



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VAS Vicerrectoría
de Acción Social

ENu Escuela de
Nutrición

TCU-486 Tradiciones
de Costa Rica

Actividades de entretenimiento sobre Tradiciones de Costa Rica





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VAS Vicerrectoría
de Acción Social

ENu Escuela de
Nutrición

TCU-486 Tradiciones
de Costa Rica

Actividades de entretenimiento sobre Tradiciones de Costa Rica



CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

Este documento es producto del Proyecto TCU-486 “Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica” de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Docentes a cargo: MSc. Patricia Sedó y Msc. Milena Cerdas.

Compilación: Lucía Rivera Vargas

Diseño y diagramación: Lucía Rivera Vargas y Nicole Chaves Mora.

Agradecimientos: A la Vicerrectoría de Acción Social, Trabajo Comunal Universitario por su apoyo en la reproducción del material.

Algunas imágenes fueron obtenidas de Freepik.com.

ÍNDICE

Introducción.....	5
Recordando alimentos.....	6
Descubriendo el alimento.....	7
Recordando la navidad.....	8
Descubriendo la palabra.....	9
Dibujando el vegetal.....	10
Un poco sobre mí.....	11
Mi comida favorita es.....	12
Organizando las tradiciones.....	13
Recordando tradiciones de Costa Rica.....	14
Ordenando los refranes.....	15
Descubriendo las tradiciones.....	16
Sopa de letras tradicional.....	17
Escribiendo al revés.....	18
Retomando el mensaje.....	19
Tradiciones de mis provincias.....	20
¿Cuál no pertenece?.....	21
Efemérides de mi país.....	22
Escribiendo de la marimba.....	23

ÍNDICE

Las provincias en comidas me recuerdan a.....	24
Escribiendo mi receta: tapa dulce.....	25
¡Adivina, adivinador!.....	26
Ordenando las palabras.....	27
Alimentos que empiezan con.....	28
Tan bella, tan linda mi Costa Rica.....	29
Completando la palabra.....	30
Asocie de refranes.....	31
Categorizando.....	32
Laberinto gallo pinto.....	33
Operaciones vegetales.....	34
Escribiendo mi receta: cajetas.....	35
Completando el refrán.....	36
Celebrando el cumpleaños.....	37
Asocie de preparaciones.....	39
Escribiendo sobre los tamales.....	40

INTRODUCCIÓN

El presente documento consiste en una serie de actividades de estimulación cognitiva, diseñadas para el fortalecimiento de las capacidades mentales de las personas en el tiempo.

Para su elaboración, se realizó una búsqueda de referencias de otros autores sobre estimulación cognitiva; posteriormente, se seleccionaron aquellas actividades que se consideraban más adecuadas y se adaptaron de manera tal que su tema central fueran las tradiciones de Costa Rica.

Se obtuvo como resultado un total de 34 fichas de actividades, diseñadas para una estimulación cerebral y retrasar el deterioro cognitivo que podrían llegar a tener ciertos grupos poblacionales.

Por lo tanto, el presente documento tiene el objetivo de fortalecer las funciones cognitivas de las personas que realicen las actividades, tomando como tema central aquellas actividades asociadas a las tradiciones de Costa Rica.



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

RECORDANDO ALIMENTOS

INSTRUCCIONES:

Escriba dos alimentos diferentes con cada letra.

Que inicien con

A: _____

E: _____

F: _____

J: _____

M: _____

R: _____

T: _____

Que terminen con

_____ :A

_____ :E

_____ :I

_____ :O

_____ :N

_____ :S

_____ :R

INSTRUCCIONES:

Elija una palabra de cada columna y realice un dibujo de la misma

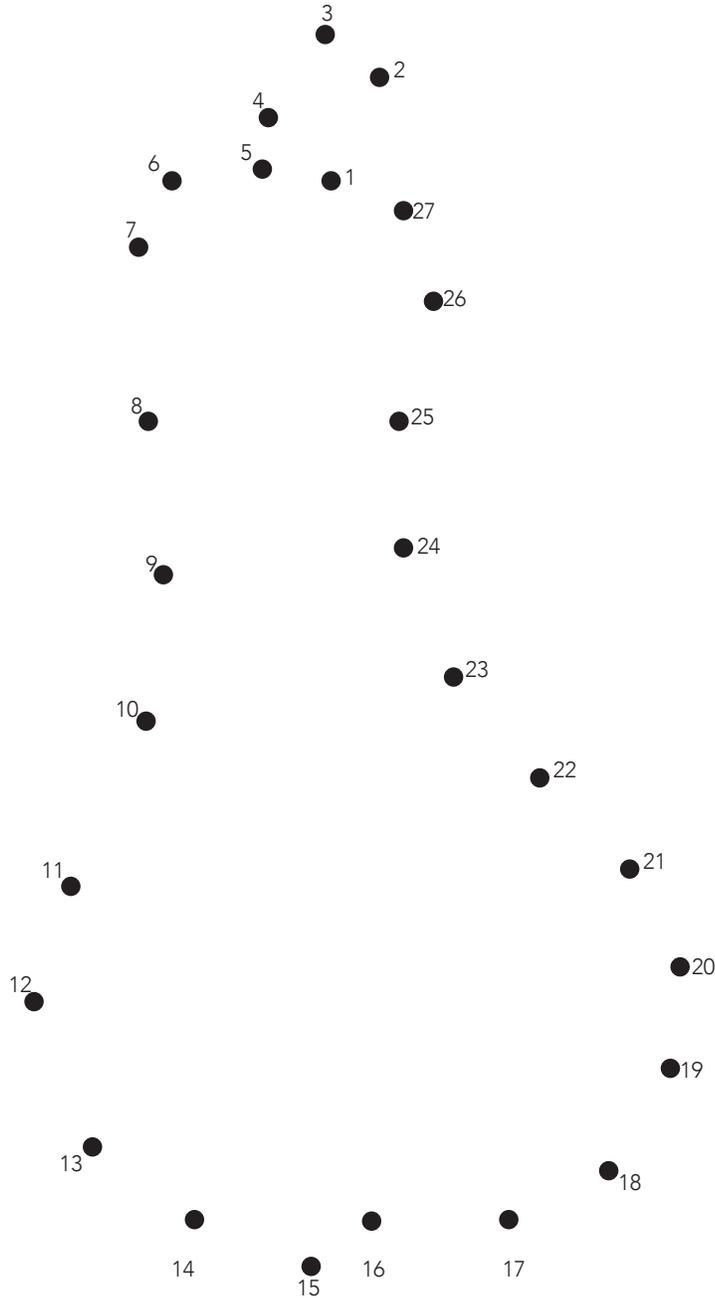


Hoy es _____ de _____ del _____
 día de la semana día mes año

DESCUBRIENDO EL ALIMENTO

INSTRUCCIONES:

Dibuje una línea que una a los puntos, del 1 al 27, hasta formar una figura.



Con este vegetal puedo preparar:



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

RECORDANDO LA NAVIDAD

INSTRUCCIONES:

Recuerde alguna anécdota feliz de su niñez o juventud en la época navideña y escríbala en el siguiente espacio.

Dibuje en el siguiente espacio, algo relacionado al recuerdo.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing a picture related to the Christmas memory.



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

DESCUBRIENDO LA PALABRA

INSTRUCCIONES:

Escriba la leta que corresponda a cada número. Utilice la tabla como modelo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	E	F	H	I	J	L	M	O	P	Q	R	S	T	U	V	Y

3	7	8	19	5	15	15	5

chiverre

13	8	3	1	4	8	10	10	12

picadillo

7	12	15	3	7	1	17	1

horchata

3	1	9	5	17	1	16

cajetas

13	5	9	8	2	1	20	5

pejibaye

17	1	11	1	10	5	16

tamales

14	18	5	10	8	17	5	16

quejites

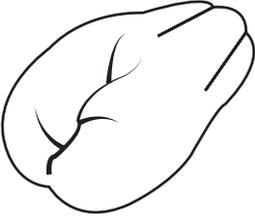
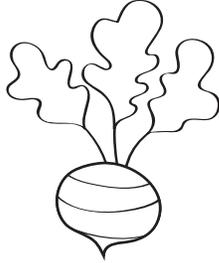
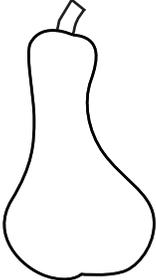
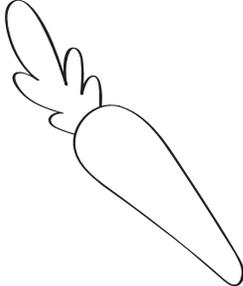
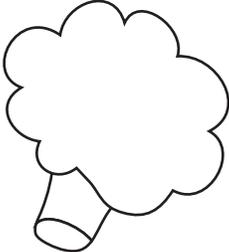
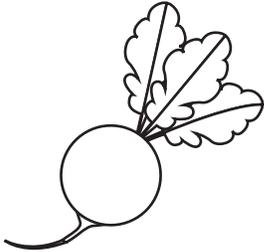
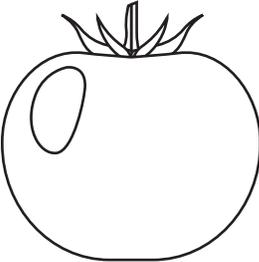


Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

DIBUJANDO EL VEGETAL

INSTRUCCIONES:

Copie el dibujo que aparece en la izquierda a la derecha.



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

UN POCO SOBRE MÍ

INSTRUCCIONES:

1. Dibuje un círculo en el centro del espacio en blanco de abajo.
2. Escriba su nombre dentro del círculo.
3. A la derecha del círculo, dibuje un triángulo.
4. A la izquierda del círculo, dibuje un cuadrado.
5. Arriba del triángulo, dibuje un rombo.
6. Debajo del triángulo, escriba la provincia en que nació.
7. Al lado del rombo, escriba su leyenda favorita.
8. Arriba del cuadrado, escriba su comida favorita.



Hoy es _____ de _____ del _____
 día de la semana día mes año

ORGANIZANDO LAS TRADICIONES

INSTRUCCIONES:

Organice las siguientes palabras en las categorías correspondientes.

Confitura	Cromos	Pura Vida	Navidad
Tarrazú	Gallo pinto	San Ramón	Chorreada
Jackses	Semana Santa	Papalotes	Mae
Tuanis	Atol	San Vito	Día del boyero
Orosí	Chiva	Granizado	Poás
Día de la Virgen de los Ángeles	Carrera de sacos	Día de la mascarada	Chuzo

Lugares	Comidas	Frases de Costa Rica	Festividades	Juegos tradicionales



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

RECORDANDO TRADICIONES DE COSTA RICA

INSTRUCCIONES:

Escriba o mencione de 5 a 15 nombres en las siguientes categorías.

Comidas típicas	Leyendas	Costumbres y tradiciones
Culturas indígenas	Frases costarricenses	Juegos tradicionales



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

ORDENANDO LOS REFRANES

INSTRUCCIONES:

Ordene las palabras para formar los refranes y escriba su significado en el cuadro.

caballo - no - a - le - colmillo - se - regalado - ve

rogando - mazo - a - el - con - Dios - dando - y

Dios - madruga - al - lo - ayuda - que

loco - cada - con - tema - su



Hoy es _____ de _____ del _____
 día de la semana día mes año

DESCUBRIENDO LAS TRADICIONES

INSTRUCCIONES:

Escriba la leta que corresponda a cada número. Utilice la tabla como modelo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	E	F	H	I	J	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V

18	13	16	18	8	10	10	1

tortilla

3	7	13	16	16	5	1	4	1

chorreada

3	7	8	6	16	8	9	13

chifrijo

5	10	13	18	5

elote

6	16	8	9	13	10	5	17

frijoles

14	1	18	1	3	13	12

patacón

3	1	3	1	13

cacao



Hoy es _____ de _____ del _____
 día de la semana día mes año

SOPA DE LETRAS TRADICIONAL

INSTRUCCIONES:

Busque las palabras de abajo relacionadas a tradiciones de Costa Rica en la sopa de letras.

D	F	O	K	V	Y	Q	L	O	Q	G	D	Z	Y	E	C	L	T	C	O
E	L	U	T	U	Z	Y	P	H	W	F	N	Q	Z	L	X	A	Z	O	F
W	U	N	S	F	H	C	L	D	D	J	J	K	D	F	L	B	U	N	X
Q	H	G	T	B	Z	Y	R	X	X	L	Z	P	K	P	E	N	K	U	T
Z	C	B	A	Q	I	R	Z	E	G	R	P	N	I	Q	D	R	D	J	U
W	T	O	G	C	G	J	M	U	N	C	A	S	B	R	F	X	F	H	M
S	Q	G	E	R	K	X	W	V	O	S	P	O	C	I	E	N	Y	D	X
K	A	P	X	Y	E	S	R	X	B	X	A	S	J	Y	N	B	O	O	A
Y	J	W	B	M	Z	H	X	D	O	T	L	D	C	A	V	L	C	K	R
X	L	U	S	H	C	Y	V	G	Y	G	O	L	N	J	Q	H	H	D	E
J	S	E	G	H	N	B	O	A	E	Y	T	L	T	M	N	Z	I	C	T
O	D	N	V	T	B	M	K	R	O	M	E	R	I	A	X	X	V	E	A
D	Y	Y	K	U	Y	W	T	O	T	B	S	D	Y	S	J	B	E	V	H
Q	V	J	C	L	O	P	Q	P	R	T	F	O	L	C	L	O	R	I	I
S	V	T	O	E	I	I	N	C	A	R	R	E	T	A	Y	M	R	C	L
L	T	J	I	V	T	O	Q	E	Y	O	P	Z	J	R	I	B	E	H	A
N	P	K	S	I	F	J	P	M	U	M	X	M	T	A	M	A	L	E	S
G	C	H	E	E	W	O	V	O	E	P	A	E	J	D	O	S	Y	G	C
G	L	C	P	J	I	C	Y	L	L	O	R	O	N	A	F	R	P	T	D
C	J	B	M	A	R	I	M	B	A	P	H	K	C	S	C	B	S	S	K

Bombas

Mascaradas

Boyeo

Papalotes

Tulevieja

Carreta

Rayuela

Ceviche

Retahilas

Marimba

Chiverre

Romería

Folclor

Tamales

Trompo

Llorona



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

ESCRIBIENDO AL REVÉS

INSTRUCCIONES:

Escriba las siguientes palabras de forma inversa.
Ejemplo: fruta --> aturf

PALABRA	ESTRUCTURA INVERSA
ROMPOPE	
JACKSES	
TRABALENGUAS	
AYOTE	
TRAPICHE	
CAJETAS	
TAPA DULCE	
TURNOS	
MASCARADAS	
BOLINCHAS	
TORTILLAS	



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

RETOMANDO EL MENSAJE

INSTRUCCIONES:

Lea el siguiente texto y conteste las preguntas.

Cuenta la leyenda que fue el tercer hijo varón, parrandero y vago de un gamonal de Escazú. Siempre echado de día, en las noches envolvía un yugo en cobijas, lo ponía en la cama y se escabullía a parrandear.

El padre y sus hermanos furiosos le llevaron casi a la fuerza al monte, a "tapar" frijoles. Apenas llegó a la finca se echó a sestear. Entonces ocurrió que el padre al verlo nuevamente perdiendo su tiempo mientras sus hermanos trabajaban decidió maldecirlo diciéndole: "Echado y a cuatro patas seguirás por los siglos de los siglos, amén". Así súbitamente el joven se transformó en un perro grande, adusto, flaco, erizo que hoy día trota al lado de los parranderos y les acompaña con su trotecillo ligero, triste y advertidor.

¿No has oído tarde en la noche en tus noches de fiesta su aullido venteando la muerte entre los alarmantes cipreses de los cementerios? Él oye el pasar de las almas que se van, el vuelo de las prófugas del purgatorio y el aletear del Ángel del Misterio.

1. ¿Cuál hijo era el parrandero?

2. ¿De cuál zona eran?

3. ¿A qué lo llevaron su padre y sus hermanos al monte?

4. ¿Por qué el padre decidió maldecirlo?

5. ¿Qué le dijo el padre para maldecirlo?

6. ¿En qué se convirtió el joven?



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

TRADICIONES DE MIS PROVINCIAS

INSTRUCCIONES:

Complete las siguientes oraciones con el nombre de la provincia a la que corresponde.

LIMÓN - GUANACASTE - PUNTARENAS - SAN JOSÉ - CARTAGO - ALAJUELA - HEREDIA

1. En el mes de diciembre, las calles de _____ se llenan de brillo para celebrar el Festival de la Luz.
2. Los Carnavales de _____ tienen lugar a finales del mes de febrero y tienen una duración de una semana.
3. El Museo de Cultura Popular, ubicado en la provincia de _____, es un lugar para conocer la arquitectura del valle central del país en el siglo XIX.
4. Todos los años, los romeros visitan la Basílica de los Ángeles, en _____, como devoción la Negrita.
5. Las preparaciones culinarias realizadas con leche de coco, como el rice and beans y el rondón, son característicos de la provincia de _____.
6. La provincia de _____, también conocida como la Ciudad de los Mangos, celebra todos los años la Fiesta del Mango en el mes de julio.
7. El 25 de julio se celebra la anexión de la provincia de _____ al territorio costarricense.



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

¿CUÁL NO PERTENECE?

INSTRUCCIONES:

En cada grupo la mayoría de palabras pertenece a un solo grupo. Tacha con una X la o las palabras que no pertenecen a la categoría.

CHIVERRE
TROMPOS
TAMALES
CHORREADA
ARROZ CON LECHE

YO-YO
RAYUELA
BUEYES
CARRERA DE SACOS
BOLINCHAS

LA SEGUA
EL CADEJO
LA LLORONA
CARRETA SIN BUEYES
LA CHILINDRINA

CAJETA
OROSÍ
NICOYA
GRECIA
PURISCAL

CARNAVALES
LA CHICHARRONADA
SAN RAMÓN
FIESTA DEL TAMAL
CARRERA DE LAS MULAS

EL YIGÜIRRO
GUARIA MORADA
CARRETA
VENADO COLA BLANCA
BRUJAS DE ESCAZÚ



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

EFEMÉRIDES DE MI PAÍS

INSTRUCCIONES:

Escriba al lado de la fecha la efeméride de Costa Rica correspondiente.

1. El 1 de mayo se celebra _____
2. El 12 de octubre se celebra _____
3. El 15 de agosto se celebra _____
4. El 25 de julio se celebra _____
5. El 1 de diciembre se celebra _____
6. El 11 de abril se celebra _____
7. El 15 de septiembre se celebra _____
8. El 2 de agosto se celebra _____
9. El 31 de octubre se celebra _____



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

LAS PROVINCIAS EN COMIDAS ME RECUERDAN A...

INSTRUCCIONES:

Escriba en el espacio en blanco de 1 a 5 comidas típicas que relacione a cada una de las provincias de Costa Rica

1. San José me recuerda en comidas a _____

2. Alajuela me recuerda en comidas a _____

3. Cartago me recuerda en comidas a _____

4. Heredia me recuerda en comidas a _____

5. Guanacaste me recuerda en comidas a _____

6. Puntarenas me recuerda en comidas a _____

7. Limón me recuerda en comidas a _____



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

¡ADIVINA, ADIVINADOR!

INSTRUCCIONES:

Averigua las siguientes adivinanzas. Las respuestas se encuentran en la parte inferior de la página.

1. No es cama ni es león, y desaparece en cualquier rincón.

2. Una señorita muy señoreada, lleva sombrero verde y blusa colorada.

3. Doy al cielo resplandores cuando deja de llover. Abanicos de colores que nunca podrás coger.

4. Como el algodón suelo en el aire flotar. A veces traigo lluvia y otras solo humedad.

5. Como la piedra son duros, para el perro, un manjar. Sin ellos no podrías ni saltar ni caminar.

6. Solo tres letras tengo pero tu peso yo sostengo. Si me tratas con cuidado te llevaré a cualquier lado.

7. Zapatos de goma, ojos de cristal, con una manguera me alimentas y dentro de la cochera me guardas.

8. Tengo agujas y no sé coser, tengo números y no sé leer.

1. cama león 2. fresa 3. el arcoiris 4. las nubes 5. huesos 6. pies 7. carro 8. el reloj



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

ORDENANDO LAS PALABRAS

INSTRUCCIONES:

Ordene los siguientes grupos de letras para formar las palabras correspondientes.

NRUTO

turno

ADACSO

casas

LOGLA NTIPO

gallo pinto

AMRMBAI

marimba

TLRALTOI

tortilla

JCAEAT

cajeta

ARMDACASA

mascarada

IPSEOR

sirope



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

ALIMENTOS QUE EMPIEZAN CON...

INSTRUCCIONES:

Escriba, en el espacio en blanco, nombres de alimentos que empiecen con la letra que se indica.

M

A

C

T



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

TAN BELLA, TAN LINDA MI COSTA RICA

INSTRUCCIONES:

Lea el siguiente poema y conteste las preguntas.

Es tan bella, tan linda mi Costa Rica
que no la cambiaría por nada
pues, renunciar a mi tierra amada
es como renunciar a la vida.

Gracias le doy a mi padre bueno
por haber nacido en esta tierra
donde nunca se amara la guerra
donde, de paz, me siento lleno.

Es tan bella, tan linda mi Costa Rica
en ella vivo y soy muy feliz
y mi amor, por ella, cada día crece.

A como la admiración por la tica
esa hermosa flor de mi país
que el mejor trato se merece.

Autor: Mauricio Cruz Aguirres

1. ¿Cuál es la palabra que más se repite? _____
2. ¿Cuántas palabras forman el poema? _____
3. ¿Cuántas vocales hay en el poema? A: _____ E: _____ I: _____ O: _____ U: _____
4. ¿Cuál palabra del poema te gusta más? _____



Hoy es _____ de _____ del _____
 día de la semana día mes año

COMPLETANDO LA PALABRA

INSTRUCCIONES:

Complete las palabras con la letra que falta.



__gl__si__



C__j__t__s



M__sc__r__d__s



Bo__e__



P__ca__il__o



__eji__a__e



J__ck__e__



__aí__



F__ij__le__



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

ASOCIE DE REFRANES

INSTRUCCIONES:

Asocie, mediante una línea, la primera parte del refrán con su continuación.

Agua que no has de beber

con su tema.

Al que le cae el guante

y te sacarán los ojos.

Cada loco

tal astilla.

Cada uno sabe

déjala correr.

Cría cuervos

piedras trae.

Cuando el río suena

que se lo plante.

De tal palo

donde le aprieta el zapato.



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

CATEGORIZANDO

INSTRUCCIONES:

Escriba en la línea la categoría a la que pertenece cada grupo de palabras.

Tulevieja - Llorona - Cadejos _____

Cajeta - Arroz con leche - Melcocha _____

Grecia - Orosí - Coto Brus _____

Mae - Tuanis - Pura Vida _____

Rayuela - Trompo - Carrera de sacos _____

Tamal - Gallo Pinto - Casado _____

Guaria - Yigüirro - Carreta _____

Rompope - Horchata - Resbaladera _____

Cabécares - Bribris - Malekus _____

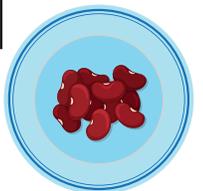
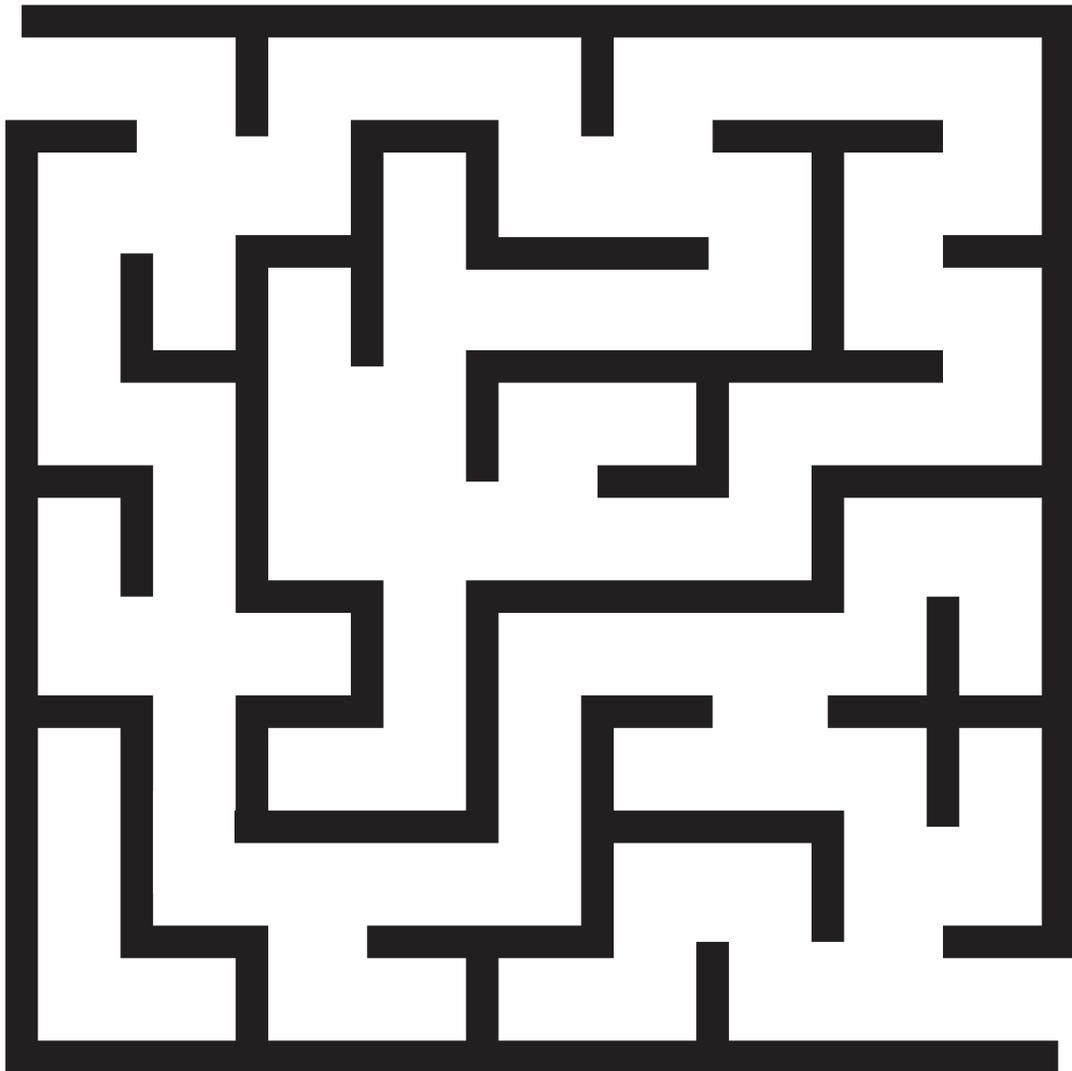


Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

LABERINTO GALLO PINTO

INSTRUCCIONES:

Ayude al arroz a llegar a los frijoles para formar el gallo pinto.



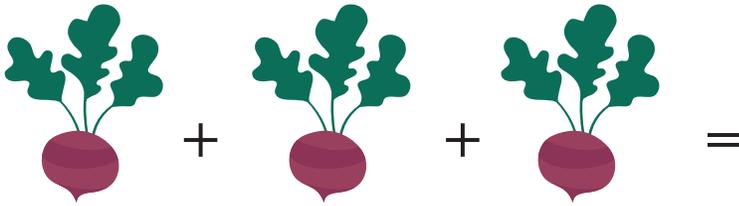


Hoy es _____ de _____ del _____
 día de la semana día mes año

OPERACIONES VEGETALES

INSTRUCCIONES:

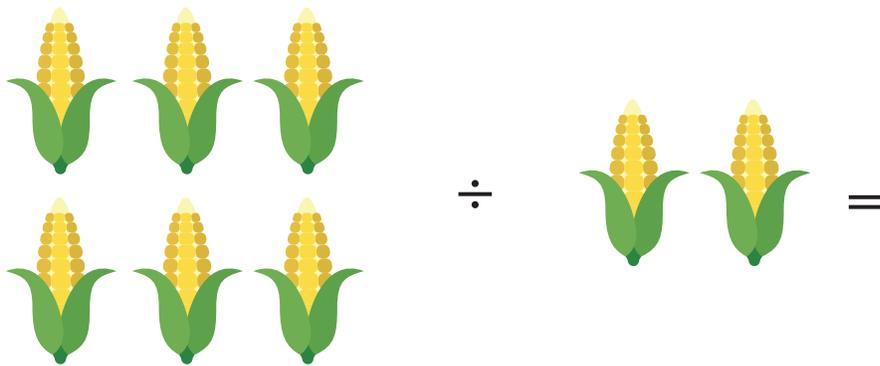
Realice las siguientes operaciones matemáticas.



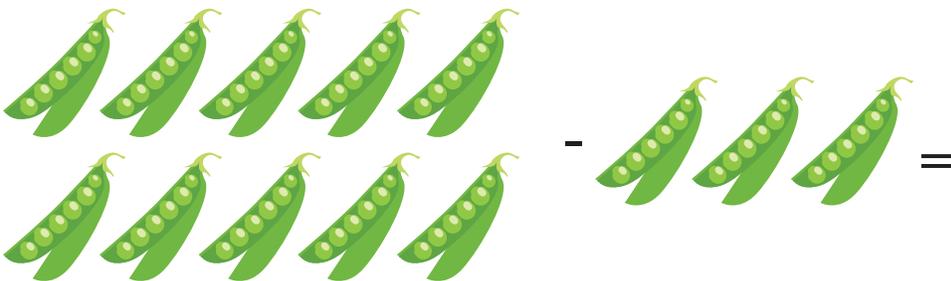
$$1 + 1 + 1 =$$



$$2 \times 3 =$$



$$6 \div 2 =$$



$$10 - 3 =$$



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

COMPLETANDO EL REFRÁN

INSTRUCCIONES:

Complete los siguientes refranes, colocndo en el espacio en blanco la letra que haga falta.

1. N__ le b__squ__ la__ ci__c__o p__t__s a__ __at__

2. __o ha__ m__l __u__e p__r __i__n n__ v__ng__

3. L__ m__la __er__a __u__ca m__er__

4. __uer__o el p__rr__o, se __c__bo la __a__ia

5. El qu__ pes__a__ea p__er__e

6. C__sa d__ __er__ero, __uc__il__o de p__l__

7. El __ue m__dr__ga D__os lo a__ud__

8. E__ q__e n__ci__ p__r__ta__al, d__l c__el__le c__en las h__jas



Hoy es _____ de _____ del _____
día de la semana día mes año

ASOCIE DE PREPARACIONES

INSTRUCCIONES:

Asocie el alimento de la izquierda con el producto final que lo utiliza como ingrediente a la derecha

Maíz

Gallo pinto

Tapa dulce

Patacón

Frijoles

Cajeta

Tomate

Chorreada

Plátano

Chifrijo

Chicharrón

Pico de gallo



Actividades de entretenimiento sobre Tradiciones de Costa Rica

