

... ..
más que seguros

La Revista de  uniserse
CORREDURÍA DE SEGUROS



El héroe
de mi historia

VOLUMEN 7 / JUNIO 2023



Índice

- 3 La historia del Día del Padre.
- 4 La importancia de la salud mental para papá.
- 5 ¡Un relajante detalle para recargar energías!
- 6 Turisteando - *Monte Sky Mirador Ecológico.*
- 7 Libro Recomendado *“El libro que ojalá tus padres hubieran leído”*
- 8 Película Recomendada *“Padre no hay más que uno.”*
- 9 + Tec: *“Padres de la Tecnología.”*
- 10 Receta del Mes: *“Carne asada, para celebrarle a papá.”*
- 11 Felicidades Compañeros.
- 12 Más Que Una Frase.





La Historia del **DÍA DEL PADRE**

Se remonta a principios del siglo XX. En 1909, una mujer llamada Sonora Smart Dodd, de Spokane, Washington, Estados Unidos, propuso la idea de establecer un día para honrar a los padres. Sonora deseaba reconocer el amor y la dedicación de su padre, William Jackson Smart, **quien había criado a Sonora y a sus cinco hermanos solo, después de que su esposa falleciera en el parto del sexto hijo.**

Sonora organizó la primera celebración del Día del Padre el 19 de junio de 1910, coincidiendo con el cumpleaños de su padre. La iniciativa ganó popularidad rápidamente y en 1924 el presidente Calvin Coolidge respaldó la idea de establecer un día nacional del padre. Sin embargo, no fue hasta 1966 que el presidente Lyndon B. Johnson proclamó oficialmente el tercer domingo de junio como el Día del Padre en Estados Unidos.

A partir de entonces, la celebración del Día del Padre se extendió a nivel internacional, aunque las fechas varían en diferentes países.



A man with a beard is sitting cross-legged on a rug, meditating with his eyes closed and hands resting on his knees. In the background, a baby is crawling on the floor. The scene is dimly lit, with a lamp visible on the right.

La importancia de la salud mental **PARA PAPÁ**

¿Cómo poder gestionar todas las emociones negativas que podemos manejar en el día? Estos consejos de salud mental para padres, son básicos para que pueda criar a sus hijos apropiadamente:

El autoconocimiento

Solo uno sabes cuál es esa máscara de oxígeno que necesitas. Reflexiona sobre cuáles actividades te aportan energía y cuales te las quitan. Cuando las tengas claras, hace una jerarquía poniéndolas en un orden ascendente de acuerdo a la importancia que tienen para ti.

Preocúpate de dormir y comer lo suficiente

Encuentra formas creativas para descansar lo suficiente. Puedes ser pedir ayuda a un familiar o a tu pareja para que tomes una siesta. Cocina para toda la semana y congela en porciones.

Respira

Tal vez es un consejo un tanto simplón, pero detrás se esconde una sabia enseñanza que es la capacidad de auto calmarnos, de concentrar nuestra atención y desde ahí realizar una positiva gestión de las emociones.





¡Un relajante detalle para recargar energías!

Los tratamientos estéticos y relajantes se convierten cada vez más en una alternativa de regalo ideal para cualquier padre, tome nota de las siguientes recomendaciones.

- **LIMPIEZA FACIAL ESPECIAL PARA HOMBRES:** incluye limpieza, exfoliación, aplicación de vapor y extracción de impurezas y células muertas, mascarilla hidratante, entre otros.
- **DEPILACIÓN LÁSER:** Cada vez más los hombres buscan este tratamiento, especialmente los más deportistas, se puede aplicar en diversas zonas del cuerpo.
- **LIPO LÁSER:** Ayuda a reducir las grasas localizadas que no se eliminan con el ejercicio. Es un tratamiento no invasivo, se recomienda de una a dos veces por semana.
- **RETRACCIÓN DE LA PIEL:** Es un método innovador, ideal para el tratamiento de la papada, es realizado por un médico y estimula la producción de colágeno para tensar la piel.

Para este Día del Padre, Uniserse estará rifando 8 limpiezas faciales entre nuestros clientes que sigan los perfiles de Instagram de Uniserse así como de Swan Estética y Spa.



Turistearando

Monte Sky Mirador Ecológico

Reserva Ecológica dedicada a la conservación de la naturaleza, al desarrollo humano y el ecoturismo.

