



# BOLETÍN NUESTRO MENSAJE

Mayo - Junio 2026

Año XLI

Edición 451

Asociación de Pensionados de Hacienda y del Poder Legislativo





## DIRECTORIO

Rodolfo Lizano Gómez  
**Presidente**

Rafael E. León Thompson  
**Vicepresidente**

Gladys V. Salgado Brenes  
**Secretaria**

Virginia Alvarado Rivas  
**Tesorera**

Digna Darcia Guzmán  
**Vocal I**

Mayra Meléndez Redondo  
**Vocal II**

José Joaquín Vargas  
Saborío  
**Vocal III**

## FISCALÍA

Sara Aguilar Artavia  
Guillermo Lizano Rodríguez

## COMISIÓN

Gladys V. Salgado Brenes  
Rodolfo Lizano Gómez

## COLABORACIÓN

Franklin Torres Fernández  
Mónica Jiménez Brenes  
Wilber Mora Arias

La Asociación de Pensionados de Hacienda y del Poder Legislativo (ASPHAL), fundada en octubre de 1979, se acerca a sus 47 años de existencia. A lo largo de su historia, ha protagonizado importantes luchas en defensa de los derechos de sus asociados.

Entre los momentos más destacados se encuentran las acciones realizadas en los años 2004, 2005 y 2008, cuando se llevaron a cabo manifestaciones frente a Casa Presidencial y al Ministerio de Trabajo. Estas acciones tuvieron como objetivo exigir la actualización de las pensiones, las cuales se encontraban rezagadas desde la década de los años 90. Gracias a estas gestiones, se logró un resultado altamente positivo: muchos asociados recibieron sumas significativas de dinero, en algunos casos de varios millones de colones, y se estableció un proceso de actualización que continúa beneficiando hasta hoy. Este periodo puede considerarse una etapa dorada entre los años 2000 y 2008.

En la actualidad, sin embargo, la situación ha cambiado. Desde hace aproximadamente cinco años, ASPHAL se ha visto obligada a retomar medidas de presión, incluyendo el envío de tres cartas al Presidente de la República, las cuales no han recibido respuesta. La principal demanda es la reactivación de la actualización de las pensiones conforme al costo de vida, proceso que se encuentra suspendido desde el año 2021.

Recientemente, el Gobierno de la República emitió un decreto ejecutivo mediante el cual se establece un aumento de ₡10.000 colones a partir del 1° de abril del presente año. No obstante, la Asociación continuará con las acciones legales en curso. En este sentido, el proceso contencioso administrativo que se tramita en los tribunales de Goicoechea sigue su curso normal, con el objetivo de lograr la actualización de las pensiones conforme al costo de vida desde el año 2021 hasta la fecha.

Adicionalmente, existe expectativa en torno al proyecto de ley presentado por el diputado Jonathan Acuña, del Frente Amplio, el cual se encuentra actualmente en la Asamblea Legislativa en espera de su trámite correspondiente.

En términos generales, ASPHAL ha desplegado a lo largo de su historia una lucha constante y destacada por la defensa de los derechos de sus afiliados. En esa misma línea, reafirma su compromiso de continuar adelante con las acciones y proyectos necesarios para garantizar pensiones justas y actualizadas.

PAGUE SUS TRÁMITES FÁCIL CON  
**SINPE MÓVIL**

**8572-3800**

ASOC. DE PENS. DE HACIENDA PODER LEGISL.



PARA MÁS CONTENIDO E INFORMACIÓN  
VISITA NUESTRO SITIO WEB

**www.asphal.or.cr**

## PRESENTACIÓN DE PROYECTO DE LEY

El pasado 9 de marzo de 2026, una delegación conformada por miembros de la Junta Directiva y asociados —sumando un total de 20 representantes— se hizo presente en la Asamblea Legislativa, con el propósito de acompañar y respaldar la presentación del Proyecto de Ley tramitado bajo el expediente N.º 25.436, impulsado por el diputado Jonathan Acuña Soto.

