

LA REBUSCA

GUIA INFORMATIVA PARA
RECOLECTORAS Y RECOLECTORES
DE CAFÉ EN COSTA RICA

14.07.01
L872r

COLECCIÓN IIS

CRAI-IIS
14.07.01 L872r



18987



LA REBUSCA

Guía informativa y de derechos para
recolectoras y recolectores
de café en Costa Rica

En esta 1ra edición de la agenda La Rebusca, se ofrece una primera orientación a recolectoras y recolectores de café en Costa Rica. Universidad Nacional, Heredia. 2012

Investigación, redacción y diseño de contenido:

Rocío Loría Bolaños, IRET Universidad Nacional
Dayan Corrales Morales, IRET Universidad Nacional
Anna Matteucci Wo Ching, IIS Universidad de Costa Rica
Silvia Azofeifa Ramos, IIS Universidad de Costa Rica
Daywing Duarte, Servicio Jesuita para las Migraciones

Portada, diagramación y estilo:

Anna Matteucci Wo Ching

14.07.01
L872r.
c.3

Ilustraciones:

Alejandro Herrera Mora
Anna Matteucci Wo Ching

Colaboradores:

Rocío Sáenz Madrigal, IRET Universidad Nacional
Diana Viquez Zamora, IRET Universidad Nacional
José Pablo Carvajal Cambronero, CNS Ministerio de Trabajo
Benjamín Álvarez Garay, Universidad Nacional
Carmen Caamaño Morúa, IIS Universidad de Costa Rica
Karina Fonseca Vindas, Servicio Jesuita para las Migraciones
Marianela Rojas Garbanzo, SALTRA Universidad Nacional
Marta Castillo Sevilla, SALTRA Universidad Nacional



Aporte Financiero:

Programa Salud, Trabajo y Ambiente en América Central, Universidad Nacional y Unión Europea
Proyecto Seguridad y Salud integral en el trabajo temporal (ProSIT), Fondos FIDA e IRET, Universidad Nacional
Instituto de Investigaciones Sociales, Universidad de Costa Rica



#18987



*El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea

ÍNDICE

▶ Siglas.....	ii
▶ Introducción.....	iii
▶ Identificación.....	1
▶ Precio oficial de la cajuela	3
▶ Ingresos por cajuela recolectadas	4
▶ Listas de gastos y ahorro.....	5
▶ Tema 1: Migración.....	6
▶ Reflexionando 1: Convivencia.....	14
▶ Pasatiempo 1: ¿Quiénes viajamos juntos?.....	16
▶ Mapas de Ruta migratoria del café entre países.....	17
▶ Mapas de la Zona de los Santos.....	17
▶ Horario de buses.....	18
▶ Pasatiempo 3: Anécdota.....	21
▶ Pasatiempo 4: Maletas.....	22
▶ Tema 2: Registro de nacimiento.....	24
▶ Tipo de cambio del dólar.....	28
▶ Casas de cambio.....	29
▶ Reflexionando 2: Higiene personal y en los albergues.....	30
▶ Tema 3: Trabajo.....	32
▶ Cartilla de salud familiar.....	38
▶ Tema 4: Salud.....	39
▶ Pasatiempo 5: Laberintos.....	44
▶ Reflexionando 4: Tratamiento del agua.....	46
▶ Tema 5: Seguridad laboral y ambiental.....	48
▶ Pasatiempo 6: Sopa de letras.....	53
▶ Reflexionando 5: Evite contaminantes.....	54
▶ Tema 6: Educación.....	56
▶ Reflexionando 6: Protección a la niñez y adolescencia.....	61
▶ Días festivos.....	62
▶ Reflexionando 7: Derechos de las mujeres.....	63
▶ Tema 7: Discriminación y violencia.....	64
▶ Calendarios.....	72

SIMBOLOGÍA DE USO



Cuando vea un dibujo de un asterisco en la guía es porque hay información muy importante.



Cuando vea un dibujo de un lápiz en la guía es para que usted escriba o dibuje en el espacio en blanco.

SIGLAS DE INSTITUCIONES Y PROGRAMAS

BANPRO	Banco Promerica
BCR	Banco Central de Costa Rica
BNCR	Banco Nacional de Costa Rica
CCSS	Caja Costarricense de Seguro Social
CEN-CINAI	Centro de Educación y Nutrición- Centros Infantiles de Atención Integral
CNS	Consejo Nacional de Salarios (MTSS)
DGME	Dirección General de Migración y Extranjería
DHR	Defensoría de los Habitantes en Costa Rica
EBAIS	Equipo Básico de Atención Integral en Salud (CCSS)
FONABE	Fondo Nacional de Becas (MEP)
IIS	Instituto de Investigaciones Sociales (UCR)
INAMU	Instituto Nacional de la Mujeres
IRET	Instituto Regional de Estudios en Sustancias Tóxicas (UNA)
MEP	Ministerio de Educación Pública
MREC	Ministerio de Relaciones Exteriores y de Culto
MS	Ministerio de Salud
MSP	Ministerio de Gobernación, Policía y Seguridad Social
MTSS	Ministerio de Trabajo y Seguridad Social
OFIM	Oficina Municipal de la Mujer
OIJ	Organismo de Investigación Judicial
OIT	Organismo Internacional del Trabajo
PANI	Patronato Nacional de la Infancia
SALTRA	Programa Salud, Trabajo y Ambiente en América Central (UNA, UE)
SJM	Servicio Jesuita para las Migraciones
TSE	Tribunal Supremo de Elecciones
UCR	Universidad de Costa Rica
UNA	Universidad Nacional



Esta guía es una herramienta de información y uso para trabajadoras y trabajadores que recolectan café, y sus familias.

Contiene información sobre derechos y trámites en materia de migración, trabajo, registro de nacimiento, salud, educación y seguridad; también brinda datos sobre el pago y precio de la cajuela, cambio de moneda, rutas migratorias y horarios de buses, entre otros.

La guía tiene varias utilidades: informa sobre derechos, trámites y deberes que corresponden al tránsito laboral migratorio. Sirve de agenda personal y familiar, se pueden llevar anotaciones de fechas importantes, contactos, ingresos, gastos y registro de salud familiar. También incluye pasatiempos e informa sobre varios servicios que se necesitan en las zonas cafetaleras durante el periodo de recolección.

En ella hemos trabajado de manera conjunta las siguientes instituciones:

- Universidad Nacional (UNA), a través del Proyecto Seguridad y Salud Integral en el Trabajo Temporal, del Instituto Regional de Estudios en Sustancias Tóxicas (IRET),
- Universidad de Costa Rica (UCR), a través del Instituto de Investigaciones Sociales (IIS) y,
- Servicio Jesuita para las Migraciones (SJM).

Ésta será una contribución más de las universidades públicas en miras a promover cosechas más justas, sanas, seguras y amigables, que reconozcan el aporte de nicaragüenses, panameños y costarricenses que deben desplazarse para realizar distintas labores agrícolas.

❖ La información suministrada sobre trámites y aspectos legales puede variar, según cambios que ocurran en la legislación nacional o bien, en las regulaciones y procedimientos de las instituciones.

IDENTIFICACIÓN

Escriba su nombre en el siguiente espacio. Si se trata de un grupo de personas, puede escribir el nombre de la comunidad o del grupo familiar por apellidos.

Nombres: _____



Marque con una X dentro del círculo, su país de residencia:

Nicaragua Panamá Costa Rica

Lugar de origen: _____

Números de teléfonos en su país de residencia:

Números de teléfonos en Costa Rica:

Contacto de emergencia: _____

Número de teléfono: _____

Anote el nombre de la finca, lugar y cantón donde trabajó en cada cosecha. Utilice los espacios en blanco:

Cosecha	Finca	Lugar	Cantón
2012-2013			
2013-2014			
2014-2015			

Anote las fechas en que ingresó a Costa Rica, para la cosecha de café.

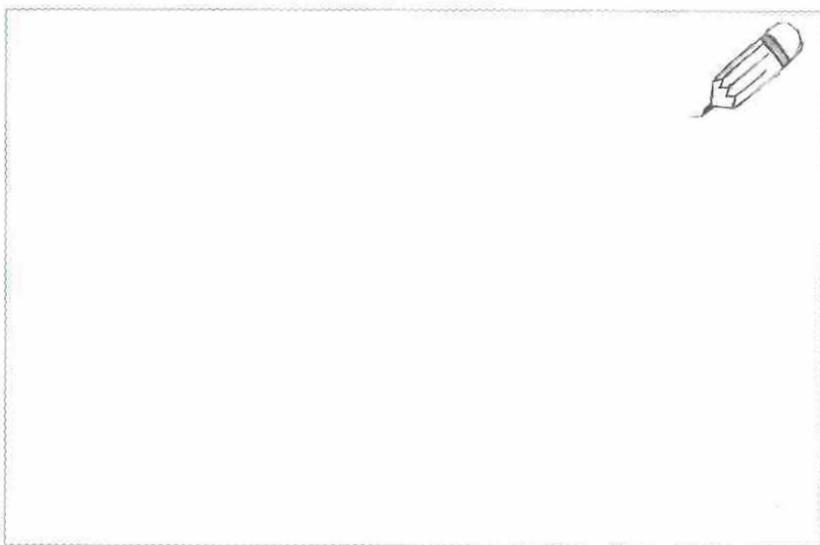
Cosecha	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Fecha de entrada			
Fecha de salida			

¿Cuántos familiares y amigos viajan con usted en cada cosecha?

2012-2013	2013-2014	2014-2015

¿En qué año se trasladó por primera vez a la cosecha a Costa Rica, lejos de su comunidad? _____

Anote y dibuje un recuerdo especial de ese año.

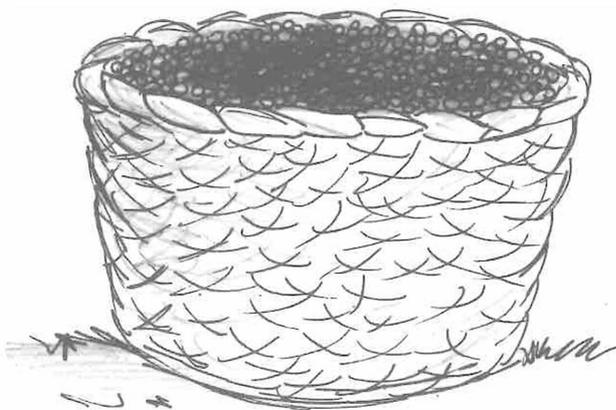


IDENTIFICACIÓN

Cosecha	Precio oficial de cajuela *
2010-2011	¢691,33
2011-2012	¢727,60
2012-2013	¢773,17
2013-2014	
2014-2015	

 Se brinda el monto **mínimo** de la cajuela que corresponde al segundo semestre. La entidad encargada de regular el pago mínimo de la cajuela es el Consejo Nacional de Salarios (CNS), del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS). Este monto se fija cada semestre.

Puede llamar gratuitamente al teléfono 800TRABAJO (800 8722256), para consultar el precio mínimo oficial en la cosecha.



INGRESOS POR CAJUELAS RECOLECTADAS

Cosecha 2012-2013		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Total:
Noviembre	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Diciembre	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Enero	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Febrero	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Total					¢	

Cosecha 2013-2014		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Total:
Noviembre	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Diciembre	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Enero	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Febrero	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Total					¢	

Cosecha 2014-2015		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Total:
Noviembre	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Diciembre	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Enero	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Febrero	Cajuelas					
	Ingresos					¢
Total					¢	

Cosecha 2012-2013		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Total:
Noviembre	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Diciembre	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Enero	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Febrero	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Total de Gasto:					¢	
Total de Ahorro:					¢	

Cosecha 2013-2014		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Total:
Noviembre	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Diciembre	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Enero	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Febrero	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Total de Gasto:					¢	
Total de Ahorro:					¢	

Cosecha 2014-2015		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Total:
Noviembre	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Diciembre	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Enero	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Febrero	Gasto	¢	¢	¢	¢	¢
	Ahorro	¢	¢	¢	¢	¢
Total de Gasto:					¢	
Total de Ahorro:					¢	

Por seguridad y protección, a la hora de decidir trasladarse a otro país, debe tener en cuenta sus derechos y deberes, así como los de su familia.

¿Qué debo considerar al momento de partir hacia Costa Rica?

Antes de viajar:

- * Haga todos los trámites previos en el país de origen y no olvide llevar con usted: pasaporte, certificado de nacimiento, cédula de identidad y visa, por cada persona que viaje.
- * Lleve la partida de nacimiento y el registro de vacunas o de niño o niña sana, si viaja con ellos.
- * Para regularizarse y mantener legal su estadía, es necesario que esté debidamente documentado (cédula y pasaporte) y cumplir con los requisitos que exige la Dirección General de Migración y Extranjería (DGME). Por ejemplo: poseer vínculo directo con costarricense o desempeñarse en un trabajo para el que esté habilitado algún permiso laboral.
- * Consulte cuáles son los servicios que ofrece el consulado de su país. Si es posible lleve con usted la dirección y los teléfonos de su consulado.

¿Qué son las embajadas y los consulados? ¿Cómo pueden ayudarme?

Las embajadas son representaciones diplomáticas del país de origen inscritas en el país donde viaja. Por medio de la embajada, ambos países mantienen comunicación directa y obtienen información importante de carácter político, social, económico o militar del país de residencia.

Un consulado es la representación de la administración pública de un país en el extranjero. Trabaja sobre todo para sus propios conciudadanos residentes o aquellos que están de paso. Los consulados tienen la responsabilidad de ayudarles a:

- Emitir o renovar pasaportes y otros documentos oficiales.

- * Inscribir nacimientos, defunciones, matrimonios, divorcios y adopciones, ocurridos en el extranjero.
- * Brindar asistencia y ayuda financiera a los compatriotas indigentes, o de quienes estén en otra situación de emergencia.
- * Cuidar a los compatriotas detenidos o encarcelados y vigilar la legitimidad de procedimientos judiciales.
- * Dar visados a ciudadanos extranjeros e información sobre los trámites para recibir permisos de entrada, de residencia o de trabajo.

🌀 En algunos casos estos servicios pueden variar.

PASAPORTE

¿Qué es un pasaporte?

El pasaporte ordinario es un documento de identidad y de viaje con validez internacional que identifica a su titular en el extranjero. Acredita un permiso o autorización legal para que salga o ingrese del país por los puestos migratorios autorizados en fronteras y aeropuertos.

Algunos consulados emiten pasaportes provisionales que tienen una función más limitada que un pasaporte ordinario y su validez es por pocos meses. Sirven como identificación y para regresar al país de origen.

Documento de identidad para trabajadoras y trabajadores migrantes ngöbe buglé y sus familias

Desde el 21 de agosto de 2012, la DGME emite el documento específico de identidad para personas ngöbe y buglé nacidas en Panamá, ya sea que residan de forma permanente en Costa Rica o bien, que laboren o estudien de forma temporal.

