

Vicerrectoría de Extensión XLII edición - Cursos Participativos 13 de enero al 1 de febrero de 2020

CP-1 Niños 3-6 años					
Código	Curso	Instructor/a	Horario	Materiales	Restricciones
C-P-1-01	Taller de Arte Plástico con material de reciclaje	Gabriela Hidalgo Prendas	Jueves 16 y miércoles 22 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	Tijeras, lápices de color, goma, pintura tipo témpera o country y pinceles. Papel de reciclaje, botellas plásticas limpias de reciclaje, o cualquier otro material disponible para reutilizar en casa. Pañito, y ropa o gabacha para ensuciar.	Ninguno
CP-2 Niños 7-9 años					
Código	Curso	Instructor/a	Horario	Materiales	Restricciones
CP-2-01	Técnicas básicas de ilustración	Jeimy Vanessa Arévalo Porras	Viernes 17 y sábado 18 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	-Lápiz. -Borrador. -Lápices de color. -Acuarelas (Preferiblemente de tubo). -Pluma negra Artline (1 punta fina, 1 media, 1 gruesa). -Cuaderno de papel acuarela de alto gramaje (250 o 300 gm) y si es posible de superficie lisa. -Pinceles: 1 fino, 1 medio y 1 grueso. (Preferiblemente Pelo Marta). -Recipiente para agua y pintura. -Limpión o servilletas para secar.	Categoría exclusiva para niños y niñas de 7 a 9 años.
CP-2-02	Taller de escultura	Gabriela Hidalgo Prendas	Lunes 13, Martes 14, miércoles 15 y viernes 17 de enero 10:00 a.m.- 12:00 m.d.	Tijeras Masking Tape Pasta para modelar DAS Pañito para secar sus manos Gabacha o ropa para que puedan ensuciar Papel periódico o de reciclaje	Categoría exclusiva para niños y niñas de 7 a 9 años.

CP-2-03	Karate para principiantes (mecanismos básicos de defensa personal)	Dylan Medina Vargas	Martes 14 y 21 y Viernes 17 y 24 de enero 10:00 a.m. - 12:00 m.d.	Ropa deportiva, se entrena descalzo.	Categoría exclusiva para niños y niñas de 7 a 9 años.
CP-2-04	Bases para aprender a dibujar	Carlos Céspedes Salas	Viernes 17 y Sábado 18 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	1 Un cuaderno para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 20 Hojas bon 1 Borrador El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren pero varia de 2000 colones a 5000 colones. lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA	Categoría exclusiva para niños y niñas de 7 a 9 años.
CP-2-05	Dibujo caricatura	Carlos Céspedes Salas	Lunes 20 y martes 21 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	1 Un cuaderno pequeño para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 50 Hojas bon 1 Borrador El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varia de 2000 colones a 5000 colones. Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA	Categoría exclusiva para niños y niñas de 7 a 9 años.

CP-2-06	Taller de pintura	Carlos Céspedes Salas	Lunes 20 y martes 21 de enero 13:00 p.m. - 17:00 p.m.	<p>Pinturas Cantilan 6 colores básicos, 3 pinceles (número 3 o menores a 6), trapo pequeño (para secar los pinceles), vaso(para llenar con agua y limpiar los pinceles).</p> <p>El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varia de 5000 colones a 8000 colones.</p> <p>Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos:</p> <p>Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA</p>	Categoría exclusiva para niños y niñas de 7 a 9 años.
CP-3 Niños 10-12 años					
Código	Curso	Instructor/a	Horario	Materiales	Restricciones
CP-3-01	Cuadros con naturaleza muerta y semillas	Irene Delgado Quesada	Martes 14 y jueves 16 de enero 13:00 p.m. - 17:00 p.m.	<p>Semillas (ajonjolí, frijoles rojos y negros, alpiste, girasol, garbanzo, arroz, maíz, pitipoas, lentejas, ...)</p> <p>Goma blanca</p> <p>Lápiz, borrador, tijera, mantel, delantal</p> <p>Una lámina de madera, pleivon u mdf...o un lienzo de pintor tamaño doble carta aproximadamente.</p> <p>Pintura acrílica blanca, azul u negra</p> <p>Un pincel plano ancho</p> <p>Una tasita para el agua y un limpión</p> <p>Fotocopias 500 colones C/U (se adquieren en clases)</p> <p>Sobre todo, paciencia</p>	Categoría exclusiva para niños y niñas de 10 a 12 años.

CP-3-02	Karate para principiantes (mecanismos básicos de defensa personal)	Dylan Medina Vargas	Miércoles 15 y 22 y Sábado 18 y 25 de enero 10:00 a.m. - 12:00 m.d.	Ropa deportiva, se entrena descalzo.	Categoría exclusiva para niños y niñas de 10 a 12 años.
CP-3-03	Bases para aprender a dibujar	Carlos Céspedes Salas	Viernes 24 y Sábado 25 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	1 Un cuaderno para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 20 Hojas bon 1 Borrador El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren pero varía de 2000 colones a 5000 colones. lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA	Categoría exclusiva para niños y niñas de 10 a 12 años.
CP-3-04	Dibujo caricatura	Carlos Céspedes Salas	Miércoles 22 y jueves 23 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	1 Un cuaderno pequeño para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 50 Hojas bon 1 Borrador El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varía de 2000 colones a 5000 colones. Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA	Categoría exclusiva para niños y niñas de 10 a 12 años.

CP-4 Jóvenes					
Código	Curso	Instructor/a	Horario	Materiales	Restricciones
CP-3-05	Dibujo caricatura	Carlos Céspedes Salas	Miércoles 29 y jueves 30 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	<p>1 Un cuaderno pequeño para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 50 Hojas bon 1 Borrador</p> <p>El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varía de 2000 colones a 5000 colones. Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos:</p> <p>Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA</p>	Categoría exclusiva para niños y niñas de 10 a 12 años.
CP-3-06	Taller de pintura	Carlos Céspedes Salas	Miércoles 22 y jueves 23 de enero 13:00 p.m. - 17:00 p.m.	<p>Pinturas Cantilan 6 colores básicos, 3 pinceles (número 3 o menores a 6), trapo pequeño (para secar los pinceles), vaso(para llenar con agua y limpiar los pinceles).</p> <p>El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varía de 5000 colones a 8000 colones. Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos:</p> <p>Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA</p>	Categoría exclusiva para niños y niñas de 10 a 12 años.

CP-4-01	Decoracion de botellas en alto relieve	Irene Delgado Quesada	Miercoles 15 y viernes 17 de enero 17:00 p.m.- 21:00 p.m.	<p>Tijeras no escolares y un cúter(cuchilla) Pincho grande Goma blanca no escolar Lápiz, borrador, maquinilla u tajador Limpión, delantal y un plástico u mantelito para proteger el área de trabajo personal Botella vidrio grande y traerlo vaciado, lavado y seco Papel (puede ser hojas de la teleguía u el periódico la nación, extra, al día, la teja...) Tasa u recipiente para lavar los pinceles Tasa u recipiente con tapa para mesclar la pulpa de papel con goma Teipe blanco u masquinteí blanco (uno grueso y otro delgado) Silicón frío Materiales para la segunda semana u sección Pintura acrílica (country u cantilan) (colores pueden ser café, azul, rojo, verde, blanco negro, amarillo...) Pinceles Flores secas, figuritas para decoración. Los paquetes de materiales que va hacer aportados por el instructor son: la pulpa de papel, la manguera por 2mil</p>	Ninguno
---------	--	-----------------------	--	--	---------

CP-4-02	Cuadros en alto relieve	Irene Delgado Quesada	Martes 21 y jueves 23 de enero 17:00 p.m. - 21:00 p.m.	<p>Tijeras Goma blanca Lápiz, borrador, maquinilla u tajador Limpión, delantal y un plástico u mantelito para proteger el área de trabajo personal Tasa u recipiente con tapa para mezclar la pulpa de papel con goma Teipe blanco u masquitei blanco (delgado) Silicón frío Lienzo de pintor tamaño doble carta Materiales para la segunda semana u sección Pinceles de diferentes grosores Figuritas y flores pequeñas para decoración Tasa u recipiente para lavar los pinceles Pintura acrílica para uso artesanal (colores pueden ser café, azul, rojo, verde, blanco negro, amarillo...) no se recomienda la pintura escolar El paquete de materiales que va hacer aportados por el instructor son: la pulpa de papel, manguera, fotocopias, papel carbón por 2500 colones.</p>	Ninguno
CP-4-03	Cuadro con la técnica de hilorama	Irene Delgado Quesada	Miercoles 22 y viernes 24 de enero 17:00 p.m. - 21:00 p.m.	<p>Hilos comunes para costuras (azul, rojo, amarillo, verde, rosado, naranja) 2 lamina de madera u pleibon, mínimo 40 x 40 de una pulgada de grosor Pintura acrílica negra Pincel de brocha plana y ancha Martillo pequeño Tijera, delantal, limpión, mantel Lápiz y borrador Clavos de ¼ con cabeza ½ kilo Fotocopias 500colones c/u (Se facilitaran en clase) Sobre todo, paciencia</p>	Ninguno

CP-4-04	Taller de introducción a la escultura con materiales alternativos	Gabriela Hidalgo Prendas	Lunes 20 y martes 21 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	Pueden escoger entre las opciones: DAS o pasta para moldear Alambre galvanizado#20 Jabón azul en barra Arcilla Papel de reciclaje Botellas plásticas Yeso Plastilina Indispensable: Palitos para modelar, desvastadores o herramientas para dar forma a la escultura. Lapiz de escribir	Ninguno
CP-4-05	Acuarela básica	Jeikof Fallas Bartels	Jueves 23 y Viernes 24 de enero 13:30 p.m. - 17:30 p.m.	Portar acuarelas propias (cualquier marca) pinceles (mínimo 3 de 3 tamaños distintos) precios aproximados : entre los 4.000 colones y los 8 mil colones depende de las marcas hojas para acuarela 3000 colones aproximadamente lapices de grafito para dibujar 2500 colones plástico para no manchar las mesas (opcional)	Ninguno
CP-4-06	Karate para principiantes (mecanismos básicos de la defensa personal)	Dylan Medina Vargas	Lunes 13 y 20 y Jueves 16 y 23 de enero 10:00 a.m. - 12:00 m.d.	Ropa deportiva, se entrena descalzo.	Ninguno
CP-4-07	Karate para principiantes (mecanismos básicos de la defensa personal)	Dylan Medina Vargas	Martes 14 y 21 y Viernes 17 y 24 de enero 14:00 p.m. - 16:00 p.m.	Ropa deportiva, se entrena descalzo.	Ninguno
CP-4-08	Resistencia y acondicionamiento físico para principiantes	Dylan Medina Vargas	Lunes 13 y 20 y Miércoles 15 y 22 de enero 14:00 p.m. - 16:00 p.m.	Ropa deportiva, se entrena descalzo o con tenis deportivas (dependiendo del lugar donde se realice el ejercicio)	Ninguno
CP-5 Personas de toda edad					
Código	Curso	Instructor/a	Horario	Materiales	Restricciones
CP-5-01	Curso introductorio al hatha yoga	Andrea Bolaños Quirós	Martes 14 y 21 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	Ropa cómoda como para hacer ejercicio, se práctica descalzos o en medias. Yoga Mat, o paño grande. Paño regular para secado del sudor. Libreta y lapicero para anotar la información.	Ser mayor de 16 años y menor de 60 años

CP-5-02	Curso introductorio al hatha yoga	Andrea Bolaños Quirós	Viernes 17 y 24 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	Ropa cómoda como para hacer ejercicio, se práctica descalzos o en medias. Yoga Mat, o paño grande. Paño regular para secado del sudor. Libreta y lapicero para anotar la información.	Ser mayor de 16 años y menor de 60 años
CP-5-03	Curso de técnicas de meditación	Andrea Bolaños Quirós	Miércoles 15 y 22 de enero 13:00 p.m.- 17:00 p.m.	Puede traer un cojín o almohadón para meditar, el cual NO es indispensable, ya que puede sentarse en una silla. Si tiene yoga mat o un paño grande. Ropa cómoda.	Ser mayor de 16 años.
CP-5-04	Curso de técnicas de meditación	Andrea Bolaños Quirós	Viernes 17 y 24 de enero 13:00 p.m.- 17:00 p.m.	Puede traer un cojín o almohadón para meditar, el cual NO es indispensable, ya que puede sentarse en una silla. Si tiene yoga mat o un paño grande. Ropa cómoda.	Ser mayor de 16 años.
CP-5-05	Reanimación cardio pulmonar	Minor Rodríguez Araya	Miércoles 15 enero 8:00 a.m.- 17:00 p.m.	Guías escritas	Preferiblemente mayores 15 años
CP-5-06	Reanimación cardio pulmonar	Minor Rodríguez Araya	Miércoles 22 enero 8:00 a.m.- 17:00 p.m.	Guías escritas	Preferiblemente mayores 15 años
CP-5-07	Reanimación cardio pulmonar	Minor Rodríguez Araya	Miércoles 29 enero 8:00 a.m.- 17:00 p.m.	Guías escritas	Preferiblemente mayores 15 años
CP-5-08	Pintura decorativa country	Delia Fonseca	Lunes 13 y martes 14 enero 16:00 p.m. - 20:00 p.m.	Piezas de madera Pinturas acrílicas Pinceles Paso a paso Costo total del proyecto, Diez mil colones	Ninguno
CP-5-09	Pintura decorativa country	Delia Fonseca	Lunes 27 y martes 28 enero 17:00 p.m. - 21:00 p.m.	Piezas de madera Pinturas acrílicas Pinceles Paso a paso Costo total del proyecto, Diez mil colones	Ninguno
CP-5-10	Pinceladas	Delia Fonseca	Lunes 20 y Martes 21 de enero 2020 17:00 pm a 21:00 pm	Cuadro con marco de madera Pinturas acrílicas Pinceles Costo total del proyecto Diez mil colones	Ninguno

CP-5-11	Natación para principiantes	Julián Álvarez Gómez Valeria Moya Pereira	Martes 14 y 21, miércoles 15 y 22, jueves 16 y 23 y viernes 17 y 24 de enero 8:30 a.m. - 10:00 a.m.	Gorra especial de natación de carácter obligatoria. Se pueden conseguir en tiendas "Speedo" O "Uno Sports", el costo promedio va desde los 8 a los 13 mil colones (dependen del estilo y si es para niños o no).	Desde los 12 años hasta adultos
CP-5-12	Natación para principiantes	Julián Álvarez Gómez Valeria Moya Pereira	Martes 14 y 21, miércoles 15 y 22, jueves 16 y 23 y viernes 17 y 24 de enero 11:00 a.m. - 12:30 p.m.	Gorra especial de natación de carácter obligatoria. Se pueden conseguir en tiendas "Speedo" O "Uno Sports", el costo promedio va desde los 8 a los 13 mil colones (dependen del estilo y si es para niños o no).	Desde los 12 años hasta adultos
CP-5-13	Perfeccionamiento de la natación	Julián Álvarez Gómez Valeria Moya Pereira	Martes 28, miércoles 29, jueves 30 y viernes 31 de enero 9:00 a.m - 11:00 a.m.	- Gorra especial de natación de carácter obligatoria. Se pueden conseguir en tiendas "Speedo" O "Uno Sports", el costo promedio va desde los 8 a los 13 mil colones (dependen del estilo y si es para niños o no). - Si tiene snorkel propio lo puede traer (NO es obligatorio conseguirlo).	Desde los 12 años hasta adultos
CP-5-14	Perfeccionamiento de la natación	Julián Álvarez Gómez Valeria Moya Pereira	Martes 28, miércoles 29, jueves 30 y viernes 31 de enero 11:00 a.m. - 13:00 p.m.	- Gorra especial de natación de carácter obligatoria. Se pueden conseguir en tiendas "Speedo" O "Uno Sports", el costo promedio va desde los 8 a los 13 mil colones (dependen del estilo y si es para niños o no). - Si tiene snorkel propio lo puede traer (NO es obligatorio conseguirlo).	Desde los 12 años hasta adultos

CP-5-15	Terrario con plantas naturales	Andrea Barrantes Álvarez	Martes 14 y 21 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	<p>Sustrato para cactus y suculentas. Fibra de coco en mecha. Piedras tamaño tipo cuarta. Musgo. Piedras decorativas en colores de su preferencia. Plantas naturales""cactus,suculentas, plantas especie pequeña"" Figuras decorativas a su elección. Frasco de vidrio tipo pecera tamaño a elegir. 1 cuchara plástica. Los materiales los pueden adquirir en el El colono , de marca Bioeco. Los artículos decorativos hay varias opciones , como en los chinos, en el rey, mundo mágico y sol naciente. Si se tiene algunos materiales en su hogar también los puede utilizar.</p>	Ninguno
CP-5-16	Kokedamas	Andrea Barrantes Álvarez	Miercoles 15 y 22 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	<p>Sustrato de cactus y suculentas. Tierra. Musgo Fibra de coco mecha. Planta natural al gusto. Mecate de yute. Cuerda de pescar. Hilo de seda. Si tiene materiales en casa se pueden utilizar. Materiales como fibra,sustrato y tierra, pueden adquiiri en el colono marca Bioeco.</p>	Ninguno

CP-5-17	Huerto orgánico	Andrea Barrantes Álvarez	Martes 16 y 23 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	Sustrato para hortalizas. Tierra. Plástico negro 3 mt . Planta natural al gusto. Clavos Lija Martillo Barniz sellador para madera 3 tablas de 60 cm de largo por 30 cm alto y 2 tablas de 30cm por 30cm Si tiene materiales en casa se pueden utilizar. Materiales como sustrato o tierra en el colono	Ninguno
CP-5-18	Técnicas básicas de ilustración	Jeimy Vanessa Arévalo Porras	Viernes 17 de enero 13:00 p.m.- 17:00 p.m. Sábado 25 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	-Lápiz. -Borrador. -Lápices de color. -Acuarelas (Preferiblemente de tubo). -Pluma negra Artline (1 punta fina, 1 media, 1 gruesa). -Cuaderno de papel acuarela de alto gramaje (250 o 300 gm) y si es posible de superficie lisa. -Pinceles: 1 fino, 1 medio y 1 grueso. (Preferiblemente Pelo Marta). -Recipiente para agua y pintura. -Limpión o servilletas para secar.	Ninguno
CP-5-19	Ilustración botánica	Jeimy Vanessa Arévalo Porras	Sábado 18 de enero 13:00 p.m.- 15:00 p.m. Sábado 25 de enero y sábado 1 de febrero 13:00 p.m.- 16:00 p.m.	-Lápiz. -Borrador. -Acuarelas (Preferiblemente de tubo). -Cuaderno para acuarela, de alto gramaje (250 o 300 gm) y si es posible de superficie lisa. -Pluma negra Artline (1 punta fina, 1 media, 1 gruesa). -Pinceles: 1 fino, 1 medio y 1 grueso. (Preferiblemente Pelo Marta). -Recipiente para agua y pintura. -Limpión o servilletas para secar.	Mayores de 18 años.

CP-5-20	Diseño de libro pop up o tridimensional.	Jeimy Vanessa Arévalo Porras	Viernes 31 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d. Sábado 1 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	<ul style="list-style-type: none"> -Lápiz. -Regia. -Borrador. -Silicón frío. -Cinta Maskin. -Tijera o cúter. -Lápices de color -Hojas Blancas -Papel de construcción. -Cartulina bristol: 1 pliego. -Cartón de presentación: 5 unidades tamaño carta. -Pluma negra Artline (1 punta fina, 1 media y 1 gruesa). 	Mayores de 18 años.
CP-5-21	Pintura de fachadas (casitas)	Ericka Barahona	Martes 14 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	<p>Traer a la clase un delantal, pinceles planos lengua de gato, taza para agua, un pañito y platos o algo como para echar la pintura.</p> <p>La instructora vendera los materiales el día del curso: la casita, las pinturas, el spray, detalles, las tizas y servilleta todo por un costo total de 12,000 colones. Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora:</p> <p>Las casitas se pueden conseguir en cualquier lugar donde vendan figuras de barro.</p> <p>Pinturas Country (2100 c/u) los colores van a depender lo que se vaya a elaborar.</p> <p>Servilletas (500 colones c/u), spray (rondando los 3000 colones) y tizas (rondan los 4000 la caja grande) se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)</p>	Ninguno

CP-5-22	Decoracion de tejas con relieve	Ericka Barahona	Jueves 16 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	Delantal, pinceles planos lengua de gato, taza para agua pañito y algo para poner la pintura como plato. La instructora aportará: la teja, pinturas, spray, tizas, y algun detalle si es necesario. El costo x todo será 12,000 colones. Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora: Las tejas se pueden conseguir en cualquier lugar donde vendan figuras de barro. Pinturas Country (2100 c/u) los colores van a depender lo que se vaya a elaborar. spray (rondando los 3000 colones) y tizas (rondan los 4000 la caja grande) se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)	Ninguno
CP-5-23	Pintura de piezas en barro	Ericka Barahona	Sábado 18 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	Delantal, pinceles planos lengua de gato, taza para agua pañito y algo para poner la pintura como plato. La instructora aportará: piezas de barro, pinturas, spray, tizas, y algun detalle si es necesario. El costo x todo será 12,000 colones. Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora: Juego de 3 piezas de barro (hongos, etc) Pinturas Country (2100 c/u) los colores van a depender lo que se vaya a elaborar. Las tizas (rondan los 4000 la caja grande) se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)	Ninguno
CP-5-24	Decoracion de cajas estilo vintage	Ericka Barahona	Martes 21 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	La instructora portara los siguientes materiales, la caja, las pinturas, el craquelador, la servilleta, el spray, los detalles con el costo de 12,000 mil colones. Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora: Pinturas Country (2100 c/u) los colores van a depender lo que se vaya a elaborar. Las tizas (rondan los 4000 la caja grande), craquelado 3000, spray (rondando los 3000 colones) y tizas (rondan los 4000 la caja grande) se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)	Ninguno

CP-5-25	Decoracion de botellas	Ericka Barahona	Viernes 24 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	Delantal, pinceles planos lengua de gato, un pañito, taza para agua y un plato para echar la pintura. la instructora aportará: 4 botellas, goma, craquelador, servilletas, premier, detalles y spray por un costo de 10,000 mil colones Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora los materiales se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)	Ninguno
CP-5-26	Cuadros con naturaleza muerta y semillas	Irene Delgado Quesada	Martes 14 y jueves 16 de enero 17:00 p.m.- 21:00 p.m.	Semillas (ajonjolí, frijoles rojos y negros, alpiste, girasol, garbanzo, arroz, maíz, pitipoas, lentejas, ...) Goma blanca Lápiz, borrador, tijera, mantel, delantal Una lámina de madera, pleivon u mdf...o un lienzo de pintor tamaño doble carta aproximadamente. Pintura acrílica blanca, azul u negra Un pincel plano ancho Una tasita para el agua y un limpión Fotocopias 500 colones C/U (se adquieren en clases) Sobre todo, paciencia	Ninguno
CP-5-27	Decoracion de botellas en alto relieve	Irene Delgado Quesada	Miercoles 15 y viernes 17 de enero 13:00 p.m. - 17:00 p.m.	Tijeras no escolares y un cúter(cuchilla) Pincho grande Goma blanca no escolar Lápiz, borrador, maquinilla u tajador Limpión, delantal y un plástico u mantelito para proteger el área de trabajo personal Botella vidrio grande y traerlo vaciado, lavado y seco Papel (puede ser hojas de la teleguía u el periódico la nación, extra, al día, la teja...) Tasa u recipiente para lavar los pinceles Tasa u recipiente con tapa para mesclar la pulpa de papel con goma Teipe blanco u masquinte blanco (uno grueso y otro delgado) Silicón frio Materiales para la segunda semana u sección Pintura acrílica (country u cantilan) (colores pueden ser café, azul, rojo, verde, blanco negro, amarillo...) Pinceles Flores secas, figuritas para decoración. Los paquetes de materiales que va hacer aportados por el instructor son: la pulpa de papel, la manguera por 2mil.	Ninguno

CP-5-28	Cuadros en alto relieve	Irene Delgado Quesada	Martes 21 y jueves 23 de enero 13:00 p.m.- 17:00 p.m.	<p>Tijeras Goma blanca Lápiz, borrador, maquinilla u tajador Limpión, delantal y un plástico u mantelito para proteger el área de trabajo personal Tasa u recipiente con tapa para mezclar la pulpa de papel con goma Teipe blanco u masquitei blanco (delgado) Silicón frío Lienzo de pintor tamaño doble carta Materiales para la segunda semana u sección Pinceles de diferentes grosores Figuritas y flores pequeñas para decoración Tasa u recipiente para lavar los pinceles Pintura acrílica para uso artesanal (colores pueden ser café, azul, rojo, verde, blanco negro, amarillo...) no se recomienda la pintura escolar El paquete de materiales que va hacer aportados por el instructor son: la pulpa de papel, manguera, fotocopias, papel carbón por 2500 colones.</p>	Ninguno
CP-5-29	Cuadro con la técnica de hilorama	Irene Delgado Quesada	Miercoles 22 y viernes 24 de enero 13:00 p.m.- 17:00 p.m.	<p>Hilos comunes para costuras (azul, rojo, amarillo, verde, rosado, naranja) 2 lamina de madera u pleibon, mínimo 40 x 40 de una pulgada de grosor Pintura acrílica negra Pincel de brocha plana y ancha Martillo pequeño Tijera, delantal, limpión, mantel Lápiz y borrador Clavos de ¼ con cabeza ½ kilo Fotocopias 500colones c/u (Se facilitaran en clase) Sobre todo, paciencia</p>	Ninguno

CP-5-30	Uso básico del telar de abalorios	Irene Delgado Quesada	Lunes 27, miércoles 29 y viernes 31 de enero 14:00 p.m.- 18:00 p.m.	Abalorios tamaño mínimo de 4 mm, dos colores mínimos, solo redondos telar para bisutería, tijeras Aguja fina para abalorios pequeños, pinzas de bisutería u alicates, pegamento de hilo y quemador de hilo hilo de pescar fino 0.3 Tijera, hilo corriente negro y blanco, anilla, cadena, mosquetón ancho u carterita ancha Sobre todo, paciencia Copias de los pasos de elaboración de las figuras con abalorios (Se facilitarán en clase)100c/u, paquetes de abalorio si lo necesita 500 c/u, telar 5mil en el caso de no tener.	Ninguno
CP-5-31	Acuarela básica	Jeikof Fallas Bartels	Martes 21 y Miércoles 22 de enero 13:30 p.m. - 17:30 p.m.	Portar acuarelas propias (cualquier marca) pinceles (mínimo 3 de 3 tamaños distintos) precios aproximados : entre los 4.000 colones y los 8 mil colones depende de las marcas hojas para acuarela 3000 colones aproximadamente lapices de grafito para dibujar 2500 colones plástico para no manchar las mesas (opcional)	Ninguno
CP-5-32	Principios, métodos y aplicación de precios de transferencia	Carlos Varela Alfaro	Sábado 25 de enero y sábado 1 de febrero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	Papel y Lápiz Fotocopias a coordinar con el grupo	Ninguno
CP-5-33	Plan de negocios de inversión para emprendedores	Carlos Varela Alfaro	Viernes 24 y viernes 31 de enero 12:00 m.d.- 16:00 p.m.	Papel y Lápiz	Ninguno
CP-5-34	TESOL: Teaching English as a second or foreign language	Carlos Varela Alfaro	Viernes 24 y viernes 31 de enero 17:00 p.m.- 21:00 p.m.	Papel y Lápiz Fotocopias a coordinar con el grupo	Ninguno
CP-5-35	Mercadeo para emprendedores(as)	Sofia Blanco Canet	Sábado 18, sábado 25 de enero 10:00 a.m.- 13:00 p.m. Sábado 1 de febrero 10:00 a.m. - 12:00 m.d.	Llevar donde apuntar	Ninguno

CP-5-36	Primeros auxilios para mascotas	Nancy Astorga Miranda	Sábado 18 de enero 8:00 a.m.- 16:00 p.m.	Gasa no esteril (10x10 cm) (10 unidades por persona) Gasa en rollo (3 rollos por persona) Esparadrapo (1 por grupo) Venda tipo "coban" (una unidad por persona) Los materiales puedo adquirirlos dependiendo de la cantidad de personas inscritas a través de los proveedores de la EMV - UNA.	Ninguno
CP-5-37	Primeros auxilios para mascotas	Nancy Astorga Miranda	Sábado 25 de enero 8:00 a.m.- 16:00 p.m.	Gasa no esteril (10x10 cm) (10 unidades por persona) Gasa en rollo (3 rollos por persona) Esparadrapo (1 por grupo) Venda tipo "coban" (una unidad por persona) Los materiales puedo adquirirlos dependiendo de la cantidad de personas inscritas a través de los proveedores de la EMV - UNA.	Ninguno
CP-5-38	¿Cómo elaborar un plan de emergencia familiar considerando a mi mascota?	Nancy Astorga Miranda	Sábado 1 de febrero 8:00 a.m.- 16:00 p.m.	Hojas blancas Papelógrafos Pilots de colores (rojo, amarillo, verde, azul, negro) Lápices o lapiceros	Ninguno
CP-5-39	Bases para aprender a dibujar	Carlos Céspedes Salas	Viernes 31 de enero y Sábado 1 de febrero 8:00 a.m.-12:00 m.d.	1 Un cuaderno para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 20 Hojas bon 1 Borrador El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren pero varia de 2000 colones a 5000 colones. lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA	ninguno

CP-5-40	Dibujo manga	Carlos Céspedes Salas	Viernes 31 de enero y sábado 1 de febrero 12:00 m.d. - 16:00 p.m.	<p>1 Un cuaderno para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 50 Hojas bon 1 Borrador</p> <p>El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varia de 2000 colones a 5000 colones.</p> <p>Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA</p>	ninguno
CP-5-41	Dibujo manga	Carlos Céspedes Salas	Miércoles 29 y jueves 30 de enero 13:00 p.m. - 17:00 p.m.	<p>1 Un cuaderno para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 50 Hojas bon 1 Borrador</p> <p>El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varia de 2000 colones a 5000 colones.</p> <p>Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA</p>	ninguno
CP-5-42	Dibujo manga	Carlos Céspedes Salas	Lunes 27 y martes 28 de enero 13:00 p.m. - 17:00 p.m.	<p>1 Un cuaderno para tomar notas Lápices para dibujar (HB,2B,4B,8B) 50 Hojas bon 1 Borrador</p> <p>El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varia de 2000 colones a 5000 colones.</p> <p>Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA</p>	ninguno

CP-5-43	Taller de pintura	Carlos Céspedes Salas	Viernes 24 y sábado 25 de enero 12:00 p.m. - 16:00 p.m.	Pinturas Cantilan 6 colores básicos, 3 pinceles (número 3 o menores a 6), trapo pequeño (para secar los pinceles), vaso(para llenar con agua y limpiar los pinceles). El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varia de 5000 colones a 8000 colones. Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI GILA NIDO ARTEA	ninguno
CP-5-44	Taller Papercraft	Carlos Céspedes Salas	Viernes 17 y sábado 18 de enero 12:00 m.d. - 16:00 p.m.	1 Tijera y 1 Goma. El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varia de 2000 colones a 3500 colones. Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI NIDO ARTEA Copias aportadas por el profesor con un valor de 500 colones.	ninguno
CP-5-45	Taller papercraft	Carlos Céspedes Salas	Lunes 27 y martes 28 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	1 Tijera y 1 Goma. El costo aproximado de los materiales depende de cuantos compren y de que marca los compren, pero varia de 2000 colones a 3500 colones. Los lugares en Heredia donde pueden conseguirlos: Tienda la MINI NIDO ARTEA Copias aportadas por el profesor con un valor de 500 colones.	ninguno
CP-5-46	Fotografía desde cero	Vivian Chavarria Vargas	Miercoles 15 y 22 y Viernes 17 y 24 de enero 9:30 a.m. - 12:00 m.d.	Camara o celular	Personas mayores de 17 años
CP-5-47	Taller de observación de aves	Andrew Lindwedel Cruz	Martes 14 de enero 8:00 am- 17:00 p.m	Guías de aves (Stiles & Skutch y Garrigues & Dean). Aplicaciones Merlin y e-bird.	ninguno
CP-5-48	Mamíferos de Costa Rica	Andrew Lindwedel Cruz	Martes 28 de enero 8:00 am- 17:00 p.m	ninguno	ninguno
CP-5-49	Recepcionista	Susana González Jiménez	Mates 14 y jueves 16 de enero 8:00 a.m.- 17:00 p.m	Cuaderno de apuntes, dispositivo USB (llave maya).	ninguno
CP-5-50	Servicio al cliente	Susana González Jiménez	Mates 21 y jueves 23 de enero 8:00 a.m.- 17:00 p.m	Cuaderno de apuntes.	ninguno

CP-5-51	Oratoria	Susana González Jiménez	Mates 28 y jueves 30 de enero 8:00 a.m.- 17:00 p.m	Cuaderno de apuntes.	ninguno
CP-5-52	Economía Familiar: educación económica para decisiones financieras	Carlos Arguedas Campos	Lunes 13 y 20 de enero 13:00 p.m. - 17:00 p.m.	Cuaderno para apuntes y lapicero / lapicero	Rango de edad de 15 años en adelante
CP-5-53	Encuadernación fundamental	Rodrigo Rodríguez Flores	Sábados 18 Y 25 enero 08:30 a.m. a 12:30 p.m.	<p>1er día. Teoría y solo cocido 50 Hojas tamaño carta color al gusto, Aguja con ojete normal</p> <p>2do día. Teoría y Armado Cartón chip No. 80 Carta Regla metálica biselada Goma, Lápiz, punzón, cúter Borrador, Brocha 1 pulgada 3 Pliegos papel periódico o para poner sobre la mesa Tijeras. Algo para cortar y no rayar la mesa. 10 Hojas cartulina 100 grms 4 Copias p/ portadas</p> <p>Si las personas no tienen ninguna experiencia, el primer día solo deben llevar los materiales que se indican, los otros se los pido de acuerdo al avance Las copias que se usaran en las portadas se indicaran cuando y como deben llevarlas, son cuatro y el costo anda por 500 colones cada una.</p>	ninguno
CP-5-54	Análisis de datos para proyectos	Andrew Lindwedel Cruz	Martes 21 de enero 8:00 am- 17:00 p.m	Cuaderno, bolígrafo, opcional laptop	Ninguno

CP-6 Adultos Mayores

Código	Curso	Instructor/a	Horario	Materiales	Restricciones
CP-6-01	Curso de yoga para adultez mayor	Andrea Bolaños Quirós	Miércoles 15 y 22 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	Ropa cómoda como para hacer ejercicio. Paño Grande o Yoga Mat (En Pequeño Mundo salen aproximadamente en 4800 colones) Libreta para apuntar.	Mayor de 60 años.
CP-6-02	Pintura de fachadas (casitas)	Ericka Barahona	Miercoles 15 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	Traer a la clase un delantal, pinceles planos lengua de gato, taza para agua, un pañito y platos o algo como para echar la pintura. La instructora vendera los materiales el dia del curso: la casita, las pinturas, el spray, detalles, las tizas y servilleta todo por un costo total de 12,000 colones. Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora: Las casitas se pueden conseguir en cualquier lugar donde vendan figuras de barro. Pinturas Country (2100 c/u) los colores van a depender lo que se vaya a elaborar. Servilletas (500 colones c/u), spray (rondando los 3000 colones) y tizas (rondan los 4000 la caja grande) se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)	Ninguno
CP-6-03	Decoracion de tejas con relieve	Ericka Barahona	Viernes 17 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	Delantal, pinceles planos lengua de gato, taza para agua pañito y algo para poner la pintura como plato. La instrutora aportará: la teja, pinturas, spray, tizas, y algun detalle si es necesario. El costo x todo será 12,000 colones. Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora: Las tejas se pueden conseguir en cualquier lugar donde vendan figuras de barro. Pinturas Country (2100 c/u) los colores van a depender lo que se vaya a elaborar. spray (rondando los 3000 colones) y tizas (rondan los 4000 la caja grande) se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)	Ninguno

CP-6-04	Pintura de piezas en barro	Ericka Barahona	Lunes 20 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	<p>Delantal, pinceles planos lengua de gato, taza para agua pañito y algo para poner la pintura como plato.</p> <p>La instructora aportará: la teja, pinturas, spray, tizas, y algún detalle si es necesario. El costo x todo será 12,000 colones.</p> <p>Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora:</p> <p>Juego de 3 piezas de barro (hongos, etc)</p> <p>Pinturas Country (2100 c/u) los colores van a depender lo que se vaya a elaborar.</p> <p>Las tizas (rondan los 4000 la caja grande) se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)</p>	Ninguno
---------	----------------------------	-----------------	---	---	---------

CP-6-05	Decoracion de cajas estilo vintage	Ericka Barahona	Miercoles 22 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	La instructora portara los siguientes materiales, la caja, las pinturas, el craquelador, la servilleta, el spray, los detalles con el costo de 12,000 mil colones. Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora: Pinturas Country (2100 c/u) los colores van a depender lo que se vaya a elaborar. Las tizas (rondan los 4000 la caja grande), craquelado 3000, spray (rondando los 3000 colones) y tizas (rondan los 4000 la caja grande) se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)	Ninguno
CP-6-06	Decoracion de botellas	Ericka Barahona	Jueves 23 de enero 8:00 a.m. - 16:00 p.m.	Delantal, pinceles planos lengua de gato, un pañito, taza para agua y un plato para echar la pintura. la instructora aportará: 4 botellas, goma, craquelador, servilletas, premier, detalles y spray por un costo de 10,000 mil colones Opciones de compras en caso de no adquirirlo con la instructora los materiales se pueden adquirir en cualquier bazar (el nido o el crucero)	Ninguno
CP-6-07	Cuadros con naturaleza muerta y semillas	Irene Delgado Quesada	Martes 14 y jueves 16 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	Semillas (ajonjolí, frijoles rojos y negros, alpiste, girasol, garbanzo, arroz, maíz, pitipaos, lentejas, ...) Goma blanca Lápiz, borrador, tijera, mantel, delantal Una lámina de madera, pleivon u mdf...o un lienzo de pintor tamaño doble carta aproximadamente. Pintura acrílica blanca, azul u negra Un pincel plano ancho Una tasita para el agua y un limpión Fotocopias 500 colones C/U (se adquieren en clases) Sobre todo, paciencia	Ninguno

CP-6-08	Decoracion de botellas en alto relieve	Irene Delgado Quesada	Miercoles 15 y viernes 17 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	<p>Tijeras no escolares y un cúter(cuchilla) Pincho grande Goma blanca no escolar Lápiz, borrador, maquinilla u tajador Limpión, delantal y un plástico u mantelito para proteger el área de trabajo personal Botella vidrio grande y traerlo vaciado, lavado y seco Papel (puede ser hojas de la teleguía u el periódico la nación, extra, al día, la teja...) Tasa u recipiente para lavar los pinceles Tasa u recipiente con tapa para mesclar la pulpa de papel con goma Teipe blanco u masquintei blanco (uno grueso y otro delgado) Silicón frío Materiales para la segunda semana u sección Pintura acrílica (country u cantilan) (colores pueden ser café, azul, rojo, verde, blanco negro, amarillo...) Pinceles Flores secas, figuritas para decoración. Los paquetes de materiales que va hacer aportados por el instructor son: la pulpa de papel, la manguera por 2mil.</p>	Ninguno
CP-6-09	Cuadros en alto relieve	Irene Delgado Quesada	Martes 21 y jueves 23 de enero 8:00 a.m. - 12:00 m.d.	<p>Tijeras Goma blanca Lápiz, borrador, maquinilla u tajador Limpión, delantal y un plástico u mantelito para proteger el área de trabajo personal Tasa u recipiente con tapa para mesclar la pulpa de papel con goma Teipe blanco u masquintei blanco (delgado) Silicón frío Lienzo de pintor tamaño doble carta Materiales para la segunda semana u sección Pinceles de diferentes grosores Figuritas y flores pequeñas para decoración Tasa u recipiente para lavar los pinceles Pintura acrílica para uso artesanal (colores pueden ser café, azul, rojo, verde, blanco negro, amarillo...) no se recomienda la pintura escolar El paquete de materiales que va hacer aportados por el instructor son: la pulpa de papel, manguera, fotocopias, papel carbón por 2500 colones.</p>	Ninguno

CP-6-10	Cuadro con la técnica de hilorama	Irene Delgado Quesada	Miercoles 22 y viernes 24 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	Hilos comunes para costuras (azul, rojo, amarillo, verde, rosado, naranja) 2 lamina de madera u pleibon, mínimo 40 x 40 de una pulgada de grosor Pintura acrílica negra Pincel de brocha plana y ancha Martillo pequeño Tijera, delantal, limpión, mantel Lápiz y borrador Clavos de ¼ con cabeza ½ kilo Fotocopias 500colones c/u (Se facilitaran en clase) Sobre todo, paciencia	ninguno
CP-6-11	Uso básico del telar de abalorios	Irene Delgado Quesada	Lunes 27, miercoles 29 y viernes 31 de enero 8:00 a.m.- 12:00 m.d.	Abalorios tamaño mínimo de 4 mm, dos colores mínimos, solo redondos telar para bisutería, tijeras Aguja fina para abalorios pequeños, pinzas de bisutería u alicates, pegamento de hilo y quemador de hilo hilo de pescar fino 0.3 Tijera, hilo corriente negro y blanco, anilla, cadena, mosquetón ancho u carterita ancha Sobre todo, paciencia Copias de los pasos de elaboración de las figuras con abalorios (Se facilitaran en clase)100c/u, paquetes de abalorio si lo necesita 500 c/u, telar 5mil en el caso de no tener.	ninguno
CP-6-12	Artesanía: Decoración de botellas	Gabriela Hidalgo Prendas	Lunes 13, Martes 14, miercoles 15 y viernes 17 de enero 13:00 p.m.- 15:00 p.m.	Goma o cola blanca Pinturas tipo témperas o country, o acrílica. Pinceles Pañito Masking tape Pasta para modelar DAS	ninguno

Información importante

Matrícula virtual y presencial: *ordinaria* : lunes 6 al viernes 10 de enero de 2020

extraordinaria: lunes 13 al viernes 17 de enero de 2020

Virtual: www.fundauna.una.ac.cr/cursos

Matrícula virtual disponible 24 horas al día a partir del lunes 6 de enero a las 9 a.m.

Presencial: FUNDAUNA, Centro Comercial Plaza Heredia contiguo al Banco Popular. Horario Lunes a Viernes: 8:30 a.m a 12.00 m.d. y de 1:00-4:00 p.m.

Duración mínima por curso: Por su naturaleza los cursos varían de mínimo 8 horas y máximo 16 horas

Inversión: ₡20.000 por curso. **Adulto Mayor:** ₡6.000 por curso (**únicamente en categoría CP-6**)

Adulto Mayor debe presentar cédula de identidad o carné de ciudadano de oro; artículos 10 y 11, Ley 7935

Cursos sujetos a cupo mínimo

NO se aceptan solicitudes de devolución de dinero

Antes de matricular, favor consultar en cada curso la lista de materiales y cuotas que debe aportar el participante

Información: Teléfono 2277-3782, 2277-3738, cursos@una.cr

Síguenos en Facebook: www.facebook.com/cursos.participativos.una