

MUNICIPALIDAD DE MONTES DE OCA

**CONCEJO DISTRITO: SAN RAFAEL
PERIODO
2024-2028**



FDM-06 (Actas Concejos de Distrito) Proceso PDM-02 V.03

**ACTA DE LA SESIÓN EXTRAORDINARIA
DEL CONCEJO DE DISTRITO DE SAN RAFAEL
N° 06/2026**

Celebrada por el Concejo de Distrito de San Rafael de Montes de Oca, al ser las diecinueve horas del 17 julio del dos mil veintiséis, de forma virtual con la siguiente asistencia:

Síndica Propietaria: Presidenta: Sra. Enith Milena Solís Díaz

AUSENTES CON JUSTIFICACIÓN Síndico Suplente Daniel Vílchez.

Concejales Propietarios: Sr. Andrés Omar Umaña,
AUSENTES SIN JUSTIFICACIÓN Sebastián González, Karen Sojo

Concejales suplentes: Miriam Morales

AUSENTES SIN JUSTIFICACIÓN Sr. Diego Gutiérrez, Natalia Sáenz

ORDEN DEL DIA
PARA LA REUNION EXTRAORDINARIA 06-2026
DISTRITO SAN RAFAEL
Viernes 17 JULIO 2026
A PARTIR DE LAS 7:00 PM.
VIRTUAL

- CAPITULO I. COMPROBACIÓN DE QUÓRUM
- CAPITULO II. APROBACION DEL ORDEN DEL DÍA
- CAPITULO III. PRESENTACIÓN, ANALISIS Y APROBACION DE PROYECTOS
PARA EL 30% DEL PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS
2006-2027
- CAPITULO I. CIERRE

ENITH MILENA SOLIS DIAZ
PRESIDENTE CONCEJO DISTRITO SAN RAFAEL
SINDICA PROPIETARIA

***** CAPÍTULO I *****

CAPÍTULO I. COMPROBACIÓN DE QUÓRUM. –

Artículo 1.- Se realiza comprobación de Quórum, con sindicatura propietaria, 1 concejal propietario presente y 1 Concejalía suplentes que asumen como propietarias.

***** CAPÍTULO II *****

CAPÍTULO II. APROBACION DEL ORDEN DEL DÍA

Artículo 2.- Se procede con la lectura y aprobación del orden del día, la misma se aprueba por unanimidad de votos.

***** CAPÍTULO III *****

CAPÍTULO III. PRESENTACIÓN, ANALISIS Y APROBACION DE PROYECTOS PARA EL 30% DEL PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS 2026-2027

Artículo 3.- La Síndica Milena Solís procede con la lectura y exposición de los proyectos para cubrir con el 30% de presupuestos participativos para el periodo 2026-2027, recordando primero los montos totales asignados a la comunidad y concejo de Distrito:

MONTO TOTAL	¢101 383 469,95
70% COMUNIDADES	¢70 968 428,97
30% CD	¢30 415 040,99

Según la asamblea distrital celebrada el 13 junio, los proyectos aprobados quedaron así:

1	Recuperación del parque de la Urbanización del Portón del Cafetal	¢ 12 615 000
2	Rehabilitación del Parque Infantil Urbanización Via Ronda	¢ 6 034 000
3	Mi querido comedor escolar	¢ 6 606 540
4	Viva el mejor Tiempo	¢ 14 660 000
5	Parque Mansiones II etapa: Malla perimetral y planos constructivos	¢ 20 000 000

6	Rampa accesible al área infantil en el Parque Ecológico Vista Real	₡ 7 957 000
---	---	--------------------

Estos proyectos suman un total de ₡67.872.540,00 (Sesenta y siete millones ochocientos setenta y dos mil quinientos cuarenta colones) quedando un sobrante de ₡3.095.889,00 (tres millones noventa y cinco mil ochocientos ochenta y nueve colones) de lo correspondiente al 70% de las comunidades que será sumado al monto ya disponible del 30%, esto ya que los 3 proyectos que quedaron por fuera del orden de prioridad serán atendidos por los respectivos departamentos Municipales a saber Gestión Desarrollo Social Y Gestión de Parques.

Bajo ese término se tiene un total del 33.510.929,85 para los proyectos del Concejo de Distrito de San Rafael.

La síndica Milena Solís expone los proyectos que se sugieren presentar por medio del 30% del presupuesto del Concejo de Distrito a saber:

1. Proyecto de Prevención de la Violencia en San Rafael, este programa es un plan piloto que inicio en el 2024-2025 sin fondos y en el 2025 este concejo de distrito aprobó por medio de este mismo 30% y hemos tenido grandes resultados en beneficio a la comunidad. Este proyecto se realiza en coordinación con diferentes instituciones del Estado y organizaciones de bien social, enfocado en la educación, guía y acompañamiento de los niños, niñas y población en general en temas de prevención de drogas, violencia doméstica, sexual y otras, medios de crianza y medios de atención primaria. Esto a través de talleres en la Escuela Inglaterra y en las Comunidades de San Rafael, también se coordinan las Olimpiadas con Policía Municipal, Fuerza Pública y comunidades, así como un Festival Anual con proyección social de alto impacto, se propone según la asesoría de la gestora Gabriela Mata un monto total de ₡15.300.000,00 distribuidos de la siguiente manera:

1A

SAN RAFAEL PREVENCIÓN VIOLENCIAS		
SERVICIO	COSTO APROX	TOTAL
Producción y logística talleres y festival.	₡ 2 500 000,00	₡ 2 500 000,00
Servicios de alimentación talleres y festival.	₡ 2 500 000,00	₡ 2 500 000,00
TOTAL		₡ 5 000 000,00

Los servicios deberán alinearse al plan de trabajo de la comisión de prevención de la violencia para 2027

1B Talleres Una mujer Sana, Una familia Sana por un monto total de ₡5.300.000,00 (Cinco millones trescientos mil colones)

JUSTIFICACIÓN DE PRESUPUESTO															
RUBRO	CANTIDA D	COMPOSICIÓN	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ANUAL
Meriendas escolares (semanales)	35	5 frutas + 5 jugos + galletas	₡ -	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ 173 200,00	₡ -	₡ 1 732 000,00
Refrigerios - Alimentos preparados (niñez)	40	Arroz + proteico + leche	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 104 000	₡ 1 248 000
Actividades recreativas	40	Campamentos- recreación -talletes	₡ -	₡ -	₡ -	₡ -	₡ -	₡ 150 000	₡ 150 000	₡ 150 000	₡ 86 000	₡ 86 000	₡ 200 000	₡ 200 000	₡ 436 000
Programa "Una mujer sana, una familia sana"	25	Folleto y psicóloga + refrigerio	₡ 157 000	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 157 000,00	₡ 1 884 000,00
TOTAL INGRESOS															₡ 5 300 000,00

VER ANEXO 1

1C

Talleres “Tomando Control de su Salud” y Talleres comunitarios para la Reducción de la vulnerabilidad gerontológica (envejecimiento saludable).

Enfocados en Prevención primaria y secundaria (Empoderamiento y autoeficacia, Intervención comunitaria estructurada, Modelo replicable y medible) Son 10 talleres anuales, Cobertura estimada: 180-200 personas adultas mayores, 6 sesiones semanales, 2.5 horas por sesión, 20 participantes máximo por clase, de 5 a 7 actividades por sesión en compañía de 2 instructores certificados. Se debe contar con:

- a. Licencia que acredite el uso del programa del Selfmanagement Resource Center
- b. Contar con 2 personas acreditadas en el uso de la metodología (líderes de programa)

Por un monto total \$5.000.000,00 (Cinco Millones de colones) Ver Anexo 2 y 3

2. Proyecto Planetario Saturno, es una experiencia educativa y recreativa diseñada para despertar la curiosidad, la imaginación y el interés por la ciencia, el universo y la exploración espacial de una manera dinámica, interactiva y accesible para personas de todas las edades. A través de proyecciones inmersivas, efectos visuales y narraciones adaptadas al público participante, el planetario permite viajar simbólicamente por el sistema solar, conocer constelaciones, explorar galaxias y comprender fenómenos astronómicos de forma lúdica y entretenida. Esta experiencia transforma el aprendizaje tradicional en una aventura sensorial que combina ciencia, tecnología y creatividad. Como herramienta educativa, el Planetario Saturno fortalece procesos de aprendizaje relacionados con astronomía, física, ciencias naturales y medio ambiente, facilitando la comprensión de conceptos complejos mediante recursos visuales y experiencias participativas. Además, promueve habilidades como la observación, el pensamiento crítico, la curiosidad científica y la conexión entre conocimiento y naturaleza. Su metodología resulta especialmente valiosa para actividades escolares, campamentos, procesos de formación integral y espacios recreativos, ya que integra educación y entretenimiento en un entorno motivador que estimula la participación activa y el aprendizaje significativo. Asimismo, el planetario fomenta valores asociados con la exploración, la innovación y la conciencia sobre el lugar que ocupa el ser humano dentro del universo, convirtiéndose en una herramienta ideal para complementar programas educativos, culturales y ambientales.

Qué incluye

- Más de 50 títulos de videos que van desde los 5 minutos a los 45 minutos (Lo videos por observar en el evento los define el interesado dependiendo de su interés temático)
- Traslado del planetario desde San José al sitio del evento
- Dos personas encargadas de montaje y operación del planetario durante 15 días
- Aire acondicionado dentro del planetario
- Proyector laser de 7 mil lúmenes (el más potente de Costa Rica)
- Domo inflable de 10 metros de diámetro por 8 de alto (el más grande de Centroamérica) con capacidad para 90 personas de forma simultánea
- Proyección full dome inmersiva en 360
- Proyección de 8 de la mañana a las 8 de la noche (esto con el fin de incluir a la población de educación nocturna) No está condicionado al cupo que se logre en la noche.

Costos de Inversión

- El monto total con impuesto de ventas por 5 días en centros educativos es de 1.297.500 colones
- El monto total con impuesto de ventas por 10 días en el parque del este es de 2.595.000 colones
- Para el parque del este es necesario llevar planta de energía, el alquiler de la misma por día es de 220 mil colones (2.200.000 colones) por alquiler de planta de energía.
- **Para un total de ₡6.092.500 colones**

3. Activación emprendedores San Rafael (Talleres, Capacitaciones y Ferias), El objetivo de este proyecto es promover, impulsar y fortalecer a las microempresas del distrito de San Rafael, para el desarrollo económico del distrito y mejorar la calidad de vida de los habitantes. Como parte de este proyecto se desarrollarán procesos de capacitación dirigidos a personas emprendedoras con el fin de fortalecer sus habilidades de conocimiento teórico y práctico en negocios y en

tendencias de innovación. Se propone realizar un ciclo de formación que incluya temas de necesidad primordial como Manipulación de Alimentos, Control de Calidad, manejo de redes sociales y cualquier otra que sea detectada como una prioridad para el desarrollo de los emprendimientos. Además realizar al menos 2 ferias de emprendimientos donde puedan exponer sus productos.