El Reglamento de Migración y Extranjería contempla el tratamiento a poblaciones indígenas (Ley N° 8764) y esto responde además al Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas.

¿Dónde lo puedo tramitar?

En cualquiera de los puestos fronterizos de la DGME, localizados en Sabalito, Paso Canoas y Limón.

¿Es cierto que existen categorías distintas, según la condición en la que uno se encuentre en el país?

Sí, existen cinco categorías migratorias: residencia permanente, residencia temporal, trabajador temporal, trabajador transfronterizo y estudiante.

Para la regularización bajo la Categoría Especial como Trabajador Temporal, la misma se asigna a partir del mes de septiembre y permite laborar en la recolección del café y el aguacate, también en la corta de caña y banano. Como este sistema de identificación está en proceso de formalización, ocasionalmente se continuará utilizando el salvoconducto para trabajadores y trabajadoras indígenas.

¿Qué costos tiene?

El documento es personal y tiene un costo de \$30 o su equivalente en colones: ₡15.300 aproximadamente (en 2012).

Las siguientes categorías pagan **\$30** por el documento, o su renovación: Trabajador temporal, Dependiente de trabajador temporal, Trabajador fronterizo y Estudiante.

Las siguientes categorías pagan **\$85** por el documento: Residencia temporal y Residencia permanente. Para estas categorías el costo de la renovación es de \$30 (en 2012).

¿Cuáles son los requisitos?

- ✓ Original y copia del salvoconducto.
- ✓ Original y copia de alguna identificación, puede ser la cédula o la partida de nacimiento.
- ✓ Copia del comprobante de pago a favor del gobierno por \$30 del Banco de Costa Rica (BCR). Este pago se hace en la sucursal de ese banco en la frontera.

¿Qué utilidad tiene este documento?

Le acredita su condición como trabajador temporal y le permite realizar gestiones ante entidades públicas y privadas en Costa Rica, siempre y cuando las mismas validen sus derechos a partir de la condición migratoria regular.

Si vengo a laborar como recolector de café en Costa Rica, ¿tengo la obligación de tramitar este documento? ¿Mis hijas/os menores de edad también?

Es obligación de toda persona extranjera ingresar al país de forma regular y gestionar ante la DGME su regularización migratoria, según los requisitos establecidos. Los hijos que ingresan al país como dependientes de trabajadores temporales indígenas, también deben regularizarse.

Si un indígena panameño desea ingresar al país, también lo puede hacer como turista, siempre y cuando cumpla con los requisitos establecidos.

VISA

¿Qué es una visa? ¿Cuándo y por qué debo solicitarla?

Una visa es un sello que se coloca en el pasaporte por las autoridades consulares del país al que ingresa, indica que el documento ha sido examinado y es considerado como válido para las personas que entran o salen. Se otorga por uno o tres meses de acuerdo a la nacionalidad de la persona que la solicita. En algunos casos tiene un costo económico.

Las visas entre países permiten aprobar la entrada o la estancia de personas en un país donde no se tiene nacionalidad ni libre tránsito.

El gobierno de Costa Rica extiende visas de residentes temporales, permanentes (para quienes iniciarán trámites de regularización migratoria) y de turistas.

Para residentes temporales o permanentes se necesita:

- ✓ Carta de solicitud de visa.
- ✓ Certificado original que acredite el vínculo con algún costarricense.
- ✓ Fotocopias de certificado de nacimiento y antecedentes penales autenticados y consularizados.
- ✓ Fotocopia de pasaporte ordinario.
- ✓ Comprobante de depósito de \$32.00 en BANPRO (en el 2012).

Visa de Turista:

- ✓ Fotocopia de pasaporte ordinario.
- ✓ Comprobante de depósito de \$32.00 en BANPRO (en el 2011).
- ✓ Cualquier otro requisito que se le pida al momento de solicitarla.

⊗ Los requisitos para solicitar una visa pueden variar según las nacionalidades.

TRIVIA

Completar los espacios en blanco a partir de las pistas:

1. _____ M _____
2. _____ I _____
3. _____ R _____
4. _____ A _____



Pistas:

1. Representaciones diplomáticas de nuestro país de origen, inscritas en el país al que nos dirigimos, sirven para mantener comunicación directa en el país de residencia.
2. Sello que se coloca en el pasaporte por las autoridades consulares de un país al que va a ingresar.
3. Documento de identidad y de viaje con validez internacional que identifica a su titular en el extranjero y que acredita un permiso o autorización legal para que salga o ingrese del país.
4. Representación de la administración pública de un país en el extranjero. Trabaja sobre todo para sus propios conciudadanos residentes o de paso.

¿Por qué es importante solicitar un pasaporte?

El pasaporte, de gran utilidad, es el documento con el que las personas pueden viajar de un país a otro, además sirve para regresar al país de origen cuando sea necesario. Es un documento de reconocimiento legal internacional que permite probar la identidad y nacionalidad en otros países.

Estando en otro país con el pasaporte se puede realizar cualquier trámite o consulta donde se requiera identificación. El pasaporte también es necesario para los trámites o servicios que ofrece el consulado en el país donde estemos.

¿Dónde puedo realizar este trámite?

Todas las personas tienen derecho a solicitar un pasaporte, incluso las menores de edad. Para hacerlo deben acudir a las instituciones que el gobierno del país de origen haya designado:

- 1) **En el país de origen:** por lo general, será el Ministerio o la Dirección de Migración o Extranjería la que lo tramita.
- 2) **En el extranjero:** es necesario acudir al Consulado o a la Embajada del propio país, para solicitarlo.

¿Qué debo llevar?

NICARAGÜENSES. En el caso de las personas nicaragüenses que deseen tramitar su pasaporte ordinario deben presentar los siguientes documentos:

Personas mayores de edad con cédula de identidad nicaragüense:

- ✓ El original y la fotocopia de la cédula de identidad nicaragüense. Las personas residentes en Costa Rica, presentan la cédula de residencia.
- ✓ Si la persona nunca ha tenido pasaporte, deberá presentar la partida de nacimiento original.
- ✓ El recibo emitido por el pago de la elaboración del documento (\$50.00, en el consulado de Nicaragua en Costa Rica, en 2012).

- ✓ Dos fotografías tamaño pasaporte actualizadas, con fondo blanco, sin lentes, sin cubrir cabeza ni orejas.

Personas menor de edad:

- ✓ Partida de nacimiento original.
- ✓ El original y la copia de la cédula de identidad ciudadana del padre y la madre.
- ✓ El recibo emitido por el pago de la elaboración del documento (\$50.00, en el consulado de Nicaragua en Costa Rica, en 2012).
- ✓ Dos fotografías, tamaño pasaporte actualizadas, con fondo blanco, sin lentes, sin cubrir cabezas y con las orejas descubiertas.

Notas:

- ✿ Si el trámite de pasaporte es por extravío, se debe presentar una declaración notarial por la pérdida del pasaporte. Tiene un costo de \$10.00 y se solicita directamente en el consulado.
- ✿ El consulado de Nicaragua en Costa Rica no hace trámites de pasaportes ordinarios si la persona no posee cédula de identidad ni partida de nacimiento.
- ✿ El trámite de pasaporte en el Consulado tarda aproximadamente mes y medio.
- ✿ Estos requisitos pueden variar, según las disposiciones que se vayan adoptando en cada institución de gobierno.

PANAMEÑOS. En el caso de las personas panameñas que deseen tramitar su pasaporte deben presentar los siguientes documentos:

Requisitos para solicitud de pasaporte por primera vez para panameños:

- ✓ Copia y original del certificado de nacimiento expedido por el Tribunal Electoral, copia de la cédula de identidad personal, además debe llenar un formulario.
- ✓ El costo del pasaporte ordinario es de \$50. Para los pensionados, jubilados y adultos mayores el costo es de \$25.

Requisitos para mayor de edad:

- ✓ Original y copia de la cédula de identidad personal.
- ✓ Duplicado de cédulas (extraviadas)

- ✓ Renovación de cédula
- ✓ Certificado de nacimiento. Con \$3.00 en timbres fiscales
- ✓ Expedición de certificados de nacimientos. Costo: \$50.00

Requisitos para menor de edad:

- ✓ Certificado de nacimiento. Con \$3.00 en timbres fiscales.
- ✓ Para la expedición de certificados de nacimientos se necesita: Cédula de identidad del adulto responsable (copia de la cédula), ya sea la cédula de identidad personal, el duplicado de cédulas (extraviadas) o algo que compruebe la renovación de cédula.
- ✓ Presentar original y copia de cédula de identidad de ambos padres (cédula de identidad personal, duplicado de cédulas (extraviadas) o renovación de cédula).
- ✓ Se requiere la presencia del padre y la madre.
- ✓ Costo: \$50.00

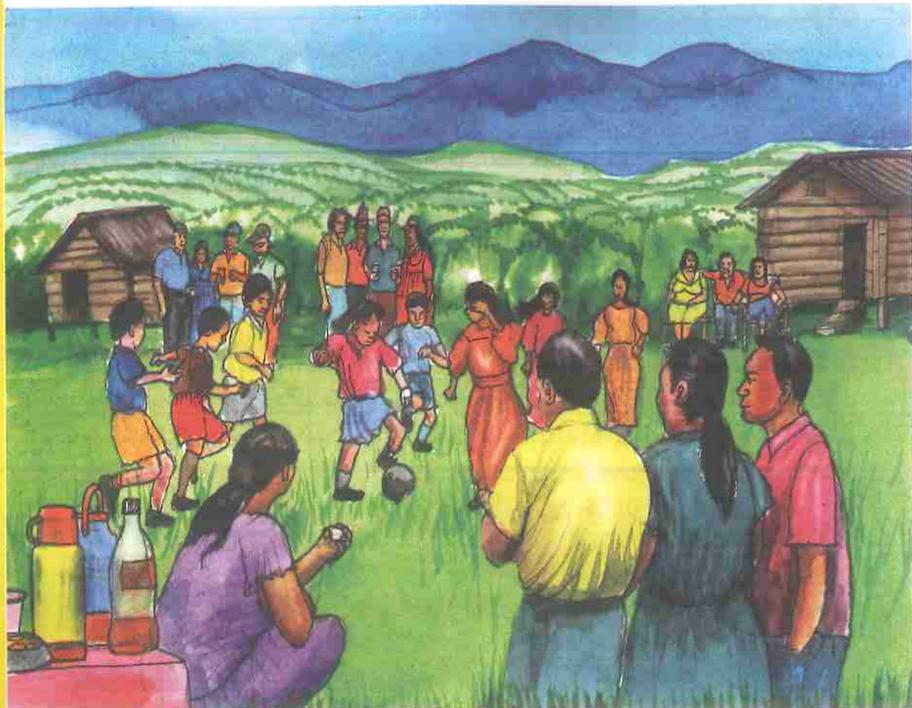
¿Qué utilidades tiene el pasaporte en Costa Rica?

Recuerden que el pasaporte puede ser utilizado como identificación en el extranjero, por eso es muy importante contar con uno vigente mientras esté fuera de su país. En Costa Rica por ejemplo, el pasaporte puede ser útil para:

- * Tramitar una petición de regularización en Costa Rica.
- * Solicitar un permiso de trabajo temporal.
- * Inscribirse en la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).
- * Acceder a los programas del gobierno que incluyen ayudas económicas como FONABE, AVANCEMOS, entre otros.
- * Recibir atención médica (si la atención médica no es de urgencia).
- * Realizar trámites bancarios, como abrir una cuenta, cambiar dinero o cobrar un cheque.
- * Inscribir a sus hijos en el EBAIS, CEN-CINAI, centros educativos.
- * Recoger diplomas de estudios, tanto suyos como de sus hijos.



Es importante que esté vigente y mantenerlo en buen estado: sin roturas, manchones. Nunca se deben desprender hojas, ni hacer rayones.



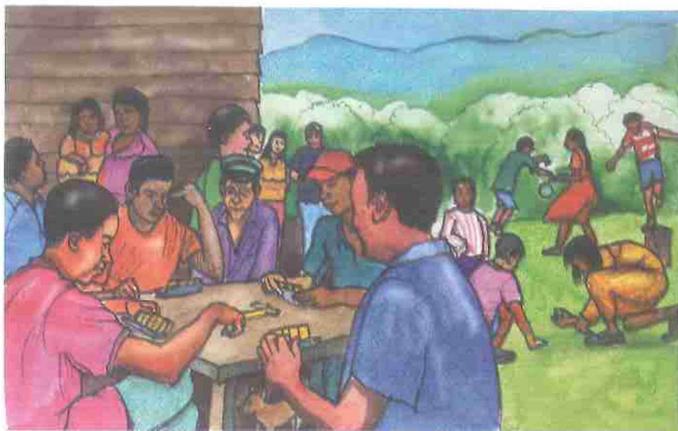
Convivir, compartir, aprender y respetar

En periodo de cosecha, habremos personas de distintos países, comunidades y con diferentes costumbres. Ese tiempo es una oportunidad para conocer y aprender de los demás.

Todas las personas necesitamos y tenemos derecho a sentirnos bien, sanas y seguras. Para conseguir una convivencia pacífica es necesario conocer y valorar nuestros derechos y los de los demás.

Seamos respetuosos con aquellas personas que tienen opiniones o costumbres distintas. Respetemos la privacidad de los otros y colaboremos con las normas y responsabilidades en los albergues, las fincas y en la comunidad.

Las tareas compartidas nos pueden permitir contar con lugares limpios, agradables y tranquilos. Necesitamos ser solidarios unos con otros, para lograrlo necesitamos dialogar y organizarnos. Es deber colectivo participar en las decisiones que involucran nuestro buen convivir.



Tenemos derecho a no sufrir agresiones de ningún tipo, pero las violencias se presentan donde estemos y de muchas formas. Por eso debemos enfrentar los prejuicios y los malos tratos en conjunto: mujeres y hombres, sean patronos, comerciantes, recolectores, funcionarios públicos o privados.

Lo que debemos corregir y rechazar para evitar la discriminación que sufren algunas personas:

- ⇒ El acoso, la discriminación y la violencia hacia las mujeres, los niños y niñas.
- ⇒ La hostilidad o antipatía hacia personas de diferente país o lugar de residencia.
- ⇒ Las riñas entre cuadrillas de trabajadores. Los pleitos entre varones de distinta procedencia por defender espacios que se deben compartir.
- ⇒ El hostigamiento y las burlas de patronos por las diferencias culturales de los trabajadores.