ARTÍCULO ÚNICO- Se adiciona un párrafo nuevo al inciso a) del artículo 13 de la Ley de Fortalecimiento de las Finanzas Públicas, Ley N.º 9635 del 3 de diciembre del 2018, para que se lea como sigue:

“Artículo 13- Medidas Extraordinarias. [...]

a) [...]

**Quando no se realicen aumentos salariales por costo de vida por efecto de lo dispuesto en el inciso c) de este artículo, las pensiones contributivas otorgadas al amparo de la Ley N.º 7302, deberán revalorizarse por el aumento en el costo de la vida, en un porcentaje igual a la variación acumulada semestral con corte a junio y diciembre del Índice de Precios al Consumidor (IPC), de modo automático y con periodicidad semestral, en caso de que se presenten valores porcentuales negativos en la variación del IPC, no se realizará una desvalorización de las referidas pensiones. Cuando no sean de aplicación las medidas extraordinarias establecidas en este artículo, las pensiones otorgadas al amparo de la Ley N.º 7302 seguirán siendo revalorizadas según lo regulado en el artículo 7 de la Ley N.º 7302.**

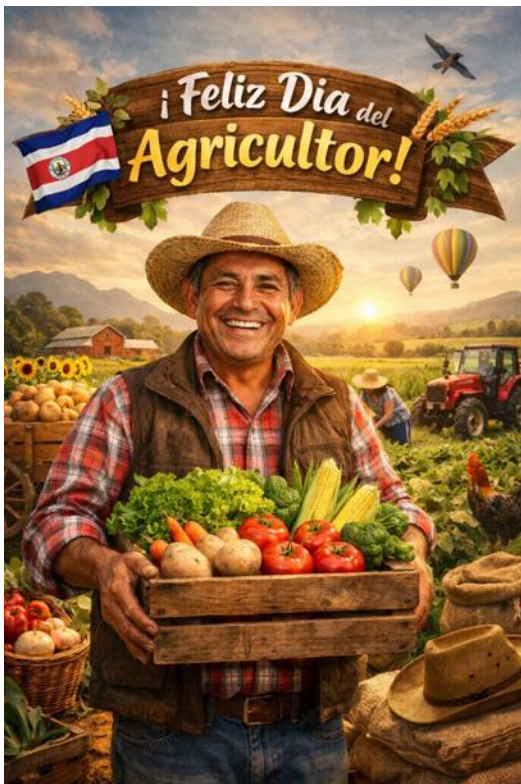
Rige a partir de su publicación”

Esta iniciativa propone una modificación normativa de gran relevancia para la población pensionada, particularmente en lo relacionado con la aplicación del ajuste de pensiones por costo de vida, mecanismo que no ha sido implementado desde el año 2021. La ausencia de este ajuste ha generado una creciente preocupación, ya que ha incidido de manera directa en la calidad de vida de las personas pensionadas.

Mientras los costos de bienes esenciales como alimentos, medicamentos y servicios básicos continúan en aumento, las pensiones se han mantenido sin actualización, lo que representa una afectación significativa para nuestros asociados y para el bienestar general de este sector.

Asimismo, se informa que la Asociación se mantiene a la espera de la resolución correspondiente por parte del Tribunal Contencioso Administrativo, en relación con el proceso judicial presentado meses atrás, mediante el cual se reclama la aplicación del ajuste respectivo.

La Asociación continuará dando seguimiento activo a estas acciones a través de las vías legales e institucionales pertinentes, en defensa de los derechos de las personas pensionadas.



Cada 15 de mayo, en Costa Rica se celebra el Día del Agricultor, una fecha dedicada a honrar a quienes, con esfuerzo diario y profundo compromiso, trabajan la tierra y sostienen la alimentación de toda la población.

La labor del agricultor es esencial y muchas veces silenciosa. Desde muy temprano, hombres y mujeres del campo cuidan cultivos, enfrentan los cambios del clima y superan múltiples desafíos para garantizar productos frescos y de calidad en nuestros hogares.

Este día es una oportunidad para valorar no solo su trabajo, sino también el legado de conocimiento, tradición y amor por la tierra que han transmitido de generación en generación. En especial, es un momento para reconocer a tantas personas mayores que dedicaron su vida a la agricultura y que hoy siguen siendo ejemplo de constancia y sabiduría.