SAN RAFAEL ACTIVACION EMPRENDEDORES		
SERVICIO	COSTO APROX	TOTAL
Producción y logística talleres, capacitaciones y ferias.	₡ 2.500.000,00	₡ 2 500 000,00
Servicios de alimentación talleres y festival.	₡ 618.429,00	₡ 618.429,00
TOTAL		₡ 3 118 429,85

Los servicios deberán alinearse al plan de trabajo de Desarrollo Económico Local 2027

4. Presupuesto para la partida de refrigerios, según consulta realizada al departamento de Estrategia Institucional, ya la Municipalidad tiene un proveedor a demanda porque lo que el procedimiento sería “cargar” esta partida para poner a disposición los refrigerios para las actividades que se necesiten desde el Concejo de Distrito de San Rafael, siempre que sean actividades oficiales y con previa solicitud para coordinación del mismo. El monto para este rubro es de **₡2.000.000.00 (Dos millones de colones)**

5. Proyecto activación de adultos Mayores en Alfred Nobel y Mansiones, Promover la salud, la activación física y mejorar el estado emocional, mediante ejercicios y actividades físicas, los cuales serán adaptados a las capacidades de cada persona, garantizando una práctica segura. El proyecto se desarrolla a lo largo de 15 sesiones de 2 horas cada una, 2 veces al mes en cada comunidad. Sesiones recreativas, artísticas, educativas y activas físicamente. Desarrolladas a partir de las siguientes herramientas metodológicas: -Acondicionamiento físico -Psicología social -Terapias Expresivas (danza - arte - músico: terapia) –Meditación, clases de Tai Chi, para un monto total de ₡5.000.000,00 (Cinco millones de colones)

ESTUDIO COSTOS PP-2026-2027 ACTIVACION DE LA PERSONA ADULTA MAYOR PARA COMUNIDAD ALFRED NOBEL		
INSUMO	PRECIO PROMEDIO POR TALLER	CANT. APROX.
Sesiones recreativas, artísticas, educativas y activas físicamente con refrigerio e insumos incluidos en el sitio. Para 20 personas aproximadamente	₡ 165 000,00	15
COSTO TOTAL		₡ 2 475 000,00

ESTUDIO COSTOS PP-2026-2027 ACTIVACION DE LA PERSONA ADULTA MAYOR PARA COMUNIDAD MANSIONES		
INSUMO	PRECIO PROMEDIO POR TALLER	CANT. APROX.
Sesiones recreativas, artísticas, educativas y activas físicamente con refrigerio e insumos incluidos en el sitio. Para 20 personas aproximadamente	₡ 165 000,00	15
COSTO TOTAL		₡ 2 475 000,00

6. Manos que Salvan Vidas, Cruz Roja Costarricense, Se recibe solicitud formal de la Cruz Roja como apoyo al proyecto manos que salvan vidas consiste en poder llevar charlas de RCP a los diferentes centros educativos de nuestro cantón y a las diferentes comunidades (en esta donación en particular consideramos la Escuela Inglaterra y las comunidades de San Rafael) para lograr capacitar a la mayor

cantidad de personas posibles en una primera respuesta a un paciente en paro cardio-respiratorio, basados en lo anterior es que solicitan apoyo con la donación de los equipos que permitan poder llevar a cabo dicho proyecto, los cuales constan de maniqués o muñecos simuladores muy semejantes a la anatomía del ser humano y desfibriladores externos automáticos de entrenamiento de última tecnología, la solicitud consiste en dos paquetes de entrenamiento cada uno constituido por:

1 simulador de adulto 1 simulador de niño y 1 simulador de lactante, 2 desfibriladores de entrenamiento, 2 paquetes de parches para desfibrilador de adulto con 5 unidades y 2 paquetes de parches de niño con 5 unidades. Lo anterior con un costo de \$3570 dólares (Cotización adjunta), \$2.000.000,00 Dos millones de colones. Estas capacitaciones serían coordinadas para llevarla a la escuela Inglaterra y las comunidades organizadas que así lo deseen. Ver anexo 4

Una vez analizados y discutidos los temas, este concejo de Distrito decide:

1. Aprobar el proyecto de prevención de la Violencia en San Rafael, con un monto de ₡15.300.000,00 colones según desglose presentado.
2. Aprobar el Proyecto Planetario Saturno un monto total de ₡6.092.500,00 colones
3. Aprobar el proyecto Activación Emprendedores de San Rafael por un monto total de ₡3.118.429,85.
4. Aprobar un monto total de ₡2.000.000,00 colones para la partida de refrigerios para actividades oficiales del Concejo de Distrito de San Rafael.
5. Aprobar el Proyecto activación de adultos Mayores en Alfred Nobel y Mansiones por un monto total de ₡5.000.000,00
6. Aprobar la donación para el Proyecto Manos que Salvan Vidas de la Cruz Roja Costarricense para la compra de 2 equipos de entrenamiento para RCP en las escuelas y comunidades por un monto total de ₡2.000.000,00

Total del monto a aprobar ₡33.510.929,85

Se somete a votación y se aprueba de forma unánime de 3 votos

Sin más temas por tratar, al ser las 19 horas con 31 minutos se levanta la sesión.