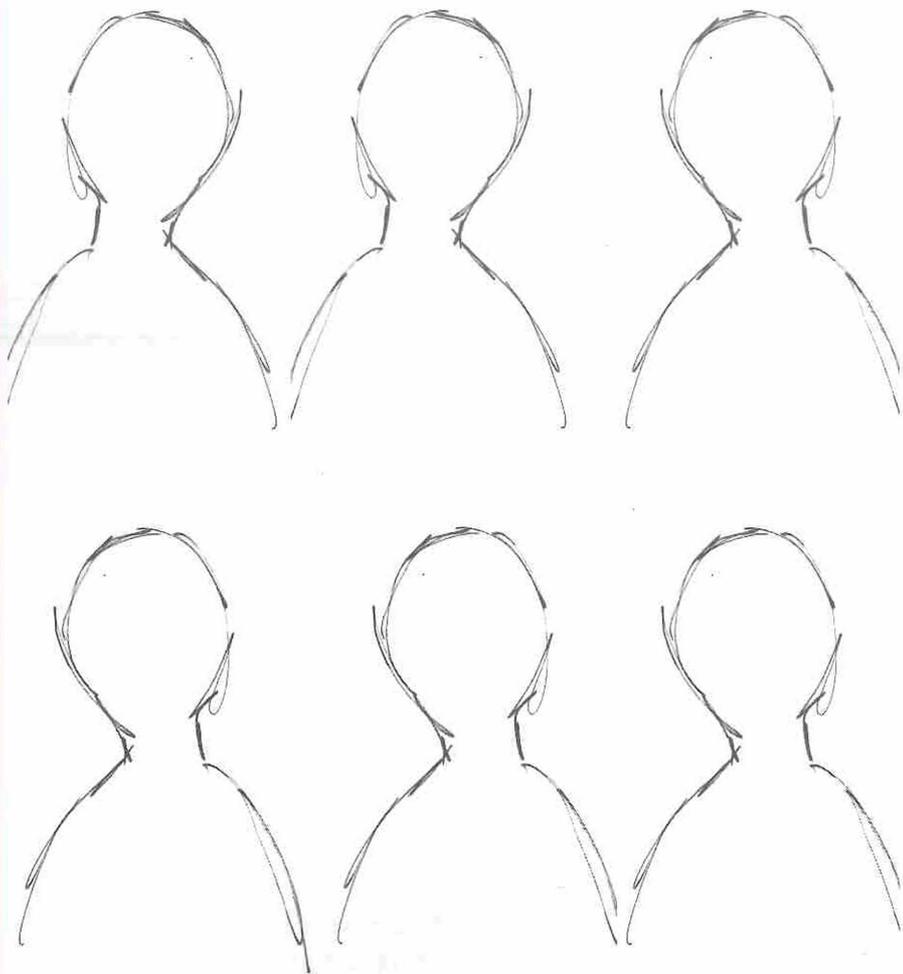
Escuchar, opinar, y tener ideas diferentes debe ser un derecho de todas las personas.

La convivencia es un reto de adaptación mutua entre las personas que conviven en un territorio, en actividades productivas y relaciones sociales que se logran con el aporte conjunto y solidario. La convivencia es una oportunidad de crecimiento para quienes comparten un mismo periodo histórico.

Durante la cosecha,
¿Quiénes viajamos juntos?



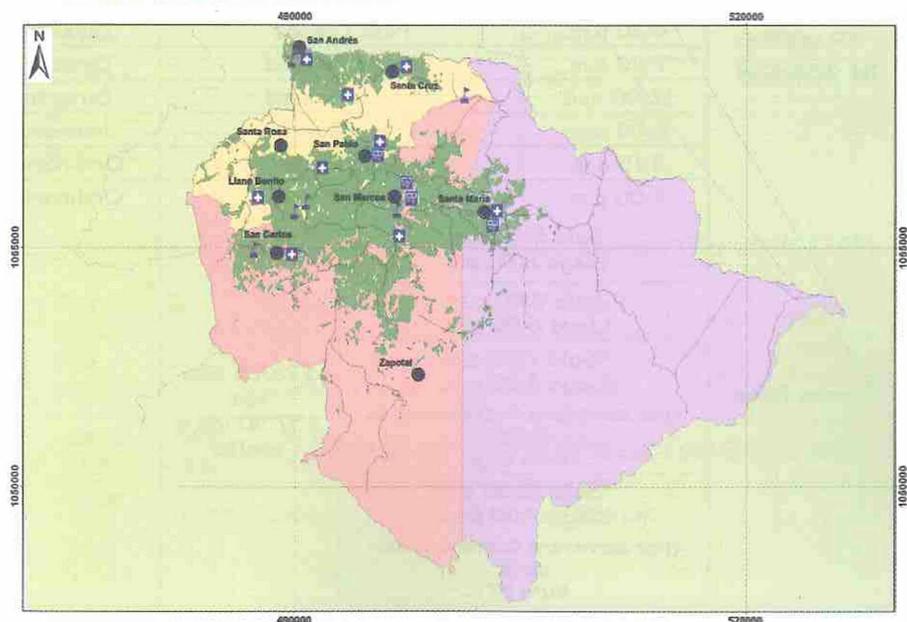
¿QUIÉNES VIAJAMOS JUNTOS



RUTA MIGRATORIA DEL CAFÉ ENTRE PAÍSES



ZONA DE LOS SANTOS



HORARIO DE BUSES DE NICARAGUA A COSTA RICA

Empresa	Sale de Managua llega a San José	Precio de tiquete al 2012
TICA bus Tel. 2221-0006	Sale 6:00 a.m. Llega 4:00 p.m.	\$29.00 sólo ida \$58.00 ida y vuelta
	Sale 7:00 a.m. Llega 5:00 p.m.	
	Sale 12 m.d. Llega 9:00 p.m.	
Trans Nica Tel. 2223-4123	Sale 5:00 a.m. Llega 2:00 pm.	\$28.75 sólo ida \$57.50 ida y vuelta
	Sale 9:00 a.m. Llega 6:00 p.m.	
	*Sale 7:00 a.m. Llega 4:00 p.m. (por carretera Costanera-Caldera, Ruta 27)	
	*Sale 10:00 a.m. Llega 7:00 p.m. (por carretera Costanera-Caldera, Ruta 27)	

HORARIO DE BUSES DE PANAMÁ A COSTA RICA

Empresa	Horario	Lugar	Servicio
TRACOPA Tel. 2221-4214	5:00 a.m.	Paso Canoas	Ordinario
	1:30 p.m.	Paso Canoas	Ordinario
	6:30 p.m.	Paso Canoas	Ordinario
	4:30 p.m.	Paso Canoas	Directo
	7:30 a.m.	David Panamá	Directo
	12:00 m.d.	David Panamá	Directo
	6:00 a.m.	Copa Buena	Ordinario
	8:15 a.m.	Copa Buena	Ordinario
Trans Nica	4:00 p.m.	Copa Buena	Ordinario
	Sale 5:00 a.m. Llega 2:00 pm.	\$28.75 sólo ida \$57.50 ida y vuelta	
	Sale 9:00 a.m. Llega 6:00 p.m.		
	*Sale 7:00 a.m. Llega 4:00 p.m. (por carretera Costanera-Cal- dera, Ruta 27)		
	*Sale 10:00 a.m. Llega 7:00 p.m. (por carretera Costanera-Cal- dera, Ruta 27)		

LUNES A VIERNES SAN JOSÉ-CARTAGO

04:45 a.m.	San José Directo	Solo lunes
05:45 a.m.	San José Directo	
06:45 a.m.	Por Frailes	
07:45 a.m.	Cartago	
08:45 a.m.	Pérez Zeledón	
09:45 a.m.	San José por Cartago	
10:45 a.m.	Directo	
11:45 a.m.	Cartago	
12:45 m.d.	San José por Cartago	
01:45 p.m.	San José por Cartago	
02:45 p.m.	Colectivo	
03:45 p.m.		

Sábado		Domingo	
05:15 a.m.	Directo	06:00 a.m.	Colectivo
06:00 a.m.	Frailes	07:00 a.m.	Pérez Zeledón
06:00 a.m.	Cartago	09:30 a.m.	Directo
07:00 a.m.	Pérez Zeledón	09:30 a.m.	Cartago
07:00 a.m.	Cartago	12:15 a.m.	Directo
07:30 a.m.	Directo	01:00 p.m.	Cartago
09:30 a.m.	Cartago	03:15 p.m.	Directo
09:30 a.m.	Directo	03:15 p.m.	Cartago
12:15 m.d.	Directo	05:15 p.m.	Colectivo
01:00 p.m.	Cartago	06:30 p.m.	Colectivo
03:15 p.m.	Directo		
06:30 p.m.	Colectivo		

HORARIO DE BUSES

HORARIO DE BUSES LOCALES EN LOS SANTOS (Tel. 2546-6248)

San Pablo-San Antonio	San Antonio-San Pablo	San Pablo-San Carlos	San Carlos-San Pablo	San Pablo-Llano Bonito	Llano Bonito-San Pablo	Frailes-San José	San José-Frailes
04:45 a.m.	01:45 p.m.	05:30 a.m.	6:00 a.m.	12:00 m.d.	1:30 p.m.	6:15 a.m.	2:30 p.m.
06:30 a.m.	6:15 p.m.	2:30 p.m.	3:00 p.m.	5:30 p.m.	5:50 p.m.		

HORARIO DE BUSES DE SAN MARCOS A SAN PABLO

06:00 a.m.	
06:25 a.m.	Pasa por la Bomba San Bosco
08:00 a.m.	
08:10 a.m.	Viene de San José
10:30 a.m.	
11:45 a.m.	Va hacia Llano Bonito
01:30 p.m.	
01:45 p.m.	Viene de Cartago
03:30 p.m.	
04:45 p.m.	Viene uno de Pérez y otro de Cartago
05:50 p.m.	
06:50 p.m.	Viene de Cartago
08:20 p.m.	Urbano-pasa por la Bomba
09:00 p.m.	Viene de San José

HORARIO DE BUSES DE SAN MARCOS A SANTA MARÍA

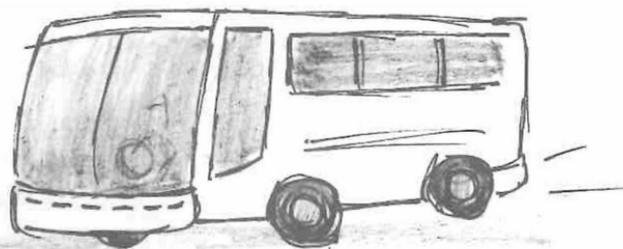
06:00 a.m.	
06:45 a.m.	
07:00 a.m.	
07:30 a.m.	
08:30 a.m.	
09:30 a.m.	
10:45 a.m.	
11:15 a.m.	Va hacia Copey
12:00 m.d	Va hacia San Pedro
01:00 p.m.	
02:15 p.m.	
03:15 p.m.	
04:45 p.m.	
06:30 p.m.	

HORARIO HACIA SANTA MARÍA

06:00 a.m.	
07:30 a.m.	
08:30 a.m.	
09:30 a.m.	Va para Cartago
10:45 a.m.	
11:15 a.m.	Va para Copey
12:00 p.m.	Va para San Pedro
01:00 p.m.	Va hacia Cartago
02:15 p.m.	
03:15 p.m.	Va hacia Cartago
04:10 p.m.	Va hacia San Pedro
04:40 p.m.	Viene por Frailes
05:15 p.m.	Va hacia Copey
06:30 p.m.	Va hacia San José
08:00 p.m.	

HORARIO HACIA SAN LORENZO

04:50 a.m.	
06:00 a.m.	
07:00 a.m.	
08:15 a.m.	
10:00 a.m.	
12:00 p.m.	
02:30 p.m.	Va para San Carlos
03:00 p.m.	
05:30 p.m.	
07:30 p.m.	



ANÉCDOTA

Algunas veces nos pasan cosas graciosas, tristes, peligrosas, etc. y queremos recordarlas por diferentes razones. Escriba algunas de las cosas que le pasan para tener un recuerdo de lo que ocurre en las cosechas de café.



¿QUÉ PASÓ? ¿DÓNDE? ¿CUÁNDO?

¿A QUIÉN(ES)?

Y AL FINAL...

Dibuje en esta maleta lo que trajeron
con ustedes cuando salieron a la cosecha.



Dibuje en esta maleta lo que llevan
a su país de origen.



MALETAS

REGISTRO DE NACIMIENTO

¿Cómo registro a un niño o niña nacida en Costa Rica?

Todos los niños o niñas nacidas en Costa Rica deben ser registradas por el personal médico del hospital o la clínica donde se haya atendido el parto. El personal médico está en la obligación de tomar los datos requeridos de la madre y del niño o niña nacido.

Es importante que al momento del registro en el hospital, la madre verifique que su nombre haya sido escrito tal y como aparece en su pasaporte o cédula de identidad. Cuando los padres no estén casados es necesario que el padre esté presente al momento de la inscripción y deberá presentar una identificación válida (pasaporte o cédula de identidad) para que su nombre quede inscrito en el certificado de nacimiento.

Al momento de la inscripción, el personal médico del centro de salud entregará una copia del documento de registro con los datos del niño o niña, así como el de la madre y el padre. Luego de tres meses se podrá retirar en el Registro Civil el acta de nacimiento original.

¿Qué pasa si el niño o la niña nace en una casa o en una finca?

Si el niño o la niña nació en la casa o en la finca, los padres deben presentarse al Registro Civil **antes** de que cumpla un mes de nacido, y declarar el nacimiento con los siguientes documentos:

- ✓ Declaración jurada de dos testigos que la vieron embarazada y que pueden dar fe de que cuando nació el menor la madre se encontraba en Costa Rica.
- ✓ Declaración jurada de la persona que atendió el parto.
- ✓ Certificado de control pre y post natal.
- ✓ Certificado de tarjetas de vacunas, indicando fechas.
- ✓ Certificado de migración sobre entradas y salidas del país.
- ✓ Cualquier otro documento fehaciente que demuestre el nacimiento.

De no poseer ninguno de estos documentos se aceptará una declaración escrita de la persona a cargo del niño o niña.

¿Los niños y niñas de padres nicaragüenses o panameños nacidos en Costa Rica pueden ser inscritos en el país de origen de sus padres; es decir, en Nicaragua o en Panamá?

Todos los niños y niñas nacidos en Costa Rica de padres nicaragüenses o panameños por derecho pueden adquirir la nacionalidad de sus padres sin perder la costarricense. Para tener doble nacionalidad, deben ser inscritos en el consulado o en las oficinas de registro de sus respectivos países. Al adquirir la doble nacionalidad, las personas tienen pleno goce de sus derechos y facultades en ambos países. En todo caso, el niño o la niña debe ser inscrito como hijo o hija de nicaragüense o bien, de panameño, nacido en el extranjero.



Es un delito inscribir a un menor nacido en Costa Rica como nacido en el país de origen de sus padres. Con esto podría perder su derecho a la doble nacionalidad.



Para inscribir a un menor que nació en Costa Rica como NICARAGÜENSE

Requisitos

✓ Presentar certificado de nacimiento original y vigente extendido por el Registro Civil y autenticado (dar fe de la legitimidad de las firmas de todos los documentos provenientes del extranjero para que sean admisibles y reconocidos oficialmente en Costa Rica, así como los expedidos en el país que vayan a surtir efectos jurídicos en el extranjero) por el Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto de Costa Rica (MREC).