## HIDROPONÍA: CULTIVAR SIN TIERRA, ALTERNATIVA MODERNA Y ACCESIBLE

La **hidroponía** es una forma de cultivar sin usar tierra. En lugar de crecer en el suelo, las raíces se desarrollan en un sustrato inerte o en agua enriquecida con nutrientes esenciales. Aunque suene moderno, este método tiene décadas de uso y hoy se ha vuelto cada vez más popular en hogares y comunidades.

### 🌿 ¿Por qué es interesante?

Para muchas personas mayores, la hidroponía ofrece ventajas prácticas y cómodas:



Menos esfuerzo físico



Productos más limpios y frescos



No requiere mucho espacio



Ahorro de agua



### 🌿 ¿Qué podemos cultivar?

Los cultivos más comunes en hidroponía son fáciles de manejar y crecen rápido: **lechugas**, hierbas aromáticas como albahaca o menta, fresas, tomates pequeños, culantro, apio, entre muchos otros más.

### 🌿 ¿Es difícil empezar?

No necesariamente. Existen sistemas sencillos que pueden armarse con materiales básicos o comprarse listos para usar. Lo importante es comenzar poco a poco:

- ✓ Elegir un cultivo fácil
- ✓ Ubicar el sistema en un lugar con buena luz
- ✓ Revisar el agua y los nutrientes regularmente



Con algo de práctica, muchas personas encuentran en la hidroponía un pasatiempo relajante y gratificante.

**NORMA VILMA HERNÁNDEZ ERNST**  
**VOCACIÓN Y EXPERIENCIAS QUE MARCARON SU VIDA**

Doña Norma Vilma Hernández Ernst llegó a Costa Rica en 1975 desde Chile, por la situación difícil de esos años en su país natal.

Enfermera graduada de la Universidad de Concepción y con trece años de experiencia en el Hospital San Borja de Santiago Chile, con especialidad en unidades coronarias. Gracias al apoyo de compatriotas, amigos y profesionales costarricenses, logró establecerse en Costa Rica y continuar ejerciendo su profesión. Aquí desarrolló una destacada trayectoria en hospitales como el San Juan de Dios, donde llegó a ocupar puestos de jefatura y a participar en áreas tan delicadas como la atención de pacientes de trasplante renal, labor que realizó durante veinte años acá en Costa Rica.



Para ella, la enfermería siempre fue mucho más que un trabajo; “La enfermera es una parte importante de la cimiento de un hospital”, asegura.

Administrar, educar, organizar, humanizar y brindar atención directa al paciente fueron pilares fundamentales de su carrera, siempre guiada por la vocación, la disciplina y el trabajo en equipo.

Entre sus recuerdos más especiales destaca una experiencia poco común: trabajar durante seis meses como enfermera en el rodaje de una película internacional “1492: La Conquista del Paraíso”, la cual relata sobre el descubrimiento de América. Para ello pidió permiso sin goce de salario en el hospital y se integró al equipo de producción, encargado de atender cualquier emergencia médica del elenco.

Durante ese tiempo convivió con actores nacionales e internacionales como Gérard Depardieu, quien interpretaba a Cristóbal Colón, además de directores y técnicos de diversos países.

“Tuve la oportunidad de conocer el ambiente del cine a través de mi profesión”, recuerda con entusiasmo.

Otra experiencia que guarda con especial cariño fue una cena con el expresidente Rodrigo Carazo Odio, quien la invitó como muestra de agradecimiento por los cuidados y la atención que ella brindó a su padre durante sus últimos días de vida. Para doña Norma, ese gesto representó un reconocimiento profundamente humano y una de las vivencias más significativas de su trayectoria donde se reconocía a altos niveles nuestro quehacer como profesional de la enfermería.

“Aquí en Costa Rica, hice mi vida. Estoy feliz de vivir aquí junto a mi familia”, afirma.

En 1980 se naturalizó costarricense junto a sus tres hijos, consolidando el vínculo con el país que la acogió y donde decidió quedarse definitivamente. Pensionada desde 1994, doña Norma sigue manteniendo una vida activa. Es asociada de ASPHAL desde hace ya más de 31 años y asiste a diversos cursos y actividades. Disfruta tejer y recientemente celebra con mucho orgullo una nueva etapa en su vida: convertirse en bisabuela de Benjamín. Para ella, ASPHAL representa compañía, apoyo y bienestar para las personas adultas mayores.

Su historia demuestra que la vocación verdadera nunca se jubila y que la vida puede sorprender con experiencias extraordinarias cuando se vive con entrega y pasión.

# ¡Feliz Día del Padre!



El Día del Padre es una fecha dedicada a reconocer la importancia de la figura paterna en la vida familiar y social. Aunque su celebración varía según el país, en nuestro país se conmemora el tercer domingo de junio, convirtiéndose en una ocasión para agradecer, reflexionar y fortalecer vínculos.

Más allá de los regalos y las reuniones, este día invita a repensar el papel del padre en la actualidad. Lejos de los modelos tradicionales centrados únicamente en la provisión económica, hoy se promueve una paternidad más presente, afectiva y participativa en la crianza.

Ser padre es mucho más que un rol: es una historia llena de sacrificios, enseñanzas y momentos compartidos que permanecen en la memoria. Cada consejo dado a tiempo, cada ejemplo de trabajo y cada gesto de cariño han dejado una huella que trasciende generaciones.

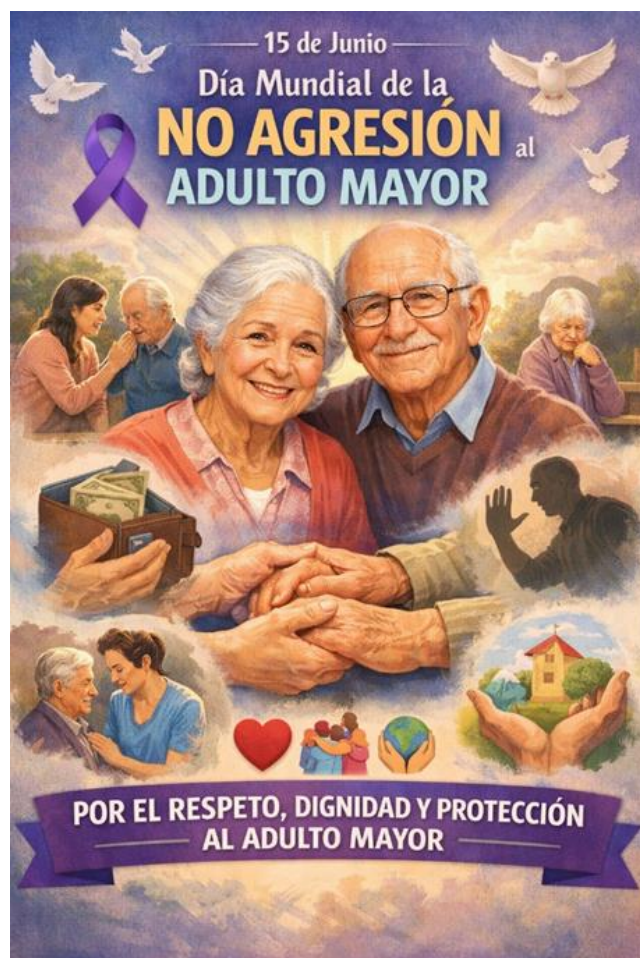
El Día del Padre no solo celebra, sino que también plantea una pregunta necesaria: ¿qué tipo de figura paterna se quiere construir en las nuevas generaciones? La respuesta apunta hacia una paternidad más cercana, consciente y comprometida.

Cada 15 de junio se conmemora el Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, una fecha impulsada por la Organización de las Naciones Unidas para visibilizar una realidad que afecta a millones de personas mayores en todo el mundo.

El maltrato hacia los adultos mayores no siempre es evidente. Puede manifestarse de forma física, psicológica, económica o incluso a través del abandono y la negligencia. En muchos casos, ocurre en el entorno familiar o cercano, lo que dificulta su denuncia y perpetúa el silencio.

Especialistas coinciden en que el envejecimiento de la población hace aún más urgente abordar este problema desde la educación, la sensibilización y la creación de políticas públicas que protejan la dignidad y los derechos de las personas mayores.

Más allá de una fecha conmemorativa, este día invita a reflexionar sobre el trato que damos a quienes han contribuido a la sociedad a lo largo de su vida. Promover el respeto, la inclusión y el buen trato no es solo una responsabilidad social, sino un compromiso con nuestro propio futuro.



## COMUNICAMOS CON PESAR EL FALLECIMIENTO DE NUESTROS ASOCIADOS

15/03/2026 AL 15/04/2026

*José Francisco Alvarado Vargas*

*Jovita Arias Mora*

*Carlos Benavides Benavides*

*Garret Britton Riley*

*José Cerdas Soto*

*Lia Diaz Jimenez*

*Alvaro Esquivel Mora*

*Álvaro Flores Quesada*

*Roger Paz Garro*

*Héctor Pérez Cordoba*

*Hernán Picado Araya*

*Humberto Picado Corrales*

*Clara Picado Ureña*

*Miriam Rodríguez Chavarria*

*Milagro Marta Rodríguez Rojas*

### ASOCIADOS GANADORES DE 50.000,00 COLONES EN LAS RIFAS MENSUALES

#### MARZO 2026

Vilma Calvo Soto (103020100)  
José Miguel Washington Mongan (301500207)  
Jorge Eduardo Núñez Benavidez (900030298)  
Sonia Solano Rojas (203230079)  
José Francisco Jiménez Orozco (102470175)  
Víctor Manuel Cerdas Sáenz (301980568)  
Ligia María Prendas Garita (600890334)  
Elsie Loría Murillo (900290839)  
Miguel Chaves Castillo (700500897)  
Miriam Solano Blanco (102020448)

#### ABRIL 2026

Roberto Miranda Villalobos (900170335)  
Flor de María Arguedas Salazar (103900645)  
Flora Virginia Calvo Durán (700380754)  
José Rafael Flores Alvarado (103470340)  
Enriqueta Nelly Ott Shwaiger (800350323)  
Mayra Orozco Fallas (104500181)  
Flor María Valverde Umaña (202280311)  
Yenory Rodríguez Morera (500890656)  
Eduardo Brenes Agüero (301310046)  
Yelba María Marchena Chavarría (600620422)

## FISIOTERAPIA ASPHAL

Sabemos que cada persona tiene necesidades distintas, y por eso en ASPHAL ofrecemos un servicio de fisioterapia sin costo para nuestros asociados.

### Sesiones Personalizadas

- Adaptada a cada paciente.
- Rutinas y ejercicios según sus necesidades.

### Especialistas en Geriatría:

- Magnetoterapia (Fracturas y post-fracturas)
- Terapia de calor relajante.
- Electroterapia para el dolor.
- Presoterapia [Botas] (Mejorar la circulación de las piernas.)
- Ejercicios terapéuticos y cardiovasculares.
- Terapia manual para el dolor.
- Control de signos vitales.

**Horarios de Atención:** Lunes a Viernes 07:00 AM - 03:00 PM

8872-9315 | 2280-1013 ext. 1137 [fisioterapia@asphal.or.cr](mailto:fisioterapia@asphal.or.cr)  
ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS DE HACIENDA Y EL PODER LEGISLATIVO





# GRAN BINGO!

**Viernes 19 de junio de 2026**

**08:00 a.m. a 12:00 m.d.**

**Entrega de tiquetes:**

**Desde el lunes 01 de junio de 2026**

**08:00 a.m. a 12:00 m.d.,**

**01:00 p.m. a 03:00 p.m.**



**¡Grandes premios en efectivo!**



Central Telefónica: 2280-1013 / 2280-1026 / 2280-1028 / 2280-1037 / Fax 2280-1046.

Junta Directiva: 2224-3937 Gerencia: 2281-2293 / Área Legal: 2224-7616

Correo electrónico: [informacion@asphal.or.cr](mailto:informacion@asphal.or.cr) / Apartado N° 938-1002. Residencial Montealegre, Zapote.