



Cooperativa de Vivienda Las Cabañas R.L.

Columna de la Gerencia

Contenido:

Columna de la Gerencia

Un ambiente limpio y ordenado en Las Cabañas tiene muchas ventajas: es más saludable, reduce el estrés, genera energía positiva y mejora la imagen de la cooperativa.

Nuestros trabajadores hacen un gran esfuerzo por mantener las áreas comunales (corta de zacate, barrido de hojas y frutas, limpieza cunetas, etc) pero todos nosotros, como asociados, debemos colaborar porque se mantengan limpias. Por lo tanto, una vez más, les recordamos que es importante capacitar a los jardineros y trabajadores de mantenimiento de nuestros hogares para que respeten las normas: disponer de la basura adecuadamente, (por ejemplo no deberíamos encontrar latas vacías de pintura tiradas a la par de la calle) y disponer de los desechos de jardín en los sitios designados; por favor dejar de utilizar las áreas comunales o lotes vacíos de otros asociados para ponerlos. Adjunto a este boletín nuevamente el plano de las aboneras, por favor tenerlo a mano para que lo muestren a sus trabajadores. Si no pueden imprimirlo favor solicitarlo a la administración.

Recuperación de Rancho

Se ha destinado el espacio del Rancho Los Cedros para las máquinas de hacer ejercicios debido a que era muy poco utilizado por los asociados y por razones de seguridad. Para compensar, se decidió reconstruir el Rancho El Higuerón (redondo a la par del Guanacaste) que tampoco era utilizado porque estaba en muy malas condiciones. Nuestros trabajadores de mantenimiento realizaron un gran trabajo: corta del tronco seco, reforzamiento del techo, reparación de piso y acera, pintura, construcción de mesa redonda central, reparación, lijado y pintura de mesas y bancas de madera, etc. ¡Esperemos que ahora se aproveche este espacio!



Las fotos hablan por sí solas.



Espacio Oficial

NUEVAS MEDIDAS PARA PROTEGERNOS DEL COVID-19

Seguimos de la mano con lo que dicta el Gobierno a través de los "Lineamientos para Residenciales y Condominios-(5ª versión)", que son los que nos rigen de acuerdo a lo indicado por el Ministerio de Salud.

MEDIDAS VIGENTES

1. No pueden ingresar invitados al área recreativa, solamente asociados, familiares directos, invitados especiales con carnet (de la misma burbuja social del asociado) y residentes con carnet.
2. Es obligatorio que los invitados a las casas y trabajadores que ingresen cumplan con el protocolo de limpieza: lavado de manos con agua y jabón o aplicación de alcohol.
3. El área recreativa tiene uso restrictivo:
 - Piscina de adultos y alrededores respetando protocolo.
 - Piscina de niños y alrededores respetando protocolo.
 - Área de máquinas de ejercicios respetando protocolo.
 - Área de juegos de los niños (playground) permanece cerrada.
4. Ranchos permanecen cerrados.
5. Instalaciones deportivas se pueden utilizar sin practicar deportes de contacto.
6. Se puede caminar y sentarse en el zacate del área recreativa, ya sea en un pañuelo o silla traída por el asociado.
7. Se recomienda que se recoja a los trabajadores en la entrada, si definitivamente no se puede, es obligatorio que dichos trabajadores transiten únicamente por la calle y sin socializar en el trayecto.

Feliz Cumpleaños

Feliz cumpleaños a Susan Bird, Denise Garrón, Leticia Wille, Julio Noboa, Daniel Antich y a nuestro querido trabajador Miguel Chaves.

Resultados del Global Bid Day de Observación de Aves en Las Cabañas

En este [artículo](#), pueden encontrar detalles de cómo se desarrolló esta actividad en diferentes partes del mundo (hubo más de 50.000 participantes!) y los resultados (Costa Rica quedó en séptimo lugar a nivel mundial, con 668 especies reportadas). Debido a las restricciones sanitarias, no pudimos organizar un grupo para salir a hacer las observaciones, pero igualmente, con el apoyo de Ana Ugalde, Daniel Antich, Millie Spesny, Gustavo Vargas y mi persona, conseguimos recabar una lista de **38** especies observadas en la finca. Para llevar la lista, utilizamos la plataforma de eBird:

LISTA DE AVES 568667241

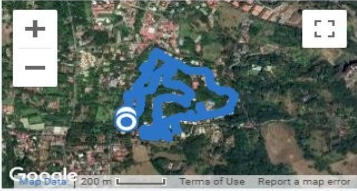
sáb 9 may 2020 5:18 [Modificar fecha y esfuerzo](#)

Cooperativa Las Cabañas [San José, Costa Rica](#) [Modificar localidad](#)

Ligia Fernandez-Molina [Compartir](#)

Con Desplazamiento **Completa**

1 2 h, 46 min 3,297 km



Recorridos de eBird Móvil [Mapa grande](#)

Caminando en finca de CoopeCabañas
Enviado desde eBird para iOS, versión 2.0.122
[Editar comentarios](#)

ENVIAR OTRA PARA...

El mismo lugar y fecha
Cooperativa Las Cabañas, San José, CR on sáb may 09, 2020

El mismo lugar
Cooperativa Las Cabañas, San José, CR

La misma área y fecha
Otra localidad cercana Cooperativa Las Cabañas, San José, CR on sáb may 09, 2020

La misma área
Otra localidad cercana Cooperativa Las Cabañas, San José, CR

La misma fecha
sáb may 09, 2020

Diferente localidad y fecha

34 Especies observadas +1 otros taxones 193 individuos

4	Red-billed Pigeon
3	Inca Dove
5	White-winged Dove
1	Squirrel Cuckoo
12	Vaux's Swift
2	Rufous-tailed Hummingbird
2	Gray-cowled Wood-Rail
9	Turkey Vulture
1	Gray Hawk
6	Lesson's Motmot
1	Keel-billed Toucan
8	Hoffmann's Woodpecker
1	Lineated Woodpecker
25	Orange-chinned Parakeet Comiendo en palo de mango
2	Crimson-fronted Parakeet
2	pewee sp. (Contopus sp.)
6	Great Kiskadee

Entre las 38 especies que logramos observar, están muchas de las aves que todos vemos con regularidad: yigüirros, pecho amarillos, carpinteros, etc. Sin embargo, quisiera compartir tres pequeñas especies, que es probable que hayan escuchado y no visto.

Una de ellas, el Soterrey Rufo y Blanco (*Thryophilus rufalbus*), es un ave residente en nuestra finca; es bastante tímida, pero a menudo la escuchamos cuando caminamos por los senderos cerca de las quebradas, y últimamente, cerca del tanque de agua ubicado por la casa 37.

En este [enlace](#), pueden ver detalles de su distribución, fotos y escuchar su canto, que es muy característico (foto 1). Las otras dos aves, pasan una temporada en Costa Rica mientras se reproducen, para luego migrar a Suramérica; o sea, son aves migratorias reproductivas. El **Mosquerito Pirata** (*Legatus leucophaius*), nos visita usualmente desde fines de enero hasta setiembre. A distancia, tal vez lo confundamos con un pecho amarillo pequeño, pero su canto y el pecho con rayas oscuras lo distinguen. Durante el conteo, lo pudimos ver cerca de las casas 60 y 81, perchedo en los cables a la orilla de la calle (foto 2). Por último, el **Vireo Cabecigris** (*Vireo flavoviridis*), anda por estos barrios de finales de enero hasta octubre. Es un ave pequeña que anda saltando entre las ramas y está presente por toda la finca. Es muy probable que todos lo hayamos escuchado y lo confundamos con un pichón llamando, por su canto seguido en una nota. Vale poner atención para ver quien es! (foto 3). En estos días que algunos estamos pasando más tiempo en nuestras casas, les invito a prestar atención a las aves que andan por sus jardines y la finca en general. Verán que hay mucho más que yigüirros y chicopiojos!



Enseñanzas de nuestro hábitat

Ana Ugalde

Comité de Educación y Bienestar Social

“Estar en casa” nos ofrece el privilegio de tener más tiempo para observar y disfrutar en la Coope. Al hacerlo, incorporé una nueva modalidad deportiva que les recomiendo (el “plogging”), que combina caminar o trotar con el amor por el ambiente: se trata de ir recogiendo los desechos que se vaya encontrando por el camino... en lugar de quedarse solo en la crítica.



-En abril nos visitó el Azulillo norteño-Indigo bunting (*Passerina cyanea*), ave migratoria que viaja desde el Sur de Canadá y EEUU, volando de noche orientada por las estrellas. En realidad no tiene pigmento azul sino que la difracción de la luz al pasar por las plumas hace que parezca azul. Hacía un poco de sol y al moverse cambiaba a turquesa, me fascinó! Estaba comiendo semillas de un zacate bajito en nuestro patio. El Azulillo norteño pasa a formar parte de nuestro Inventario de aves!

-¿Conoces la *Monstera deliciosa*? Es una fruta tropical muy exótica y deliciosa! Se trata de nuestra muy popular “mano de tigre”, la cual abunda en nuestros jardines y áreas comunes. La flor es como una cala inmensa, y lo del centro se convierte en una fruta fuera de serie! Pero antes una **advertencia**: vea este link para saber cuándo se cosecha y cómo se come: <https://youtu.be/cwMkncnfng4>



-¿Cuál es el mamífero marsupial que tenemos? El zorro pelón o zarigüeya! Se han encontrado fósiles de hace 60 millones de años. Es uno de los mejores controladores biológicos nocturnos. Se alimenta de frutos, carne, huevos, aves, insectos (se come la chinche que propaga el Chagas, alacranes, cucarachas, garrapatas, etc.), dispersa semillas, come serpientes venenosas, sapos y heces. Su boca funciona como la de los cocodrilos, tiene 50 dientes afilados diferentes y eso le permite encargarse de la carroña y huesos. Tiene rabo prensil. No ataca pero si se defiende. Cuando se asusta se hace el muerto: entorna los ojos, saca la lengua, babea, expele un olor horrible por sus glándulas anales... y se queda ahí por horas en estado catatónico. La hembra es una madre increíble: en la bolsa tiene hasta 13 tetillas donde las crías diminutas se alimentan por 2 meses, luego salen y se cuelgan de su pelaje por otros 2 meses o mas. Al mismo tiempo ella puede tener otra camada en el marsupio. Seamos agradecidos con ellos y no les temamos ni maltratemos!!! Vea este link: [- Revista UCR revistas.ucr.ac.cr > index.php > ucr > article > download.](https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/ucr/article/download)



NUESTRA FLORA Y FAUNA



Cortesía del asociado Roberto Lugari. Pueden encontrar su catálogo completo en la dirección de Instagram: [detail.photo.cr](https://www.instagram.com/detail.photo.cr).

