



Mayo: el valor de quienes educan y hacen posible la educación.

Carlos Arias, Director Ejecutivo de JUPEMA.



¿Cómo hablar del día del trabajador, sin reconocer a la educación como eje de transformación laboral de Costa Rica?

Si bien cada primero de mayo se conmemora el Día del Trabajo, también lo debe ser para agradecer a quienes nos educan y nos preparan para vivir con dignidad y honestidad de un trabajo que nos brinde la autonomía y tranquilidad de ganarnos la vida por nuestros propios medios.

De esta forma, desde JUPEMA no sólo celebramos a los trabajadores de todo el Magisterio Nacional, sino que también nos regocijamos del trabajo que realizamos para asegurar las pensiones de toda esa masa de trabajadores y trabajadoras de la educación costarricense.

Así como a cada persona que trabaja en la educación les confiamos nuestros mayores tesoros para que los eduquen y los hagan hombres y mujeres de bien capaces de sostener una sociedad, también ellos le han confiado a JUPEMA su futuro financiero. Somos testigos directos del esfuerzo de quienes, durante décadas, han construido este país desde distintos espacios del sistema educativo.

Porque detrás de cada cifra hay historias reales:

- La maestra de una escuela rural que formó generaciones con recursos limitados.
- El profesor que extendió su jornada más allá del horario para acompañar a sus estudiantes.
- La orientadora que sostuvo emocionalmente a quienes más lo necesitaban.
- El personal administrativo que organiza, gestiona y hace posible que cada centro educativo funcione día tras día.

Nada de eso es abstracto. Todo eso es real, es trabajo y compromiso puro. Y todo ese trabajo, en conjunto, ha sido fundamental para el desarrollo nacional.

Hoy, cuando el Régimen de Capitalización Colectiva (RCC) supera los $\$6,1$ billones de colones en activos administrados, no hablamos únicamente de un indicador financiero, hablamos de un respaldo concreto al esfuerzo de quienes confían en un sistema que deberá responderles al final de su vida laboral.

Costa Rica tomó una decisión histórica en 1948: abolir el ejército y apostar por la educación. Esa decisión implicaba una responsabilidad de largo plazo: garantizar que quienes sostienen ese modelo no quedarán desprotegidos. En ese contexto nace JUPEMA en 1958, como una respuesta



para honrar ese compromiso. Hoy, esa misión sigue vigente.

Con presencia en todo el territorio nacional, los docentes, personal administrativo y otras personas profesionales del sector educativo, desde distintos roles, hacen posible que el sistema funcione y la sociedad asegure su futuro con conocimientos y herramientas de vida.

Por estas razones nuestra convicción es clara: el régimen de pensiones debe estar a la altura de quienes lo sostienen.

Mayo también invita a una reflexión más profunda.

La educación no es solo el aula. Es un sistema que se construye todos los días gracias al trabajo articulado de muchas personas. Cada función cuenta. Cada rol aporta. Y cada persona merece reconocimiento.

Por eso, hablar de pensiones no es únicamente hablar de números. Es hablar de dignidad, de reconocimiento, de justicia y por sobre todo: de personas.

Desde JUPEMA reafirmamos nuestro compromiso de administrar los recursos de la membresía con responsabilidad, transparencia y visión de largo plazo. Porque garantizar una pensión digna es reconocer que el trabajo de toda una vida sí importa.

En este mes del trabajo, el país tiene una oportunidad para reafirmar una idea fundamental: no hay desarrollo posible sin educación, y no hay educación sin todas las personas que la hacen posible, dentro y fuera del aula.

Ese es el valor que defendemos. Y esa es la causa que seguimos construyendo junto al Magisterio Nacional.

JUPEMA denuncia injusticia del Poder Ejecutivo que vulnera el derecho humano a una pensión digna.