**ENITH MILENA SOLIS DIAZ
PRESIDENTE CONCEJO DISTRITO SAN RAFAEL
SINDICA PROPIETARIA**

ANEXO # 1

PROGRAMA “UNA MUJER SANA ES UNA FAMILIA SANA”

FUNDACIÓN TRASCIENDE HOLY SPIRIT

Este proyecto inicio en el 2023 en San José Cristo Rey, específicamente en la comunidad de “Las Gradass”. Posteriormente en setiembre del 2024 iniciamos con Barrio Sinaí.

La población que abarcamos son mujeres, niñez, jóvenes, adolescentes, varones y adultos mayores. Nuestro foco familias completas, las cuales pertenecen al cantón de Montes de Oca, residentes en Cedros, Barrio Sinaí, La Europa. Salitrillos y la Estefana.

Promover la protección integral de la niñez en vulnerabilidad a través de programas de fortalecimiento, enfocados en prevención de la violencia, apoyo psicosocial, formación en valores y desarrollo de habilidades, con el propósito de construir entornos seguros, fortalecer los vínculos familiares y contribuir a la formación de generaciones futuras con mayores oportunidades y expectativas de vida. El “Programa Una Mujer Sana...una Familia Sana” tiene como fin restaurar, fortalecer y potencializar no solo las mujeres ya que trasciende de forma significativa el núcleo familiar.

Desde hace 19 meses se trabaja con 25 familias de los barrios anteriormente mencionadas, con un alcance de 40 niños y niñas, 35 adultos y 12 adolescentes, durante estos meses hemos podido desarrollar e implementar varios proyectos con esta población, los cuales han impactado de forma positiva y significativa.

Invertir en el desarrollo integral de las mujeres en comunidades vulnerables es una estrategia de alto impacto social. Cuando una mujer adquiere herramientas, educación y oportunidades, no solo transforma su realidad individual, sino que incide directamente en la estabilidad económica, emocional y educativa de su familia.

Diversos procesos de intervención han demostrado que el fortalecimiento de capacidades en mujeres reduce factores de riesgo como la violencia, la deserción escolar y la exposición a entornos de drogas, generando comunidades más resilientes y sostenibles.

Se tienen resultados eminentes, en el 2025 se graduaron de secundaria en el CIDEA 3 mujeres que son parte del programa. Actualmente 2 de ellas están en universidades como la UCR y ULICORI. Adicional una graduada de primaria y familias completas que han iniciado un proceso de trascendencia y crecimiento. Desarrollo de 2 emprendedoras e incorporación de mujeres a ámbitos laborales.

Estos barrios en condición de vulnerabilidad se evidencia una problemática social compleja caracterizada por la presencia de pobreza extrema, limitada capacidad económica de las familias, muchas de ellas de origen extranjero, bajos niveles educativos y un entorno marcado por la violencia y la incidencia de drogas.

Estas condiciones generan barreras significativas para el acceso a oportunidades de desarrollo integral, afectando especialmente a la niñez y juventud, quienes se ven expuestos a riesgos sociales que limitan su bienestar, permanencia en el sistema educativo y posibilidades de construir un proyecto de vida digno.

El objetivo del programa es promover la protección integral de la niñez en vulnerabilidad a través de programas de fortalecimiento, enfocados en prevención de la violencia, apoyo psicosocial, formación en valores y desarrollo de habilidades, con el propósito de construir entornos seguros, fortalecer los vínculos familiares y contribuir a la formación de generaciones futuras con mayores oportunidades y expectativas de vida.

TEMARIO TALLER

PROGRAMA " UNA MUJER SANA..UNA FAMILIA SANA"												
TEMAS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Mi identidad												
Autogestion de emociones												
Heridas emocionales de la infancia												
Perdón												
Hábitos												
Resiliencia												
Liderazgo												
Trascendencia												
Visualiza-cree-materializa												
Una vida con propósito												

COSTOS ASOCIADOS

JUSTIFICACIÓN DE PRESUPUESTO															
RUBRO	CANTIDAD	COMPOSICIÓN	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ANUAL
Meriendas escolares (semanales)	35	5 frutas + 5 jugos + galletas	0	173 200,00	173 200,00	173 200,00	173 200,00	173 200,00	173 200,00	173 200,00	173 200,00	173 200,00	173 200,00	173 200,00	1 732 000,00
Refrigerios - Alimentos preparados (niñez)	40	Arroz + proteico + leche	104 000	104 000	104 000	104 000	104 000	104 000	104 000	104 000	104 000	104 000	104 000	104 000	1 248 000
Actividades recreativas	40	Campamentos-recreación - talleres	0	0	0	0	0	0	150 000	0	86 000	0	0	200 000	436 000
Programa " Una mujer sana..una familia sana"	25	Folleto + psicóloga + refrigerio	157 000	157 000,00	157 000,00	157 000,00	157 000,00	157 000,00	157 000,00	157 000,00	157 000,00	157 000,00	157 000,00	157 000,00	1 884 000,00
TOTAL INGRESOS															5 300 000,00

EVIDENCIA DE TALLERES IMPARTIDOS Y MERIENDAS ENTREGADAS



ANEXO 2

Modelo pedagógico del Taller “Tomando Control de su Salud”

1. Enfoque pedagógico

El taller se fundamenta en un **modelo educativo participativo y centrado en el aprendizaje experiencial**, orientado al desarrollo de **habilidades de autocuidado en personas con enfermedades crónicas**.