✓ Presentarlo en el consulado de Nicaragua o en las alcaldías nicaragüenses.

✓ Indicar en el registro que es hijo o hija de nicaragüenses

✓ Presentar documentos de identificación del padre y de la madre.

Notas: Si la inscripción se hace en el Consulado de Nicaragua en Costa Rica se deberá cancelar un monto de \$25.00 (para 2011) y esperar un lapso de 6 meses para obtener el certificado de inscripción.



Para inscribir a un menor que nació en Costa Rica como PANAMEÑO

Requisitos

✓ Certificado de Nacimiento expedido por el Registro Civil en Costa Rica. Debe estar autenticado por el Consulado de Panamá en Costa Rica; además debe ser refrendado o validado por el Ministerio de Relaciones Exteriores en la República de Panamá.

✓ Declaración jurada del padre o madre de nacionalidad panameña ante un notario público de Panamá. Cuando se encuentren en el exterior, esto se puede hacer en el consulado de Panamá.

✓ Certificación de residencia, emitida a nombre del padre o madre de nacionalidad panameña.

✓ Fotocopia de la cédula o pasaporte del padre o la madre de nacionalidad panameña y fotocopia del progenitor extranjero.

✓ El trámite pueden hacerlo los padres y abuelos del menor; de lo contrario, se necesita una autorización notariada.

Notas: Todo el trámite se hace en el Departamento de Hechos y Actos Jurídicos Ocurredos en el Exterior en la Dirección Nacional del Registro Civil y las Direcciones Regionales. No tiene ningún costo.

LISTA CAMBIO DÓLAR/PROMEDIO TRIMESTRAL

Cuando se encuentra en Costa Rica, la gente necesita cambiar su dinero de colones a dólares y así poder llevarlo de vuelta a su país.

Por lo general, los bancos se encargan de esta tarea. Existe un tipo de cambio oficial, lo establece el BCR y varía todos los días. A ese monto, las otras entidades que compran o venden dólares le agregan algunos céntimos o colones de más.

En el siguiente cuadro, en la línea que dice "Cosecha 2009-2010", puedo ver como las personas que tenían dólares y ocupaban colones recibieron ₡558,18 por cada dólar, a esto el banco lo llama *compra*. En esa misma cosecha, las personas que tenían colones y necesitaban dólares, tuvieron que pagarle al banco ₡568,45 por cada dólar que recibieron, a esto el banco le llama *venta*.

Anote el cambio oficial para las siguientes cosechas:

Cosechas	El banco me compró cada dólar a (<i>compra</i>):	El banco me vendió cada dólar (<i>venta</i>):
Cosecha 2009-2010	₡558,18	₡568,45
Cosecha 2010-2011	₡501,88	₡512,16
Cosecha 2011-2012	₡494,32	₡505,31
Cosecha 2012-2013		
Cosecha 2013-2014		
Cosecha 2014-2015		

CASAS DE CAMBIO DE MONEDA EN LA ZONA DE LOS SANTOS

Teledólar:

En los Santos, se encuentra la oficina de Teledólar, (instalaciones de la antigua escuela Guadalupe, 75 m oeste de la agencia del BCR, contiguo al comercial Don Necho. Tel: 2546-3214) desde donde se puede enviar dinero a Nicaragua y Panamá. El requisito es presentar identificación con foto (cédula o pasaporte) y dar el nombre completo de la persona a la que se envía el dinero. Según un convenio entre Teledólar y el Banco Nacional (BNCR), los

envíos pueden hacerse desde cualquier oficina de ese banco, con los mismos requisitos.

En Nicaragua, el dinero se retira en el lugar de envío, en Banpro se puede retirar media hora después con un código y en Servicentro, de 2 a 3 horas después con el nombre completo de quien recibe. Por el envío se cobra una comisión. Por ejemplo, en 2012 por \$100 se paga \$3 de comisión.

En Panamá, el dinero se retira en la oficina de MoneyGram. (Tel: 0 5077705811 ó al 0 5072787400) 15 minutos después de hecho el envío. Por el envío se cobra una comisión. Por ejemplo, en 2012 por \$100 se paga \$4 de comisión.

Banco de Costa Rica:

Para enviar dinero a través del BCR, se necesita:

- ✓ Identificación personal: pasaporte o cédula.
- ✓ Una cuenta en el BCR.
- ✓ La información del banco a donde se va a enviar el dinero.
- ✓ El código SWIFT de ese banco.
- ✓ El número de cuenta de la persona o empresa que va a retirar el dinero.
- ✓ El nombre de la persona que lo retira.

El BCR cobra un 0.42% del monto que se envíe más \$8, lo cual quiere decir que si envío, por ejemplo \$100, tendría que pagar adicionalmente ₡42, y además \$8. El dinero se puede retirar en Nicaragua o Panamá al día siguiente.



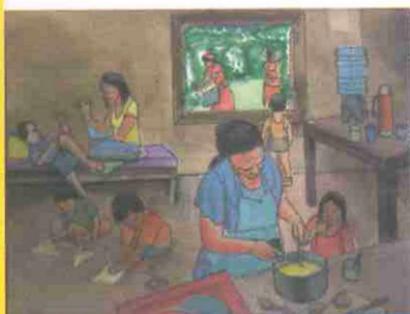
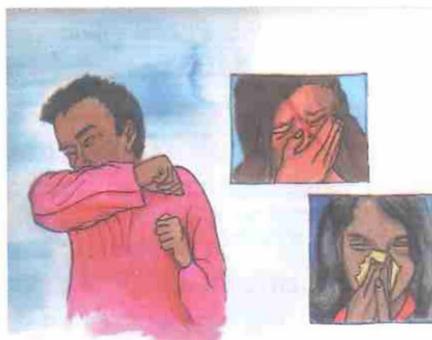


Higiene personal

Lávese las manos constantemente, con agua y jabón, especialmente después de ir al servicio y antes de comer o manipular los alimentos.

Cúbrase la boca al toser o estornudar; elimine secreciones con pañuelo.

Evite tocarse la boca y la nariz con las manos.

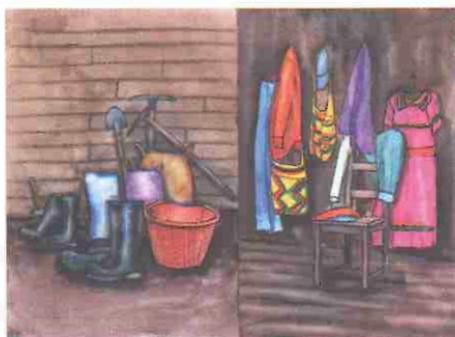


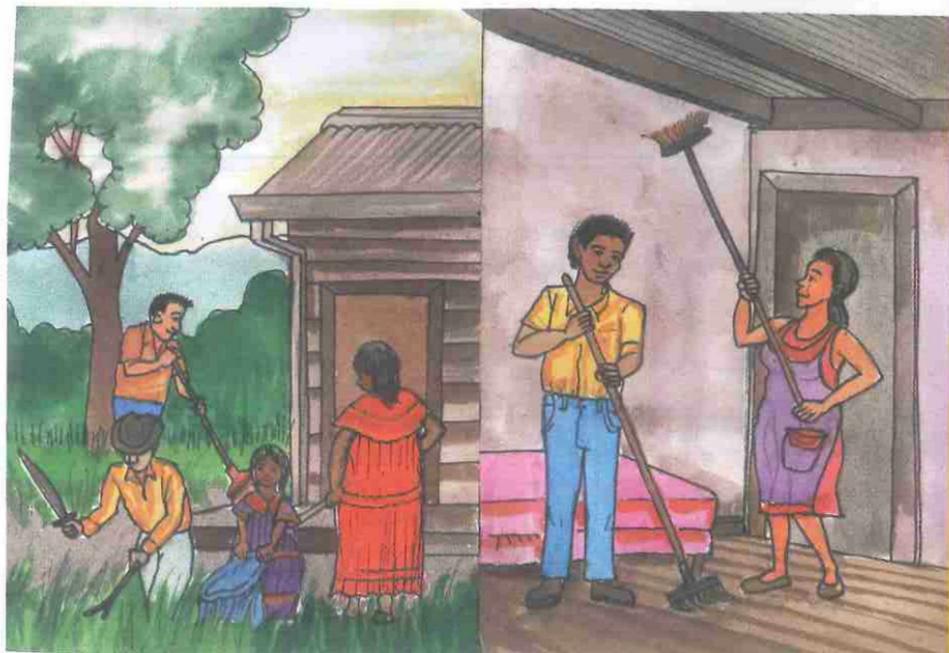
Utilice siempre calzado (zapatos), evite que las niñas y los niños anden descalzos.

Abrigue a las niñas y los niños. Protéjanse de los cambios bruscos de temperatura.

Defina y mantenga espacios separados para colocar:

- ⇒ ropa de trabajo, botas, sacos y canastos,
- ⇒ ropa de vestir y de descanso,
- ⇒ alimentos.





- Barra, limpie y mantenga ordenada la vivienda y sus alrededores.
- Lave por separado la ropa de cama, ropa de trabajo y ropa de salir. No la mezcle con alimentos.
- Deposite los residuos sólidos en los estañones y lugares destinados.
- Trate de asolear con frecuencia colchonetas, ropa de cama y zapatos.
- Mantenga alejados los animales de las cocinas, dormitorios, letrinas y del agua.
- Recoja los desechos de los animales y entiérrelos.
- Mantenga una ventilación adecuada. Por las mañanas, abra puertas y ventanas.

TRABAJO

El trabajo rural y por temporadas tiene condiciones especiales que deben conocerse, para identificar los riesgos y las oportunidades de laborar en el campo.

PERMISOS TEMPORALES

¿Es necesario qué tramite un permiso temporal? ¿Para qué me sirve?

Las posibilidades para permanecer de manera regular en Costa Rica son las siguientes: con visa vigente, con cédula de residencia permanente o temporal, o bien, con un permiso de trabajo temporal o salvoconducto.

No todas las personas pueden optar por un permiso de trabajo. Antes es necesario saber si el permiso para trabajar es en una labor específico aprobado por el Ministerio del Trabajo (MTSS), para que la Dirección General de Migración y Extranjería (DGME) lo otorgue.

Es responsabilidad de los patronos y dueños de fincas solicitar ante el MTSS y la DGME, los permisos de trabajo para todas sus empleadas y empleados extranjeros. También es su deber garantizarles las prestaciones sociales de ley.

La Ley General de Migración considera las plazas de recolectores de café, cortadores de caña, etc., como labores temporales y de categoría especial: "personas trabajadoras temporales". Este es un trámite que debe llevar adelante el empleador a través del Departamento de Migraciones laborales del MTSS.

Los permisos de trabajo son limitados por meses cuando se trata de contratación de personas trabajadoras temporales o ligadas a proyectos específicos. En la actualidad, los únicos permisos autorizados por el MTSS, son para trabajos domésticos que caben en la categoría migratoria "trabajadores de ocupación específica".

Para solicitar un permiso de trabajo la persona migrante debe contar con un empleador o patrono que desee contratarlo y que

esté dispuesto a colaborar con las gestiones ante la Oficina de Migración.

Para consultas puede llamar al **800 TRABAJO (800-872-2256)**.

La persona solicitante del permiso de trabajo debe estar pendiente de la respuesta. Por ley, la DGME está obligada a dar respuesta en un plazo máximo de tres meses.

Requisitos para un permiso de trabajo

Los requisitos generales para solicitar un permiso de trabajo son:

- ✓ Completar formulario de filiación.
- ✓ Carta de solicitud de parte de la persona solicitante.
- ✓ Certificado de nacimiento y de antecedentes penales del solicitante debidamente consularizados.
- ✓ Original y fotocopia de pasaporte ordinario y visa vigente con sellos de entrada al país.
- ✓ Registro de huellas digitales ante el Ministerio de Gobernación y Policía (MSP).
- ✓ Dos fotografías tamaño pasaporte.
- ✓ Inscripción en el registro consular.
- ✓ Comprobante de inscripción a la CCSS (es obligación del patrono el aseguramiento).
- ✓ Comprobante del pago de \$200.00 en la cuenta 242480-0 del BCR por cambio de categoría migratoria (según costo vigente al 2011).

Si el permiso de trabajo es para la categoría "**Trabajador ocupación específica**" dentro de la cual están los permisos para trabajadoras domésticas, también debe presentar:

- ✓ Carta de solicitud del empleador con firma autenticada.
- ✓ Comprobación de medios económicos del empleador.
- ✓ Copia certificada del documento de identidad del empleador.



Si el permiso de trabajo es para la categoría "Trabajador ocupación específica persona jurídica", dentro de la cual están los permisos para personas que trabajen para instituciones o fincas, deben presentar:

- ✓ Carta de solicitud del empleador con firma autenticada.
- ✓ Comprobación de medios económicos de la institución o finca para la que labora.
- ✓ Copia certificada del documento de identidad del representante legal.
- ✓ Copia certificada de la cédula de persona jurídica de la empresa.
- ✓ Certificación de personería jurídica de la empresa o patrón.



Notas:

- ✳ Es mejor NO INICIAR el trámite de permiso de trabajo para evitar el rechazo del expediente y la pérdida del dinero invertido para los documentos autenticados y demás requisitos.
- ✳ Especialmente si no tiene seguridad de la autorización de la labor por parte del MTSS o bien, si el patrono no está anuente a ayudarle y realizar los trámites patronales que Migración exige.
- ✳ No tener documentos y su respectivo permiso de trabajo, le expone a ser sujeto de sanciones administrativas (deportación y multas económicas) según lo dispuesto en la Ley.

¿Qué es un contrato laboral?

El contrato de trabajo puede clasificarse según diversos criterios o factores. Si el contrato afecta a un solo trabajador (a) se llama contrato individual; pero si la contratación involucra a varios trabajadores se denomina contrato colectivo de trabajo.

Según el MTSS, el contrato puede ser verbal o escrito, y debe contemplar como mínimo:

- ⇒ Nombre de la persona que va a realizar el trabajo
- ⇒ Nombre de la persona que va a contratar y pagar el salario

- ⇒ Monto que se va a pagar por el trabajo: salario.
- ⇒ Tiempo de la contratación y las actividades que se deben realizar.

¿Cuánto deben pagarme por el trabajo que realizo?

En Costa Rica se tienen fijaciones salariales que establece el Consejo Nacional de Salarios (CNS) del MTSS y lo hace cada semestre. Por principio constitucional nadie puede devengar menos del salario mínimo que fija la Ley.

El salario mínimo es el pago que el patrono o la patrona hace al trabajador o a la trabajadora por la labor realizada.

En el campo, las modalidades más frecuentes son por contratación temporal (jornal) o por destajo, en cultivos como coyol y café.



