
- ▣ Facilitar ejercicios de agudeza mental.
- ▣ Promover el diálogo y su participación en las actividades y decisiones en el hogar.
- ▣ Evitar la inmovilidad en tiempos prolongados.
- ▣ Solicitar ayuda profesional si es necesario.

Algunos de estos consejos pueden parecer sencillos, pero pueden hacer una gran diferencia en la salud mental de los adultos mayores. Mantener la salud mental del adulto mayor es una tarea inevitable, sobretodo en una población que claramente envejece con mayor celeridad.



ES IMPORTANTE REPLANTEARSE EL PAPEL DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA SOCIEDAD Y RECORDAR QUE ESTA POBLACIÓN SANA E INDEPENDIENTE CONTRIBUYE AL BIENESTAR FAMILIAR Y COMUNAL.

Como parte del trabajo individual, familiar y de las demás instituciones sociales, la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el adulto mayor debe ser un trabajo constante que impulse la armonización de las necesidades de esta población con la prestación de los diferentes servicios a la sociedad.

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, LA LÍNEA DE ACCIÓN PARA PROMOVER EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE DEBE ENFOCARSE EN LAS SIGUIENTES ÁREAS:



Impulsar políticas sobre el envejecimiento saludable en todos los países.



Crear entornos amigables a todas las personas mayores.



Armonizar los sistemas de salud con necesidades de las personas mayores.



Desarrollar sistemas de prestación de atención sostenible y equitativo a largo plazo.



Mejorar la medición, el seguimiento y la investigación sobre el envejecimiento.

En la Clínica de Especialidades Médicas somos conscientes de que el acompañamiento profesional es vital para obtener mejores resultados en la salud. Por ello, si se siente identificado con los síntomas descritos anteriormente, le invitamos a visitar la consulta de medicina general, donde los especialistas le guiarán para obtener los mejores resultados en su salud mental y física.

¡NO ESPERES MÁS Y CONTÁCTENOS!

COMO CENTRO MÉDICO, NUESTRA MISIÓN ES BRINDARLE UNA ATENCIÓN INTEGRAL Y PERSONALIZADA PARA QUE DISFRUTE DE UNA VIDA PLENA Y SALUDABLE.

¡LE ESPERAMOS!



EL FONDO DE BENEFICIO SOCIAL INVIERTE EN LA MEJORA DE SUS PROGRAMAS SOCIALES

Uno de los programas beneficiados es el Centro de Recreo, que ha programado dos proyectos de infraestructura para el 2023, con el objetivo de brindar comodidad y satisfacción a sus afiliados y sus familias.

FORTALECIMIENTO DE INFRAESTRUCTURA



El primero de estos proyectos fue la construcción de un paso cubierto que va desde el área de parqueo hasta el restaurante El Guarumo. Este paso cubierto de más de 100 metros de longitud incluye aceras y barandas de protección para facilitar el desplazamiento de los usuarios y mejorar su experiencia dentro de las instalaciones.

AMPLIACIÓN DEL RESTAURANTE



El segundo proyecto se enfoca en el restaurante El Guarumo, cuyo servicio ha crecido significativamente en los últimos dos años. Debido a la creciente utilización por parte de los visitantes, se decidió ampliar el área de la cocina con el objetivo de facilitar toda la logística relacionada con el área de alimentación de este servicio. Este proyecto incluyó la ampliación de 32 m² de área de construcción, así como la remodelación y equipamiento de parte del área existente.



