



INFORMA

BOLETÍN # 12

JUEVES 30 DE SETIEMBRE, 2021

CONTENIDO

- **Espacio Cultural:** 15 de setiembre, INDEPENDENCIA DE CENTROAMERICA.
- **ACOGUITUR** cumple 16 años
- **Esquina Latinoamericana:** Preparación de chicha de maíz
- **Crisis** de las Áreas Silvestres Protegidas ASP.
- **Salud:** Prevenir el suicidio.
- El pensamiento de nuestros colegas. *Divagar*
- Cumpleaños del mes
- **Guías de turismo** celebran la independencia

"Donde haya un costarricense, esté donde esté, hay libertad"

Julio María Sanguinetti

¡EN OCTUBRE!

- El grano de oro, nuestro café.
- Otros.

**Espacio Cultural:
15 de setiembre**

**Alberto Astorga
Guía e Historiador.**



BREVE RESEÑA DE NUESTRA INDEPENDENCIA

En 1811 se da el primer acto de emancipación en Casamanta, San Salvador, por parte de los curas José Matías Delgado y Nicolás Aguilar, con la interceptación de varias armas de las autoridades de la Capitanía.

Desde 1808 la ocupación Napoleónica en la Península Ibérica debilitó bastante la presencia y control de la corona Española en el Nuevo Mundo ya que el Rey abdicó y se colocó a José Bonaparte como cabeza del reino. Ya desde décadas atrás se venían gestando movimientos independentistas en América hispánica, inspirados por la independencia de las 13 colonias y la Revolución Francesa.

Muchos de los hombres que luego se convirtieron en próceres de las Américas fueron educados en Francia, Inglaterra y Bélgica y de ahí adoptaron esas ideas revolucionarias desde una visión Masónica del poder. Hablamos de José de San Martín, Bernardo O'Higgins, Faustino Sarmiento, José Artigas, Francisco de Miranda y Simón Bolívar. Ya en Guatemala un costarricense, don Pablo Alvarado Bonilla, cartaginés y profesor de medicina y filosofía de la Universidad de San Carlos de Borromeo, había iniciado varios debates sobre lo necesario de la emancipación.



Para 1812, las Cortes de Cádiz tratan de reorganizar a las colonias mediante las reformas Borbónicas, que desde el Rey Fernando VII se establecieron, iban de la mano del imperio francés también. Empero el sueño de independencia prosperaba.

Ya en México desde 1810 surgen movimientos de insurrección que culminan en 1821 desde el grito de Dolores y la figura protagoniza de otro Cura Miguel Hidalgo y Costilla. En las provincias de la Capitanía General de Guatemala, Chiapas, Comayagua, San Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica, el proceso fue relativamente pacífico y cayó más por el peso de los otros procesos independentistas.

Para 1821 ya ideólogos como Alvarado Bonilla crean una constitución de carácter temporal para la provincia de Costa Rica, llamada el Pacto de Concordia y se nombra un Jefe del Estado Mayor llamado Don Juan Mora Fernández.



Se alinean políticamente los conservadores por un lado y los liberales por otro en partidos que tendrán cuotas de poder en el camino de ir construyendo una identidad nacional.

Es importante diferenciar que entre la Independencia y la creación de la primera República hay 27 años de brecha temporal hasta 1848, cuando nuestro último jefe de estado se convirtió en nuestro primer presidente: el Dr. José María Castro Madriz.

Fueron años en los que, figuras como Castro Madriz y Braulio Carillo, se convierten en los arquitectos de la Primera República, luego de un limbo de pertenencia con proyectos fallidos, como las breves anexiones a los imperios de Agustín de Iturbide, de la Gran Colombia, así como a la República Federal Centroamericana.

En el bicentenario de la Independencia a la Corona Española, es bueno recalcar lo relevantes que fueron las décadas de 1821 hasta 1856, cuando se dan las batallas de Rivas, Santa Rosa, Carrillo y Puerto Viejo donde se terminó de construir esa tan anhelada identidad costarricense.

La proclama de la Independencia por parte de Gabino Gainza en Ciudad de Guatemala, fue importante porque formó la base de lo que vendría luego, ya expuesto anteriormente.