¿Qué es una jornada ordinaria laboral?

Es el número máximo de horas ordinarias permitidas por la ley, que el patrono o la patrona le puede exigir laborar al trabajador o a la trabajadora por día o por semana.

El salario por jornal lo define cada semestre el CNS. El monto por jornada ordinaria (día de trabajo) para el segundo semestre de 2012, es de ₡7.883,82.

¿Qué es pago por destajo?

Es el pago por pieza o cantidad recolectada; es decir, cuando el salario se fija por pieza. En el café, la recaudación se paga a destajo y la unidad de medida es la cajuela.

¿Qué es la cajuela? ¿Tiene que ver algo con la fanega?

La cajuela es la unidad de medida tradicional utilizada en la recolección de café, corresponde a la 1/20 parte de una fanega. Una cajuela se divide en 4 cuartillos.

La fanega es una medida de peso equivalente a 46 kilos de café en oro (336 libras) y es la medida que se aplica a los productores en recibidores o beneficios de café. Una fanega tiene 20 cajuelas.

¿Cuál es el precio oficial de una cajuela?

El precio de la cajuela se define cada semestre y la entidad responsable es el CNS del MTSS. El precio mínimo de la cajuela para el segundo semestre de 2012, es ₡773,17 (en la página 3 puede conocer el monto de la cajuela desde 2010 a la fecha).

¿Me pueden hacer rebajo semanal (retención del pago)?

El o la patrona, intermediario o contratista no está autorizado a quitarle ni a retenerle los salarios. Es decir, no es legal hacer rebajos semanales o parciales del dinero obtenido por la recolección, durante la semana.

¿Pueden trabajar las personas menores de edad?

Toda persona menor de edad, puede trabajar a partir de los 15 años de edad; sin embargo existen ciertas condiciones que deben considerarse a la hora de contratar a personas adolescentes:

- * El trabajo de las personas adolescentes no podrá exceder de seis horas diarias (6 horas) ni de treinta y seis horas semanales (36 horas).
- * Se prohíbe el trabajo nocturno de las personas adolescentes.
- * El trabajo que realiza el/la menor de edad, no debe ponerle en riesgo físico, psicológico ni emocional.
- * No debe afectar su asistencia a los centros educativos.

En cuanto al pago de sus salarios:

- * Tienen derecho al salario mínimo.
- * El salario debe ser depositado en una cuenta de ahorros o bien en efectivo, según lo que establece el Código de la niñez y adolescencia.

CARTILLA DE SALUD FAMILIAR

Se recomienda hacer anotaciones con lápiz para poder cambiar los datos después de cada cosecha.

#	Nombres	Sexo		Edad	Tiene carné de vacunas		¿Asiste a consulta médica?		¿Cuándo fue su última consulta? (Fecha)	¿Dónde le vacunaron por última vez?
		H	M		SÍ	NO	SÍ	NO		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

¿De qué enfermó? (Anote la fecha)

#	Nombres	¿Enfermó durante la cosecha?		Diarrea	Gripe	Enfermedades de transmisión sexual	Tuberculosis	Otro
		SÍ	NO					
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Considerando la estancia laboral temporal, es necesario conocer los servicios disponibles pero también las condiciones que permiten que las personas estén sanas y seguras mientras laboran en las fincas.

¿Cuáles son mis derechos (como migrante) en atención de salud?

Las personas residentes en Costa Rica tienen derecho a la salud. Es necesario estar asegurado en la Caja (CCSS) para ser atendido en consulta regular.

Para inscribirse es necesario visitar la Sucursal de la CCSS y optar por el mejor beneficio de acuerdo con las necesidades y condiciones que tenga para asegurarse.

Una persona asegurada es aquella que cumple con ciertos requisitos como cotizaciones patronales, es pariente o depende económicamente de un afiliado, o quien por su condición socioeconómica familiar, posee el derecho a recibir servicios de la Caja.

¿Qué es el carné de seguro?

Es un documento legal que le asegura la atención médica, pero no es válido en otros países. Para adquirir el carné como asegurado, debe dirigirse al Área de Salud de la zona (el EBAIS o la Clínica) donde reside y presentar los siguientes documentos:

- ✓ Cédula de identidad, pasaporte, cédula de residencia o algún otro documento que indique con certeza su identidad.
- ✓ Orden patronal.
- ✓ Algún recibo de electricidad, agua o teléfono para comprobar el lugar donde reside.

En este lugar un funcionario tomará los siguientes datos:

- ⇒ Su nombre completo.
- ⇒ El número que aparece en su documento de identidad.

- ⇒ La fecha en que fue atendido y realizó la solicitud.
- ⇒ La dirección actual de su casa.

Por último, usted debe firmar ese documento, el o la funcionaria le entregará un carné temporal (válido por 3 meses). Con el carné, usted y su familia podrán visitar los servicios de salud, ya sea en caso de emergencia o para realizarse chequeos médicos.

Toda persona asegurada y con carné tiene derecho a recibir atención integral en salud, que incluye actividades de promoción, prevención, curación, rehabilitación y otras prestaciones sociales.



¿Qué es el seguro por el Estado?

El seguro por el Estado, es para aquellas personas que por sus condiciones socio-económicas no pueden cubrir el pago de las cuotas que la Caja establece. En ese caso, el Estado asume el pago y de esta forma se puede hacer uso de los servicios que la Caja brinda. Este tipo de seguro sólo se otorga a las personas costarricenses.

¿En Costa Rica atienden a las mujeres embarazadas, a las niñas y a los niños?

Toda mujer embarazada y cualquier persona menor de 18 años, tienen derecho a las prestaciones sanitarias que brinda la Caja. El sistema de salud está organizado para llevar control del crecimiento y desarrollo del niño o la niña y para detectar problemas a tiempo. De igual forma, lo es durante el embarazo.

Existen además los CEN CINAI que atienden a niños y niñas de 2 a 6 años, principalmente de mujeres trabajadoras. Estos centros brindan servicio de alimentación y de cuidado para que el niño o la niña crezcan sanos. También suministran

leche para mujeres embarazadas o que estén amamantando a sus hijos.

¿Mis documentos del seguro (Panamá- Nicaragua) sirven este país?

Los documentos de aseguramiento de Nicaragua o Panamá no garantizan la atención médica en Costa Rica.

Pero, ¿es posible continuar un tratamiento en mi país o seguir un tratamiento que inicié antes de viajar a Costa Rica?

Si usted ha sido diagnosticado con tuberculosis, VIH-SIDA o leishmaniosis, por ejemplo, es necesario que continúe el tratamiento que inició, una vez que cambia de país. Esos tratamientos no deben suspenderse, ya que son enfermedades de atención prioritaria en Salud Pública y por decreto deben tratarse para buscar su erradicación.

Para continuar el tratamiento en otro país, es necesario que avise a las autoridades de salud tanto en su comunidad de origen como las del lugar donde se desplaza, para que estas puedan coordinar y le faciliten la atención que requiere. No siempre es garantía la continuidad del tratamiento, si no están disponibles los mismos medicamentos en el lugar donde se desplaza. En esos casos, se debe iniciar un nuevo tratamiento.

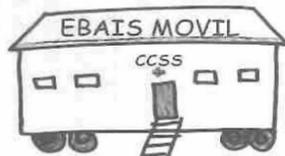
¿Qué es una consulta con médico general?

Es aquella donde se realizan exámenes para detectar posibles enfermedades. Consta de un examen físico general, según la valoración médica se podría remitir a la persona usuaria a realizarse exámenes de laboratorio, rayos X, entre otros.

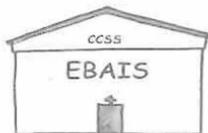
¿Qué es un servicio de urgencias?

El servicio de urgencias atiende a un paciente cuando su condición es grave y requiere atención inmediata. A la persona que lo requiera, se le atiende en el centro médico bajo el principio de preservar la vida.

Ruta de servicios de salud de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)



Para el periodo de cosecha pueden llegar a las fincas, por solicitud del caficultor.



¿Dónde hay?

Tarrazú

San Marcos Tel. 2546-6910
San Carlos Tel. 2546-1096

León Cortés

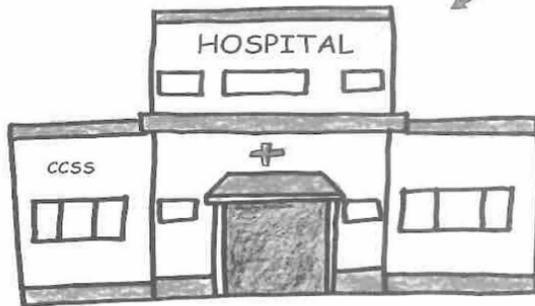
San Pablo Tel. 254-5212
Llano Bonito Tel. 2546-5272
Santa Cruz Tel. 2544-0004

Dota

Copey Tel. 254-0155
Santa María 2541-1192



Mediante referencia del EBAIS, por cercanía o por presentar una situación de emergencia que no puede ser atendida en el EBAIS. Después de las 4 p.m. los EBAIS están cerrados.



Para ser atendido en un hospital se requiere referencia de los servicios anteriores

Hospital Calderón Guardia (San José)
Teléfono: (506) 2257-7922

Hospital San Juan de Dios (San José)
Teléfono: (506) 2257-6282

Hospital México (San José)
Teléfono: (506) 2242-6700

Hospital de Niños (San José)
Teléfono: (506) 2222-0122

Hospital Blanco Cervantes (San José)
Teléfono: (506) 2242-6700

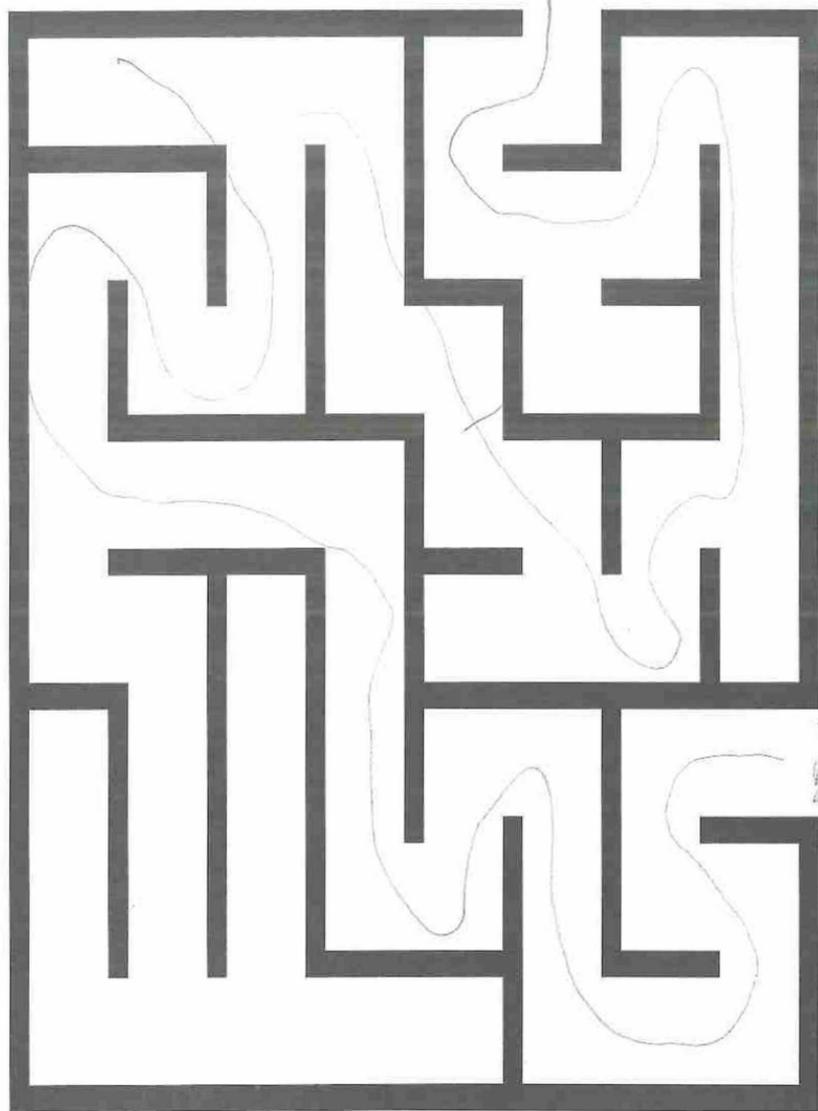
¿Qué pasa si fallece un pariente o compatriota, mientras está por Costa Rica?

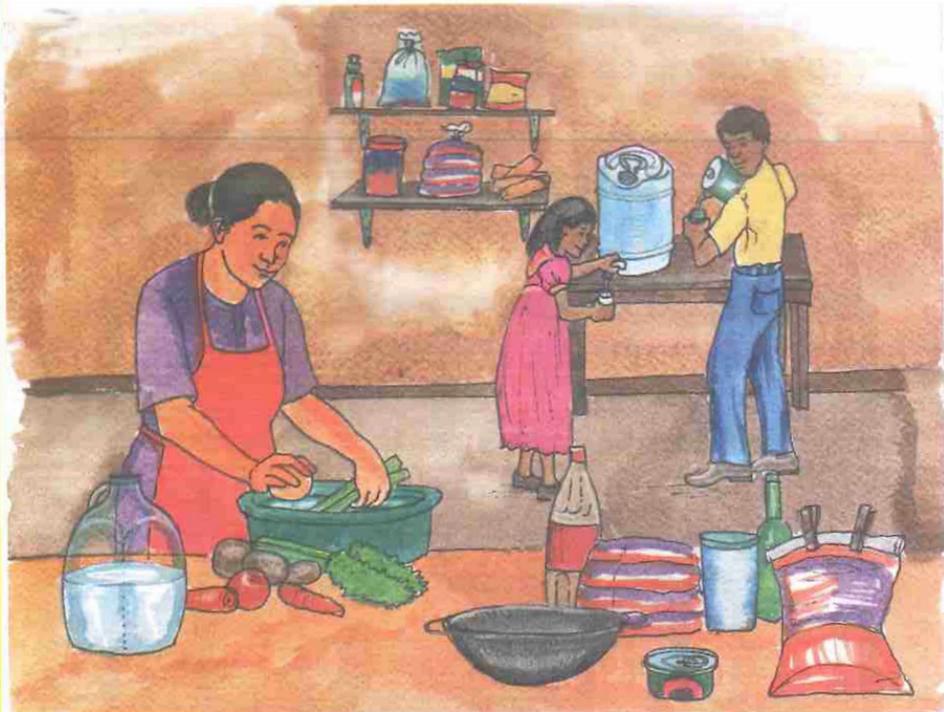
Cuando una persona fallece, sea en un accidente, una casa, una finca o en circunstancias que no están claras, su cuerpo será llevado a la Morgue Judicial, ubicada en San Joaquín de Flores, en la provincia de Heredia. Según la causa de muerte puede involucrar a la Fuerza Pública, el Organismo de Investigación Judicial (OIJ), y un médico general, quienes son responsables de recolectar los datos necesarios para aclarar las causas de la muerte y realizar el levantamiento del cuerpo. El OIJ se hará cargo del traslado del cuerpo a la Morgue (Tel. 2267-1000).