Este modelo integra principios de:

- **educación para la salud**
- **aprendizaje social**
- **educación entre pares**
- **desarrollo de la autoeficacia**

El enfoque busca fortalecer la **capacidad de las personas para tomar decisiones informadas y manejar activamente su condición de salud.**

2. Fundamentación teórica

Teoría de la Autoeficacia

Basada en los planteamientos de **Albert Bandura**, se enfoca en aumentar la confianza de las personas para ejecutar conductas relacionadas con el manejo de su salud.

La autoeficacia se desarrolla mediante:

- establecimiento de metas alcanzables
 - logro progresivo de objetivos
 - observación de experiencias de otros
 - retroalimentación positiva del grupo
-

Aprendizaje social

El aprendizaje ocurre mediante:

- observación
- interacción grupal
- modelaje de conductas saludables

Los participantes aprenden **unos de otros**, compartiendo experiencias reales.

Educación para adultos

El modelo sigue principios de la **Andragogía**, donde:

- el aprendizaje parte de la experiencia previa
 - los participantes son activos en el proceso
 - el conocimiento se aplica a situaciones reales
-

3. Características del modelo pedagógico

1. Aprendizaje participativo

Los participantes no son receptores pasivos de información, sino **actores activos en la construcción del conocimiento**.

Se utilizan:

- discusiones grupales
 - intercambio de experiencias
 - reflexión colectiva
-

2. Aprendizaje centrado en la persona

El proceso educativo considera:

- necesidades individuales
 - experiencias personales
 - contextos sociales de los participantes
-

3. Aprendizaje basado en la experiencia

Los contenidos se relacionan con **situaciones reales del manejo cotidiano de la enfermedad**.

4. Educación entre pares

El taller es facilitado por **dos líderes entrenados**, uno de ellos generalmente con experiencia personal en el manejo de una enfermedad crónica.

Esto fortalece:

- empatía
 - confianza
 - credibilidad del proceso educativo
-

4. Estrategias didácticas utilizadas

El modelo pedagógico emplea diversas estrategias educativas:

Plan de acción

Los participantes elaboran **metas personales semanales** orientadas a mejorar su autocuidado.

Resolución de problemas

Se utiliza un proceso estructurado que incluye:

1. identificación del problema
 2. generación de alternativas
 3. selección de soluciones
 4. aplicación práctica
 5. evaluación de resultados
-

Lluvia de ideas

Permite generar múltiples alternativas para el manejo de síntomas y dificultades.

Modelaje conductual

Los facilitadores o participantes muestran **conductas saludables que pueden ser imitadas por el grupo**.

Retroalimentación grupal

Los participantes comparten avances, dificultades y logros, generando apoyo social.

5. Rol del facilitador

Los facilitadores cumplen funciones de:

- guía del proceso educativo
- promotores de la participación
- moderadores del intercambio de experiencias
- apoyo para el desarrollo de habilidades de autocuidado

Su función **no es impartir clases magistrales**, sino **facilitar el aprendizaje colectivo**.

6. Rol del participante

El participante es considerado:

- sujeto activo del aprendizaje

- responsable de su proceso de autocuidado
- generador de conocimiento a partir de su experiencia

Se promueve el **empoderamiento en salud**.

7. Resultados pedagógicos esperados

El modelo busca desarrollar en los participantes:

- mayor **autoeficacia en el manejo de la enfermedad**
- habilidades de **autocuidado**
- capacidad de **toma de decisiones en salud**
- mejor **comunicación con el equipo sanitario**
- adopción de **estilos de vida saludables**

ANEXO 3



Conociéndonos



KARINA GRANADOS P.

Promotora de la Salud
Universidad de Costa Rica

☎(506) 89775296



MANFRED GRANADOS S.

Licenciado Enfermería
Universidad de Costa Rica

☎(506) 88277132

Quienes somos?

Desde 2018, AEXSACR surge como respuesta técnica y estratégica ante una realidad creciente:

- Aumento de enfermedades crónicas no transmisibles
- Mayor carga de estrés y afectación de la salud mental
- Incremento del envejecimiento poblacional
- Necesidad de modelos preventivos sostenibles
- Identificamos una brecha clara entre el modelo tradicional curativo y la necesidad de intervenciones integrales, preventivas y basadas en evidencia.

Conociéndonos

AEXSACR es un emprendimiento en diseño e implementación de soluciones integrales en salud y bienestar, orientadas a:

- Personas
- Familias
- Gobiernos locales
- Organizaciones públicas y privadas
- Comunidades

Trabajamos bajo un enfoque de salud pública, gestión del riesgo y fortalecimiento de capacidades locales.

Conociéndonos

AEXSACR es un emprendimiento en diseño e implementación de soluciones integrales en salud y bienestar, orientadas a:

- Personas
- Familias
- Gobiernos locales
- Organizaciones públicas y privadas
- Comunidades

Trabajamos bajo un enfoque de salud pública, gestión del riesgo y fortalecimiento de capacidades locales.

Agenda de presentación

- Contexto demográfico cantonal
- Problema: Vulnerabilidad gerontológica
- Solución propuesta
- Estructura del programa
- Impacto e indicadores
- Presupuesto

Talleres comunitarios para la reducción de la vulnerabilidad gerontológica (envejecimiento saludable)

Metodología de Autogestión
Municipalidad de
Montes de Oca - 2026



Contexto Demográfico

- Envejecimiento acelerado en el Gran Área Metropolitana
 - Incremento de población mayor de 60 años
 - Mayor prevalencia de enfermedades crónicas
 - Necesidad de prevención comunitaria sostenible



Vulnerabilidad Gerontológica en Entornos Urbanos

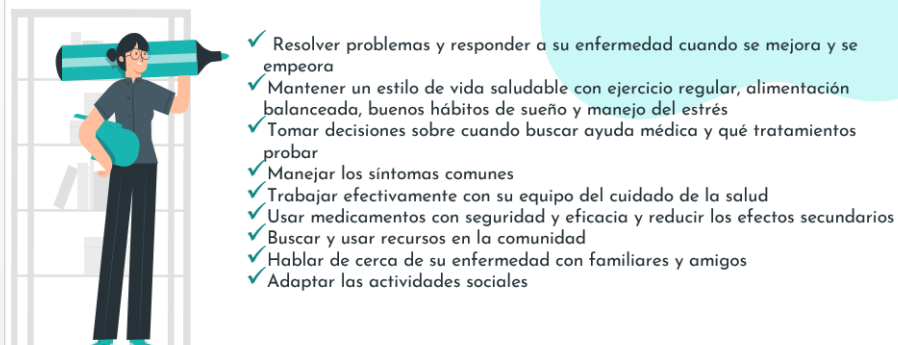
Fragilidad y riesgo de dependencia funcional
Aumento de caídas y hospitalizaciones evitables
Aislamiento social y deterioro emocional
Impacto económico y social municipal



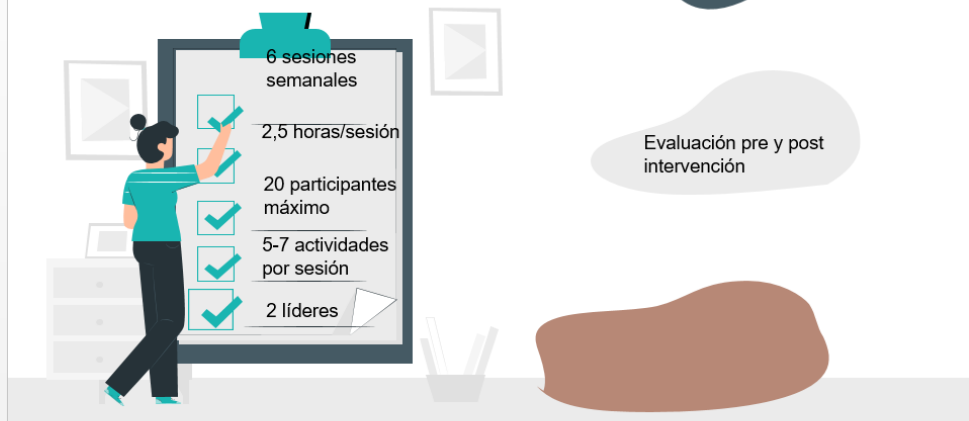
Estructura Operativa del Taller



Habilidades del manejo personal



Estructura Operativa del Taller



Mi Plan de Acción



¿QUÉ VA A HACER? (caminar)

¿CUÁNTO VA A HACER? (10 min, 500 m, PORCIONES)

¿CUÁNDO LO VA A HACER? (7am, 3 días)

¿CON QUÉ FRECUENCIA O CUÁNTOS DÍAS POR SEMANA? 1 vez al día

¿QUÉ TAN SEGURO(A) SE SIENTE DE CUMPLIR SU PROPÓSITO?
INDÍQUELO EN LA ESCALA **DEL 0 AL 10**

Mi Plan de Acción



ESTA SEMANA VOY A:

_____ (QUÉ)
_____ (CUÁNTO)
_____ (CUÁNDO)
_____ (FRECUENCIA)

SEGURIDAD: _____

Beneficios

Incorporación
de hábitos
saludables

Mejora de
salud general

Disminución
visitas a DR y
ER

Mejora toma
decisiones y
seguridad

Mejora
actividad
física, manejo
de síntomas,
dolor y fatiga

Se facilita
comunicación
con proveedor
de salud



Indicadores de Impacto

- Mejora en autoeficacia
 - Reducción de eventos prevenibles
 - Incremento en participación social
 - Reporte técnico municipal con resultados



Presupuesto Estimado por Taller (CRC)

Desglose:

Honorarios profesionales: ₡350.000
Materiales y recursos: ₡100.000
Logística y coordinación: ₡50.000
Total estimado: ₡500.000

Propuesta anual cantonal

10 talleres anuales

Cobertura estimada: 180-200 personas adultas mayores

Inversión total: Q5.000.000

Posicionamiento como cantón amigable con la persona adulta mayor



"No es el más fuerte ni el más
inteligente el que sobrevive, sino
aquel que más se adapta a los
cambios"

-Charles Darwin

ANEXO 4



Benemérita Cruz Roja Costarricense
Comité Auxiliar en Montes de Oca

Montes de Oca, 27 de abril 2026
CRC-PRESI-MONTES DE OCA-2026-004

Señores
Consejo de Distrito San Rafael.

Reciban un cordial y atento saludo deseándoles éxitos en sus tan importantes labores, como es de su conocimiento Montes de Oca se caracteriza por ser el Canton más longevo de nuestro país, además el sedentarismo y diferentes enfermedades que también afectan a adultos y niños son los causantes de que tengamos un gran índice de personas con padecimientos cardíacos dentro de nuestra población, cuando una persona sufre un paro cardio-respiratorio la atención en los primeros minutos podría ser la diferencia entre la vida y la muerte, es por esto que nuestra institución dentro de su labor humanitaria desea aportar parte de nuestro conocimiento para poder dar una mayor oportunidad de vida a estas personas, nuestro proyecto manos que salvan vidas consiste en poder llevar charlas de RCP a los diferentes centros educativos de nuestro cantón y a las diferentes comunidades para lograr capacitar a la mayor cantidad de personas posibles en una primera respuesta a un paciente en paro cardio-respiratorio, basados en lo anterior en que les solicitamos de la forma mas respetuosa su apoyo con la donación de los equipos que nos permitan poder llevar a cabo dicho proyecto, los cuales constan de maniquíes o muñecos simuladores muy semejantes a la anatomía del ser humano y desfibriladores externos automáticos de entrenamiento de última tecnología, la solicitud consiste en dos paquetes de entrenamiento cada uno constituido por 1 simulador de adulto 1 simulador de niño y 1 simulador de lactante, 2 desfibriladores de entrenamiento, 2 paquetes de parches para desfibrilador de adulto con 5 unidades y 2 paquetes de parches de niño con 5 unidades. Lo anterior con un costo de \$3570 dólares (Cotización adjunta) Con su apoyo podríamos ser la diferencia entre la vida y la muerte de una persona

Sin más que agregar y agradeciendo la atención.

Atentamente,



ANDRES FELIPE
CERDAS
GARRO (FIRMA)

Firmado digitalmente
por ANDRES FELIPE
CERDAS GARRO
(FIRMA)
Fecha: 2026.04.28
10:51:23 -06'00'

Andrés Cerdas Garro
Presidente

C.A. en Montes de Oca
Cruz Roja Costarricense
Sabanilla, Montes de Oca
Tel. (506) 7059-7312

Correo: montesdeoca@cruzroja.or.cr
¡Visítenos! www.cruzroja.or.cr

ALFA MEDICA S.A.

Cédula jurídica: 3101255970
Sucursal: Oficinas Centrales
Dirección: Los Yoses, de Cafetería Starbucks 75 mts Sur
Correo: info@alfamedicacr.com
Teléfono: 22813718
Celular:



COTIZACIONES

Cliente:	ASOCIACION CRUZ ROJA COSTARRICENSE	Cotización No.	CEM-00011539
Email:	MONTESDEOCA@CRUZROJA.OR.CR	Validez de la oferta:	8
Dirección:	SAN JOSÉ - ACOSTA - SABANILLAS - Plomo / DEL PARQUE DE SABANILLA DE MONTES DE OCA :	Forma de Pago:	Crédito
Teléfono:	22832422	Fecha Proceso:	3/25/2026 10:04:36AM
Vendedor:	EMERGENCIAS	Plazo:	30
Moneda:	Dólares	Vencimiento:	24/04/2026
Tipo Cambio:	466.89	Referencia Externa:	
Notas:	Validez de la oferta 3 días hábiles, tiempo de entrega 30 a 45 días máximo, Montes de Oca		

Código	Cód. CABYS	Descripción	Bod	Cantidad	Unidad	Precio Uni.	Desc.	Imp.	Total
	4816099000200	() COMODIN EXENTO <i>PR00010M Prof Mkn Coll w/CPR Fbk, Med</i>	B01	2.00	UNID	960.00	0.00	0.00	1,920.00
	4816099000200	() COMODIN EXENTO <i>120ES10 AED Practi-TRAINER® Essentials Base Model</i>	B01	2.00	UNID	225.00	0.00	0.00	450.00
	4816099000200	() COMODIN EXENTO <i>LF03744 PEDI AED TRAIN PAD 5 PAIR</i>	B01	2.00	UNID	300.00	0.00	0.00	600.00
	4816099000200	() COMODIN EXENTO <i>LF03743 ADULT AED TRAIN PAD 5 PAIR</i>	B01	2.00	UNID	300.00	0.00	0.00	600.00

Generado por: JENNSEN HERNANDEZ CALDERON

DECLARACION JURADA

No nos alcanzan las prohibiciones del art.22 de la ley de contratación administrativa.

La personería jurídica, naturaleza y distribución de las acciones que representar el capital social de la empresa se mantienen vigentes como consta en los archivos de la CCSS.
Estamos al día en el pago de Impuestos Nacionales según el artículo 6 de la Ley 3173 de 12/08/1963.
Nos encontramos al día en el pago de las cuotas obrero-patronales ante la CCSS.

Subtotal:	3,570.00
Descuento:	0.00
Total:	3,570.00
Impuesto:	0.00
Otros cargos:	0.00
Total Neto:	3,570.00

Monto en letras: TRES MIL QUINIENTOS
SETENTA CON 00/100 Dólares

DEPARTAMENTO DE GESTIÓN SOCIAL Para notificaciones: gmatab@montesdeoca.go.cr Teléfonos: (506)2459-7722 Fax (506) 22812219 Apartado: 789-2050 Montes de Oca, San José, Cédula Jurídica: 3-014-042053							
FPI- XX HOJA DE PRESUPUESTO PRELIMINAR PARA PROYECTOS DE PRESUPUESTO PARTICIPATIVO							
Descripción general del proyecto:							
Proceso presupuestos participativos 2026-2027				Fecha:		28/7/2026	
Nombre del Proyecto:		Prevención de la Violencia					
Comunidad o CD solicitante:		Concejo Distrito San Rafael (30%)					
Ubicación:		Distrito San Rafael					
ID	DESCRIPCIÓN DEL ITEM	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO POR ACTIVIDAD		
ITEM 01. Servicios	Talleres y logística						
01.04.99	Otros servicios de gestión y apoyo	Por Definir	N/A	N/A	₡	15 300 000,00	
ITEM 02.					₡	-	
Actividad 2					₡	-	
01.01.01					₡	-	
COSTO TOTAL DEL PROYECTO		₡				15 300 000,00	
ELABORADO POR:		Marcela Guerrero Campos, Oficina Género y Derechos Humanos.					
VB DEL SOLICITANTE:							
OBSERVACIONES		Este documento corresponde a un presupuesto preliminar elaborado para la presentación de propuestas en el proceso de Presupuesto Participativo. Los montos indicados son estimaciones y podrán variar al momento de la ejecución del proyecto. El presupuesto definitivo será el que determine la Administración Municipal mediante el procedimiento de contratación correspondiente y el registrado en la orden de pedido en SICOP.					

DEPARTAMENTO DE GESTIÓN SOCIAL Para notificaciones: gmatab@montesdeoca.go.cr Teléfonos: (506)2459-7722 Fax (506) 22812219 Apartado: 789-2050 Montes de Oca, San José, Cédula Jurídica: 3-014-042053							
FPI- XX HOJA DE PRESUPUESTO PRELIMINAR PARA PROYECTOS DE PRESUPUESTO PARTICIPATIVO							
Descripción general del proyecto:							
Proceso presupuestos participativos 2026-2027				Fecha:		27/7/2026	
Nombre del Proyecto:		Activación Personas Adultas Mayores					
Comunidad o CD solicitante:		Concejo Distrito San Rafael (30%)					
Ubicación:		Distrito San Rafael					
ID	DESCRIPCIÓN DEL ITEM	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO POR ACTIVIDAD		
ITEM 01. Servicios	Talleres y logística						
01.04.99	Otros servicios de gestión y apoyo	Por Definir	N/A	N/A	₡	5 000 000,00	
ITEM 02.					₡	-	
Actividad 2					₡	-	
01.01.01					₡	-	
COSTO TOTAL DEL PROYECTO		₡				5 000 000,00	
ELABORADO POR:		Gabriela Mata Barrantes, Promoción Social y Cultural. Versión digitalizada por: GABRIELA THERESA MATA BARRANTES (FORMA)					
VB DEL SOLICITANTE:							
OBSERVACIONES		Este documento corresponde a un presupuesto preliminar elaborado para la presentación de propuestas en el proceso de Presupuesto Participativo. Los montos indicados son estimaciones y podrán variar al momento de la ejecución del proyecto. El presupuesto definitivo será el que determine la Administración Municipal mediante el procedimiento de contratación correspondiente y el registrado en la orden de pedido en SICOP.					

DEPARTAMENTO DE GESTIÓN SOCIAL Para notificaciones: gmatab@montesdeoca.go.cr Telefonos: (506)2459-7722 Fax (506) 22812219 Apartado: 789-2050 Montes de Oca, San José, Cédula Jurídica: 3-014-042053							
FPI- XX HOJA DE PRESUPUESTO PRELIMINAR PARA PROYECTOS DE PRESUPUESTO PARTICIPATIVO							
Descripción general del proyecto:							
Proceso presupuestos participativos 2026-2027				Fecha:	27/7/2026		
Nombre del Proyecto:		Activación de Emprendedores San Rafael					
Comunidad o CD solicitante:		Concejo Distrito San Rafael (30%)					
Ubicación:		Distrito San Rafael					
ID	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO POR ACTIVIDAD		
ITEM 01. Servicios	Activación y logística						
01.04.99	Otros servicios de gestión y apoyo	Por Definir	N/A	N/A	₡	3 118 429,85	
ITEM 02.					₡	-	
Actividad 2					₡	-	
01.01.01					₡	-	
COSTO TOTAL DEL PROYECTO						₡	3 118 429,85
ELABORADO POR:		Luis Ariel Solís Monterrey, Desarrollo Económico Local.					
VB DEL SOLICITANTE:							
OBSERVACIONES		Este documento corresponde a un presupuesto preliminar elaborado para la presentación de propuestas en el proceso de Presupuesto Participativo. Los montos indicados son estimaciones y podrán variar al momento de la ejecución del proyecto. El presupuesto definitivo será el que determine la Administración Municipal mediante el procedimiento de contratación correspondiente y el registrado en la orden de pedido en SICOP.					