Excelente lugar para salir de la rutina, a tan solo 1:30 minutos de San José. Ideal para descansar y estar en contacto con la naturaleza. Cuenta con muchas cataratas, senderos y vistas increíbles.

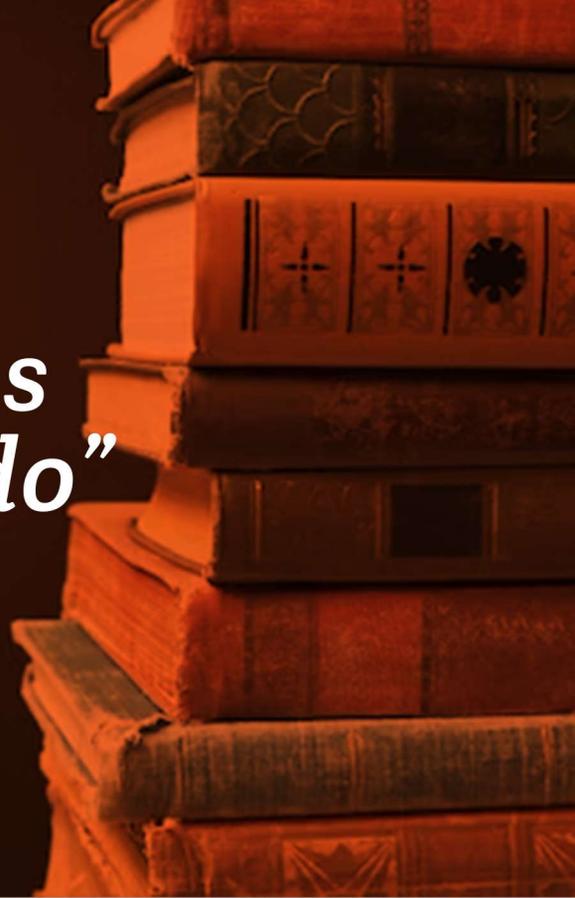
El clima es variable, durante la tarde y noche hace bastante frío por lo que hay que llevar suéter. Cuenta con parqueo, en donde se debe caminar aproximadamente 700 metros por senderos hasta llegar al albergue. Hay más de 9km de senderos por bosque montañoso-lluvioso. Ideal como "one day tour" donde uno puede llevar su propia comida o bien llevar para cocinar. El camino es accesible para todo tipo de vehículo.

Su ubicación es de la Hacienda Orosi 1.5km al este, hacia el Parque Nacional Tapantí. Primera entrada a mano derecha, 3,5 km de calle de lastre hasta el parqueo. Horario de de martes a domingo, de 7 am a 4 pm



“El libro que ojalá tus padres hubieran leído”

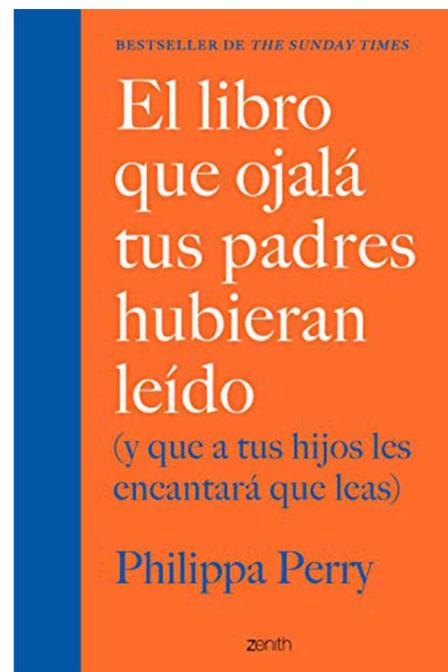
Libro recomendado



MANUAL DE USO PARA PADRES PRIMERIZOS CON HUMOR.

Ser padre es algo importantísimo. Y a la primera pregunta que surge inevitablemente, "¿Seré capaz?", responde este divertido libro: claro que sí, hombre, podrás, con la ayuda del mejor manual de instrucciones, el que tienes en este libro. Y además no solo puedes, debes. "Reivindicar el derecho a encargarnos del niño, aunque seamos torpes al principio y nos de pánico, es el primer paso para entrar en el apasionante mundo de la paternidad", dice su autor.

Este libro también es muy recomendable para madres primerizas, para que vean que bienintencionados son los hombres, y absolutamente imprescindible para padres primerizos. Consumir preferentemente antes de que nazca la criatura, y hacerlo con mucho humor.



Si quieres el libro digital, puedes encontrarlo aquí:
<https://acortar.link/bWaxm6>





Película
recomendada

PADRE NO HAY MÁS QUE UNO

Director: Santiago Segura

Reparto: Santiago Segura, Toni Acosta,
Silvia Abril.

En Padre No Hay Más Que Uno, nos muestra la historia de Javier.

Javier es lo que se ha bautizado como un “marido-cuñado”. Ese que sin ocuparse en absoluto de lo que supone el cuidado de la casa y de los niños, sabe perfectamente qué es lo que hay que hacer, y que continuamente regala a su mujer frases del tipo: “es que no te organizas”, o “no te pongas nerviosa”, ya que considera que su desbordada mujer se ahoga en un vaso de agua.

Javier tendrá que enfrentarse a la realidad que supone bregar con cinco hijos (de entre cuatro y doce años) cuando su mujer decide irse de viaje y dejarle solo con ellos.

La caótica situación que se produce en casa les dará, al mismo tiempo, la oportunidad de pasar más tiempo juntos y conocerse mejor.
Apta para mayores de diez años.

Puedes verla aquí:

<https://www.tokyvideo.com/es/video/padre-no-hay-mas-que-uno-1>





Padres de la tecnología

+Tec

Hay padres primerizos, también los que consideran una segunda paternidad cuando se convierten en abuelos, los padres adoptivos o los papás perrunos, pero imaginen ser el papá de la programación lineal, del primer vehículo autopropulsado o del primer teléfono móvil. A estos padres, que nos han simplificado la vida con sus invenciones, vamos a conocerlos en las siguientes líneas.

Leonardo Da Vinci, quien diseñó el primer vehículo autopropulsado o, como algunos le llaman también, el primer intento de vehículo autónomo.

Thomas Edison, es conocido por el sinnúmero de patentes como el telégrafo, baterías recargables, kinescopio y otras más.

Alan Turing, considerado el padre de las ciencias de la computación, también se le reconoce por asentar las bases de la informática, a través de la cual formalizó el concepto de algoritmo que tiempo después lo llega a posicionar como uno de los padres de la inteligencia artificial.

Martin Cooper, el padre de la telefonía móvil.

Vinton Cerf, matemático e informático considerado el padre fundador del Internet.

Sir Tim Berners-Lee, es el padre de la Web y director de la Fundación World Wide Web. inventó la Web en 1989.





Receta del mes

Carne asada, para celebrarle a papá.

Tips para hacer una parrillada.

- Calcula entre 170 y 220 g de carne o pollo por cada invitado.
- Al encender el carbón usa la secadora de cabello para darle aire; es más práctico que el “soplador”.
- Pasa una cebolla rebanada por la parrilla caliente para que la carne no se pegue.
- La carne roja queda jugosa si después de asarla la envuelves en papel aluminio y la dejas reposar 5 minutos antes de servirla.
- Coloca el pollo con la piel hacia abajo, sobre la parrilla, para que no se pegue.
- Para dar variedad, además de las clásicas cebollitas como guarnición, incluye elotes tiernos, papas y berenjenas.
- Como botana, asa unas cuantas salchichas tipo coctel.
- Para que el chorizo no se abra en el momento de cocerlo, pícalo por diferentes partes antes de ponerlo en el asador.

Carne asada: cómo elegir una buena carne

La de res presenta un color rojo vivo uniforme. Si se ve muy roja, ha estado mucho tiempo en refrigeración. Tanto la de cerdo como la de ternera son rosadas.

¿Se siente demasiado blanda? Significa que contiene un 60% de agua, en lugar del 40% que tiene la de calidad superior.

Si estás en el súper, retira el paquete del refrigerador y obsérvalo bajo la luz ambiental para que puedas apreciar nítidamente el color de la carne.

Debe tener poco o casi nada de nervio.



Felicidades *compañeros*



Cumpleaños del mes



Merilán Calderón, 1 de junio.



Luis Diego Delgado, 16 de junio



Jerry Méndez, 10 de junio.



Gustavo Pacheco, 24 de junio



Sileni Chinchilla, 15 de junio.

Aniversario UNISERSE



Maureen Abarca (1/6/2010)
13 Años



Sharon Gómez (20/6/2018)
5 Años



Esteban Morales (10/6/1998)
25 Años



Kimberly Ocampo (23/06/2015)
8 Años



“

"Un padre es amigo,
maestro y consejero:
**todo en la misma
persona.**"

”