Para retirar el cuerpo de algún familiar, amigo o compañero debe contemplar los siguientes pasos:

- ⇒ El traslado del cuerpo: puede contratar una funeraria o conseguir un vehículo particular.
- ⇒ Ubicar el sitio donde llevará el cuerpo, ya sea a su casa de habitación, sala de velación u otro.
- ⇒ Comprar el féretro o ataúd que llevará a la Morgue Judicial, para retirar los restos de la persona fallecida. Sin ataúd el cuerpo no podrá ser entregado.
- ⇒ Vestimenta: Se pueden llevar las ropas con las que será vestida la persona, los funcionarios de la Morgue pueden ayudarle. Si prefiere, lo puede hacer usted acompañado de otros familiares.
- ⇒ Consulte a quien le atiende si los trámites a realizar para el envío de un cuerpo al extranjero.
- ⇒ En caso de que el funeral se realice en Costa Rica, consulte a la iglesia o municipalidad del lugar donde habita los procedimientos a seguir.

Dibuje una línea que conecte el bus al cerco.





Tratamiento del agua

Las aguas en estado natural siempre representan riesgos para la salud; por lo tanto necesitan de algún tratamiento para que puedan ser consumidas por las personas. Cuando el agua es apta para nuestro consumo está limpia, sin olores, sin sabores y libre de contaminación y parásitos.

Método de desinfección por ebullición:

Al hervir el agua por 10 minutos, mueren la mayoría de bacterias dañinas y los parásitos.

Pasos:

- ⇒ Llene un recipiente con el agua a tratar.
- ⇒ Hierva y deje el agua en ebullición mínimo durante 10 minutos.
- ⇒ Los recipientes en los cuáles se almacenará deben encontrarse perfectamente limpios y contar con una tapa.

Método de desinfección con cloro:

Confirme que sea hipoclorito de sodio (cloro) en concentración del 13% y que no contenga otras sustancias.

Pasos:

- ⇒ El recipiente donde se almacenará el agua deben encontrarse perfectamente limpio.
- ⇒ Llene un recipiente de dos litros con el agua a tratar. Se utilizan 2 gotas de cloro por cada litro de agua.
- ⇒ Deje que el cloro actúe por media hora, antes de consumir el agua.

Método de desinfección por SODIS:

Desinfecta el agua mediante energía solar, que desinfecta el agua gracias a la combinación de la radiación ultravioleta y el incremento de temperatura del agua, que destruye los patógenos causantes de diarrea.

Pasos:

- ⇒ Recuperar una botella de plástico y arrancar la etiqueta.
- ⇒ Se llena de agua que no sea demasiado turbia.
- ⇒ Coloque la botella en una pieza de metal a pleno sol, y en 6 horas la radiación UVA podrá matar virus, bacterias y parásitos que estén en el agua, por lo que será seguro beberla.

Se recomienda no mover las botellas mientras estén al sol. Almacene el agua en las botellas para evitar la recontaminación.

El mal almacenamiento del agua, y las botellas o recipientes destapados, favorece la recontaminación y el crecimiento de insectos que transmiten la fiebre amarilla y el dengue.

Nunca utilice envases de plaguicidas, combustibles ni de materiales corrosivos para almacenar agua.

¿Que son espacios saludables?

Los espacios saludables son aquellos donde las personas de forma organizada, evitan peligros y situaciones que puedan afectar su salud y bienestar; tales como lugares sucios y contaminados, lugares de trabajo inseguros, conflictos evitables entre la gente.

Se debe trabajar en conjunto para mantener un saneamiento básico, lugares limpios y aptos para la convivencia y el buen vivir. Los albergues y sus alrededores deben ser sanos y seguros; esto es que no fomentan el abuso físico, verbal ni emocional, tampoco ataques ni violencias entre las personas.

Si las fincas necesitan hospedar a sus trabajadores, ¿qué condiciones tendrían que cumplir?

Algunas de las medidas y características físicas e higiénicas que deben estar presentes en un albergue son:

⇒ **Piso:** Estos deben ser de cemento, madera, mosaico u otro material, pero nunca de tierra, con el fin de evitar enfermedades.

⇒ **Aposentos y divisiones:** Estas deben ser claras, donde se logre diferenciar cocina, cuartos, sala, baños y servicios, esto con el fin de evitar la contaminación de los espacios ni afectar la privacidad de las personas.

⇒ **Las ventanas y puertas:** Deben tener cerraduras y estar en perfecto estado de funcionamiento y conservación.

⇒ **Los dormitorios:** igual que otros sitios dentro del albergue, deben poseer los muebles necesarios para que las personas que permanecerán en los albergues puedan dormir, comer, guardar la ropa. Las camas o camarotes deben de contar con tablas en buen estado, y ser cómodos para dormir. Al menos deben contar con una espuma que aisle el frío de la madera.

⇒ **La cocina** debe tener al menos:

lugar donde ubicar los alimentos: se recomienda una pequeña repisa en la cocina, para mantener los alimentos lejos del piso y que no estén al alcance de los animales ni de la humedad.

si la cocina es de leña: debe contar con chimenea; si es un fogón, es mejor que se coloque en las afueras del albergue, en un espacio bajo techo.

Cualquier tipo de cocina debe estar alejada del alcance de las niñas y los niños.



* Es importante que exista un área donde las personas puedan comer con disposición de mesa y asientos, como bancas alargadas. Ambos deben tener distancia prudente del suelo, para evitar el contacto con los animales y la suciedad.

⇒ **Los servicios sanitarios y las duchas** deben contemplar lo siguiente:

servicio sanitario: Pueden estar dentro de los albergues, si se trata de sanitarios de arrastre (utilizan agua) o sanitarios secos. Cuando se utilizan letrinas, estas deben estar fuera del albergue a una distancia aproximada de 8 metros del mismo y a 30 metros de cualquier nacimiento de agua. Para todos los casos deben tener división, contar con un techo, puerta, estar en buen estado. Deben tener tapa para evitar la propagación de moscas y malos olores.

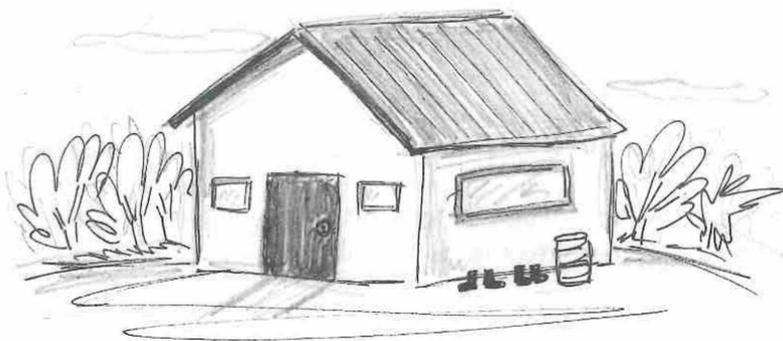
duchas: deben tener división o paredes con techo y puerta que le permita privacidad a las personas. El piso debe estar nivelado

y no tener grietas. Las paredes deben contar con material resistente y sin hendidura. Es necesario que la puerta tenga cierre interno y externo. El tubo del agua debe abrir y cerrar bien, y no tener fugas. Las aguas jabonosas deben ir hacia un sistema de tratamiento y evitar que acumule o corra libremente por el terreno.

⇒ **Seguridad en las viviendas:** Las puertas deben tener cerraduras con llave o candados para asegurar la protección de las personas y de sus pertenencias. Evite dejar dinero y objetos de valor en la vivienda.

¿Cuáles medidas higiénicas deben haber en los albergues y fincas?

Los albergues y alrededores, es donde los trabajadores y su familia se reúnen para compartir el tiempo de descanso, alimentación y aseo personal; por tanto, es necesario que sean aptos y seguros.



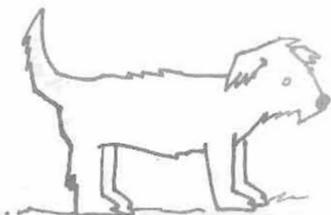
Limpieza alrededores de albergues:

En las fincas pueden reproducirse insectos, hongos, bacterias o roedores si el lugar no está limpio y si no se recogen los desechos.

Algunas prácticas y condiciones para lograrlo son las siguientes:

✓ Barra los alrededores y solares del albergue para que no se acumulen hojas secas ni basura en sitios donde pudiera haber presencia de niños.

⇒ Recoja los excrementos de los animales y entierrelos inmediatamente, puesto que este tipo de desechos atrae moscas e insectos.



⇒ Los perros, gatos o gallinas deben tener un lugar destinado para que puedan dormir y alimentarse, éste debe estar fuera del albergue y resguardado de la lluvia y el sol.

⇒ El perro o gato se debe de bañar al menos una vez al mes para evitar malos olores y controlar las pulgas y garrapatas. Es importante vacunarlos para prevenir que se contagien de rabia y otras enfermedades.

⇒ Mantenga el pasto o zacate corto para que no puedan esconderse alimañas como ratones, serpientes o insectos nocivos.

Limpieza dentro de los albergues

El lugar donde se descansa, se asea el cuerpo y se preparan los alimentos debe estar libre de suciedad, pues en el desorden y la basura crecen hongos, bacterias, virus, ratas, ratones o insectos que pueden causar graves problemas de salud.

Las recomendaciones para lograrlo son las siguientes:

⇒ Abra diariamente las puertas y ventanas de los albergues para que el aire circule y haya suficiente ventilación e iluminación.

⇒ Asolee las colchonetas por lo menos dos veces al mes, en ellas se acumulan polvo y ácaros que pueden causar alergias y problemas en la piel.

⇒ Limpie paredes y muebles con un trapo humedecido (puede ser un desinfectante casero); por lo menos dos veces por semana para que no se acumule suciedad ni polvo.

⇒ Si proliferan los insectos, coloque mosquiteras cerca de las camas y en las ventanas para evitar picaduras y sus consecuentes enfermedades.

⇒ La ropa de cama cámbiela y lávela todas las semanas para evitar problemas en la piel y las vías respiratorias.

⇒ Mantenga cocinas, cuartos y todos los espacios donde habita limpios y ordenados para prevenir criaderos de insectos, roedores, hongos o bacterias que pueden causar enfermedades.

⇒ Lave las escobas y los trapos que usa para limpiar y guárdelos

secos.

⇒ Acumular desechos de manera desordenada y sucia atrae roedores e insectos que pueden transmitir enfermedades. Mantenga limpios los sitios donde almacena y deposita los desechos.

Separación de desechos:

⇒ Dentro o cerca del albergue debe existir un lugar específico para colocar desechos como latas, plástico y vidrio. Las botellas y materiales que pueden ser reciclados límpielos y colóquelos en el recipiente correcto.

⇒ Si se cuenta con recipientes para separar los desechos; estos deben estar tapados. Los desechos se deben llevar al exterior cada vez que se llenen los recipientes.

⇒ En las fincas, el terreno es apto para tener un hueco donde se deposite solamente materia orgánica, como desperdicios, cáscaras de alimentos y papel.

Condiciones exteriores de los albergues:

⇒ Deben existir mecanismos que permitan canalizar las aguas llovidas para evitar la erosión del suelo cerca de los albergues.

⇒ En terrenos muy quebrados, es necesario que las gradas y caminos reciban mantenimiento para evitar accidentes cuando los trabajadores y sus familias los utilicen durante la cosecha.

⇒ Si el albergue esta cerca de un deslizamiento, es necesario buscar formas de estabilizar los suelos; por ejemplo sembrar especies de plantas que sirvan de redes naturales para contener el suelo y canalizar el agua de lluvia para disminuir la erosión.



SOPA DE LETRAS

Busca en el cuadro de abajo las siguientes palabras:



Migración - Santos- Derechos - Trabajo - Café -
Educación - Cosecha - Recolectores - Salud - Nicaragua -
Panamá - Costa Rica - Convivir.

Las palabras pueden aparecer en todas direcciones (de arriba a abajo, de abajo a arriba, de izquierda a derecha, de derecha a izquierda).





Proteja su entorno y evite dañar su salud con sustancias tóxicas y otros contaminantes

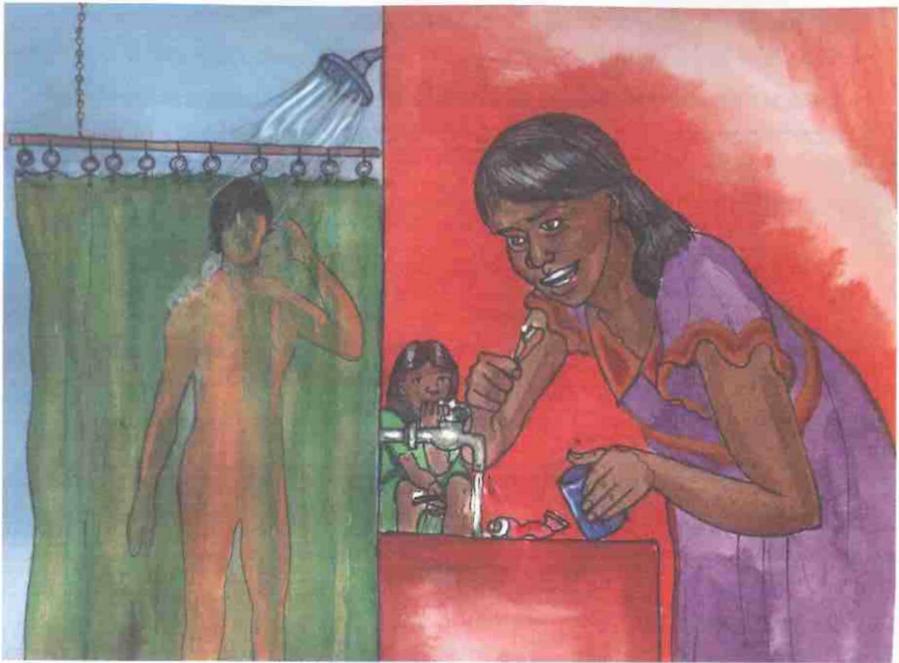
Nunca almacene plaguicidas ni equipo de aplicación en viviendas ni en lugares donde haya personas y animales que puedan intoxicarse. Manténgalos en un lugar seguro: lejos de la casa, con llavín o candado.

No reutilice envases de plaguicidas ni los deje tirados. Aún cuando los lave, es muy peligroso utilizarlos para guardar y trasladar líquidos o alimentos.

Es necesario revisar y limpiar las tomas de agua antes de utilizarlas. Compruebe que el agua que utilizan en los albergues y en la finca, sea apta para consumo humano.