EN EL 16° ANIVERSARIO DE ACOGUITUR



Lucía Sánchez Rodríguez
Presidenta de Acoguitur

¡Qué recuerdos! Hace 16 años, muchos guías de turismo se reunieron en la antigua Fábrica Nacional de Licores para hacer historia. Y es que eran muchas las razones del por qué aquel 5 de setiembre del 2005, se reunían por invitación de un valiente grupo de colegas, quiénes tenían muy bien definido el horizonte del proyecto que ya estaba concretado para iniciar. Aquel día fui testigo del inicio de lo que hoy es ACOGUITUR.

Han pasado 16 años; hemos visto pasar varios líderes que creyeron, se animaron, aportaron, lucharon y hoy los recordamos con estima y agradecimiento, como pioneros y parte del proceso.

Nunca imaginé llegar a tener el honor de representar a los hoy 120 asociados que conformamos la asociación de guías de turismo activa, más longeva del país. Pero si supe desde el momento en que me registré y firmé en el acta de la primera asamblea general, que sería parte de una agrupación que cambiaría muchas cosas, que aportaría a cada colega respaldo y colaboración, que haríamos historia juntos y que no simplemente estaría, no solo sería parte de, sino que realmente aportaría mi granito de arena y lo haría bien.

A lo largo de todo este tiempo he colaborado en las comisiones de capacitaciones y comunicaciones, así como en distintos puestos directivos: tesorería y secretaria. Estar en un puesto de representación no es fácil, menos cuando han tocado tiempos particulares y cuando la frustración de algunos se descarga en la buena voluntad de una de querer ayudar sin ningún interés personal, anteponiendo siempre el esfuerzo y la ayuda colectiva.

Una frase para recordar “Felicidades a la primera mujer presidenta de la asociación”, la cual escuché de varios colegas y ¿saben qué...? es interesante que, en estos 24 meses de trabajo, de representación y de esfuerzo por hacerlo de la mejor forma posible, entendí que la frase destacaba que, al ser mujer, una pone más el corazón y he hecho las cosas con amor y dedicación.

Aprendí a ser fuerte, valiente, a soportar y aguantar insultos, amenazas, ofensas y más, solo siguiendo el objetivo bien definido de aportar, colaborar y buscar mejorar los beneficios para los colegas Guías de Turismo.

Siempre he tenido claro que no lograré resolver muchas situaciones, pero al menos he tratado de la mano y con el apoyo de un grupo genial que ha creído en mí, de realizar todo lo que se pueda en beneficio de todos y no solo de unos cuantos.

Así que esta es mi historia de los 16 años de ser parte de ACOGUITUR, de colaborar, de hacer valer mi compromiso adquirido y mis responsabilidades de aportar, respetar y crecer en equipo con todos los colegas asociados.

Celebremos 200 años de Independencia y 16 años de fundación de ACOGUITUR, recordemos que la unión hace la fuerza y que los resultados de dicha unión son apoyo, equidad y muchos más. Celebremos con respeto, madurez, empatía y armonía.

¡Por los años que están por venir, por los cambios que se avecinan, que sean para mejorar y que ACOGUITUR perdure por muchos años más! ¡Felicidades a todos por estos 16 años porque ACOGUITUR como todos y para todos!

Algunas imágenes de la XVI Asamblea Ordinaria 8 de septiembre del 2021



ESQUINA LATINOAMERICANA

RECETA: CHICHA DE MAÍZ



**Marianela Araya,
Guía.**

Esta receta la aprendí de mi amigo Jorge Rivera, aborigen de la comunidad Terraba. La usamos para actividades familiares.

Es importante tener en cuenta qué se necesita cerca de 2 semanas para alcanzar la fermentación, además de recipientes cómodos para remover el producto.

Ingredientes:

500 gramos de maíz seco, el de su preferencia.

4 tapas de dulce.

Agua.

1er día: colocamos el maíz en un recipiente sin tapa y lo cubrimos con agua, vigilamos diariamente para reponer el agua que se absorbe.



Entre los **días 2 a 4** se debe enjuagar con agua fresca y volver a cubrirlo con más agua.

Día 5: alrededor de este día los granos de maíz tienen brotes o al menos se han hidratado y suavizado. Entonces se muelen en máquina de moler o en licuadora, pero con abundante agua. Es importante no triturar demasiado ya que debe quedar grueso. Una vez molidos los granos, los colocamos en una olla, los cubrimos con abundante agua (unos 2 litros) y hervimos a fuego bajo. Atentamente removemos con un cucharón por unos 3 a 5 minutos ya que esta mezcla se espesa. Bajamos del fuego y dejamos enfriar.

Colocamos la mezcla en un recipiente con tapa, de preferencia que sea plástico y ancho, por la facilidad al agregar ingredientes y para remover (yo uso un balde).



En esa mezcla agregamos 2 tapas enteras de dulce y cubrimos con tanta agua como se espere el resultado. Tapamos con un paño limpio y ponemos encima la tapa (nunca bien cerrada, ni herméticamente ya que es importante que la mezcla reciba oxígeno).

En adelante, una vez al día removemos todo con un cucharón. Alrededor del **4to día** después de haberla hervido, agregamos otra tapa de dulce y continuamos removiendo cada día.

Al pasar **una semana** de estar en fermentación vamos a notar una capa de espuma o burbujas en la superficie. A partir de este momento ya la podemos consumir.



Entonces pasamos la mezcla por un colador y la refrigeramos. Si usted la conserva en botella o cualquier recipiente hermético, sólo debe llenar hasta un 75%.

Si el sabor no es suficientemente ácido o la prefiere más amarga y elevada en alcohol, debe dejarla más tiempo.

Al maíz molido que ha quedado en el fondo, le agregamos otras 2 tapas de dulce y cubrimos nuevamente con agua. Repetimos el proceso otra vez removiendo la mezcla diariamente.

Pasadas 2 semanas de iniciado el proceso, los granos de maíz dejan de aportar sabor. Lo ideal es comenzar otra vez la receta, pero para acelerar el proceso, podemos guardar un 20% de este asiento de maíz y agregarlo justo después del proceso de hervir y enfriar (perfectamente se puede conservar en el congelador).



Invitación: ¿Quiere usted compartir una receta con nosotros para el próximo boletín? Enviela a mercadeo.acoquitur@gmail.com

**LAS ÁREAS SILVESTRES
PROTEGIDAS,
CRISIS Y DESAFÍOS
LA NATURALEZA DE COSTA RICA
EN MOMENTOS CLAVE**



Christian Mata Bonilla
Especialista en Restauración Ecológica

Costa Rica está en una de las encrucijadas más complejas de los últimos años y está sucediendo en un momento estratégico -para bien o para mal- debido a la actual coyuntura mundial de una devastadora pandemia, una economía severamente debilitada, un sistema de salud sobrepasado por las condiciones sanitarias y para hacer “mesa gallega”, a las puertas de una campaña electoral con un país políticamente muy fragmentado.

Pero bien, si pensamos que esos factores son poco determinantes para valorar sus consecuencias sobre nuestras Áreas Silvestres Protegidas (ASP), no podemos estar más alejados de la realidad. Esa necesidad de reflexionar sobre el tema es más que obligatorio debido a que, al menos en Costa Rica, un guía de turismo desarrolla las actividades profesionales en un rango muy alto, dentro de estos espacios.

En un ejercicio de *mea culpa*, nos hemos distinguido como gremio a disparar críticas a un sistema que, aunque con certeza ha fallado, realmente no lo conocemos y resulta ser que la institución a cargo, el Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC), es una institución sumamente compleja desde el punto de vista estructural, técnico y administrativo, lo que hace que la percepción de la calidad de sus servicios le dé un resultado de institución deficiente, que en muchos casos se justifica pero por mucho, también a veces carecemos de criterios reales para hacerlo.

Pero no todo se puede calificar tan mal. El SINAC cuenta en su inmensa mayoría de funcionarios, con personas trabajadoras, dedicadas a cumplir sus metas y desempeñando sus labores de forma profesional, responsable y abnegada, incluso en momentos cuando la crisis financiera que la agobia reduce sus capacidades.

Y precisamente ese punto resulta medular en este momento. Se ha revelado públicamente que factores como los recortes presupuestarios, la reducción de ingresos por visitación debido a la pandemia, la merma en recursos provenientes de ONGs internacionales y la deficiencia en la gestión gubernamental, han provocado que nuestro sistema de ASP esté posiblemente en el punto más vulnerable de sus más de 50 años.

La falta de personal, equipos, presupuesto para compra de tierras dentro de las mismas ASP, insumos y demás gastos operativos, se han vuelto la amenaza más complicada que se recuerde, en un momento en que la posibilidad de rescatar la gestión institucional depende de auxilios presupuestarios de arcas debilitadas por una crisis fiscal asfixiante y en un momento políticamente complejo.



Pero al final, ¿quién o qué sufre las consecuencias? Lamentablemente nuestros recursos naturales, la biodiversidad, los ecosistemas y los recursos históricos-arqueológicos contenidos en ellas, que son a la postre la razón misma de la creación de estos espacios. Pero la situación no se queda ahí. Está más que comprobado que los efectos colaterales negativos a múltiples actores de la sociedad son evidentes. Comunidades, emprendedores, sector turismo completo, incluyendo, claro está a los guías de turismo y en mucho el avance que como país hemos tenido en el campo internacional en materia de conservación de la naturaleza.

Si bien el problema es complejo porque es de gestión, las soluciones requieren muchas variables que van más allá de solamente inyectar dinero. Es imperativo que el SINAC sea intervenido, que se considere una reestructuración total, lo cual es de orden técnico pero auspiciado desde el factor político, que al final de cuentas es el que genera y produce las decisiones que se implementan.



Suicidio: mitos, recomendaciones y contactos de emergencia.

Dania Mora (Psicóloga, cód. 8853) /info@ikidai.net

Pero el sistema de ASP no es propiedad del gobierno, es un bien público, es patrimonio de una nación entera que lamentablemente se ha parado a ver lo que sucede sin plantearse el contribuir a mejorar el *statu quo* de un sistema, que la misma sociedad ha señalado, acusado y criticado, convirtiéndose la misma población en parte del problema. Y eso no lo podemos negar, reitero, nosotros mismos como guías tenemos como práctica habitual criticar sin conocer el trasfondo de los hechos, lo que nos hace cómplices del círculo vicioso.

No obstante, dentro de las múltiples acciones que como sociedad podemos hacer es que, desde las organizaciones legalmente constituidas y funcionales, aportar y generar soluciones, producir, contribuir y ser parte del engranaje para sacar a nuestras ASP del atasco. En ese escenario es donde ACOGUITUR ha dado pasos y adelantándose a la crisis, hemos planteado soluciones. Una de ellas está en camino: la Junta Directiva está liderando una iniciativa que procura esa conexión colaborativa tan necesaria en este momento. En el instante adecuado se dará a conocer, no obstante, es importante que se sepa que una organización responsable, con credibilidad y que ha optado por seguir caminos inteligentes, creando sinergias constructivas, trabaja, muchas veces en silencio para generar grandes resultados.

Nuestra naturaleza, la rica e invaluable biodiversidad, los ecosistemas y todo lo que de ellos depende, incluida nuestra amada profesión, son los objetivos de lo que estamos haciendo. ¡¡Costa Rica nos necesita!!

- El autor es Guía de Turismo acreditado y especialista en áreas silvestres protegidas egresado de la Escuela Latinoamericana de Áreas Protegidas de la Universidad para la Cooperación Internacional ELAP-UCI.

Hablar del suicidio nunca es fácil, pero es muy necesario, más en un país como el nuestro donde la salud mental pareciera no ser prioridad. Como sociedad, necesitamos impulsar entre todos esta conversación, ¿saben por qué?... porque el suicidio es real, las estadísticas van en aumento, más de 1 millón de personas se suicidan al año en el mundo y en gran parte se debe al tabú que existe en torno al tema.

Como profesional en psicología, les comparto información respecto al suicidio, buscando que sea de utilidad y de ayuda, ya sea porque la idea del suicidio esté presente en su mente o porque podrían conocer a alguien que esté necesitando ayuda.

Primero, me gustaría compartir algunos de los principales mitos que existen alrededor del suicidio, con la intención de aclararlos y contar con ustedes en la difusión de esta información:

Mito 1: Solo las personas con trastornos mentales piensan en suicidarse o se suicidan.