DTU 2023

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL TRABAJADOR UNIVERSITARIO

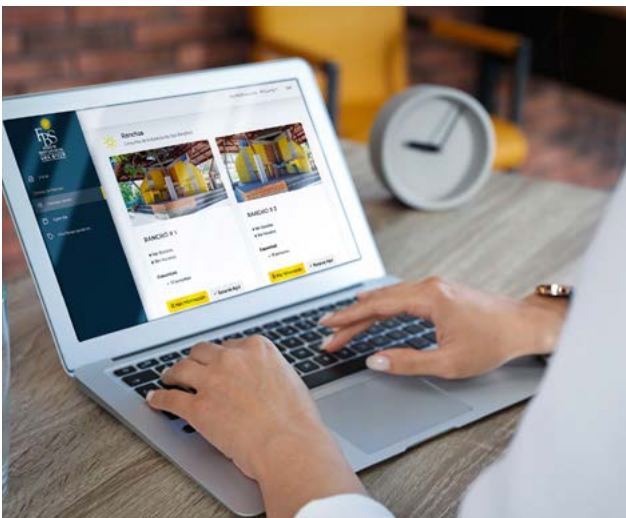


La celebración del Día del Trabajador Universitario se llevó a cabo el pasado 31 de marzo en el Centro de Recreo. Esta celebración contó con una asistencia de casi 2000 personas, un 35% más en comparación con la celebración del 2022.



Las actividades programadas para la celebración incluyeron una carrera atlética, una caminata con una excelente asistencia, voleibol de playa con varios y buenos equipos, un concierto, el tradicional karaoke, una exitosa presentación artística y un baile que no pudo faltar. Todas estas actividades fueron del agrado de los asistentes quienes disfrutaron de su espacio de socialización de preferencia.

La próxima edición ya está en planificación para seguir ofreciendo experiencias gratificantes a los trabajadores universitarios y sus familias.



SUCURSAL VIRTUAL

La sucursal virtual del Fondo de Beneficio Social, sucursalvirtual.fobeso.com, es una plataforma tecnológica que ofrece importantes avances en materia de servicios para los afiliados y sus familias. Desde abril del 2021, los afiliados pueden reservar en línea, ranchos, salones de eventos y canchas deportivas de forma ágil y segura. Hasta la fecha, este servicio registra más de seis mil reservaciones.

Para acceder a la sucursal virtual, los afiliados únicamente deben registrarse previamente. Si desea conocer más de este servicio, puede comunicarse al correo recreo@una.cr y se le enviará el instructivo de registro a la sucursal virtual. Aproveche todos los beneficios que el Centro de Recreo le ofrece desde la comodidad de su hogar.

¿QUÉ SIGNIFICA HABLAR DE INCLUSIÓN?

DURANTE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS HA EXISTIDO UN AMPLIO VALOR Y RECONOCIMIENTO DE LA DIVERSIDAD ENTRE LOS ESTUDIANTES, CAUSANDO QUE SURJAN NUEVAS IDEAS DE CÓMO DEBERÍAN ESTRUCTURARSE LOS DISTINTOS SISTEMAS EDUCATIVOS.

Para hablar de inclusión se debe tener claro que su principal pilar es el reconocimiento de que todas las personas tienen habilidades y potencialidades propias, dichas habilidades son distintas a las de los demás, por lo que existen respuestas diversas. Partiendo de lo anterior, se entiende que la inclusión es el proceso de mejorar la habilidad, la oportunidad y la dignidad de las personas que se encuentran en desventaja debido a su identidad para que puedan participar en la sociedad. En este contexto, la idea de educación inclusiva busca satisfacer las necesidades educativas de todos, desde una perspectiva de derechos humanos.



Kiuppis (2014), un investigador noruego, ha identificado tres formas de entender la inclusión en el ámbito educativo. La primera, se refiere a la perspectiva que postula que la inclusión significa establecer una base mínima de educación para todos, atendiendo la heterogeneidad de los aprendizajes, independientemente de las características de raza, religión, género o discapacidad.

La segunda, se relaciona con la atención educativa a todas las personas, pero enfocada a los grupos más vulnerables a la exclusión o a la marginación social, entre los que se incluyen a las personas dentro de la categoría de diversidad de capacidades físicas o intelectuales, pero que no se reduce a esta.

Por último, la inclusión es entendida como un concepto acotado a la atención de las personas con diferencias físicas o intelectuales dentro de espacios educativos normalizados y homogéneos, y que requieren una atención especializada. De esta manera, la inclusión es un concepto que se ha transformado y que se enfoca en la diversidad de poblaciones que están en riesgo de segregación.

Dicho lo anterior, se debe tomar en cuenta que el éxito de la inclusión educativa no depende de unos pocos, no depende únicamente

de los educadores o de las personas que están capacitadas, definitivamente es una tarea compartida para la cual se requiere un gran trabajo en equipo, una gran comunicación y un alto compromiso.

Ahora bien, dentro del aula es fundamental confiar en el potencial de todos los estudiantes para guiarlos y brindarles estrategias, tomando en cuenta que el apoyo de la familia es clave para reforzar el proceso de aprendizaje del niño/a, y sobre todo, cuidar de su autoestima y autoconfianza. También es imprescindible planificar un trabajo multidisciplinario para cumplir con los objetivos establecidos bajo la supervisión de los profesionales de las distintas áreas en las que el estudiante recibe apoyo.

Para finalizar, es importante recordar que en un ambiente inclusivo es fundamental el respeto y la aceptación de todas las personas, independientemente de sus características particulares. De hecho, todas las relaciones humanas deben estar basadas en el respeto, la tolerancia, y la solidaridad; y como adultos, definitivamente, se debe empezar a fomentar estos valores con los más pequeños de la casa.

En resumen, la inclusión educativa es un proceso en el que ha venido trabajando el CIUNA, y que busca brindar oportunidades de aprendizaje para todas las personas, independientemente de su origen, género, religión, discapacidad o cualquier otra característica particular. Es fundamental tener en cuenta que la inclusión no solo es responsabilidad de los educadores, sino, una tarea compartida que requiere de un trabajo en equipo y un alto compromiso.

Al crear un ambiente inclusivo en el aula, se promueve el respeto y la aceptación, lo cual es fundamental para fomentar valores en los niños y niñas que les ayuden a ser personas tolerantes, solidarias y respetuosas en el futuro.

DANIELA HERNÁNDEZ RAMÍREZ:

Psicóloga del Centro Infantil Carmen Lyra (CIUNA).

ACTIVIDADES DEL CENTRO EDUCATIVO FBS



PASACALLES 50 ANIVERSARIO UNA

El pasado 14 de Marzo del 2023, el Centro Educativo FBS participó en el pasacalle, así como en un taller de danza, organizado por la UNA. Para los estudiantes fue un orgullo participar en estas actividades.

DÍA DEL DEPORTE

El martes 28 de marzo de 2023, en el Centro de Recreo, se celebró el Día del Deporte; fue una fiesta al aire libre organizada por los docentes, un encuentro cargado de actividad física y mucha recreación, en el que participó toda la familia

Desde las 8:00 a.m. y hasta las 4:30 p.m., los estudiantes disfrutaron una variada oferta de deportes, con dinámicas específicas y con el objetivo de promover estilos de vida saludables.



GIRA ASAMBLEA Y DÍA DE LAS BUENAS ACCIONES

En el marco de la celebración del Día de las Buenas Acciones, el Centro Educativo tuvo el privilegio de ser invitado a dos actividades: una visita guiada a la Asamblea Legislativa y otra a la Feria de las Buenas Acciones de la UNA.

El miércoles 12 de abril, se visitó la Asamblea Legislativa, para los niños y niñas de segundo grado fue experiencia enriquecedora, ya que, en las próximas semanas, como parte del currículo escolar, se celebrarán las elecciones estudiantiles. Los niños conocieron las instalaciones de la Asamblea y las distintas labores de los diputados.

El viernes 14 de abril, se participó de la Feria de Buenas Acciones, haciendo entrega de donaciones. Los estudiantes recolectaron tapas de plástico, residuos electrónicos, ropa, entre otros, que fueron entregados en el centro de acopio instalado en la Explanada 11 de Abril de la UNA. De esta manera, se sigue concientizando a los estudiantes sobre la importancia de cuidar el planeta.