Coloque los plásticos, latas y otros desechos sólidos en los estaciones de reciclaje.

Cáscaras y, restos de comida, póngalos en un hueco y agregue una capa de tierra para evitar las moscas.



No queme desechos como plásticos y baterías que pueden ser reciclados o reutilizados, estos pueden generar sustancias dañinas para su salud.

Mantenga en un lugar limpio y seguro los alimentos cocinados, así como los utensilios de cocina. Antes de preparar alimentos o comer, lávese bien las manos con agua y jabón.

Después de cambiar al bebé o ir al servicio, lávese las manos con agua y jabón.

Bañarse a diario nos mantiene limpios y sanos. Cepílese los dientes después de comer, y al acostarse.

¡Agua, saneamiento e higiene son claves para una vida saludable!

EDUCACIÓN

Independientemente del lugar donde se nace, todas las personas tienen derecho a estudiar. La formación es importante para que una persona se desenvuelva y tenga las herramientas que le permitan tomar las mejores decisiones.

¿Tengo derecho a estudiar en este país?

Toda persona que habite en Costa Rica tiene derecho a recibir educación. La educación primaria (escuela) es obligatoria en el país.

¿Qué se debe presentar para poder matricularme en una escuela o colegio? ¿Qué requisitos se deben presentar para graduarme y obtener el título?

La matrícula debe de hacerla una persona adulta que aun cuando no sea familiar del o la estudiante, se responsabilice por éste, a menos que este, si es menor de edad. Se debe presentar algún documento que compruebe el lugar donde vive. En caso de matricular preescolar o primer grado de la escuela, debe presentar también un comprobante que demuestre la edad del niño o niña. Cuando se trate de matricular a un/a estudiante en séptimo año, necesita el original y copia del certificado del título de sexto grado, una copia de la solicitud de traslado del expediente de la escuela donde hizo la primaria, original y copia del Informe al Hogar del sexto año.

Si es estudiante extranjero, cuando se trate de preescolar o primer grado, debe aportar un certificado de nacimiento del Registro Civil o de la oficina equivalente en el país de origen. Cuando sea matrícula para séptimo año necesita documentos oficiales que comprueben que aprobó la escuela, la certificación del plan de estudios y las calificaciones del sexto año. Para los niveles superiores a séptimo, se hace el trámite en el departamento de desarrollo educativo de la dirección regional de la zona, y es necesario llevar la certificación oficial del plan de estudios y las calificaciones obtenidas de todos los años aprobados. Cualquiera de esos documentos debe de estar debidamente legalizado.

¿Cuáles son los requisitos para que se tramite y valide mi título o los estudios realizados fuera de Costa Rica (escuela o colegio)?

Primaria y secundaria del extranjero a Costa Rica	De primaria y secundaria de Costa Rica a otro país
Llevar la certificación de estudios realizados, con las asignaturas y calificaciones respectivas.	Se autenticar el título en:
La certificación y el título debe contener las auténticas de:	1) Dirección de Control de Calidad
1) Máxima autoridad educativa del país de procedencia.	2) Departamento Centros Privados si es colegio privado
2) Consulado de Costa Rica en el país de procedencia.	3) Viceministra Académica
En Costa Rica, presentar el título para autenticarlo en:	4) Cancillería
1) Cancillería	5) Consulado o embajada del país de destino en Costa Rica.
2) Departamento de Desarrollo Educativo de la Dirección Regional correspondiente.	

Según el artículo 19 del Reglamento de Matrícula y Traslado de Estudiantes, cuando un(a) estudiante extranjero(a) no pudiera, por razones excepcionales, presentar los documentos oficiales probatorios de los cursos o niveles que ha aprobado, su matrícula se definirá mediante la aplicación de pruebas especiales de ubicación.

¿Por qué se necesita mi partida de nacimiento en Costa Rica para realizar trámites de estudio? ¿Cómo la solicito? ¿Qué precio tiene?

La partida o certificado de nacimiento es un requisito para todo trámite de matrícula. Ésta se puede solicitar en las oficinas regionales del Registro Civil, y es necesario conocer la fecha de nacimiento y haber llenado la boleta con los timbres respectivos lo cuales tienen un costo de ₡12.50 Fiscales y ₡5,00 Archivo Nacional (en 2012).

¿Qué es un traslado? ¿Qué es un proceso de nivelación? ¿Por qué son importantes los registros de notas de mis escuelas o colegios anteriores?

Es el trámite que realiza personalmente el o la adulta encargada de un estudiante que desea matricularse para continuar sus estudios en una institución diferente del centro educativo donde venía cursándolos. Se debe presentar la certificación de calificaciones con la aprobación del asesor del circuito escolar de la escuela antigua. Si la escuela o colegio nuevo está ubicado en otra región escolar, necesita el visto bueno del director regional de educación que corresponde.

Para solicitar un traslado necesita:

- ✓ Certificación de notas del centro educativo, original y fotocopia del informe al hogar, el expediente del estudiante y el informe del proceso de evaluación.
- ✓ Si se trata del sexto año debe presentar, el original y la fotocopia de las calificaciones obtenidas en cuarto y quinto año.
- ✓ Realizar el trámite completo de matrícula en la institución a la que desea trasladarse.

Es muy importante conservar los registros de notas de las escuelas o colegios anteriores, pues son un requisito para realizar trámites de traslado y de convalidación de títulos.

¿Qué es una Dirección Regional de Educación y cuál es su función? ¿Cómo me puede ayudar?

Una Dirección Regional de Educación es la oficina local formal

del sistema educativo costarricense en el nivel regional, así como el vínculo formal entre el nivel central y las comunidades educativas. La conformación geográfica de la Dirección Regional de Educación se establece específicamente, para organizar la prestación de servicios de educación y facilitar la atención de las comunidades educativas.

En la Dirección Regional de la zona, puede encontrar información y orientación sobre los diferentes trámites y requisitos para realizar matrícula, traslado de centro educativo o la validación de títulos.

¿Tiene algún costo la matrícula para ingresar a una escuela o colegio?

Regularmente las escuelas y colegios acostumbran solicitar una contribución durante la matrícula; sin embargo, depende de cada persona si puede aportarla. De ninguna manera, se puede negar la matrícula de un o una estudiante cuando no puede pagar el monto solicitado. En Costa Rica, la educación general básica y media es gratis y la cubre el Estado.

¿A qué instancia debo acudir si no me aceptan en una escuela o colegio?

El artículo 8 del Reglamento de matrícula y traslado de estudiantes dicta que, de no haber cupo en una escuela o colegio, corresponde al Supervisor junto con el centro educativo, realizar los trámites necesarios que aseguren el ingreso y la permanencia de los estudiantes al sistema educativo. En caso de no resolverse, se debe acudir directamente a la Dirección Regional.

La Dirección Regional de la zona se encuentra en San Marcos de Tarrazú, carretera a Santa María de Dota, después del puente sobre el río Pirrís, en casa de color amarillo.
(Tel. 2546-2646).

¿Tengo igualdad de condiciones con respecto a los y las otras niñas?

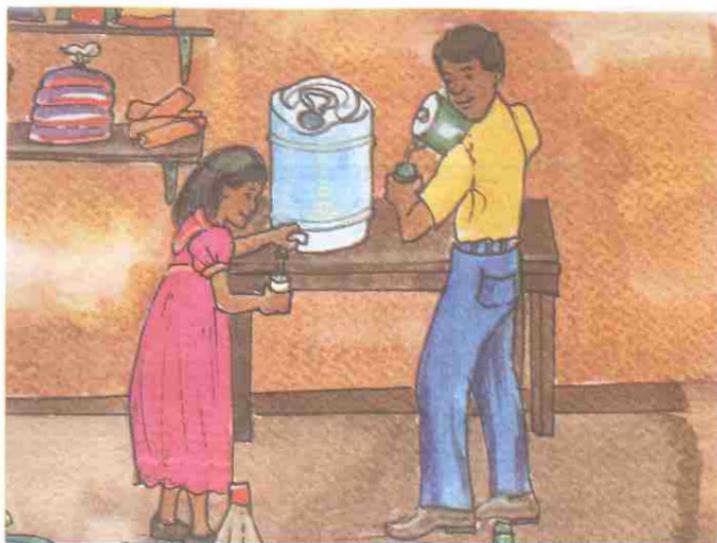
La respuesta es sí. Las niñas y los niños tienen derecho a una

educación de calidad, aún y cuando aprendan a partir de estilos diferentes, con necesidades educativas especiales y tengan credos religiosos diferentes. Sus condiciones sociales y económicas van a influir en el ambiente educativo, por esto se debe realizar un esfuerzo preferencial de atención para los y las estudiantes más pobres, y aquellos que sufren marginación o que ven limitados sus derechos.

¿En qué afecta la educación mi lenguaje y mis costumbres?

El Convenio 169 de la OIT (Art. 26) obliga a que se tomen medidas para que los pueblos indígenas obtengan educación en todos los niveles y que ésta sea de igualdad con el resto de la comunidad nacional. Si el niño o la niña pertenece a un pueblo indígena, el mismo convenio en su Artículo 28, se señala que se debe hacer un esfuerzo para que se desarrollen y se practiquen las lenguas de las distintas comunidades indígenas del país. Así mismo, las personas indígenas tienen derecho a que se les otorgue la oportunidad de llegar a dominar el español, en tanto lengua oficial.





Protección a la niñez y adolescencia

Las personas adultas a cargo de niños, niñas y adolescentes debemos velar por la:

➤ Protección de su ambiente:

- Lugares seguros para el tránsito, el juego y la recreación.
- La posibilidad de obtener información sobre salud y seguridad personal, familiar y social.
- La integración social de aquellas personas que han sido separadas de sus familias.
- Protección contra la explotación económica y las peores formas del trabajo infantil.

➤ Protección de su salud:

- La salud y la nutrición .
- Que puedan expresarse tanto individual como en grupos mediante el juego, actividades deportivas y culturales.
- Que estén protegidas contra el abuso sexual, la violencia física y la psicológica.

➤ Protección de su educación:

- Que tengan oportunidades educativas.
- Que reciban información y que nadie les impida opinar según lo que piensan y saben.
- Que realicen actividades que tengan como fin proteger sus propios derechos y los de las más personas.



DÍAS FESTIVOS EN PANAMÁ

Mes	Día	Celebración
Enero	1	Año Nuevo
	9	Día Nacional del luto/ día del mártir (para honrar a los 20 panameños que fueron masacrados durante los alborotos en 1964)
Febrero	18 y 19	Carnaval
Mayo	1	Día del trabajo
Junio	Tercer domingo	Día del padre
Agosto	15	Fundación del día de Panamá
Noviembre	3	Día de la Separación de Panamá de Colombia en 1903
	5	Conmemoración Patriótica en la Ciudad de Colón
	28	Día de la Independencia de España en 1824
Diciembre	8	Día de la madre
	25	Navidad



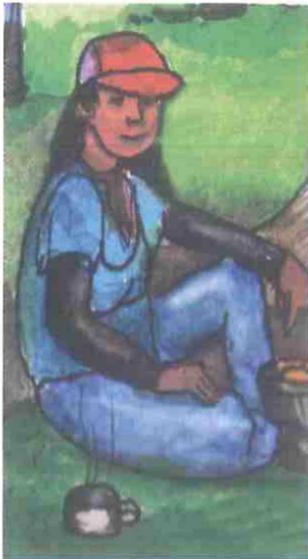
DÍAS FESTIVOS EN NICARAGUA

Mes	Día	Celebración
Enero	1	Año Nuevo
Última semana marzo - Primera semana abril		Jueves Santo Viernes Santo Domingo de Resurrección
Abril	11	Batalla de Rivas
Mayo	1	Día del trabajo
Junio	Tercer domingo	Día del padre
Julio	25	Día de la Anexión del Partido de Nicoya
Agosto	5	Día de la Virgen de Los Ángeles
	15	Día de la madre
Setiembre	15	Día de la Independencia de España
Octubre	12	Encuentro de Culturas
Diciembre	25	Navidad



DÍAS FESTIVOS EN COSTA RICA

Mes	Día	Celebración
Enero	1	Año Nuevo
Jueves y Viernes Santo		
Mayo	01	Día del trabajo
	30	Día de la madre
Junio	23	Día del padre
Agosto	1-10	Santo Domingo de Guzmán (Managua)
Setiembre	14 y 15	Día de la Independencia de Nicaragua
Octubre	12	Día de La Raza
Diciembre	8	Día de la Inmaculada Concepción
	25	Navidad



Las mujeres tienen derechos protegidos por leyes internacionales y estatales:

- Tienen derecho a tener un compañero y una familia que las valore y las respete.
- A que se les trate bien sin tener que sufrir o pelear por ello.
- A trabajar y sentirse contentas sin que se piense mal de ellas.
- También tienen derecho a tener recursos, tierra y comida, para estar tranquilas con sus hijas e hijos, sin sentir la amenaza de quedarse en la calle y de no tener los recursos necesarios.
- Tienen derecho a estudiar, a aprender, desarrollar oficios y a superarse.
- Derecho a decir las cosas que desean y lo que no quieren también.
- Tienen derecho a andar por la calle sin que se les diga que son malas, tontas o vagabundas.

¿Qué pueden hacer las mujeres para mejorar su situación?

- Unirse y tratar de entender sus necesidades y problemas para hacerse más fuertes, aprender, capacitarse y encontrar soluciones.
- Aprender sobre las leyes que las protegen y lo que debe hacer para denunciar las situaciones de violencia, defender sus derechos, recibir apoyo y protección.
- Acudir a las organizaciones e instituciones que brindan ayuda e información sobre temas de salud, maltrato como el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), el Patronato Nacional de la Infancia (PANI), la Oficina Municipal de la Mujer (OFIM).



DISCRIMINACIÓN Y VIOLENCIA

DISCRIMINACIÓN

¿Qué es la discriminación y qué puedo hacer si la sufro?

La discriminación ocurre cuando se trata a las personas de manera diferente por su edad, color de piel, nacionalidad, etnia, orientación sexual, género, lugar de origen, etcétera. Cuando se discrimina y se les trata como si fueran inferiores y sin derechos.

Si usted no recibe un servicio de acuerdo a sus derechos como ser humano, puede denunciar esto ante la Defensoría de los Habitantes de la República de Costa Rica (DHR).



VIOLENCIA HACIA NIÑOS Y NIÑAS

¿Qué es agresión infantil? ¿Cuáles son algunas manifestaciones cotidianas?

Es cualquier tipo de abuso a una persona menor de edad. Este tipo de abuso puede ser el trabajo infantil, el abuso sexual, no cuidar de los niños y niñas abandonándolos, no cuidando de ellos cuando se enferman, los golpes, las patadas, los insultos y la prohibición para que estudien.

¿Agresión a adolescentes?

Los adolescentes también están protegidos por la ley, de abusos y violencia tanto como los niños y niñas e independientemente de que tengan permiso para trabajar y cuando puedan seguir estudiando.