Si bien las personas con trastorno mental tienen una mayor probabilidad de manifestar ideas o conductas suicidas, la realidad es que cualquier (por la situación que sea) podría experimentar el deseo de acabar con su vida. La ideación suicida puede estar presente sin que exista un trastorno mental de por medio y, en la gran parte de los casos, a las personas se les dificulta pedir ayuda porque quieren evitar ser percibidos como dementes o “locos”.

Mito 2: Si se le pregunta a una persona si ha pensado o ha intentado suicidarse, le podríamos estar “dando” la idea que lo lleve a hacerlo.

Esto es falso, en realidad si una persona no ha pensado en suicidarse, simplemente su respuesta a esa pregunta será un no; y contrario al mito, si la persona sí lo ha pensado o lo ha intentado antes, estaremos ofreciéndole la oportunidad de hablar al respecto, de desahogarse, de escucharle, de brindarle nuestro apoyo y ayuda.

Mito 3: Si una persona verbaliza públicamente o “a grito abierto” que se quiere suicidar, solo está buscando llamar la atención o manipulando, pero no lo

hará realmente.

Esto es falso, lo cierto es que la persona que lo verbaliza realmente está haciendo un llamado de auxilio y necesita ayuda. La gran mayoría de personas que se han suicidado lo han expresado antes de alguna forma. Por eso es importantísimo preguntar sin miedo, sin tabúes y escuchar atentamente.

Mito 4: *Si una persona ha intentado suicidarse antes, lo seguirá pensando y/o intentando toda su vida.*

En realidad, la idea o intento de suicidio, suele presentarse cuando la persona ha estado atravesando algún momento muy difícil en su vida o por algún “pico” emocional asociado a algún tipo de circunstancia. Si la persona que ha pensado o intentado suicidarse recibe la ayuda profesional que necesita, tiene una alta probabilidad de continuar su vida sin tener la idea del suicidio como una constante.

Ahora bien, no solo basta con desmitificar, también es de suma relevancia saber cómo ayudar. A continuación, comparto algunas recomendaciones profesionales en caso de que alguna persona cercana a vos te haya compartido su intención de suicidarse, o bien, si sospechás que la idea de suicidio podría estar presente en la vida de alguna persona cercana.

Recomendación 1: *Evitá dar discursos que invaliden el sentimiento de la persona.*



Por ejemplo, evitá a toda costa decir cosas como: “pero si tenés muchas otras cosas por las cuales sentirte feliz y agradecido, no pensés solo en lo malo” este tipo de frases solo anulan lo que la persona está sintiendo, generándole malestar y posiblemente culpa. En su lugar, intentá compartir frases como: “gracias por compartirme como te sentís, puedo imaginar lo difícil que debe ser esta situación para vos, aquí estoy”, o algo como “esto que me contás es difícil y aquí estoy para escucharte y apoyarte”, o podrías intentar con: “me imagino lo duro que debió ser todo este tiempo para vos, gracias por ser valiente y seguir con nosotros”.

Recomendación 2: *Motive a la persona a buscar ayuda profesional, sin utilizar la manipulación o la culpa como mecanismo para lograrlo.*

Por ejemplo, en lugar de decir cosas como

“¿No has pensado en el sufrimiento que nos causarías a todos si lo hacés? tenés que buscar ayuda” podés intentar mejor con “te puedo escuchar y apoyar, podemos buscar juntos la ayuda profesional para salir adelante”. O en lugar de obligar a la persona diciendo “si estás así es porque querés, dejate ayudar y verás que eso cambia”, podés decir mejor algo como “entiendo que debe ser muy difícil aceptar ayuda, que te parece si lo intentamos juntos ¿cómo te puedo ayudar?”

Recomendación 3: *Cambiamos nuestros prejuicios por comprensión, cambiamos nuestros estigmas por amor, cambiamos nuestros reclamos por escucha.*



La persona que tenemos en frente está pasando por un momento muy doloroso, confuso y difícil, necesita que alguien le escuche sin regaños, que le escuche sin tildarle de “loco”, que le escuche comprendiendo sin requerir una explicación. Recordemos que la situación siempre es y será más difícil para la persona misma que para nosotros a su alrededor, por lo cual juzgar o regañar solo nos alejará de la posibilidad de ayudarlo a salir adelante.

Recomendación 4: *Comprendé que acercarse a la persona y ofrecer nuestra ayuda no es garantía de que la acepte, y eso, así como la situación misma, no es tu culpa.*

Ayudá sin sentirte responsable por lo que está pasando, si bien la situación es difícil, recordá que estás ayudando de la forma que podés hacerlo y es la persona misma quien debe tomar las riendas para aceptar la ayuda y poner en práctica lo que el profesional en salud mental le recomiende hacer. Si la persona no la acepta y/o llega a cometer suicidio ¡no es tu culpa! hiciste lo que ha estado en tus manos para ayudarlo. Buscá ayuda para que vos también logrés seguir adelante.

Finalmente, quisiera terminar enfatizando la importancia de **buscar ayuda profesional lo antes posible, ya sea un psicólogo y/o psiquiatra**. A continuación, comparto algunos de los principales contactos de atención en Costa Rica para este tipo de casos:

- ❖ Línea **9-1-1** (24hras al día)
- ❖ Línea **“Aquí estoy”** del Colegio de Psicólogos: **2272 3774** (lunes a viernes, 2pm a 10pm)
- ❖ ONG **Rescatando vidas**: **2273-0381** (lunes a viernes, 8am a 5:30pm)

- ❖ ACOTAR Costa Rica: 2233-7869 (lunes a domingo)
- ❖ Asociación Mar y Cielo: 8963 0644 (lunes a domingo)

¡Hablar del suicidio es prevenir!
escuchar es prevenir! ¡buscar ayuda es prevenir!

EL PENSAMIENTO DE NUESTROS COLEGAS

DIVAGAR

Colaboración de Julio Madriz, guía



Ante la implacable marejada de la vida, me puse a escribir algunas letras; con tinta de sangre del alma; las palabras brotan como hemorragia de pensamientos turbulentos.

Sin la prisa del evento en el que se compite por ganar una batalla o medalla, me esfuerzo por con mi puño un mensaje expresar.

No importa quien lo lea, que tampoco es este un despliegue de arte literario; sino depende quien lo lea, es más una prosa sin razón ni forma, producto de una mente que divaga de aquí a allá, de arriba a abajo, de este a oeste, de norte a sur, a veces fría y otras caliente pero no rápida pues la prisa no me cobija ni es mi motivación; esto es más un lamento del corazón; al que ante los abates de la existencia no le queda más que la inconsciencia. Así a ratos duro y otras tierno, inamovible y en tránsito: ese es la calidad de mi escrito; al que muchos encuentran indefinido y cada quien le da su sentido.

SORPRESA para nuestros lectores. Con respecto al artículo "Las ASP en crisis", ¿existe alguna acción que usted podría realizar para cooperar con sacar las ASP del atasco? Envíe su comentario al email mercadeo.acoguitur@gmail.com y así participará en la rifa de un delicioso pastel de Adela. (Fecha límite 12/10/2021)

CUMPLEAÑOS DEL MES

Acogitaur desea mucha salud, muchas alegrías y mucho trabajo a los cumpleaños de este mes.

- Eric Flores (2/9)
- Edgar Brenes (4/9)
- Jonathan Sequeira (4/9)
- Felipe Pardo como un TICO (14/9)

LOS GUÍAS TAMBIÉN CELEBRAN LA INDEPENDENCIA



La comisión de boletín agradece mucho a todos los colegas que han cooperado para la presente edición. Esperamos sus comentarios, sugerencias e incluso sus artículos que deseen publicar y de interés general. Ponemos a su disposición nuestro correo electrónico: mercadeo.acoguitur@gmail.com Les sugerimos algunos temas que pueden motivarles a compartir sus pensamientos o conocimientos con los demás miembros de la Asociación.

- 1/10 Día mundial del café
- 2/10 Día interamericano del agua
- 9/10 Día mundial de las aves migratorias
- 12/10 Día del Encuentro de culturas/diversidad cultural
- 16/10 Día internacional del perezoso
- 18/10 Día mundial de protección de la naturaleza
- 19/10 Día mundial de la lucha contra el cáncer de mama
- 21/10 Día mundial del ahorro de energía
- 24/10 Día internacional contra el cambio climático
- O cualquier otro tema de su interés será siempre bienvenido.