La Junta directiva de la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) expresa su profundo rechazo y preocupación ante la decisión del Poder Ejecutivo de vetar el Decreto Legislativo N.º 10944 (Expediente 24.353), que busca descongelar las pensiones del Régimen Transitorio de Reparto (RTR). Este veto, sustentado en argumentos de "oportunidad y conveniencia", desconoce una realidad humana y jurídica fundamental: el derecho de las personas jubiladas a una pensión digna.

Las personas jubiladas del Magisterio Nacional aportaron de manera responsable al sistema, confiando en que el Estado cumpliría con su deber de crear el fondo correspondiente. Hoy, ese compromiso ha sido incumplido y quienes dedicaron su vida a la educación enfrentan un empobrecimiento sistemático y recurrente. JUPEMA defiende con firmeza la justicia social y la dignidad de más de 30.000 familias afectadas.

El congelamiento de los ajustes por costo de vida durante más de cinco años ha reducido el poder adquisitivo de esta población en hasta un 10 %, según estudios de JUPEMA.

Para una persona pensionada, el Índice de Precios al Consumidor (IPC) no es una estadística fría: es la medida de su supervivencia. Negar la revalorización automática basada en el IPC es mantener a miles de personas adultas mayores eligiendo entre alimentos, medicamentos o servicios básicos.



Los argumentos son claros y fundamentados:

- La ley establece que las pensiones deben ajustarse conforme al aumento en el costo de vida, lo cual no ha ocurrido desde hace más de cinco años.
- El veto contradice compromisos internacionales como el Convenio 102 de la OIT y la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (artículo 17).
- La Sala Constitucional ha sostenido que el equilibrio financiero no puede comprometer el contenido esencial de las prestaciones públicas.
- El umbral de ₡2.000.000 fijado en el proyecto responde a criterios de proporcionalidad y urgencia, priorizando a quienes perciben menores ingresos.

Los argumentos fiscales no pueden estar por encima de la dignidad humana. La exclusión impuesta por la Ley de Fortalecimiento de las Finanzas Públicas ha castigado injustamente a esta población, convirtiendo una medida temporal en una sanción permanente. Este veto refleja un profundo desconocimiento y desprecio hacia quienes han formado este país con su vocación y esfuerzo.

JUPEMA junto con el Foro de Presidentes y Secretarios Generales del Magisterio Nacional, hacen un llamado urgente a las 57 diputadas y diputados a que resellen este veto y devuelvan la esperanza y la justicia a más de 30.000 familias del Magisterio Nacional.

La dignidad de nuestras personas jubiladas no puede seguir congelada. Es hora de que Costa Rica cumpla con su deber moral, jurídico y humano.

JUPEMA remodela sucursal de atención en San Ramón para fortalecer el servicio a su afiliación.



Con el objetivo de continuar fortaleciendo la atención y brindar espacios más cómodos, accesibles y funcionales para las personas afiliadas, JUPEMA remodeló su sucursal de San Ramón.

Este espacio renovado permite ofrecer una experiencia más ágil, ordenada y cercana para quienes realizan trámites relacionados con pensiones, créditos y otros servicios institucionales.

La sucursal es atendida por las ejecutivas de servicio Elvira Loaiza Chacón y Patricia Parody Narvaez, quienes están a cargo de acompañar y orientar a las personas usuarias en los distintos procesos y consultas.

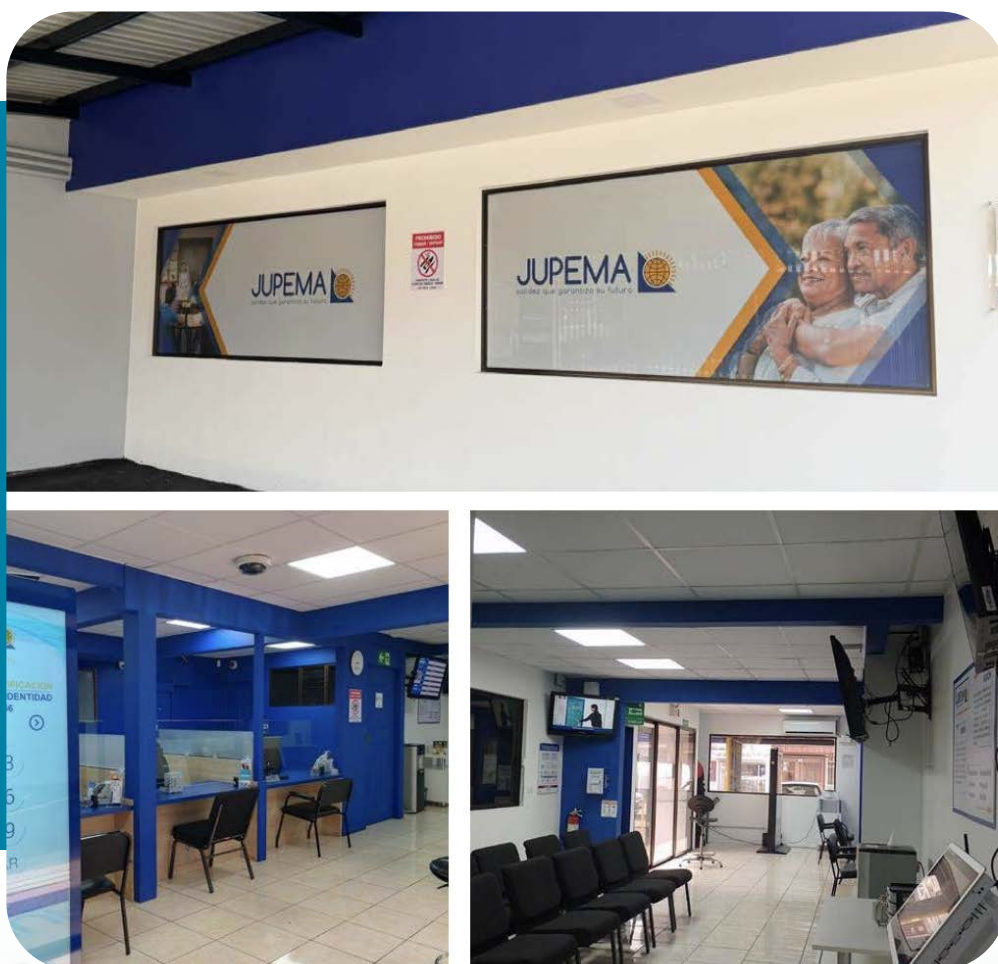
Dentro de los servicios que las personas afiliadas pueden gestionar en nuestras sucursales se encuentran:

- Solicitudes relacionadas con pensión.
- Trámites y consultas de crédito.
- Constancias y estados de cuenta.
- Atención de consultas generales.
- Gestión de documentación y actualización de datos.

La remodelación forma parte del compromiso institucional de JUPEMA con la mejora continua y el fortalecimiento de la atención que se brinda a las personas trabajadoras de la educación y pensionadas en las distintas regiones del país.

“Más que una remodelación física, este espacio representa el compromiso de seguir ofreciendo una atención humana, eficiente y cercana para nuestra afiliación”, destaca Laura Alpízar Fallas, Jefa a.i. de Plataforma de Servicios.

JUPEMA continúa impulsando acciones orientadas a fortalecer sus canales de atención y facilitar el acceso a servicios esenciales para las personas afiliadas y pensionadas del Magisterio Nacional.





Alimentación ideal para personas con hipertensión.

La hipertensión arterial es una de las condiciones más comunes en la población adulta y en las personas adultas mayores de nuestro país. Por ello, resulta fundamental comprender el papel que desempeña la alimentación en su prevención y manejo.

Durante años se ha recomendado la dieta DASH (por sus siglas en inglés: Dietary Approaches to Stop Hypertension, que en español significa Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión). Este plan promueve un alto consumo de frutas, vegetales y alimentos bajos en sodio para contribuir al control de la presión arterial.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para lograr una alimentación no solo saludable, sino también práctica y sostenible:

1. Aumentar el consumo de vegetales, especialmente los de color verde. Se pueden integrar en picadillos, ensaladas variadas, pastas, arroces o en cremas y salsas naturales.

2. Consumir frutas frescas y de temporada, priorizando aquellas con alto contenido de fibra, como naranja, limón dulce, mango, manzana, fresas, guayaba y mandarina.
3. Preferir frutas y vegetales enteros. Evitar licuados o batidos para aprovechar al máximo la fibra, vitaminas y minerales.
4. Evitar alimentos ultraprocesados con alto contenido de sodio, como embutidos, enlatados, alimentos ahumados, salsas, aderezos, consomés y sopas instantáneas.
5. Revisar las etiquetas nutricionales y confirmar que el alimento no supere los 400 mg de sodio o el 20% del valor diario por porción.
6. Utilizar hierbas frescas como albahaca, culantro, tomillo o romero para dar sabor sin necesidad de añadir sal.

La alimentación fresca y natural siempre será una excelente opción para todas las personas, y en especial para quienes viven con hipertensión.



Importancia del ejercicio físico en la hipertensión arterial



La hipertensión arterial es una de las condiciones de salud más frecuentes en personas adultas, especialmente en quienes desempeñan profesiones con altos niveles de estrés. El ejercicio físico constituye una de las herramientas más efectivas y accesibles para prevenirla y controlarla, ya que ayuda a reducir la presión arterial, mejorar la circulación y fortalecer el sistema cardiovascular.

Un beneficio clínicamente significativo es que la práctica regular de actividad física puede disminuir entre 5 y 8 mmHg la presión arterial sistólica.

Se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, como caminar a paso rápido, nadar o andar en bicicleta. También es válido distribuir la actividad en sesiones cortas de 10 a 15 minutos durante la semana, lo cual se adapta mejor a los horarios laborales y académicos.

Además, es aconsejable incluir ejercicios de movilidad articular, estiramientos y técnicas de respiración para reducir la tensión acumulada durante la jornada.

El papel fundamental de los ejercicios de fuerza

Durante muchos años se pensó que las personas con hipertensión debían evitar el entrenamiento de fuerza; sin embargo, la evidencia actual demuestra que es seguro y altamente beneficioso cuando se realiza con la técnica adecuada.

El ejercicio de fuerza mejora la función vascular, favorece la reducción de grasa abdominal y contribuye a mantener la masa muscular, un factor clave para la salud metabólica.

Se recomienda practicarlo de 2 a 3 veces por semana, utilizando cargas moderadas que permitan completar los movimientos sin esfuerzo excesivo ni sensación de falta de aire. Es fundamental mantener un buen control de la respiración durante la ejecución.

Recomendaciones

- Evitar esfuerzos máximos o repentinos.
- No contener la respiración durante los movimientos.
- Realizar calentamiento previo y enfriamiento posterior.
- Suspender la actividad si aparecen mareos, dolor en el pecho o dificultad marcada para respirar.

La práctica regular de ejercicio físico, acompañada de hábitos saludables y seguimiento médico, puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida de las personas con hipertensión arterial.



Esa meta que llevás tiempo posponiendo... hoy puede comenzar.



Hasta 30 años plazo

Activá tus metas con

SALVATIÓN

El Crédito de libre inversión

Solicita tu crédito hoy



Whatsapp: (506) 8526 9729



jupema@juntadepensiones.cr



www.juntadepensiones.cr



Consejo editorial:

Lic. Carlos Hernández Álvarez
M.Sc. Lilliam González Castro
M.G.P. Seidy Álvarez Bolaños

M.Sc. Sonia Salas Badilla
Lic. Karen Castro Barahona
Diseño: Lic. Kevin Guzmán Castro

JUPEMA