¿A dónde puedo acudir si me maltratan o agreden?

Si un niño o niña de cualquier nacionalidad, sufre de violencia de cualquier tipo se debe denunciar en las oficinas del PANI. No es necesario llevar ningún documento de identidad, solamente hay que saber dar la dirección del lugar en el que se encuentra viviendo el niño, niña o adolescente en riesgo. En estas situaciones se puede llamar al número de emergencias: 911.

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Es cuando se da un abuso de parte de una persona a otra dentro de una familia o entre parejas. El maltrato hace que las personas que lo reciben sientan que es difícil relacionarse con otras, haciéndoles perder seguridad y confianza.

La violencia puede ser:

Física: cuando se hace daño a otra persona sin que sea un accidente. Pueden ser acciones como golpes, mordiscos, quemaduras, raspaduras, moretes, cachetadas, empujones, encierros y lanzamiento de objetos.

Sexual: es cuando una persona es forzada a tener relaciones sexuales con otra. Las violaciones sexuales incluye tocar el cuerpo a alguien sin permiso; obligar a alguien a hacer actos a la fuerza como sexo oral, masturbación, prostitución, la penetración genital o anal con un objeto. Las personas que más sufren de esta forma de violencia son mujeres, adolescentes, niños y niñas.

Emocional o psicológica: se dañan las emociones de alguien a propósito. Incluye manifestaciones como insultos, burlas, rechazo, manipulación, maltrato, celos enfermizos y amenazas.

Descuido: cuando se despretege con el fin de hacer un daño. Por ejemplo si se niega alimento, cuidados higiénicos, ropa, educación, atención médica. Involucra el abandono de niños y niñas.

Patrimonial: El abuso tiene que ver con la destrucción de las pertenencias de otra persona, ya sea dinero y objetos personales, quitándole dinero que le pertenece o instrumentos para trabajar. También cuando se amenaza con echarle de la casa, dejarle sin alimento y vestido. Cuando alguien es obligado a convivir con una persona que le maltrata y se le chantajea por no tener otro lugar dónde ir.

MEDIDAS CAUTELARES

¿Qué hacer si se vive violencia intrafamiliar?

Se pueden poner medidas cautelares en la Fiscalía de la localidad en la que se encuentre. Puede solicitar que se le busque un lugar donde quedarse, para esto, llamar al Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) (Tels. 2255-1368/ 2233-7895), o al número de emergencias 911.

¿Qué son las medidas cautelares?

Son medidas legales que protegen a la persona que denuncia la violencia intrafamiliar. Por medio de estas se ordena al agresor a salir de la casa y se le prohíbe su ingreso, portar armas y se le aleja de sus hijos e hijas para protegerlos. Se prohíbe al agresor a intimidar a cualquier persona de la familia sea en el trabajo, lugar de estudio o en la casa.

¿Cuánto tiempo duran estas medidas?

De 3 a 6 meses y se pueden renovar, si es necesario.

¿Qué hacer si la persona agresora no cumple las medidas cautelares?

Llame al 911 o a la policía local. Luego vaya a la Fiscalía de la localidad en la que se encuentre para reportar lo sucedido.

¿Quiénes pueden pedir medidas de protección?

Cualquier persona mayor de 12 años.

¿Qué se necesita para solicitarla?

El documento de identidad ya sea pasaporte, permiso de trabajo o de residencia. Si no se tiene en el momento, se puede solicitar la ayuda y presentar el documento después de la emergencia. Si tiene pruebas o testigos, pueden ir con usted.

¿En dónde se solicita?

En la Fiscalía de la localidad en la que usted se encuentre. Si usted es una mujer y no recibe apoyo o información de cómo denunciar, acuda a la OFIM de la localidad en la que se encuentre a pedir ayuda o información.

PENSIÓN ALIMENTICIA

¿Qué es la pensión alimenticia?

Es un derecho reconocido que la ley otorga a una persona, para recibir dinero de otra con la que tiene una relación familiar: unión libre, pareja, ser guardián de un niño o niña, una persona mayor de edad con discapacidad o adulto mayor.

La pensión alimentaria es el dinero que el padre o madre que no tiene la custodia de sus hijos debe pagar por ley. Esto es obligación del padre o madre cuando:

- * no vive con sus hijos,
- * cuando están reconocidos en sus certificados de nacimiento como suyos,
- * cuando no ha contribuido debidamente para su manutención.

El padre o madre que sí tiene la custodia de los hijos no tiene que pagar pensión alimentaria, pero tiene que velar por su bienestar.

¿Cuándo puedo solicitar la pensión alimentaria?

La pensión alimentaria (o alimenticia) para los hijos se puede

pedir cuando:

- * está casada/o y no se va a divorciar,
- * está en proceso de divorcio o
- * cuando no está casada/o.

¿Cómo se calcula cuánto se paga para la pensión alimentaria?

Se toman en cuenta:

- * los ingresos y los gastos del padre y la madre,
- * las necesidades de los menores,
- * los ingresos de los nuevos cónyuges, en caso de que alguno se haya vuelto a casar.

¿Cómo se puede pagar la pensión alimentaria?

- ⇒ Depositando el dinero en la sección de Alimentos del Tribunal.
- ⇒ Directo al padre o madre custodio.
- ⇒ Solicitando que el patrono retenga el pago del cheque de nómina.

¿Para qué es la pensión alimentaria?

Ese dinero debe ser utilizado para cubrir necesidades de los hijos y las hijas, tales como: comida, casa, ropa, atención médica y medicamentos, transporte, recibos de agua y luz, sepelio y educación.

¿Quién tiene la obligación de dar la pensión alimentaria?

- ⇒ Los esposos a las esposas o viceversa cuando están juntos o separados.
- ⇒ Los padres a los hijos menores de edad, aunque estén bajo el cuidado de otra persona.
- ⇒ Los padres a hijos mayores de edad si tienen discapacidad o están estudiando.

¿Dónde la solicito?

En la Fiscalía de la localidad en que se encuentre. Si usted es una mujer y no recibe apoyo o información de cómo denunciar, vaya a la OFIM, en la Municipalidad más cercana.

¿Qué debo llevar para solicitarla?

- ✓ Una identificación como el pasaporte, permiso de trabajo o de residencia.
- ✓ Certificación de matrimonio
- ✓ Certificaciones de nacimientos si los hay.
- ✓ El nombre correcto y dirección exacta de la persona demandada.
- ✓ La dirección exacta de donde se vive. Para comprobar su dirección, lleve recibos de luz o de agua.

¿Cómo funciona?

Se le debe depositar una cantidad de dinero por mes en su cuenta corriente en cualquiera de los bancos autorizados para esto. Quien paga la pensión tiene que guardar los comprobantes de que depositó el dinero y llevar copia a la Fiscalía.

¿Qué pasa si no se deposita la pensión alimentaria?

Podrá buscarse con ayuda de la policía, a quien no pagó la pensión y puede ser llevado a la cárcel por incumplir con el depósito, también se le puede impedir salir del país. Esto no sucede cuando se da un acuerdo entre la persona afectada y la que le paga la pensión, siempre y cuando se asegure el pago posterior.

PATERNIDAD RESPONSABLE

¿Qué es?

Es una Ley que favorece que los hijos e hijas que han nacido fuera del matrimonio sean reconocidos por sus padres biológicos cuando estos no firman la inscripción de nacimiento del niño o niña para aceptar su paternidad.

¿Dónde se solicita?

En la sede del Tribunal Supremo de Elecciones (TSE) de la localidad en la que se encuentre. Si usted es la madre y no recibe apoyo o información de cómo denunciar, acuda a la OFIM, en la Municipalidad más cercana.

¿Qué se necesita para solicitarla?

Partida de nacimiento del niño o niña. Su identificación, ya sea pasaporte, permiso de trabajo o de residencia, la dirección exacta del domicilio y un número de teléfono.

¿Cómo funciona?

Se le avisará al presunto padre que debe presentarse en el Registro Civil 10 días después de recibir la notificación, y que de no hacerlo se le declarará padre del niño o la niña. Si el presunto padre sí va a la cita y niega que el niño o niña sea suyo, se le hará una prueba de ADN para comprobar si es o no es el padre biológico.

Si el resultado es positivo, se inscribirá al niño o niña con su apellido y este deberá cumplir con las responsabilidades que le corresponden.

HOSTIGAMIENTO SEXUAL

¿Qué es hostigamiento sexual?

Puede ocurrir cuando un patrón obliga a una persona a hacerle favores sexuales amenazándola con dejarle sin trabajo, si no le complace. También se puede dar en la escuela si un maestro, conserje, director u otro amenaza a un estudiante con perder un curso o examen, o bien si no acepta algún acto sexual con él o ella.

¿Cómo sé si me han hostigado sexualmente?

Puede ser que le hayan dicho comentarios sexuales sobre cómo usted se ve, vulgaridades, chistes, miradas que desnudan, que le toquen su cuerpo sin su consentimiento, que le enseñen pornografía en el lugar de trabajo, chistes e insinuaciones, que le digan palabras humillantes.

¿Cómo me puedo proteger del hostigamiento sexual?

A la persona que le hostigue sexualmente dígame NO, de manera muy clara. Tenga en mente que el hostigamiento sexual no lo provoca quien lo recibe, es la persona que lo hace quien actúa mal.

Escriba todo lo que pasó con hora y fecha, apunte si había testigos, y vaya a poner una denuncia. Si usted es una mujer y no recibe apoyo o información de cómo denunciar, vaya a la Oficina de la Mujer en la Municipalidad más cercana al lugar, en el que usted se encuentre.

¿Dónde puedo poner la denuncia?

En la Fiscalía del Tribunal más cercano.

¿Qué tengo que llevar?

Una identificación como el pasaporte, permiso de trabajo o de residencia.

CALENDARIO 2013

Enero

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero

D	L	K	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzo

D	L	K	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo

D	L	K	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio

D	L	K	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

D	L	K	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Setiembre

D	L	K	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre

D	L	K	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre

D	L	K	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SETIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

CALENDARIO 2014

Enero

D	L	K	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrero

D	L	K	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Marzo

D	L	K	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo

D	L	K	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

D	L	K	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

D	L	K	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Setiembre

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre

D	L	K	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

D	L	K	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO

JULIO

FEBRERO

AGOSTO

MARZO

SETIEMBRE

ABRIL

OCTUBRE

MAYO

NOVIEMBRE

JUNIO

DICIEMBRE

CALENDARIO 2015

Enero

D	L	K	M	J	V	S
	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero

D	L	K	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzo

D	L	K	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

D	L	K	M	J	V	S
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mayo

D	L	K	M	J	V	S
	1	2				
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio

D	L	K	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Julio

D	L	K	M	J	V	S
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto

D	L	K	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Setiembre

D	L	K	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noviembre

D	L	K	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diciembre

D	L	K	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

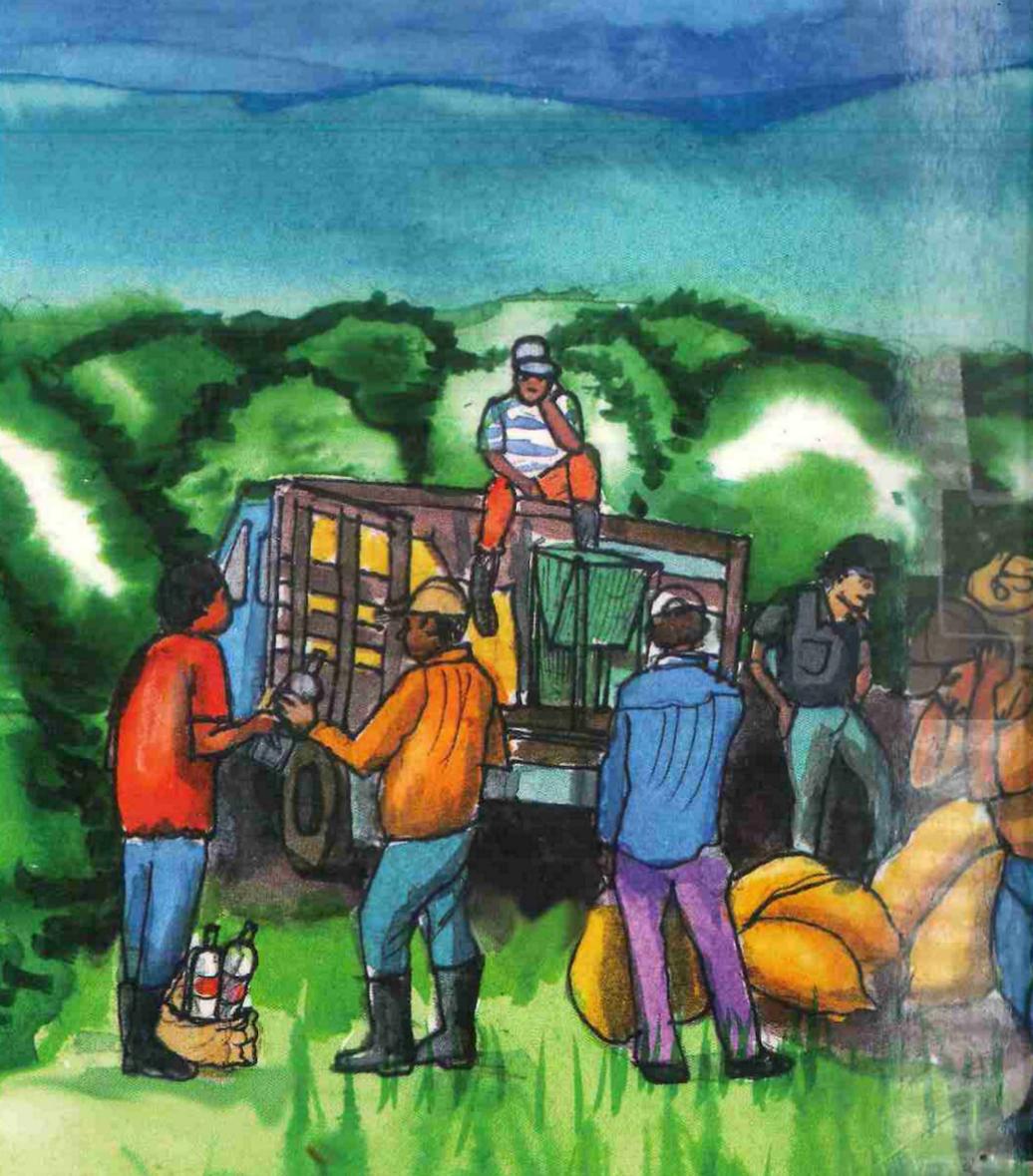
AGOSTO

SETIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE



Para sugerencias o consultas puede escribir a rebuscadelcafe@gmail.com



 Servicio Jesuita
para Migrantes
Centromérica

Con el apoyo de La Iglesia Sueca



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTARRICENSE